

ADHDの子育てでは、メリハリが大事です



この本は、ADHD（注意欠如多動症）の子どもたちの姿をマンガで描き、保護者や学校の先生方、各種施設の支援者の方々が、理解を深められるようにまとめた一冊です。「注意欠如多動症」という名前の通り、「不注意で忘れ物やなくし物が多い」「気が散りやすい」「じつとしているのが苦手」といった特徴が見られます。ただし、その表れ方は子どもによってさまざまです。不注意はあるけれど落ち着きのある子もいれば、不注意はあまりないものの、じつとしているのが苦手な子もいます。

ひと口に「ADHD」と言つても、子どもたちの姿はじつに多彩です。

この本では、そんな子どもたちの「ADHDあるある」な16ケースを紹介しています。なかには、お子さんに当たる項目もあれば、そうではない項目もあるでしょう。「ADHDの特性があるなら、こういうことが苦手だろう」と決めつけるのではなく、子

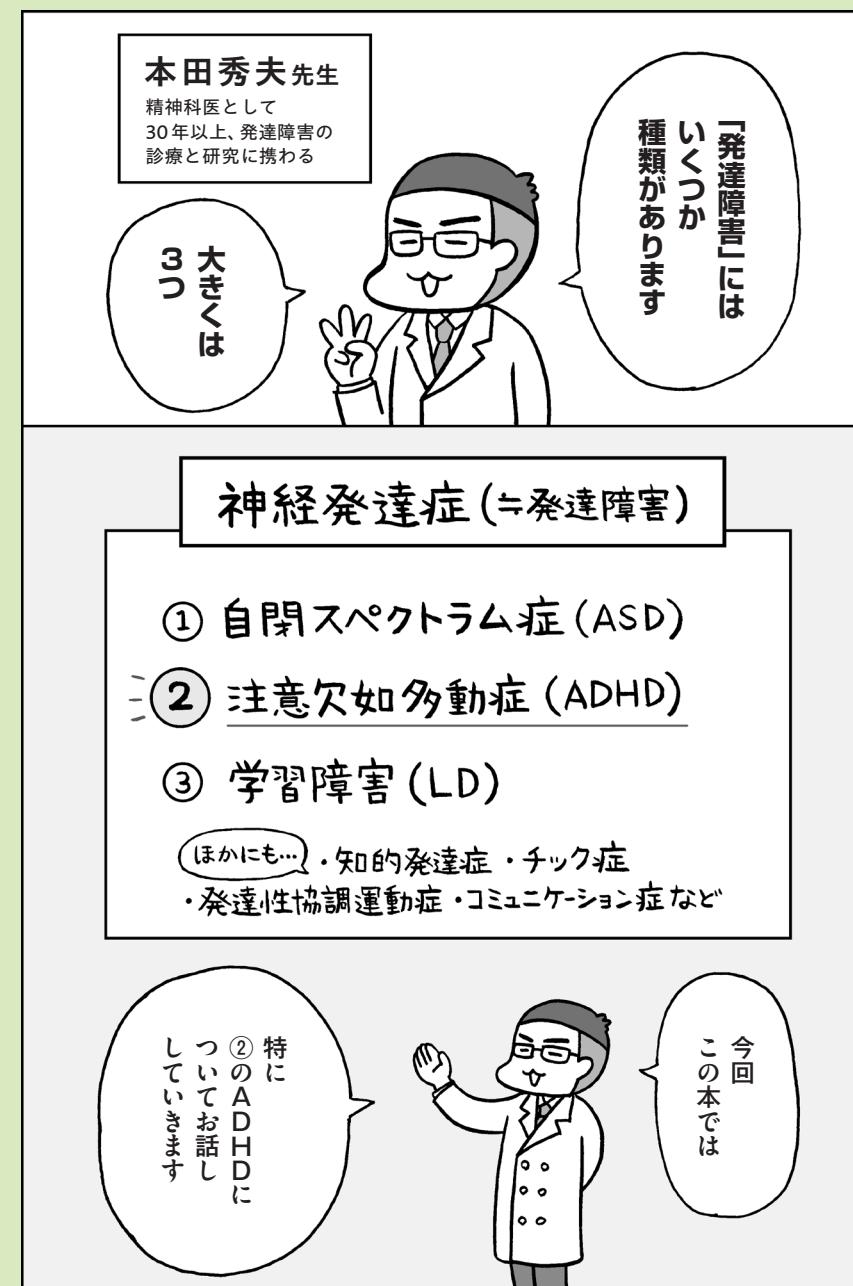
どもの行動を見ながら、「この子はどんなことで困っているんだろう」「どんなサポートをすればラクになるんだろう」と考えていくてほしいと思います。

