

盛岡市私立保育園保健グループ研修会

平成27年9月9日 盛岡市総合福祉センター

保育園で気になる子どもの対応について

前多小児科クリニック

院長 前多 治雄

本日の講演

- ▶ よくわかる注意欠陥多動症、自閉症スペクトラム
- ▶ よくわかるペアレントトレーニング (PT)
- ▶ なぜ治療が必要なADHD、ASD児が増加したのか

発達障害は特別な障害ではない

- ▶ 注意欠陥多動症(ADHD)、自閉症スペクトラム(ASD)等の症状は皆が持っている。多いか少ないかの違いだけ。
- ▶ 症状が多く学業不振や二次障害を併発もしくは併発する可能性が高いときは治療が必要となる。

注意欠陥多動症は一口で言えば

「自己コントロール」ができない。

DSM-5 注意欠陥多動症(ADHD)診断基準

A. (1)および/または(2)によって特徴づけられる、不注意および/または多動性—衝動性の持続的な様式で、機能または発達の妨げとなっているもの:

不注意:(1)以下の症状のうち6つ(またはそれ以上)が少なくとも6か月持続したことがあり、その程度は発達の水準に不相応で、社会的および学業的/職業的活動に直接、悪影響を及ぼすほどである

注:それらの症状は、単なる反抗的行動、挑戦、敵意の表れではなく、課題や指示を理解できないことでもない、青年期後期および成人(17歳以上)では、少なくとも5つ以上の症状が必要である。

- (a) 学業、仕事、または他の活動中に、しばしば綿密に注意することができない、または不注意な間違いをする(例：細部を見過ごしたり、見逃してしまう、作業が不正確である)
- (b) 課題または遊びの活動中に、しばしば注意を持続することが困難である(例：講義、会話、または長時間の読書に集中し続ける事が難しい)
- (c) 直接話しかけられたときに、しばしば聞いていないようにみえる(例：明らかな注意を逸らすものがない状況でさえ、心がどこか他所にあるように見える)
- (d) しばしば指示に従えず、学業、用事、職場での義務をやり遂げることができない(例：課題を始めるがすぐに集中できなくなる、また容易に脱線する)
- (e) 課題や活動を順序だてることがしばしば困難である(例：一連の課題を遂行することが難しい、資料や持ち物を整理しておくことが難しい、作業が乱雑でまとまりがない、時間の管理が苦手、締め切りを守れない)

- (f) 精神的努力の持続を要する課題(学業や宿題、青年期後期および成人では報告書の作成、書類に漏れなく記入すること、長い文書を見直すこと)に従事することをしばしば避ける、嫌う、またはいやいや行う
- (g) 課題や活動に必要なもの(例: 学校教材、鉛筆、本、道具、財布、鍵、書類、眼鏡、携帯電話)をしばしばなくしてしまう
- (h) しばしば外的な刺激(青年期後期および成人では無関係な考えも含まれる)によってすぐ気が散ってしまう
- (i) しばしば日々の活動(用事を足すこと、お使いをすること、青年期後期および成人では、電話を折り返しかけること、お金の支払い、会合の約束を守ること)で忘れっぽい

多動性および衝動性:(2)以下の症状のうち6つ(またはそれ以上)が少なくとも6か月以上続いたことがあり、その程度は不適応的で、発達基準に相応せず、社会的、学業的または職業的な活動に対し直接にマイナスの影響を与えるもの。

注:それらの症状は、単なる反抗的態度、挑戦、敵意の表れではなく、課題や指示を理解できないことでもない。青年期後期および成人(17歳以上)では、少なくとも5つ以上の症状が必要である。

