

AD/HDナビ

検索



AD/HDについて詳しく知りたい方は、こちらのサイトをご覧ください。

<http://www.adhd-navi.net/>

AD/HDの世界を疑似体験

AD/HDのある子どもの世界を理解するための

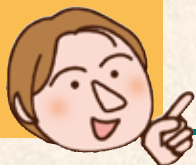
# バーチャルAD/HD

監修

名古屋大学医学部附属病院 親と子どもの心療科 准教授

岡田 俊





# 目次

はじめに .....	2
AD/HD の子どもにみられる特徴	
1.不注意 .....	3
2.多動性と衝動性 .....	4
『バーチャルAD/HD』Q&A .....	5
AD/HD の子どもに接するコツ	
集中しやすい環境を整える .....	7
指示は短く、穏やかに .....	8
ほめ上手になりましょう .....	8
支援機関を上手に活用し、 子どもの成長を支える .....	9
子どもの特性を活かし、伸ばす工夫を .....	9
おわりに .....	10

# はじめに

AD/HD（注意欠陥/多動性障害）のある子どもは、順序立てて行動したり、待つことが苦手です。ちょっとしたことで気が散ったり、思わず衝動的に行動してしまったり、落ち着きがなく、身体のどこかを動かしていることがあります。そのため、学校の成績が伸びなかったり、良好な友人関係や家族関係を構築することが妨げられたり、学校や家庭で注意を受けることが多くなるため、自分に自信を持てなくなることがあります。

困っているのは子ども本人だけではなくありません。親御さんや学校の先生など、取り巻く大人も、「どうして叱ってばかりになるのだろうか?」、「どうして私の言うことを聞いてくれないのだろうか?」と罪責感にさいなまれたり、無力感にうちひしがれていることが多いのです。

AD/HDのある子どもは、米国の調査で学齢期の3~7%に及ぶとされ、決して珍しくない発達障害です。多動性や衝動性は、中学生くらいになると軽減することが多いのですが、不注意は大人になっても持続することが少なくありません。AD/HDのある人が、さまざまな悩みや二次的な精神的苦悩を抱えないためにも、児童期から子どもの特性に応じた対応をとることが重要です。

AD/HDの子どもに適切に接するために、まずはAD/HDの特性を理解しなければならないと思っても、実際にAD/HDのある子どもたちが世界をどう捉えているのかを知ることは難しいことです。この『バーチャルAD/HD』は、ひとときのあいだAD/HDのある子どもの世界にあなたをいざないます。『バーチャルAD/HD』を体験することが、AD/HDの子どもへの理解と、明日からの支えにつながることを制作者一同、願っています。

名古屋大学医学部附属病院 親と子どもの心療科 准教授

岡田 俊





# AD/HDの子どもにみられる特徴

## 1.不注意

- 不注意な間違いが多い
- 注意が持続せず、気が散りやすい
- 話しかけられても聞いていないように見える
- やるべきことをやり終えられない
- 順序立てて行動できない
- がんばらないといけないことを後回しにしてしまう
- ものをなくす
- 忘れものが多い
- やるべきことを忘れる

不注意のある子どもは、ぼんやりとして  
いるようにみえたり、本人は一生懸命やっ  
ているつもりでも学習の成果が得られず、  
やる気がないと思われることがあります。

『バーチャルAD/HD』では、AD/HDのあ  
る小学3年生つよし君となって、ある日の  
生活を疑似体験します。つよし君は、野球  
の練習に行かなければいけないのにゲーム  
に熱中してしまい、なかなか出かける準備  
ができません。練習に行く道すがら、宣伝  
カーやネコなど目に入る物事に次々と注意  
が移り、寄り道をしてしまいます。捨てて  
あるマンガに夢中になった挙句に、練習に  
遅刻したばかりか、野球の道具を路上に置  
き忘れ、手ぶらでグラウンドに向かってしま  
いました。



## 2. 多動性と衝動性

- 落ち着きがなく、じっとしていることができない
- おしゃべりが多い
- 思ったことをすぐに口に出す
- 出し抜けに話し始める
- 順番が待てない
- すぐにちょっかいを出す

多動性や衝動性のある子どもは、落ち着きがなく、そそっかしい印象を与えます。また、順番が待てなかったり、思わず衝動的に行動してしまいます。

『バーチャルAD/HD』では、つよし君が母親からの言葉に思わずかっとなって口答えしたり、踏み切りの先にいる友達に気をとられ、まだ遮断機が上がっていないのに渡ろうとしたりする場面にそうした特徴が現れています。





