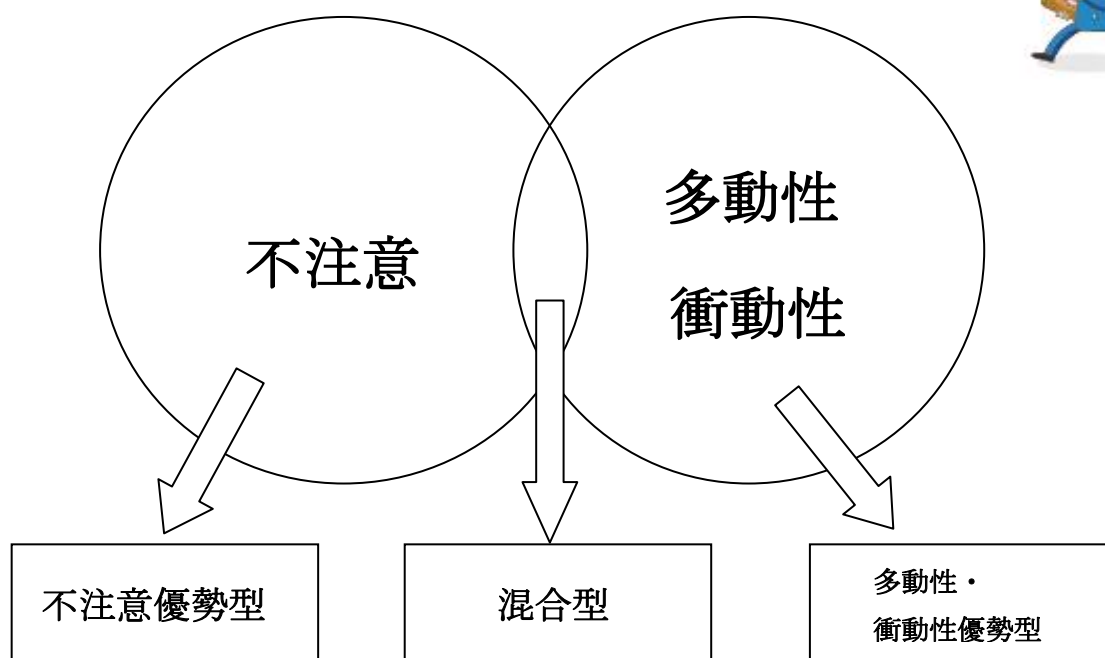


<今回のこころ塾は ADHD です>

ADHD のこころ塾は 5 回行われます。こころ塾の中では ADHD とは何か、その理解と対応について一緒に学んでいきます。

1. ADHD とはどのような障害でしょうか？

発達障害と呼ばれるものの一つで、特徴ごとに以下のように分類されます。



● 不注意

注意や集中が適切に出来ない状態。集中すべきところに集中することが出来ず、目的ある行動がとりにくい状態をさします。

● 多動性

状況からみて不適切で、目的のない行動をとり続け、落ち着きなく動き回る状態のことをさします。

● 衝動性

思いついたことや外部からの刺激に対して反応（行動）を抑えることが出来ず、即座に衝動的に反応（行動）してしまうことをさします。

*二次障害について

ADHD の方は、幼少期からその特徴により周りの大人や友だちから叱責を受けることが多いです。それにより自己評価や自分を大切に思う気持ち低下し、周りの人にたいして障害的になるなど二次障害が生じることがあります。治療ではこの点にも注意していきます。

●ご自身の今の状態をチェックしてみましょう

以下の項目は ADHD の方に多く見られる特徴です。皆さんはどれくらい当てはまるでしょうか。

- 指示や話を聞いてないように見える
- 計画したことを最後まで進めることが出来ない
- 忘れ物が多い・物をなくす
- 整理整頓が出来ない
- 目的なく教室を動き回る。ソワソワしたり休みなく動き回る
- 会話がたびたび横道にそれる。思考が乱れやすい
- 結果を考えず行動してしまう
- 興味あるものはすぐに触ったり、手に取らずにはいられない
- 質問が終わる前に出し抜けにやってしまう
- 順番を待てない
- 物事をぱっと見て判断してしまう



「〇〇点以上=ADHD」というものではありませんが、幼少期から苦労していることが実は ADHD によるものだったということも少なくありません。

2. ADHD の治療

① 薬物療法

行動面の問題が著しく生活や学習にひどい支障をきたしている場合、行動をコントロールするために薬が用いられていることがあります。また、先に述べた二次障害により現れた状態に対しても症状に合わせて、処方されることがあります。

② 教育・療育的支援

ADHD の方には行動変容療法が効果的であることが知られています。良い行動を褒め強化し、好ましくない行動は無視することで、適切な行動を増やしていくことを目指します。

※ADHD のお子さんは叱責されたり頭ごなしに怒鳴られることに非常に敏感です。

3. 最後に

ADHD のこころ塾でこの様な内容を学んでいきます。

ADHD はある種のその人らしさという側面もあります。けれども、ADHD という個性によって生活に支障があるのでしたら、特徴に合わせた工夫を考えていくことで、うまく生活していく必要があります。

ご興味がある方は当院までぜひご連絡ください。