- (a)しばしば手足をそわそわ動かしたりトントン叩いたりする、
または椅子の上でもじもじする
- (b)席についていることが求められる場面でしばしば席を離れる(例:教室、職場、その他の作業場所で、またはそこにとどまることを要求される他の場面で、自分の場所を離れる)
- (c)不適切な状況でしばしば走り回ったり高い所へ登ったりする(注:青年または成人では、落ち着かない感じのみに限られるかもしれない)
- (d)静かに遊んだり余暇活動につくことがしばしばできない
- (e)しばしば“じっとしていない”、または“エンジンで動かされているように”行動する(例:レストランや会議に長時間とどまることができないかまたは不快に感じる;他の人達には、落ち着かないとか、一緒にいることが困難と感じられるかもしれない)

(f)しばしばしゃべり過ぎる

(g)しばしば質問が終わる前に出し抜いて答え始めてしまう
(例:他の人達の言葉の続きを言ってしまう;会話で自分の番を待つことができない)

(h)しばしば自分の順番を待つことが困難である(例:列に並んでいるとき)

(i)しばしば他人を妨害し、邪魔する(例:会話、ゲーム、または活動に干渉する;相手に聞かずにまたは許可を得ずに他人の物を使い始めるかもしれない;青年または成人では他人のしていることに口出ししたり、横取りすることがあるかもしれない)

- B. 不注意または多動性—衝動性の症状のうちいくつかは12歳になる前から存在していた。
- C. 不注意または多動性—衝動性の症状のうちいくつかは2つ以上の状況(例:家庭、学校、職場;友人や親戚といるとき;その他の活動中)において存在する
- D. これらの症状が、社会的、学業的または職業的機能を損なわせているまたはその質を低下させているという明確な証拠がある
- E. その症状は、統合失調症、または他の精神病性障害の経過中にのみ起こるものではなく、他の精神疾患(例:気分障害、不安症、解離症、パーソナリティ障害、物質中毒または離脱)ではうまく説明されない。

ADHDの治療

- ▶ 心理療法は環境調整、ソーシャルスキル、ペアレントトレーニング等があるが、中でもペアレントトレーニングが最も有効である。
- ▶ 薬物療法は就学後からはじめても遅くないことが多い。ADHD・ASDの子どもの中で、このままでは事故に遭う確率が高いと考えられる子どもは就学前から治療する場合がある。

- 自閉症スペクトラム (ASD) は一口で
言えば「想像することが苦手」
- 感覚の過敏性をもっていることが多い

DSM-5 自閉症スペクトラム(ASD)診断基準

A. 複数の状況で社会的コミュニケーションおよび対人的相互反応における持続的な欠陥があり、現時点または病歴によって、以下により明らかになる(以下の例は一例であり、網羅したものではない)。

(1) 相互の対人的・情緒的関係の欠落で、例えば、対人的に異常な近づき方や通常の会話のやりとりのできないことといったものから、興味、情動、または感情を共有することの少なさ、社会的相互反応開始したり応じたりすることができないことに及ぶ。

(2) 対人的相互反応で非言語コミュニケーション行動を用いることの欠陥、例えば、まとまりのわるい言語的、非言語的コミュニケーションから、視線を合わせることと身振りの異常、または身振りの理解やその使用の欠陥、顔の表情や非言語的コミュニケーションの完全な欠陥に及ぶ。

(3) 人間関係を発展させ、維持し、それを理解することの欠陥で、例えば、さまざまな社会的状況に合った行動に調整することの困難さから、想像上の遊びを他者と一緒にしたり友人を作ることの困難さ、または仲間に対する興味の欠如に及ぶ。

現在の重篤性を特定せよ:

重症度は社会的コミュニケーションの障害や、限定された反復的な行動様式に基づく

B. 行動、興味、または活動の限定された反復的な様式で、現在または病歴によって、以下の少なくとも2つにより明らかになる(以下の例は一例であり、網羅したものではない)。

(1) 常同的または反復的な体の運動、物の使用、または会話(例:おもちゃを一系列に並べたり物を叩いたりするなどの単調な常同運動、反響言語、独特な言い回し)