ADHDの子は、一言で言えば「そそつかしい」です。一生懸命やつても抜けてしまうことがあります。落ち着いて行動できないこともあります。ADHDの特性というのは、そういうものです。

お子さんに「油断しない」と「コツコツやること」を求めていたら、本人も親も苦労します。それよりも、どうすればラクになるかを考えたほうがいいです。「ミスをなくす」という理想に向けて全体を底上げしていくよりは、ミスがありながらも「最後に帳尻を合わせる」というイメージでやっていくほうが、親子ともにラクになります。

多少抜けていても、重要な局面では親子で一緒に頑張って、最後に帳尻を合わせればいい。そうした経験やスキルは、子どもが将来、自分なりの「処世術」を身につけていくうえで役立ちます。

コツコツよりも一発勝負！ 基本はざっくり。大事なところではしっかりと。そういうメリハリがつけられれば、お子さん本人も、ADHDの子育てもぐつとラクになります。この本では、そのための方法をお伝えしていきます。









そそつかしい子の行動を理解し、対応するには？

ADHDの子を育てている親御さんから、

「家でも学校でも、うまくいかないことが多いくて困っています」

「いろいろと言い聞かせていますが、効果がありません」

「どうすればいいんでしょう」

と相談されることがあります。

「苦手なことには手を貸していますが、いつまでも親がそばにいることはできません」「このままでは大人になつたときに、本人が困るのでは」「この子のために、いまやつておけることはないでしょうか」

切実な話だと思います。「はじめに」でもお伝えしたように、ADHDの子は、一言で

言えば「そそつかしい」です。うつかりミスや忘れ物が多い、部屋が散らかりやすい、歯みがきや宿題などの面倒なことをサボりがち、といった特徴が見られます。活動の切り替えが苦手で、遅刻をすることもあります。かと思えば、人の話を最後まで聞かないで動き出すこともあります。

親御さんとしては、困りごとが多くて、頭を抱えてしまうときもあるのではないかどうか。この本では、そんな悩みにお答えしていきます。

ADHDの子の行動をどのように理解すればいいか。そして、どう対応すればいいか。場面別の対応例もお伝えします。親御さんはもちろん、保育園や幼稚園、学校の先生方、さらには各種施設の支援者の方々にも、参考になる内容だと思います。

マンガと文章で、ポイントをお伝えします

ADHDは、発達障害の一種です。発達障害というのは、一定の発達特性があり、それによつて生活に支障が出ている状態のことをいいます。

発達特性は、必ずしも悩みや問題につながるものではありません。特性があつても、特

に支障なく暮らしている人もいます。本人やまわりの人が発達特性を理解して、環境や人間関係などを整えれば、困りごとは減っていきます。

このポイントを最初に押さえていただと、ADHD関連の悩みごとに対応しやすくなります。

さらに、ADHD関連の悩みごとに対応するポイントを5つのキーワードにして紹介しておきましょう。

ADHDの子への「メリハリ」対応ポイント

1. ミスはあっても、最後に帳尻を合わせればいい
2. コツコツよりも一発勝負！
3. 基本はざっくり、大事なところはしっかりと
4. 「前もって」よりもギリギリセーフ！
5. 姿勢よりも傾聴



「最後に帳尻」「ギリギリセーフ！」というキーワードを見て、最初は「本当にそれでいいの?」と思うかもしれません。それでも読み進めるうちに、その意味を少しづつ理解できるようになるでしょう。

23ページより、CASE1～16でADHDの子どもによく見られるエピソードを紹介していくます。そちらは「ADHDあるある」なマンガです。「うつかりミスが多い」「時間にルーズ」「授業中に立ち歩く」「おこづかいを初日に使い切る」といった困りごとをマンガでお伝えします。さらに、そのような出来事への対応を、文章でも解説していきます。この本を読んでいただければ、ADHDの子育てのポイントと、場面別の対応法が見えてくると思います。そして、「メリハリ」対応ポイントについても「それでいいんだ」と納得できるようになるはずです。どうぞ一読ください。