

基礎研修 第10回：発達障害の基礎知識② ADHD、LD等

1. はじめに：「なまけ」や「努力不足」ではない、脳の特性

本日のテーマは「ADHD（注意欠如・多動症）」と「LD（学習障害/限局性学習症）」です。これらの特性を持つ子どもたちは、表面的な姿から「なまけている」「努力が足りない」と誤解されがちです。

しかし、それは大きな間違いです。彼らの行動の背景には、本人の意欲の問題ではなく、生まれ持った脳の機能の偏りがあります。

- **ADHDのイメージ**：「アクセルが強力なスポーツカーに、自転車のブレーキが付いている」ような状態。
- **LDのイメージ**：「非常に高性能なパソコンなのに、特定のキーボードだけがうまく反応しない」ような状態。

この研修では、彼らの行動の背景にある脳の特性を正しく理解し、本来の能力を発揮するための具体的な支援方法を学んでいきましょう。

2. 「うっかり」と「じっとしていられない」の背景：ADHD（注意欠如・多動症）

ADHDは、年齢や発達レベルに不相応な「不注意」「多動性」「衝動性」を主な特徴とする、生まれつきの脳機能の偏りです。脳内の神経伝達物質の働きに偏りがあり、行動や注意をコントロールする機能が働きにくいと考えられています。

ADHDの主な3つの特性

① 不注意 (Inattention)

- 背景にあるもの：注意力が「無い」のではなく「コントロールが苦手」な状態です。興味のないことへ注意を向け続けたり、多くの情報から必要なものを選んだりすることが脳の機能的に難しいのです。逆に、好きなことには驚異的な集中力（過集中）を発揮することができます。
- 具体的な姿の例：
 - 忘れ物や失くし物が多い。
 - 話しかけても、聞いていないように見えることがある。
 - 活動の途中で他の刺激に気を取られ、元の作業に戻れない。
 - ケアレスミスが多い。

② 多動性 (Hyperactivity)

- 背景にあるもの：「じっとしていよう」と思っても、脳からの指令で体が動いてしまいます。静かに座っていることに、大きなエネルギーを消耗します。
- 具体的な姿の例：
 - 座っていても、手足をもじもじしたり、体を揺らしたりする。
 - 席を離れて歩き回ってしまう。
 - おしゃべりが止まらない。

③ 衝動性 (Impulsivity)

- 背景にあるもの:「考え→行動」の間に「一瞬待つ」という脳のブレーキ機能が働きにくい状態です。思ったことが、すぐに行動や言葉として出てしまいます。
 - 具体的な姿の例:
 - 質問が終わる前に、答えを言ってしまう。
 - 順番を待つことが難しい。
 - 他の人の会話や遊びに、突然割り込んでしまう。
-

3. 「知的発達に遅れはないのに...」の背景: LD(限局性学習症/学習障害)

LDは、全般的な知的発達に遅れはないにもかかわらず、「聞く」「話す」「読む」「書く」「計算する」といった特定の能力の習得と使用に、著しい困難を示す状態を指します。本人の努力不足や知的障害とは全く異なります。

LDの主なタイプ	困難さの例
読字障害(ディスレクシア)	・文字が歪んだり、ぼやけて見えたりする。・似ている文字(「わ」と「ね」など)の区別が難しい。・文章のどこを読んでいるか分からなくなる。
書字表出障害(ディスグラフィア)	・鏡文字(左右反転した文字)をよく書く。・文字の形や大きさを整えるのが難しい。・頭では分かっているのに、文字として書き出せない。
算数障害(ディスカリキュリア)	・数字の大小や順番の理解が難しい。・簡単な暗算ができない。・図形やグラフの理解が苦手。

4. 可能性を最大限に引き出す支援のポイント

支援の基本は、「子どもを変えようとする」のではなく、「環境を調整し、関わり方を工夫すること」です。

ADHDのある子への支援

- 環境調整: 刺激の少ない席にする、机の上には必要なもの以外置かない。
- 指示の工夫: 「短く、具体的に、一つずつ」伝える。
- 時間の可視化: 残り時間が見えるタイマーを使い、見通しを持たせる。

- エネルギーの発散: 体を動かす役割を与えたり、定期的に休憩を設けたりする。

LDのある子への支援

- 多様な感覚での学習: 目で見るだけでなく、耳で聞く、手で触るなど複数の感覚を使って学ぶ。
 - テクノロジーの活用: タブレットの読み上げ機能や計算機などを積極的に活用する。
 - スモールステップ: 課題を達成可能な小さなステップに分解して提示する。
 - 得意なことを活かす: 書くのが苦手でも話すのが得意なら口頭発表を認めるなど、強みを評価する。
-

5. 最も防がなくてはならないもの: 二次障害の深刻な危険性

二次障害とは、ADHDやLDといった生まれ持った特性(これを一次障害と呼びます)そのものよりも、周囲の無理解や不適切な対応によって生じる、後天的な心の問題です。

これは、本来はまっすぐに育つはずだった植物が、水や光を与えられず、石を投げつけられることで、枯れたり歪んだりしてしまうのに似ています。この二次障害こそが、子どもの人生を長期にわたって苦しめる最大の要因であり、私たち支援者の知識と関わり方で「予防できる」最も重要な課題なのです。