(2) 同一性への固執、習慣への頑ななこだわり、または言語的、非言語的な儀式的行動様式(例:小さな変化に対する極度の苦痛、移行することの困難、柔軟性に欠ける思考様式、儀式のようなあいさつの習慣、毎日同じ道順をたどったり、同じ食物を食べたりすることへの要求)

(3) 強度または対象において異常なほど、きわめて限定され執着する興味(例:一般的ではない対象への強い愛着または没頭、過度に限局したまたは固執した興味)

(4) 感覚刺激に対する敏感さまたは鈍感さ、または環境の感覚的側面に対する並外れた興味(例:痛みや体温に無関心のように見える、特定の音または触感に逆の反応をする、対象を過度に嗅いだり触れたりする、光または動きを見ることに熱中する)

現在の重篤性を特定せよ:

重症度は社会的コミュニケーションの障害や、限定された反復的な行動様式に基づく

C. 症状は発達早期に存在していなければならない(しかし社会的要求が能力の限界を超えるまでは症状は完全に明らかにならないかもしれないし、その後の生活で学んだ対応の仕方によって隠されている場合もある)。

D. その症状は、社会的、職業的、または他の重要な領域における現在の機能に臨床的に意味のある障害を引き起こしている

E. これらの障害は、知的能力障害(知的発達症)または全般的な発達遅延ではうまく説明されない。知的能力障害と自閉スペクトラム症はしばしば同時に起こり、自閉スペクトラム症と知的能力障害の併存の診断を下すためには、社会的コミュニケーションが全般的な発達の水準から期待されるものより下回っていなければならない。

注:DSM-IVで自閉性障害、アスペルガー障害、または特定不能の広汎性発達障害の診断が十分確定しているものには、自閉スペクトラム症の診断が下される。社会的コミュニケーションの著しい欠陥を認めるが、それ以外は自閉スペクトラム症の診断基準を満たさないものは、社会的(語用論的)コミュニケーション症として評価されるべきである。

本日の講演

- ▶ よくわかる注意欠陥多動症、自閉症スペクトラム
- ▶ よくわかるペアレントトレーニング (PT)
- ▶ なぜ治療が必要なADHD、ASD児が増加したのか

ペアレントトレーニング (PT)

- ▶ PTは発達障害児のみならず、すべての子どもに有効である
- ▶ PTは保護者(保育者)、教師が指導者になるので、生活の場で訓練が行える
- ▶ 国立精神神経センターの上林らにより翻訳・導入されていたが、国民性(文化)による差があるので有効とされているほどには普及していないのでは・・・

ペアレントトレーニング (PT)

子どもの行動を3つに分ける

- ① 増やしたい行動⇒褒める、相手をする
- ② 減らしたい行動⇒無視する、相手をしない
- ③ 絶対に許せない行動⇒すぐに止める

ペアレントトレーニングの理論

- ▶ 人は誰でも人(特に好きな人)から注目されたい、かまわれたい
- ▶ 注目には2種類ある
 - 肯定的な注目:褒める、評価するなど
 - 否定的な注目:注意する、しかる、怒るなど
 - 否定的な注目でも注目なので子どもは肯定的な注目が得られないなら、否定的注目でも良いと考え
てしまう←注目されているから
- ▶ 子ども(人)が最も怖いのは無視されること

ペアレントトレーニング(I)

良いことをすると

⇒注目をあびる(相手にしてもらえる)

悪いことをすると

⇒注目をあびない(相手にしてもらえない＝無視)

「PTの基本は子どもをほめて導くこと」

ペアレントトレーニング(Ⅱ)

A: 保育園で太郎さんと次郎さんが仲良く遊んでいました。

B: 保育園で太郎さんと次郎さんがけんかをしていました。

- ◆あなたがしてほしい行動なら、あなたの出番です。たくさんほめて(相手して)あげましょう。
- ◆あなたがしてほしくない行動なら、出番はありません。あなたは我慢をするときです。
- ◆絶対に許せない(傷つけるような)行動なら、すぐに止めましょう。

褒めることの難しさ

例1.

