



子どもの心の健康講座 ⑰

ADHDに伴う問題と支援

ADHD（注意欠如多動性障害）の人は、特に悪意はないのに反抗的に見えたり、わざと非常識なことをしているとみられてしまうことがあります。もともとADHDに伴ってよくみられる問題を取り上げましょう。

ADHDは、根本的に①

多動②衝動性③注意、集中力に関する症状があります。例えば『衝動的に行動してしまつたため、他の人の会話を頻りに口を挟む』

『思ったことを何でもすぐに口に出してしまう』『他の子どもにちょっかいを出す』『相手が持っている目的のおもちゃをパツと取り上げる、突き飛ばす』などという行動です。

このため年齢相応の親しい友人を作ることが難しいことが多いようです。症状のために、親や先生など周囲から注意され、非難される経験ばかりを積んで成長すると、自信もなくなり、他者への信頼感を持たず、本心に反抗的、攻撃的になつたりすることがあります。

す。

年齢が上がると、不安感やうつの状態が表れるようになって不登校、引きこもりにつながることもあります。

集中力や注意力が持続しないため本来の能力を發揮できず、学習面で遅れたり、コミュニケーション能力など社会的なスキルを身につけづらい場合もあります。

「発達性協調運動障害」といって、体の使い方の不器用さによって、運動、字を書くことなどがとても苦手なケースもあります。不注意な半面、好きなことには集中し過ぎるため、ゲームやネット依存のリスクも高いといわれています。養育者にとっては、しつけようとしてもうまくいか

ず、並み外れた苦勞が続きます。

がちです。自宅でも外出先でもトラブルになり、突然の路上飛び出しなど危険な行動で事故のリスクも高くなりがちです。そのため育児に疲弊し、自信がなくなり、実際に非難されることもあつて負担が大きくなります。

元來人懐っこいのでかわいがられる可能性が高いものの、症状によっては扱いにくいので、親など養育者から虐待的対応を受けることもあります。言葉による虐待や暴力、放置などによつて、さらに衝動性が高まり、人との交流のあり方が不安定になるなど、二次的症狀が表れることもあります。

さまざまな症状や対応、対応に悩まされるため、専門機関で診断を受け、症状とトラブルの身を明らかにすると対処がしやすくなります。困っている問題の何がADHDの特性によるものなのかを見極めて対処することが大切です。

特性をよく理解して子育て

できる範囲でしっかりとやるように促します。メモ、スケジュール帳、カレンダーなどで行動スケジュールを分かりやすくしてあげることも良いでしょう。携帯電話やパソコンアプリにも管理ツールが豊富にあるので、アラームやリマインダー機能を活用する工夫もできます。

ADHDの特性として、子どもは寝つきが非常に悪い、眠りが浅い、睡眠時間がとても短いなど、睡眠の問題を持つことも珍しくありません。朝食を十分取らない場合、夕方時間帯の空腹な状態、風邪や過度の疲勞によつて症状が悪化する

ことも多いので、出来るだけ規則正しい生活を送り、質の良い栄養を摂取するように体調管理することが大切です。

人間関係の問題、自尊心の低下、精神疾患を予防し改善することが出来ます。専門家に相談するだけでも保護者にとって心理的負担が減り、前向きに育児に取り組めるようになります。専門的な治療を受ける以外にも出来ることはあります。うっかりミスや忘れ物のしやすさという問題ならば、周りの人たちで声掛けし、特に苦手なところは手伝っ

児童精神科医

北畑 歩