二次障害が発生する「悪循環」のメカニズム

子どもたちの心の中では、下図のような負のスパイラルが起きています。

【ステップ1: 特性による困難】

- 不注意で、何度も忘れ物をしてしまう。
- 衝動的に、友達の邪魔をしてしまう。
- 一生懸命やっても、文字がうまく書けない。

↓

【ステップ2: 周囲からのネガティブな反応】

- 「なんで、いつもできないの！」と毎日叱られる。
- 「また君か...」と呆れられる。
- 友達から「迷惑だ」と仲間外れにされる。

↓

【ステップ3: 自己肯定感の低下】

- (心の声)「僕がダメな子だから、いつも怒られるんだ」
- (心の声)「どうせ頑張っても、うまくいくわけがない」
- (心の声)「誰も僕のことなんて、好きじゃないんだ」

↓

【ステップ4: 二次障害の発生(心のSOSサイン)】

自己肯定感を失った子どもは、自分を守るために、あるいはSOSを発信するために、様々な行動上の問題や心身の不調を示し始めます。

二次障害の具体的な現れ方	子どもの行動や状態の例
不安障害・うつ	・常にオドオドしている、新しいことへの挑戦を極端に嫌がる。・「どうせ失敗する」が口癖になる、表情が乏しくなる。・腹痛や頭痛など、原因不明の体調不良を訴える(心身症)。
反抗挑戦性障害	・大人に対して、わざと反抗的な態度や乱暴な言葉遣いをする。・指示に従わず、「うるさい」「あっち行け」などと言う。・(背景には「どうせ期待されてない」という絶望感が隠れている)
行為障害(非行)	・他者を傷つけたり、物を盗んだり、社会的なルールを破る行動。・(自分を認めてくれない社会への反発として現れることがある)
不登校・ひきこもり	・叱責や失敗が続く学校(安心できない場所)に行くことを拒否する。・自分の部屋に閉じこもり、家族との関わりも避ける。

二次障害を防ぐための「心のワクチン」

この深刻な悪循環を断ち切るために、私たち支援者ができることは「心のワクチン」を打ち続けることです。

- ・正しい理解: その子の行動を「性格の問題」ではなく「脳の特性による困りごと」として捉え、本人を決して責めない。
- ・成功体験の保障: 「できた!」「わかった!」と心から感じられるような、スマールステップの課題を用意し、自信を育む。
- ・努力の承認: 結果が伴わなくても、工夫しようとした姿勢や、取り組もうとした意欲を具体的に見つけて褒める。「メモを書いたんだね、素晴らしい工夫だね!」
- ・絶対的な味方であることの表明: 「先生は、あなたの頑張りをちゃんと知っているよ」「困った時は、いつでも言ってね」と伝え、安心できる居場所を作る。

【グループワーク】(20分)

事例:

ADHDの特性があるB君。集団活動の際、じっと座っていられず、他の子にちょっとかいを出してしまい、活動がしばしば中断します。周りの子から「B君がいるとつまらない」という声も出始め、B君自身も浮かない顔をしています。

＜話し合いのポイント＞

1. B君の行動の背景には、どのようなADHDの特性が考えられますか？
2. B君と集団全体の活動を保障するために、あなたならどのような支援(環境調整や関わり方の

工夫)をしますか?

3. この状況は、二次障害に繋がる危険性をはらんでいます。B君の自己肯定感を守るために、どのような言葉かけや対応ができますか?
-

【講師用原稿(スクリプト)】(想定時間:120分)

はじめに(10分)

皆さん、こんにちは。基礎研修第10回を始めます。本日のテーマは「ADHD」と「LD」です。

少し想像してみてください。もしあなたが、時速200キロ出る高性能なスポーツカーのアクセルと、ママチャリのブレーキを同時に持っていたとしたら…どうでしょう？すごいスピードで走り出しますが、止まりたい時にすぐ止まれず、壁にぶつかってしまうかもしれません。これが、ADHDのある人の脳の中で起きていることに、とてもよく似ています。

もう一つ。あなたは、最新で最高性能のパソコンを持っています。でもなぜか、「A」と「E」と「I」のキーボードだけが、すごく強く押さないと反応しません。周りからは「なんでそんな簡単な文章が打てないの？」と言われる。あなたのPC性能が低いわけでは決してないのに…。これが、LDのある人が感じている困難さに似ています。

今日は、こうした「なまけ」や「努力不足」とは全く違う、脳の特性について学び、彼らの本当の能力を引き出すための支援者になることを目指します。

ADHDの理解(35分)