お昼で恵美さんは皆と一緒に座って、半分まで食べたら、きれいなピーマンがあることに気づき、泣いてお皿をひっくり返しました。

褒めることの難しさ

例1.

お昼で恵美さんは皆と一緒に座って、半分まで食べたら、きれいなピーマンがあることに気づき、泣いてお皿をひっくり返しました。

褒めることの難しさ

例2.

翔子さんは帰りのバスに乗ろうとしています。道具をしまったカバンは部屋に忘れたままです。靴を履きましたが左右が逆です。

褒めることの難しさ

例2.

翔子さんは帰りのバスに乗ろうとしています。道具をしまったカバンは部屋に忘れたままです。靴を履きましたが左右が逆です。

プロセス(努力している)を褒める

- ① 増やしたい行動をしようとしているとき
- ② 増やしたい行動をしているとき
- ③ 指示に従おうとしているとき
- ④ 指示にすぐ従っているとき
- ⑤ 自発的に行動するとき
- ⑥ 他の子どもと上手に遊んだり譲り合ったりしているとき
- ⑦ 減らしたい行動ではないことをしているとき

褒めるときの表情も重要

- ① にこやかな表情で
- ② 相手の目を見ながらやさしい顔で
- ③ 朗らかで穏やかな口調で
- ④ タイミング良く温かな言葉がけで

要注意な褒め方

① できて当然のことをほめる

② 比較が混じるほめ言葉

さすが年長さんだね、年長さんは違うね

③ 皮肉だと受け取られる可能性があるほめ言葉

やればできるじゃない

減らしたい行動を無視する

- ▶ 「ほめてしつける」ができていなければ減らしたい行動はなくなる。
- ▶ 減らしたい行動の相手をしない(無視する)のは、子どもの行動を変えてほめるタイミングを待つため(無視はほめるための手段)。

子どもが相手にされないことを理解するまでの間、その行動が一時的に増える

無視のしかた

- ▶ 無視するときは他の何かに集中する
(かたづけをする、書類を書く)
- ▶ 無視するときは他の子どもをうまく使う
(他の子どもを模範にする)
- ▶ 協力を引き出す
 - ① 選択させてみる—今かたずけて外で遊ぶ
後でかたずけて外で遊ぶのも後にする
 - ② 予告する—あと5分たったら帰りのバスに乗るよ
 - ③ 取引をする—かたずけたら外で遊んでいいよ

許しがたい行動を改善する

1. 効果的な指示を出す
短く、理由を説明しない
2. 同じことを言い続ける
ブローケン・レコードテクニック
3. 警告とその結果としての罰
「～しなさい。しないなら、〇〇の罰を与えます」
4. タイムアウト
タイムアウト中は相手にしてはいけない。終了後、説教したりすると注目を与えることになる

小学校に入るまでにできてほしいこと

1. 早寝・早起き・朝ごはん

- ・早寝：小学校低学年なら21時前(高学年でも21時半)
- ・早起き：起こさなくても6時には起きてくる
- ・朝ごはん：「おなかすいた」と起きてくる

※休みの日こそ大切：休みの日に狂うと、週明けの学校で勉強に身が入りません。

2. メディアとのつきあい方

- ・2歳までのテレビ・ビデオ視聴は害悪
- ・授乳中、食事時のテレビ・ビデオ視聴は禁止
(食事を大切にしない家庭は崩壊まっしぐら)
- ・すべてのメディアに接触する総時間を制限 ゲームは1日30分まで
- ・子ども部屋には、テレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かない
- ・自然に親しむ・土に触れる遊びを親子で楽しみましょう

小学校に入るまでにできてほしいこと

3. お手伝い

- ・自分から進んで、お手伝いができる
- ・自分のことは、自分でやる習慣がついている
- ・家族の中で、自分の役割分担がわかる

※お手伝いは1歳半でやり始められる「言ってもやらないのは危険信号」

4. しつけの3原則

- ・へんじ
- ・あいさつ(ありがとう、ごめんなさいも含む)
- ・くつをそろえてぬぐ(整理整頓の第一歩)

