

# なぜ私の子どもは じつと座っていたり、 学んだり、 集中することが 難しいのか

チア・  
コンベンション  
来日記念  
Part  
2

## ジョイス・イノウエ

通訳：落合ローズ

### プロフィール

チャイルドD (学習障害(LD)、ADHD等への聖書に基づくサポート団体)の代表。学習障害の専門家として36年。3人の子を育て、2人の視聴覚の情報処理困難を診断、訓練、克服し、大卒、ミニストリーへと羽ばたかせる。カリフォルニア州立大学院LA校特別支援教育修士課程卒。フレズノ・パンフィック大、チア・カリフォルニア等で、特別講師。クリスチャンスクール400校余りをネット。白馬セミナーに、2年連続で来日して好評。昨年12月にパーキンソン氏病と診断されるも、チア・メンバーを愛し、今年のチア・コンベンションに初登板へ。

### ホームスクーリングの 利点を活用

ADHDは、突発的に動いたり、注意力が散漫だったり、人によって症状は様々ですが、他の要因によって表れる症状ともかなり似ている部分があります。例えば、ただ単に退屈しているだけだったり、何かのアレルギーマークが原因だったり、混乱しているだけだったり、精神の病の問題を抱えている場合などです。しかし、やるべきことをしていない姿を見ると、「ADHDなのでは……」と過剰に、あるいは不必要に心配してしまうことが多いです。

さらに、混乱してしまうのが、ADHDであった



■ 白馬セミナーにて、チア・メンバーらと共に

ても集中することができる場合です。「うちの子は1日中、ビデオゲームをすることもできるのよ」と言う親御さんもいました。確かに、楽しいことや新しいことに取り組む時は、誰もがワクワクしますよね。一方、楽しくないことを毎日続けるのには、かなりのエネルギーがいります。そうした時に、ADHDの性質が出てくるのです。

ADHDとは、神経の病の問題であり、情報の処理過程に問題があります。それが、学習における障害にもなっているのです。また、教え方に問題があるケースもあります。例えば、勉強時間は朝8時から午後3時でなければいけない、と決めていたりするケースですが、ADHDの子どもたちには休み時間がたくさん必要なのです。ホームスクーリングの利点は、学びながら、たくさん休み時間を入れることができる点ですね。さらに、1日のスケジュールも、簡単な教科から難しい教科、また簡単な教科から難しい教科へと、子どもの様子を見ながら親が調整していくことも可能です。

## 子どもをよく観察する

では、ADHDは、どのくらいの期間、続くかと思えますか。実は、生涯続きます。何か急に問題が出て来た場合は、実はADHDとは関係なく、精神的なことが原因だったり、別の要因で起こっ

ているのかもしれませんが。ですから、どのくらいの期間、そのような衝動的な行動を取ったのか、長い期間をかけて子どもたちをよく観察してほしいのです。例えば、ADHDの症状としては、整理整頓ができない、時間の管理ができない、また、友達が大好きだけれども、相手のボディランゲージをよく勘違いしてしまうことが挙げられます。そのため、遊んでいる内に、乱暴になり過ぎてしまうこともあります。それが、いつから始まり、どのくらい続いているかがポイントです。

親がさらに悩むのは、環境によって症状が異なる場合です。勉強する時はなかなか集中できないのに、自分の部屋に戻った途端、問題が見られなくなる。読書には全く集中できないのに、テレビはずっと集中して見ていられる。つまり、表れてくる症状が一定していないわけです。しかし、一歩退いて子どもを観察していく時に、そこに何かパターンがあることに気づくはずですよ。

## どんなADHDのタイプか

こうした子どもたちの子育てを成功させるためには、どんなタイプのADHDかをよく観察することです。例えば、突発的な行動を取ってしまうのか、そうでないのか。行動パターンによって、対処法も変わってきます。衝動的な行動を取る子は、与えられた指示や注意に正確に従うことがで

きません。すぐに行動してしまつからです。ですから、そうした子どもには的確な指示を伝えていく必要があります。じっとしていられないような子どもであれば、長時間、おとなしく座らせて勉強させることはできません。立たせたり、外で気分転換させたり、休み時間をたくさん取らせる必要があります。そして、勉強時間をできるだけ細かく分けてあげることも必要です。あるいは、集中できない子どもたちは勉強すらしたくないかもしれない。そんな時は、課題がちゃんとできているか確認して、評価してあげるといいと思います。

アメリカには、ぎゅつと握つて遊ぶスクイーズボールというのがありますが、日本でもあるでしょうか。ある子どもは、そのスクイーズボールを握っていると、物事にもっと集中できるのです。体を動かさなくても、握ることによって神経が落ち着くからです。そして、親が言っている注意がもっと聞き取りやすくなります。

## 整理整頓させる工夫

また、学ぶ環境を整えてあげることがとても大事なことです。例えば、大きな窓が目の前にあれば、いろいろな物が見えて勉強に集中できなくなりますから、そういう場合は、窓から離し、なるべく気が散らないようにしてあげるといいケース

