

# ADHDの子どもへの指導・支援

東京学芸大学 教職大学院  
准教授 増田 謙太郎



Gakugei 東京学芸大学  
Tokyo Gakugei University

# ADHDとは

文部科学省(平成15年 2003年)

発達障害は「アンバランス」

ADHDとは、年齢あるいは発達に不釣り合いな注意力、及び／又は衝動性、多動性を特徴とする行動の障害で、社会的な活動や学業の機能に支障をきたすものである。

また、7歳以前に現れ、その状態が継続し、中枢神経系に何らかの要因による機能不全があると推定される。

「脳」です

# ADHDとは

Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder

注意欠如・多動性障害

①不注意

②多動性・衝動性

両方の特性をもつ「混合型」も

# ADHDのタイプ① 不注意

「不注意」な小学生

集中できる活動時間が短い

聴いているようで聴いていない

頭の中は違うことを考えている



# ADHDのタイプ① 不注意

「不注意」な中・高生

持続力のなさ、細かいミス  
計画性の低さ

そろそろ休憩、5分もやったし

あっ、テスト範囲違った…



教師ができる  
「不注意」な子どもへの指導・支援

短時間でできる課題を複数用意

身体活動、言語活動を取り入れる

- ・メモ、ワークシート
- ・グループワーク

# ADHDのタイプ② 多動性・衝動性

「多動性・衝動性のある」小学生

落ち着きがなく動く

割り込み、待てない

トイレ！ トイレ！



もう3回目だね…



# ADHDのタイプ② 多動性・衝動性

「多動性・衝動性のある」中・高生

そわそわする

低い自己統制力、無謀

そうだ!起業だ!高校生社長だ!



テスト前だから勉強すれば?



# 教師ができる 「多動性・衝動性のある」子どもへの指導・支援

刺激は隠す、少なく、シンプルに

興味・関心をひく

短時間でできる学習課題を複数

指示は具体的に

作業、活動を取り入れる

主に通級指導、特別支援教室、特別支援学級で行う  
ADHDの子どもへの専門的なアプローチ

- ・SST(ソーシャル・スキル・トレーニング)
- ・認知行動療法
- ・コーチング
- ・マインドフルネス

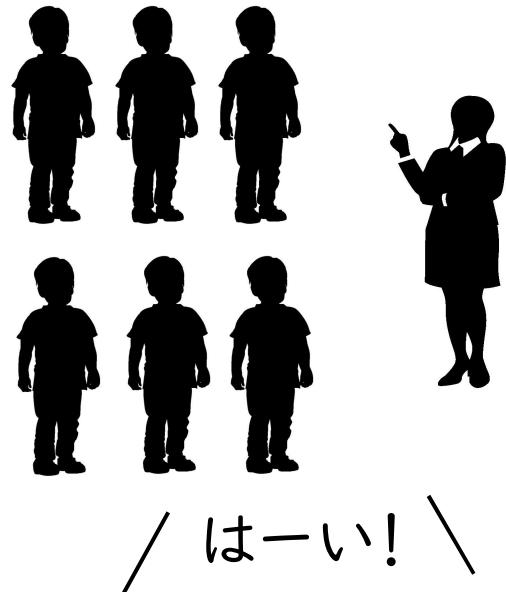
# SST(ソーシャル・スキル・トレーニング)

**直訳** 生活技能、社会的技能のための訓練

**意味** 社会生活や対人関係に必要とされる技能を取り出して学びましょう

**手順** ①教示 ②モデリング ③リハーサル  
④フィードバック ⑤般化

# SST(ソーシャル・スキル・トレーニング)



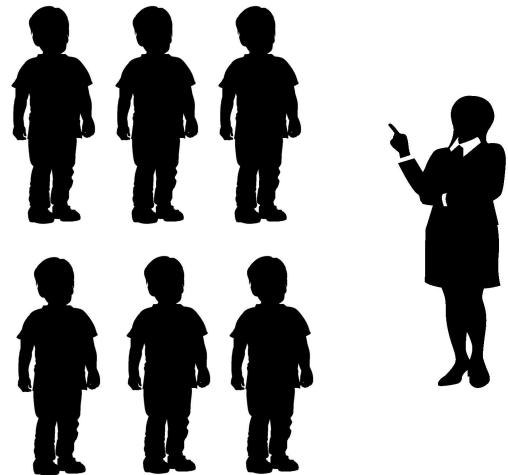
今日は、「じょうずなあいさつ」を  
学習しましょう!