# 『バーチャルAD/HD』 Q&A

**Q1.** 冒頭の学校の理科室のシーンでは、黒板に集中しようとしても、なかなか黒板が見えません。AD/HDでは見たいものが見えないもどかしさがあるのですか？

**A** AD/HDがあると、いろいろなものに目が向いたり、聞こえてくる物音に気が散って、ひとつのことに集中することができません。『バーチャルAD/HD』では、大人にとっては少し懐かしい理科室を例にとりあげています。「見たいものが見えない」ということとは違いますが、いろいろな対象に気が散ってしまい集中できないもどかしさを体験していただければと思います。

この『バーチャルAD/HD』では、視覚と聴覚を用いて疑似体験しますが、実際には五感のすべてを通じて、さまざまな感覚が入り乱れて知覚されるという方もいます。AD/HDの子どもにとって、ひとつのことに集中を持続するのは、とてもエネルギーの要る難しい作業なのです。



**Q2.** 『バーチャルAD/HD』では、主に不注意が疑似体験されるのでしょうか？

**A** その通りです。この『バーチャルAD/HD』では、不注意の症状を中心に体験していただくような仕様になっています。多動性や衝動性は、思わず行動してしまうという、視聴者自身の行動であるため、疑似体験しにくいからです。しかし、不注意の症状を疑似体験することを通じて、こんなに気が散ったらつい別のことをやり始めてしまうだろうなとお感じになった方もいらっしゃるでしょう。不注意と多動性・衝動性は、その成り立ちにおいて密接に結びついた症状なのです。

**Q3.** 『バーチャルAD/HD』のつよし君の生活を体験して、私や私の子どもにも似たような症状があるように感じました。AD/HDなのでしょうか？

**A** AD/HDの症状は、AD/HDの子どもにだけ特異的に認められるものではありません。AD/HDと診断されない人にも同様の傾向がある可能性はあります。『バーチャルAD/HD』の疑似体験を通じて、AD/HDの子どもたちと似通った体験があることにお気づきになったのかも知れません。『バーチャルAD/HD』のつよし君は、中等度くらいAD/HDの子どもです。家ではお母さんから再三の声かけが必要であったり、様々なものに気を取られて野球の練習に遅刻してしまっており、AD/HD症状のために日常生活に支障をきたしています。また、つよし君は、母親、コーチ、仲間からの言葉にも傷ついています。複数の場所で一定レベル以上の症状が認められており、生活に支障をきたした場合には、AD/HDと診断される可能性を念頭に置く必要があります。



**Q4.** ヘッドホンから聞こえる音が、通常の物音の聞こえ方と違い、複数の物音が混線しているような感じがしたのですが？

**A** AD/HDのある子どもには、学校の先生の声のように集中すべき音に注意を振り向け、周囲のさまざまな音に対する注意を弱めるといった働きが弱い子どもがいます。『バーチャルAD/HD』では、そうしたAD/HDの子どもの音の聞こえ方を疑似体験できるように工夫しています。



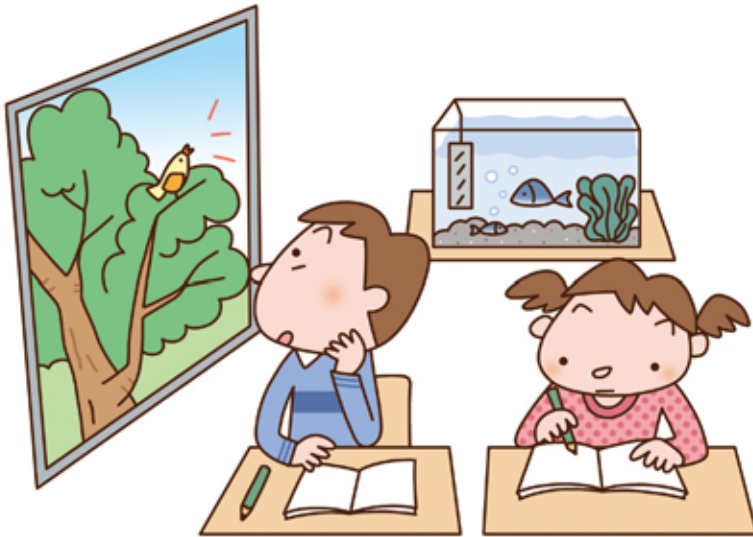


# AD/HDの子どもに接するコツ

## 集中しやすい環境を整える

学校の教室を例にこんな状況を思い浮かべてみましょう。壁にはたくさんの掲示物が貼ってある。周りの友達がおしゃべりをし、席の横を誰かが通り過ぎる。教室の後ろの棚では水槽がゴボゴボと音を立てている。窓の外では木々の枝が風に揺れ、廊下からは誰かの走る足音が聞こえる……。これらはとりたてて変わったところのない光景に思えますが、AD/HDのある子どもにとっては、これらの物事すべてに気が散り、非常に落ち着かない環境です。