ADHDの特性は「不注意」「多動性」「衝動性」の3つです。

「不注意」は、注意力が「無い」ではありません。注意の「コントロール」が苦手なのです。

「多動性」は、「じっとして座っている」という当たり前のことに、フルマラソンを走るくらいのエネルギーを使っていることがあります。

そして「衝動性」。これが、先ほどの「自転車のブレーキ」の部分です。「待つ」ということが、脳の機能的に非常に難しいのです。これらの行動を本人の「性格」の問題にして叱ることは、ブレーキが壊れている車に「なぜ止まらないんだ！」と怒っているのと同じことなのです。

LDの理解(20分)

次に、LDです。今日一番大切なことを、3回繰り返します。

「LDは、知的障害ではありません。」

「LDは、知的障害ではありません。」

「LDは、知的障害ではありません。」

全般的な知能は平均かそれ以上なのに、読む、書く、計算するなど、ある特定の領域だけ、習得が困難な状態。それがLDです。例えば、読字障害のある人の中には、文字が歪んだり、動いたりして見える人もいます。これがどれほど大変か、想像力を働かせる必要があります。

休憩(10分)

支援のポイントと二次障害の予防(40分)

さて、後半は具体的な支援についてです。基本原則は「子どもを変えようとするな、環境を変えよ」です。ブレーキが利きにくいスポーツカーには、道幅を広くしたり、「この先カーブ！」という大きな看板を立てますよね。それと同じで、ADHDの子には、刺激の少ない環境を用意し、指示は「短く、具体的に」という看板を立ててあげる。これらは「特別扱い」ではなく、安全に走行するための「合理的配慮」なのです。

そして、本日の最も重要なテーマが、この「二次障害の予防」です。スライドの悪循環の図を見てください。これが、子どもたちの心の中で静かに、しかし確実に進行していく、恐ろしい負のスパイラルです。

まず、ステップ1。彼らは生まれ持った特性によって、どうしても「うまくいかない」経験をたくさんします。これは一次障害、本人のせいではありません。

問題は、ステップ2です。私たち周りの大人が、その背景にある特性を理解せず、「またなの？」「いい加減にしなさい！」と、その子の人格そのものを否定するような叱責を繰り返してしまう。これが、子どもの心に少しずつ毒を盛っていくような行為だということに、私たちは気づかなければなりません。

そして、ステップ3。毎日毎日、否定的な言葉を浴びせられ続けた子どもは、やがてどう思うでしょう？「どうか、僕がダメな人間だから、みんなに怒られるんだ」「僕なんて、いない方がいいのかもしれない」。このようにして、自己肯定感という、人が生きていく上で最も大切な心の土台が、ガラガラと崩れ去っていくのです。

その結果、何が起きるか。ステップ4、二次障害の発生です。

考えてみてください。自分に全く自信が持てず、未来に何の希望も持てないとしたら、どうなりますか？

ある子は、これ以上傷つきたくなくて、挑戦することから逃げるようになります。不安に怯え、うつむき、笑わなくなります。これが不安障害やうつです。

またある子は、自分を守るために、わざと反抗的な態度をとって、心を閉ざすようになります。「どうせ誰も僕を認めてくれないなら、こっちから願い下げだ！」と、トゲのある言葉で武装するのです。これが反抗挑戦性障害です。

そしてその先には、不登校や非行といった、さらに深刻な問題が待っています。

皆さん、よく聞いてください。この二次障害は、生まれ持ったADHDやLDの特性そのものよりも、本人の人生を遙かに、そして長期にわたって苦しめることがあります。私たちが向き合っているのは、それほどまでに深刻な危険性なのです。

しかし、希望はあります。この悪循環は、私たち支援者の手で断ち切ることができるのです。

(スライド:「心のワクチン」のイラストを表示)

そのために必要なのが、「心のワクチン」です。

結果がうまくできなくても、「忘れ物をしないように、メモを書いてみたんだね！その工夫が素晴らしいよ！」と、その子の努力やプロセスを具体的に発見し、承認してあげること。

「先生は、何があってもあなたの味方だからね」と、その子の存在そのものを丸ごと肯定し、安全基地になってあげること。

私たちの一言一言が、子どもの自己肯定感を蝕む「毒」にもなれば、未来を支える「ワクチン」にもなる。その責任の重さと、仕事の尊さを、どうか胸に刻んでください。

では、この「心のワクチン」をどう使うか、事例で考えてみましょう。

(グループワーク後、発表とまとめ)

「B君に時計係など動ける役割を与える」「B君の絵が上手なことをみんなの前で褒める」など、素晴らしいアイデアが出ました。問題行動に注目するのではなく、その子のエネルギーをポジティブな方向に導き、その子の価値を認め続けること。それが私たちの仕事です。

まとめ(5分)

皆さん、お疲れ様でした。

彼らは、決して「できない子」ではありません。「学び方や、能力の発揮の仕方が、多数派とは違うだけ」なのです。私たちの役割は、彼らの「できないこと」を嘆く評論家ではなく、彼らの「できること」「素晴らしいところ」に光を当てる「才能の発見者」になることです。

私たちが正しい理解と適切な支援を提供することで、スポーツカーは最高のレーサーに、高性能なパソコンは世界を変える発明家になるかもしれません。その可能性を信じて、明日からの支援に臨んでいきましょう。

本日はありがとうございました。