があります。

勉強道具も整えてあげましょう。鉛筆や消しゴムがあちこちに置かれていれば、「鉛筆を取りに行こう」「消しゴムを取りに行こう」と、子どもたちがわざと動こうとするからです。ですから、まず最初に用意してあげることが必要です。先ほど、あるお母さんが、お子さんがよく物を失くすと話してくれましたが、そういう場合は、鉛筆でも定



■ 白馬に参加した夫リチャードさん、長女クリスティンさん、次男ダレンさんと共に、宮城で宣教中の長男ギャレットさんに再会。

規でも消しゴムでもラベルを貼って下さい。」この鉛筆は机の上。この消しゴムはここ」と分かるようにラベルに書いて貼るのです。寝る前には必ずそれをチェックし、勉強道具を全部元の場所に戻しておくよう指示します。それを教え続けることによって、整理整頓の学びにもつながりますし、大人になった時には、鍵や財布や大事な物をちゃんと決まった場所に置く学びにもなるわけです。

また、ADHDの子どもたちに対しては、スケジュールを守ることが大変重要になってきます。そうでないと混乱してしまつからです。この時間は数学、午後からは理科など、日々、決まった時間に決まったことをすることで、それも整理整頓の1つになります。朝に強い子どもたちには、集中力がある朝の内に難しい科目を教えます。午後になると疲れやすいなら、午後は難しい学習をさせます。子どもの状況を見て合わせて下さい。我が家の場合は、次のようにしました。難しい科目の後は簡単な科目を行い、再び難しい科目に取り組んだ後は外遊び。1時間座っていた後は、1時間動きまわる。そのように体を動かした後は、また座ることができるようにもなります。そういう子どもたちは外に行くことが好きな場合が多いので、天気の良い日には外で教えることもできますね。ただ、逆にいろいろな物が見え過ぎて、集中できない場合もありますので、親はイライラしてしまつこともありますが(笑)。

## 短時間学習が効果的

教科学習については短時間で行うことをお勧めします。例えば、20分くらい勉強した後は、10分の休憩。20分だけだと、ほとんど学べないと思われるかもしれませんが、十分に集中学習が可能です。ホームスクーリングは柔軟にできるのですから、詰め込んだりしないで下さい。どんどん詰め込んで忙しくさせると、逆に集中できなくなったりします。例えば、数学の問題が5つ解けたなら、それはすごいことなのです。勉強時間が短くてもいいのだと分かると、子どもたちはもつと楽になって、楽しめるようにもなります。そして、前日の問題を1問、復習させます。漢字の書き取りなども同じです。「1つの漢字をしっかりと書きなさい。それができれば、1日に25個も覚えなくていいのよ」と。ADHDの子どもたちに何度も難しい問題をやらせるのは、とても苦しいですね。

テストも子どもたちが嫌にならないようにさせることが可能です。例えば、テストが5ページもあると、子どもはテストを受けるといふよりも、ただ早く終わらせたいと思うだけです。また、書かせて答えるのではなく、口答でもOKです。書いて答えずにはいけないというルールはないです。テストの目的は実際に学んだかどうか調べ



るためのものですから、口で答えても全然構いません。

## 寝めることが大事

また、やるべきことをきちんとやった時ですが、褒めてあげて下さい。小さい子の場合は、できるだけ早く褒めてあげましょう。高校生ぐらいになったら、「1週間、よく頑張ったね」と褒めてもいいと思います。目標に向かってうまく達成できた時にも褒めてあげて下さい。決めた時間内に物事を達成できた時には、休み時間をご褒美として与えるのもいいですね。病気だからと甘やかすのではありません。しっかりとできなかった時は、やりたいことや楽しいことを取りあげることのほか、懲らしめも必要です。きちんとこなした時には思いっきり、褒めてあげましょう。

でも、誰でも一生懸命頑張っても失敗することはあります。そういう時には、もう一度チャンスを与えることが大切ですが、私たちはそれを忘れがちです。子どもたちが、「もう失敗したのだから、頑張ったってしょうがない」と言う時には、こう

言って励ましましょう。「もう一回頑張れば、成功できるよ」。

一方、嫌いなことに一生懸命取り組むことは、誰も好みません。子どもを物でつるのは良くないと言う親御さんもいて、確かに本当のことを言えばそうなのですが、何か褒美を与えることは実は大事なことです。例えば、大人であっても、しっかりと仕事をし続けたら昇進したりしますよね。逆に仕事をきちんとかこなさなかったり、大きな失敗をしたらすれば、首になることもあり得ます。ですから、子どもたちにも、しっかりと学習すればご褒美をあげることが、社会に出た時の練習にもなるのです。

## ボデイランゲージの読み方を教える

ADHDで気をつけなければいけないのは、ノン verbal スキルです。聖書を通して、どうやって相手を尊重しながらつきあっていくかを教えることです。ロールプレイのように、役割を作って遊びながら、ボデイランゲージの読み方を教えることもできます。さらに、「私は今、どんな表情でしょう?」と言って悲しい表情を見せたりして、人の表情を教えていくこともできます。「つまりない」「怒っている」「がっかりしている」と、間違った答えが返ってくるかもしれないませんが、それで



