

Q34

## LD・ADHD等の理解をすすめる 具体的な方法は？

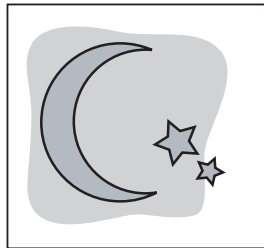
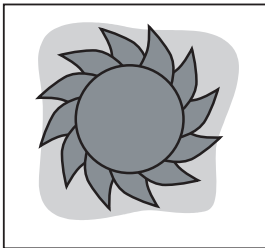
まずは  
ここから



- 体験を通して理解するのが、まずは有効です。
- 本を紹介, 読み合わせの実施も, 理解を深めます。

ADHDの子の気持ちを簡単な道具立てで疑似体験するための一つの方法を紹介します。

### ADHDの「衝動性」を体験する「ナイトアンドデイ課題」



- ① 左のような2枚の絵カードを用意します。
- ② 太陽のカードを「夜」、月のカードを「昼」と呼ぶように指示します。
- ③ 2枚の絵カードをランダムに指さし、「夜」「昼」と素早く答えてもらいます。

何回か繰り返すうちに必ず失敗します。失敗は、自分の「衝動」を抑制することに失敗したためだということを、次のように説明すると、衝動性がよく理解できます。

だれもが普通に反応してしまう優先的な反応（つまり、太陽＝「昼」、月＝「夜」）が起きてしまうのを無理やり押さえなければいけないときの“何となくイライラしてすっきりしない気持ち”が、自分を抑制している感覚です。ADHDの子どもの場合は、この抑制がうまくいかないのです

\* 日本LD学会が開発した「LD疑似体験プログラム」というものもあります。LDの子どもの感じ方に似ている状況をつくり出し、そのつらさや歯がゆさ、もどかしさ等を体験するというものです。

### LD・ADHD等に関する読みやすい書物

※1000円前後の本をあげておきましたが、これ以外に数多くの本が出版されています。

学習障害 (LD)	柘植 雅義著	中公新書	714 円
LDとADHD	上野 一彦著	講談社	819 円
LD・ADHDは病気なのか？	金沢 治 著	講談社	924 円
ADHD及びその周辺の子どもたち	尾崎洋一郎著	同成社	945 円
LD及びその周辺の子どもたち	尾崎洋一郎著	同成社	945 円
あなた自身のいのちを生きて (アスペルガー症候群, 高機能自閉症, 広汎性発達障害への理解)	グニラ・ガーランドら著	かもがわ出版	525 円
自閉症児の特別支援Q&Aマニュアル	廣瀬由美子ら	東京書籍	1,050 円
きみもきつとうまくいく (子どものためのADHDワークブック)	キャスリーン・G. ナドーら著	東京書籍	1,050 円



**【キーポイント】** 疑似体験をすることで、子どもの気持ちを少しだけでも想像することができるようになります。また、研修の中で、読み合わせ等を実施することで共通理解を図っていくこともよい方法です。