

◆講座受講者からの質問への回答__島袋静香博士◆

※類似したご質問が多数寄せられたため当センターの判断により回答を4つの質問に限定させて頂きました。ご理解のほど何卒よろしくお願いいたします。

質問1：こども園に通っている年長さん（5歳）男の子です。支援センターでサポートしていただいています。苦手なことが目の前に来ると音がするほうへ逃げて行きます。スモールステップとありますが、まず何からアプローチしたらいいのでしょうか。

回答1：スモールステップの基本は次のとおりです。

（1）子どもが今できることが何かを知ることから始める。苦手なことをどのくらいできるか観察して、できる範囲を明確にする。例）どのくらいの時間であれば取り組めるか？静かな環境では取り組めるか？教師や保護者と一対一では取り組むことができるか？支援してくれる教師によっては取り組むことができるか？子どもが取り組む手順や方法を理解しているか？

（2）子どもが苦手なことを今より少しだけよくできるようになるための手助けを考える。例）励ましの声かけを頻繁に与える。課題の量、レベル、取り組む時間を調節する（今できる範囲をほんの少し超えるようにするのが効果的）。

（3）取り組んだ後、うまくできた後は、子どもが喜ぶように褒める。完璧にできなくても、その努力をしっかりと言語化して褒める。できる喜びを子どもに味わってもらうことが大切。褒めるときは、子どもの目を見て、できたことを一緒に喜ぶ（褒められている間も他のことに気を散らして聞いていないことがあるため）。ご褒美は、言葉で褒めること、ボディータッチ、明らかに褒められていることがわかるようなジェスチャーなど。やるべきことをやった後に子どもの好きなことができるご褒美（ゲーム、外で遊ぶことなど）と組み合わせる方法も効果的。

その他に大切なことは、子どもが苦手なことに取り組む時の周りの状況・環境です。周りで音楽を流して踊っている子どもがいたり、取り組む時間なのか遊んでいい時間なのか曖昧であったり、一日の中で取り組む時間帯が毎回変わったりすると、子どもも気が散りやすくなりますし、今何をすることが求められているのかが分かり難くなり、取り組むべきことに注意を向けることも難しくなります。可能であれば、取り組む場所と時間帯を一定にして、子どもに何が求められているのかをはっきりと伝えられるようにすると良いでしょう。

質問2：「日課」を作りたいが具体的にどのように作っていいか悩む。オススメのレイアウトやサイトなどがありましたら教えてください。

回答2：「日課」の作り方は様々です。作り方に特に決まりはありません。WPJでは、特に問題が頻繁に起こる時間帯の日課を作ってみることをお勧めしています。例えば、朝の時間帯に口論が起きやすくストレスを感じるのであれば、朝起きる時間から学校へ行くまでの日課を考えます。大切なことは、子どもと一緒に話し合って決めることです。「日課」は、ADHDを持っていて時間の感覚や概念が分かりづらい子どもや、何をしたらいいか忘れやすく、計画を立てることや物事を始めることに難しさを持つ子どもに役に立ちます。細かく時間を区切るか、一定時間内にすべきことを大まかに示すだけにするかは、子どもの好みに合わせて決めて構いません。「日課」ができれば、決めたことをやり遂げられるためのサポートを色々と試してみましょ。初めのうちは、子どもが「やってみよう」「やりたいな」と思えるような工夫が必要な時も多くあります。ご褒美を準備したり、起床時に気を引くような音楽を流したり、カーテンを段階的に開けるなどです。「当たり前のことをするのにどうしてそんなことが必要なの？」と思うかも知れませんが、少しずつできることを増やすきっかけ作りと言えます。他にも、「日課」を大きな紙に書いて見やすく壁に貼る、声掛けをする、時計を示す、時間の経過を知らせる、できたときのご褒美を一緒に決める、などが考えられます。

質問3：ワーキングメモリーを上げるトレーニングを知りたいです。

回答3：ワーキングメモリーを伸ばすトレーニングに関する研究は国内外で行われていますが、今のところトレーニングで得られた効果がADHDの実行機能の根本的な改善につながると確実に言える研究結果は非常に限られているため、残念ながら現時点でご紹介できるトレーニングはありません。

質問4：ペアトレでスキルや関わり方を学ぶことは、確かに子育ての手応えや自信につながる大切なプロセスだと実感しています。一方で、現場では、**「どんなにスキルを学んでも、自分自身の子育てに自信が持てない」「できない自分を責めてしまう」**とおっしゃる保護者の方々が少なくありません。特に、ワンオペで育てにくいお子さんと向き合っている保護者や、周囲からの理解や共感が得られにくい環境にいる方々は、スキル以前に「自分が壊れてしまいそう」と感じていることもあります。

こうした親御さんの、

- ・自尊感情の回復
- ・自責感への寄り添い
- ・「孤立の中で育児している」という心のしんどさへのケアやサポートをどのようにしたら良いでしょうか？

回答4：自尊感情も自責感も、当事者の育ってきた環境や経験、現在置かれている状況（家族構成、生活環境、家計、サポートネットワークの有無、自身の健康状態、子どもに関する問題の程度など）に基づくもので、子育てに自信が持てるようになる過程や自尊心が向上する過程も一人ひとり異なり、どのような手助けを必要としているのかも千差万別なので、何が正しい手助けなのかを一概に言うことはできませんが、誰か理解してくれる人に繋がるのが大切だと思います。その方が「自分が壊れてしまいそう」と感じる要因を素直に打ち明けて話すことができる関係性を築き、相手を傷つけない方法で、色々な改善案を共有したり、良くない行動や考え方の癖を変えられるよう促したりすることができると思えます。

WPJでは、そのような親御さんに対して「ああしてみたら？」「こうしたらいいんじゃない？」といった具体的なアドバイスを提供することは控え、多様なスキルを学び実践する中で、その方が自発的に今後どうしたいかということを考えて、それを実行したいという気持ちが生まれるまでグループ内で対話し続けることを重視しています。時間はかかりますが、その対話を繰り返し、どんなに小さなことでも、頑張や成果を言語化して伝えることが効果的だと考えています。WPJに参加して学んだスキルを実践してみて、うまくいく日もあれば、いかない日もあるはずですが、その繰り返しを経て、うまくいく日が少しずつ多くなって、そういう日を積み重ねることで今後良くなっていくことを信じられるようになってくるに連れて、自尊感情の回復や自責感の向上にも繋がることを期待しています。ペアトレに参加することで、他の参加者や専門家の客観的な感想を聞くことも自信をつける過程にとってはとても大切だと思います。