

# はじめに

## 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」「じっ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、じっとしているのが苦手な子もいます。

ひと口に「ADHD」と言っても、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、お子さんに当てはまる項目もあれば、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

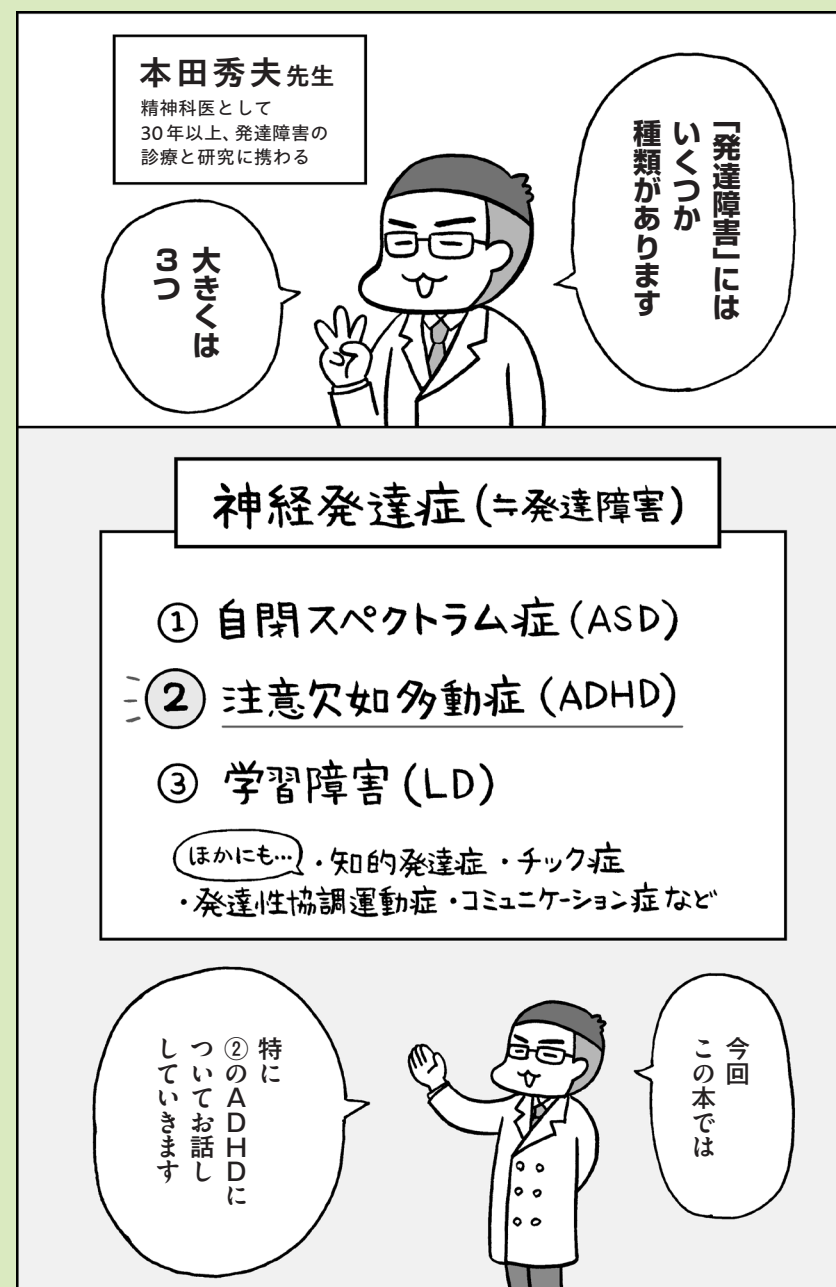
どもの行動を見ながら、「この子はどんなことで困っているんだろう」「どんなサポートをすればラクになるだろう」と考えていってほしいと思います。

ADHDの子は、一言で言えば「そそっかしい」です。一生懸命やっ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「油断しないこと」や「コツコツやること」を求めているなら、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。「ミスがなくす」という理想に向けて全体を底上げしていくというよりは、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つて、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。そういうメリハリがつけられれば、お子さん本人も、ADHDの子育てもぐっとラクになります。この本では、そのための方法をお伝えしていきます。



# Prologue



007



006

### ADHD

### ASD

ADHDの子は  
興味のヒエラルキーが  
ゆるい特徴があつて

これがADHDの  
コントロールの難しさ  
にもつながるんです

確かに…  
コントロール  
できない  
ホント  
全然…

そう  
できないんですよ  
だからこそ  
子どもの特性を  
治したり矯正  
しようとするの  
ではなくて…

治るものでも  
ないですし

まわりの大人が  
適切に変化していく  
ことが必要なんです

親子ともに  
苦しくならない  
方法や考え方を  
この本で学んで  
いきましょう

ふと  
気をとられて  
いつの間にか  
ほかのことを  
やっていたりする

例えば運動好きな子が  
昼休みに  
サッカーをする  
と言っていたのに

あゝ  
あるある

ええと  
やろうとしてた  
ことではなく  
ミチノ  
目に入っ  
たこと

そう  
やる気が  
どうか  
以前にね

目に入ったことを  
始めてしまうつて  
ことです

やろうとしてた  
ことではなく  
ミチノ  
目に入っ  
たこと

### やる気と行動のズレ

違うことをする  
(行動スイッチ誤作動)

なぜか部屋の  
掃除を始めちゃう

行動しない  
(行動スイッチがOFF)

やる気はあるのに  
なぜか動けない…

つまり  
ADHDの場合  
やる気と行動が  
ズレるときが  
あるんです

## この本の読み方



### そそっ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くて困っています」

「いろいろと言いついて聞かせていますが、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ったときに、本人が困るのでは」

「この子のために、いまやっておけることはないのでしょいか」

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「そそっかしい」です。うっ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でしょ  
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  
によっ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。特性があっても、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くと、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
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が。それでも読み進めるうちに、その意味を少しず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きます。そこらは「ADHDあるある」なマンガです。「うっかりミスが多い」「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」。