したがって、学校の教室の場合では、座席を一番前の真ん中にしたり、不要な掲示物を撤去して、いろいろなものが目に入らないようにするなど、AD/HDの子どもが集中しやすい環境を整えることが重要です。



## 指示は短く、穏やかに

大人から命令されたり、長々と説教されると、話の途中で注意がそれてしまったり、いらいらとして感情を高ぶらせる子どももいるかもしれません。そのとき、さらに叱ったりすると、ますます火に油を注ぐこととなります。興奮した状態では、子どもには指摘されている内容が伝わらず、後で落ち着いてから振り返ってみても、なぜ怒られていたのかさえ覚えていないことがあります。また、いくつかのことを一緒に指示すると、何かを忘れてしまいますし、同時に並行して作業をさせると、ミスが増えてしまいます。指示は短く端的に、穏やかな口調で伝えましょう。複数のことを指示するときには、用件をリストにした紙を渡すのもひとつの方法です。

もし、子どもが感情を爆発させてしまったら、落ち着いて対応しましょう。部屋の一角に仕切りを立ててスペースを作ったり、別室や子どもの部屋で、感情の高ぶりを鎮め、落ち着く練習をさせることも良い方法です。叱ることよりも、適切な行動がとれたり、自分で落ち着くことができた場合にほめることが有効です。

## ほめ上手になりましょう

叱るだけでは、子どもは獲得すべき行動を学んでくれません。そればかりか、子どもは自信を失い、自己肯定感がはぐくまれにくくなってしまいます。行動上の問題があるときには、その行動の前後の状況を考えてみて下さい。ひとつの行動を変えるには、そのとき子どもの置かれた状況を変えていくか（気の散りにくい環境、今ここで何をすべきかがわかりやすい環境など）、その行動を強めている要因（ちょっかいを出すことで相手に構ってもらえるなど）を変えていく必要があります。また、身につけて欲しい行動は強化します。それには、行動達成時にポイントシールを与えるなどの対応も有効です。ほめることを通じて、AD/HDのある子どもに社会的スキルを学ばせることが大切です。

## 支援機関を上手に活用し、子どもの成長を支える

これほど多くのことに配慮しなければいけないなら、子どもの将来はどうなるのだろうと心配になってしまうかもしれません。しかし、多くの場合、子どもは自分が集中しやすい環境を作ったり、忘れないようにメモを取ったり、自分の感情を落ち着ける方法を学びます。周囲の支援は子どもたちがそれを学ぶまでの支えであると考えれば良いでしょう。

とはいえ、AD/HDの子どもと毎日をともに過ごし、見守り、支え続けるのは大変なことです。学校や地域には様々な支援が用意されています。担任や特別支援コーディネーターの先生、児童相談所や発達障害者支援センターなどの支援機関のスタッフに積極的に相談し、利用可能な支援を上手に利用しましょう。



## 子どもの特性を活かし、伸ばす工夫を

AD/HDの特性は、子どもに不利に働くことばかりではありません。さまざまなことに興味を持ったり、他の人なら思いつかないようなことにチャレンジするという側面もあります。発明王エジソンもAD/HDであったといわれています。どの子どもエジソンのようにになれるわけではありませんが、治療によってAD/HDの症状を軽減したり、AD/HDの特性に応じて集中しやすい環境を作り出したり、社会的なスキルを学習させたりすることで、社会性が身につく、さらに子どもの特性をうまく伸ばしていける可能性があります。

## おわりに

『バーチャルAD/HD』はいかがでしたか？この装置で疑似体験できるのは、AD/HDのある子どもたちの世界のほんの一部でしかありません。今回の体験をもとに、子どもさんと話しあってみましょう。ほかにももっと多くの困難さがみえてくるかもしれません。AD/HDがありながらも、本当によく頑張っている子どもの姿に気づくかもしれませんし、子どもの秀でた才能を発見するかもしれません。

この『バーチャルAD/HD』の体験が更なる理解の糸口となり、AD/HDの子どもや、子どもと関わる方々の幸せに繋がることを祈っています。