5. 学習が進むために

- ・正しいおはしの持ち方を教えましょう
- ・毎日、子どもの勉強をみてあげましょう...教育産業は家庭教育のがいちゅう(害虫・外注)
- ・学年×20分(入学前は1日10分でよい)
- ・ひらがなの読み:5歳0ヶ月で90%の子どもができる
- ・ひらがなの書き:6歳0ヶ月で90%以上の子どもができる

クラス運営の実際

- ▶ クラス運営を優先し、個別指導はあと
個別指導をしてしまうとその子どもに注目することになる。周囲の子どもは良いことをしてもほめてもらえないので、「こっち見て行動」が増える。
- ▶ ほめる形で指導する
手本を示す。亜矢子さんがこのような良いことをしましたとほめ、華子さんが悪いことをしましたということは良くない。
- ▶ 「許せない行動」は家庭と集団(保育園)では変わってくる
大声を出すは家庭では減らしたい行動であるが、保育園では周りの子どもに迷惑になるので許せない行動となる。

自閉症スペクトラムの子どもへの対応

- ▶ 場の雰囲気を感じ取って(想像して)行動を変えることが苦手。
- ▶ 「減らしたい行動」に対し無視(相手をしない)する作戦が通用しない

増やしたい行動⇒褒める、相手をする

減らしたい行動⇒してみせて、真似させる

絶対に許せない行動⇒すぐに止める(クールダウン)

不適切な子育てに伴う行動異常

(気に入らないことがあると暴力的な行動をとる)

人を信じ、人に好かれるために何をしたら良いか知っている 愛着形成

園全体がチームアプローチで関わる。

個別にフォローし、謝らせ、好ましい行動をつくるために「してみせる」

本日の講演

- ▶ よくわかる注意欠陥多動症、自閉症スペクトラム
- ▶ よくわかるペアレントトレーニング (PT)
- ▶ **なぜ治療が必要なADHD、ASD児が増加したのか**

