

# おしえて 小森先生

臨床心理士

小森 香 先生



## 最近耳にする「ADHD」について

「衝動性・多動性」と「不注意」の二つからなるものをADHDといいます。

幼児期には両方見えにくく、「衝動性・多動性」の面で見られる「おちつきがない」ということが目立ちます。小学校に入るとこれに不注意などの問題が見えやすくなってきますが、ADHDは親の養育や

しつけのせいではなく、生まれつきの脳機能の特性です。

自分の興味関心のあるものに夢中になってしまい、耳や目についたものに強い刺激を

受けて衝動的な行動をとってしまいます。例えば、興味が向くと車が来ている道路へ飛び出してしまうたり、スーパーに行くと親の手を放して走り抜け、何度も姿を見失って大変だなどということが挙げられます。

ADHDのお子さんは自分で興奮状態を戻すことが苦手なため、お子さんが興奮した状態になった場合は静かな場所に移動して、静かな声でゆっくり声をかけ、気分を落ち着かせてあげることが大事です。いきなり「ワーッ」と怒鳴って、余計に興奮状態にしてしまわないよう心がけましょう。

ADHDについては小児科医、または地域の保健センターで保健師さんに相談できます。