【今日の目標】

- ・相手を見る
- ・ちょうどよい声で
- ・おじぎをする

## 手順① ターゲットスキルの教示

# SST(ソーシャル・スキル・トレーニング)

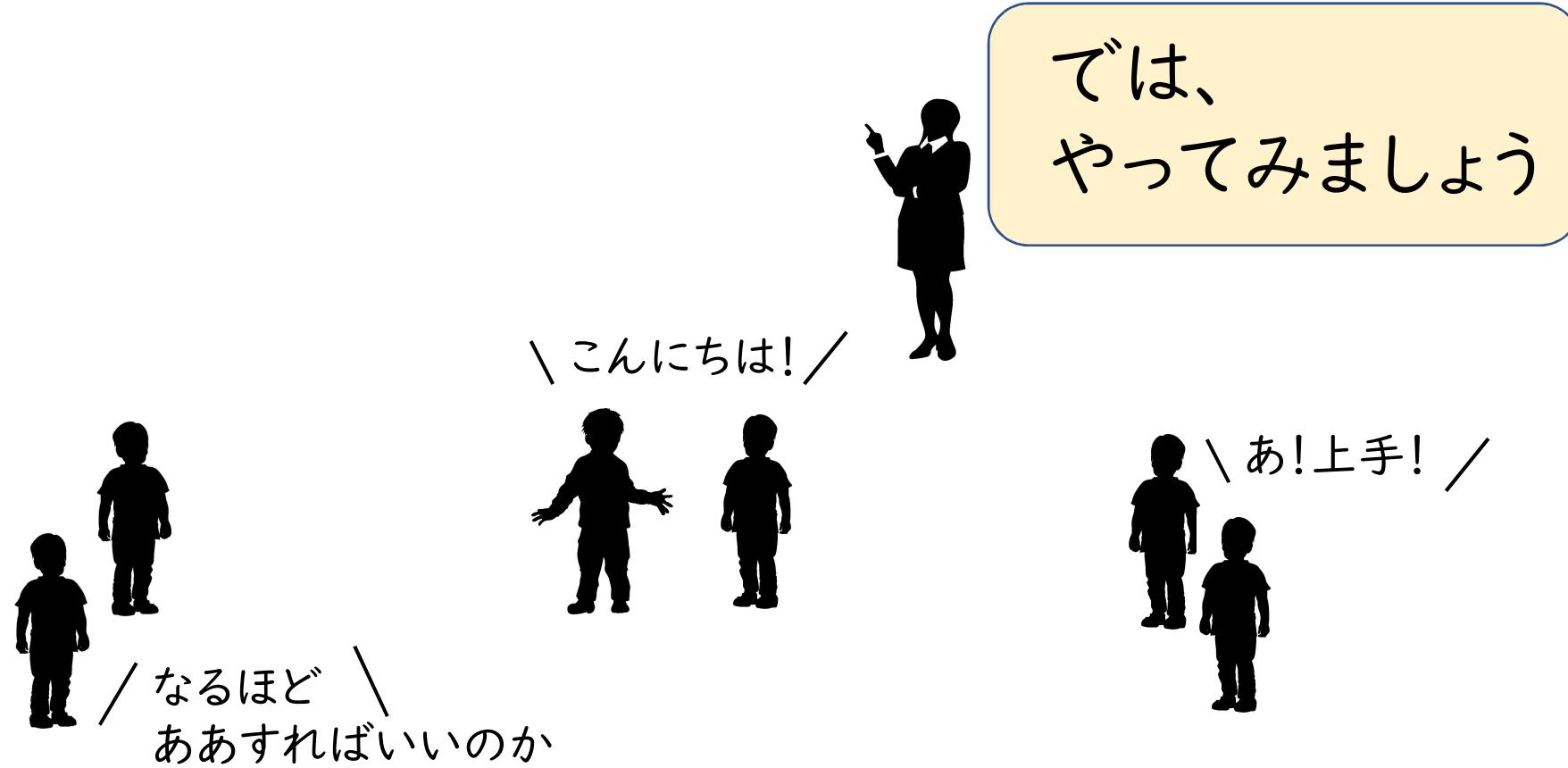


ちょうどよい声で言ってみましょう  
「こんにちは！」

／こんにちは！＼

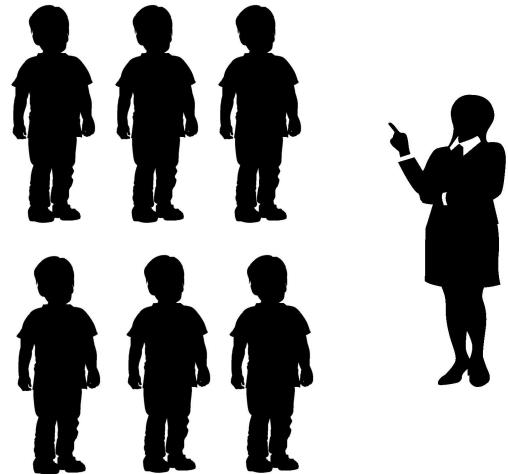
手順② モデリング

# SST(ソーシャル・スキル・トレーニング)



手順③ リハーサル(ロールプレイ)