前頭前野の働き

1.眼窩前頭前野

感情や欲望をコントロールし不適切な行動を抑制して、危険やトラブルを回避する

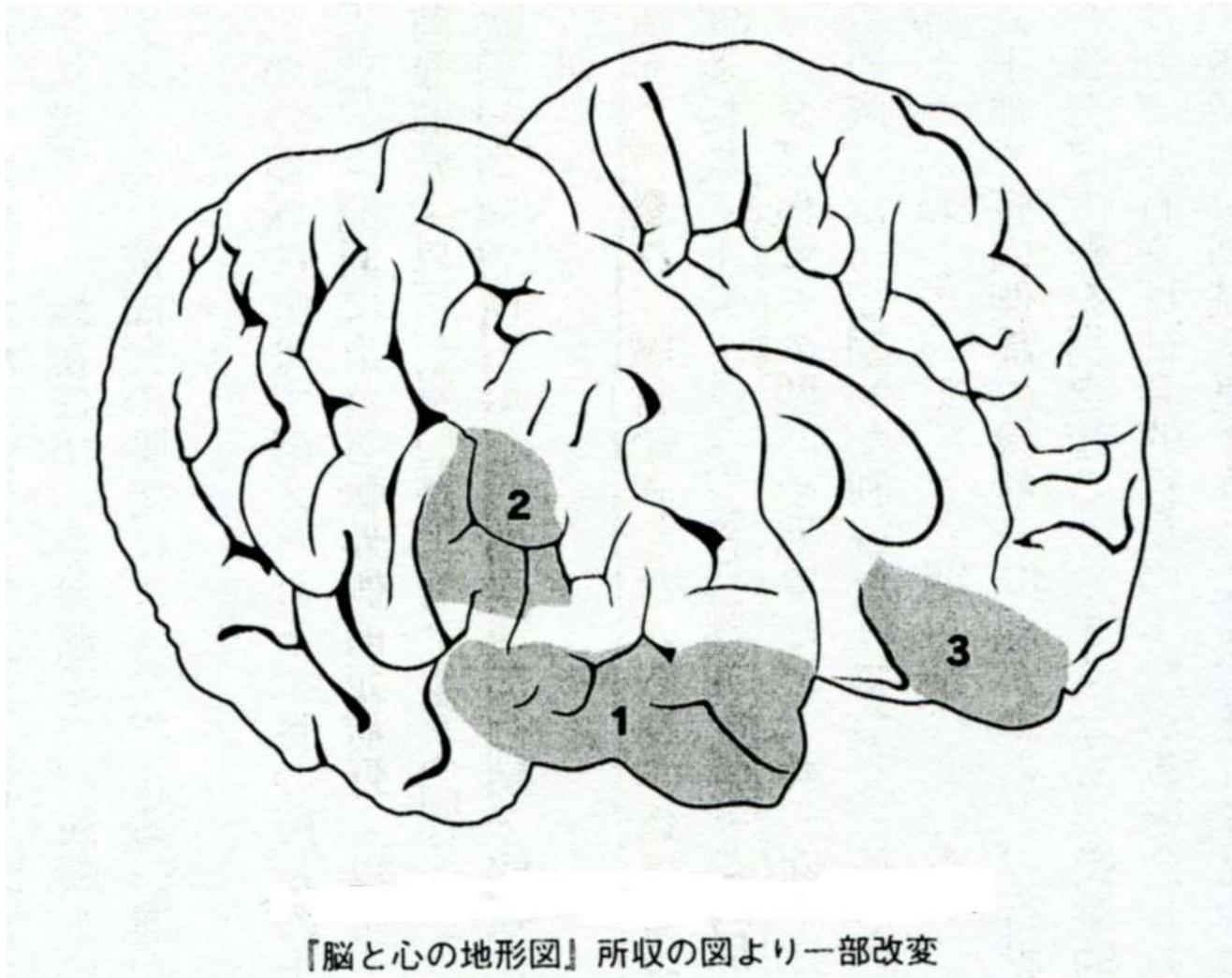
2.背外側前頭前野

目的を持った行動を試行錯誤しながらやり遂げる遂行機能にかかわる

3.腹内側前頭前野

ぬくもりのある他者への関心や配慮、共感性や社会性の能力に関与。短期的な利益だけでなく長期的な利益を考えて行動する。報酬系に関与。

前頭前野の三つの領域



1:眼窩前頭前野 2:背外側前頭前野 3:腹内側前頭前野

ADHDと前頭前野

ADHDは前頭前野の機能不全が関与していると考えられている

(Castellanos FX, et al.: Arch Gen Psychiatry 53:607-616, 1996)

「こどもの健康週間」市民公開講座のためのポスター

講演

「脳を知る・脳を育む～子どもの発達とメディア環境～」

川島隆太(東北大学未来科学技術共同センター教授)

