

Q

こどもが学校で落ち着きがなく、授業中もおしゃべりをしているようです。どうしたらよいでしょう。

A 低 中 学 年

年齢が低いこどもほど落ち着きがなく、いろいろなものに興味がいってしまい、集中できないのは、よくあることです。初めて見るもの、初めて触れるもの等、興味津々で、注意が移ってしまいます。それは学びの意欲にも繋がるので、一概に問題があるとは言えません。これらのことは、年齢が上がるにつれて落ち着いていくことが多いです。ただ、年齢が上がってきても状態が変わらず、気が散りやすかったり、自分の衝動を抑えることができなかつたりする場合、学習ができなかつたり、学校生活で困難さを抱えたりすることになってきます。

このような場合には、環境の調整が必要です。例えば、学習する時には、気が散るものが目に入らないようにする、話して説明するだけでなく、絵や写真など視覚的にもわかるようなものを活用しながら説明する、活動時間を短く設定し、適宜休憩を入れる等が考えられます。

また、落ち着かない原因として、学習がわからないということも考えられます。学習面でのサポートも必要かもしれません。

これらのことを行なって、少しでもお子さんができたり、がんばったりした時には、ポジティブな言葉かけをしてください。そうやって少しずつよりよい行動について自信をつけていけるようにするとよいでしょう。

これらの支援は、学校でもお家でもやっていくことが大切です。ぜひ担任の先生と相談しながら、一緒に進めていってください。

もし、これらの支援を行っても改善されない場合は、発達上の特性が強く出ていることも考えられます。その場合は、医療機関や教育センター等相談機関に相談することをお勧めします。また、放課後等デイサービスで集中の仕方や行動のコントロールについて学ぶというのもよいでしょう。

A 思春期

まず、落ち着きのない原因について探る必要があります。大きく①発達特性（自分の行動をコントロールする事が難しい）②心理的な理由の2つが考えられます。

①の場合は、低中学年に記載した内容で考えていくとよいでしょう。特に高学年や中学校は学習内容も難しくなるので、学習面のフォローも必要になってくるかもしれません。

②については、思春期特有の保護者や先生よりも友だちにどう見られるかという視点で行動してしまっていることや、何か嫌なことがあって落ち着きがなくなっていることが考えられます。

この場合は、まずは、お子さんとよく話をしてみるのがよいと思います。おそらくお子さんは、授業中におしゃべりすることがよくないということはわかっていると思いますし、何かしらの不安感を抱えているかもしれませんので、頭ごなしにお子さんを注意するのではなく、まずは、お子さんの気持ちや考えをよく聞いてみてください。そして、お子さん自身がどう思っているのか、本当はどうしたいのか、保護者にできることはないか等考えさせながら、本人の意思を尊重しながら話し合ってみてください。授業中のおしゃべりがなぜいけないのか、お子さんにどうなってほしいと思っているのか伝えるのもよいかもしれません。また、必要に応じて、学校にも相談してください。

コラム

「発達障害」

発達障害とは、自閉スペクトラム症（ASD）、注意欠如・多動症（ADHD）、学習障害（LD）等の診断名の総称です。医学的には、発達特性があり、環境や人間関係などのバランスの中で「生活上の支障」が出ている場合に、何らかの発達障害と診断されることになっています。これら発達障害は、医師によって診断されるものです。発達障害は数値による明確な基準があるわけではないので、はっきりと見極めづらいこともあります。発達障害によっては、薬や専門的な療育によって発達特性を軽減できることもあります。発達障害を疑う場合には、ぜひ、医療機関を受診してください。

しかし、大切なことは、発達障害であるかどうかに関わらず、お子さんの気持ちを大事にしながら、その子の状態に合わせた環境の調整や支援を行っていくことです。