# SST(ソーシャル・スキル・トレーニング)

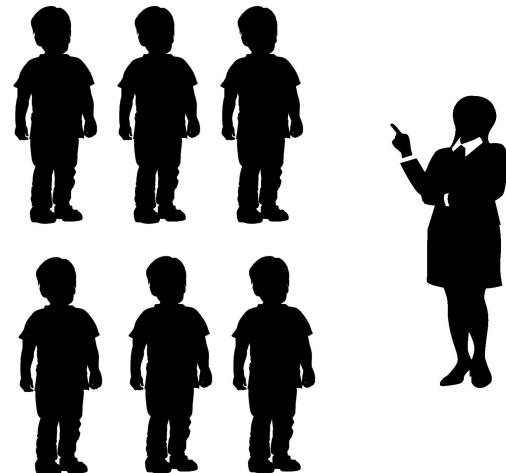


やってみてどうでしたか？

／相手を見て  
言えました！＼

手順④ フィードバック

# SST(ソーシャル・スキル・トレーニング)



あいさつカードに  
シールを貼りましょう

/ はーい! \

	4/20	4/27	5/11	5/18
先生に				
友達に				

手順⑤ 般化

# 認知行動療法の「認知」とは



1億円の宝くじが当たったら？



ポジティブに  
生きていいけば  
いいことあるぞ！



油断せずに  
気を付けよう..

一般的な範囲内の「認知」



1億円の宝くじが当たったら？



もう世の中は  
全て思い通りに  
なる！



これから先は  
きっと不幸  
しかない…

バランスの悪い「認知」 = 認知の偏り、歪み

# 認知の偏り、歪み

いつも怒られてばかり

ほめられたことがない

僕ばかり叱られる

みんな僕のことが嫌い



「認知の偏り・歪み」が問題行動を  
引き起こすことがある



認知行動療法

# 「認知の偏り・歪み」から問題行動のパターン

物事を悪く(ネガティブに)  
とらえる

認知



不機嫌、イライラ

感情



トラブルを引き起こす

行動



# 認知行動療法

認知

出た！マイナス思考だ

「認知の偏り、歪み」を理解



感情



不安で焦ってきた…

「感情」への対応を考える



行動



「行動」の改善を図る



そうだ！クールダウンしよう

# コーチング

やるべきことはわかってるんだけど、  
できない！



このような子どもにはコーチングの手法が  
有効！



→問い合わせ、提案、励ます →



気付く、思い出す、思い付く

# マインドフルネス

「いま、ここ」に客観的に気付く



だれだよ！ こんなところにゴミを  
捨てたのは！

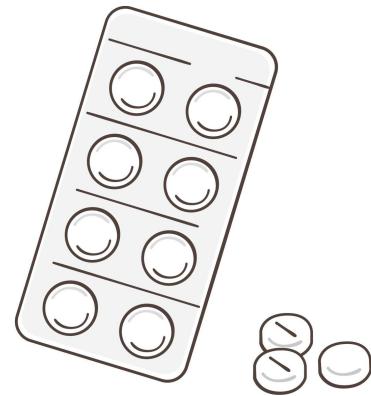


あ！ 自分はいま、ゴミを捨てた  
人を責めてるなあ…

考えていることを客観視できたらマインドフルネス

技法としては、呼吸法、瞑想など

# ADHDの子どもと「薬」



ADHDを「治す」ものではない  
特定の症状を「軽減」するもの  
「腰痛」のある人に「痛み止め」をするのに似ている

# 参考文献

- ・岡田尊司(2020)『ADHD の正体』新潮社
- ・天沢ヒロ(2019)『気になる向精神薬』医学書院
- ・米田倫康(2018)『発達障害バブルの真相 救済か?魔女狩りか?暴走する発達障害支援』萬書房
- ・スチュアート・シャンカー(2017)『「落ち着きがない」の正体』東洋館出版社
- ・松永暢史(2018)『「ズバ抜けた問題児」の伸ばし方』主婦の友社
- ・司馬理恵子(2017)『アスペルガー症候群・ADHD子育て実践対策集』主婦の友社
- ・司馬理恵子(2018)『わたし、ADHDガール。恋と仕事で困っています。』東洋館出版社
- ・宮尾益知(2015)『女性のADHD』講談社
- ・熊谷恵子・安藤瑞穂(2019)『ADHDのコーチング—実行機能へのアプローチー』図書文化社