もありません。これは、脳神経がうまく成長していないという問題で、体がそう反応してしまうのです。大きくなっても、脳の分泌物が5歳のままの状態というところがあります。ですから、ADHDの場合、病院では薬を処方します。

しかし、私は教育者で学習障害の専門家として、はっきり言いますが、薬だけではうまく行きません。薬が必要なケースもありますが、子どものプラス面を強化して教えていくこと、あるいはマイナス面を明確に認識し、対応処置を考えることも大事です。

## 目標を作る

また、子どもたちは皆、「奇しいことをなさって恐ろしいほど……(の神さまが)造られた」(詩篇139:14、15)ことを忘れてはなりません。ADHDの方でも、社会人になって成功している方はたくさんいます。学校にいる時が大変なのです。

一方、ホームスクーリングでは、学校という縛りや基準はありませんから、柔軟に、それぞれの子どもたちに合わせて、しっかりと教えることができますね。

15分ごとの学習スケジュールを作ったとしても、その時にまず目標を作っていきます。例えば、勉強を終わらせること、しっかりと正確にやること、質の良い勉強をすること。そして、この3つの目

標ができれば、シールか何かをあげるわけです。

シールは1つの例にすぎません。年齢や志向に合わせて、何でもOKです。4年生以下の子どもなら、シールは大好きだと思いますが、中学生くらいなら、ただサインするのでもいいと思います。それだけで、自分がやることに価値があると分かります。何かを買ってあげなくてもいいのです。例えば、親子のデートの時間を作って一緒に散歩に行ったり、家族でサイクリングに行ったり、友達を家に招待して遊んだり、一緒に何か作品を作ったり。

しかし、そうした評価に意味がなくなってきたことがあります。最初はシールでうまく行ったのに、1カ月後には効果が薄れて来るかもしれません。では、どうやったら、うまく励まし続けることができるでしょう。お金を費やして、子どもたちにご褒美を買い続けなくてはならないのでしょうか。そうではありません。私は親御さんたちにごアドバイスしています。春夏秋冬のタイムミングをうまく利用して下さい。と、例えば、冬の時期は、うまくできればシールをあげる。春にはサイン。夏には、賞金としてお小遣いをあげ、貯金をして泳ぎに行くとか。季節が変わることに、褒美を変え、めりはりをつけることで、いつも新鮮でいられます。

大事なことは、子どもたちを常に祝福することです。子どもたちをこぼで褒め、真理を伝えて

も構いません。

ADHDは、意図的な行為ではありません。わざと聞かないようにしているわけではなく、勉強したくないから好き勝手なことをしているわけ

あげましょう。「あなたは、本当に素晴らしく創られた存在なのだ」と。

## Q & A

Q 講演の中で、よく「h e」と表現していましたが、こういった障害があるのは男性の方が多いのですか。

A 実はそうなのです。男の子の方が、問題がある確率が高いです。ただ、私が「h e」と言っていたのは、特に男の子を意識していたわけではありませんが、ご指摘、ありがとうございます。

Q 先ほどスクイーズボールを使うと集中できると話がありました。私の子どもは手遊びしながら話を聞いています。それは止めさせない方がいいですか。

A 何も触らないで、ただ手を動かしているというのですか？

Q 紙をいじったり、折ったり。

A 紙を持たせるのは良いですね。何かを持たせた方が集中力が上がりますから。高校生くらいであれば、消しゴムなどでもいいです。なぜ何かを持たせた方が良いかというと、ADHDの子どもの場合は、いろいろな物に注意が向いてしまうからです。でも、手で何かを触っていれば、もっと狭い範囲に集中できるというか、散漫にならなくなるのです。よく大人の方でも貧乏ゆすりをしな

から話を聞く人がいますが、それと似たようなことです。そうすることで、エネルギーを発散し、より集中して聞くことができるわけです。

Q ADHDの子どもに向いている職業はありますか。

A あります。例えば、力が余るほどエネルギーがシユなわけですから、営業、セールスマンといったアウトドアの仕事ですね。狭い部屋でコンピューターと向き合い、朝から晩まで単純に数字を打ち込むような仕事は合わないかな、と思います。

人と会って、何かの取材をする仕事も向いていると思います。情報収集のために人と会って話すことは得意ですから。映画のスピルバーグ監督等も、自分はADHDとコメントしていますね。スポーツ界では、全米バスケットで頂点を極めたマイケル・ジョーダン、俳優&映画プロデューサーではトム・クルーズ、科学の分野ではアインシュタイン。そして、皆さんの子どもたちにも、必ず神さまの特別な目的と計画があります。子どもが興味を持つ分野に神さまの計画があると思いますし、あるいは、今、分からなくても、神さまの時に分かる計画があります。

子どもたちを励ます時には、神さまの声を聞くことが大事です。エレミヤ29:11にあるように、子どもたちの将来には希望があります。「わたしはあなたがたのために立てている計画をよく知って

いるからだ。——主の御告げ——それはわざわざいではなくて、平安を与える計画であり、あなたがたに将来と希望を与えるためのものだ」。ぜひ、「あなたの人生は神さまにあって安心なのだ」と教えて行きましょう。◇