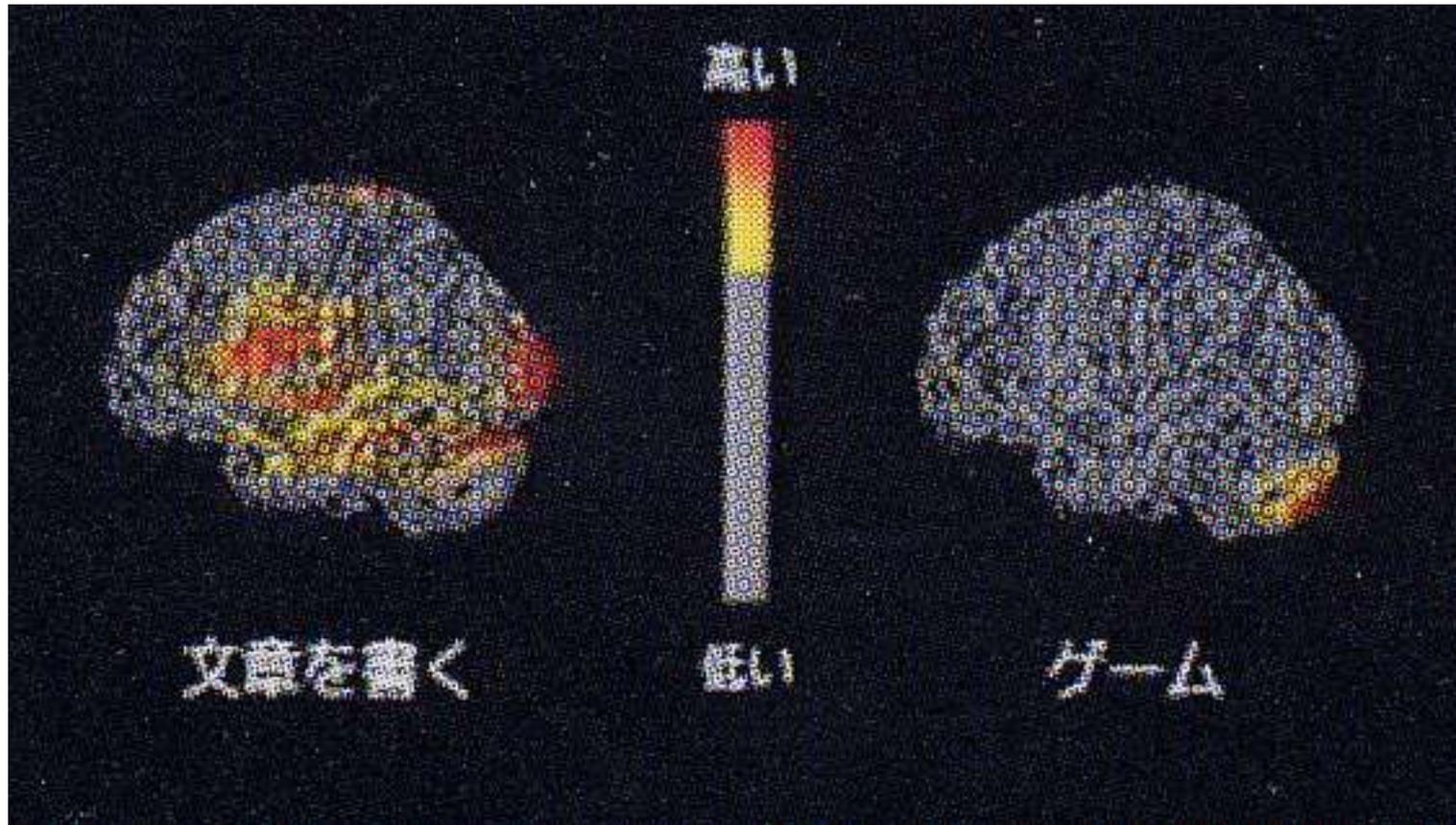
講演概要:

私はメディアが前頭葉の活動にどのような影響を与えるか調べてみました。両手の指先を使う子ども達の代表的な遊びとしてテレビゲームをあげることができます。テレビゲームは、多彩な視覚的情報を基にして、両手の手指をたくさん動かす遊びであり、ゲームを行っている子どもたちの内観としても、楽しい感覚が非常に強いものであるから、従来の脳科学の常識からは最も脳を刺激し活性化する遊びであると考えられてきました。実際に機能的MRIを用いてロールプレイングゲーム中の脳活動を測定すると、左右脳の視聴覚情報処理にかかわる領域と運動領域に強い活性化が認められました。しかし前頭前野の血流は逆に低下してしまう傾向があることを見つけました。つまりゲームをしている時には、一番大切な前頭前野がほとんど使われていないのです。――――

注釈: 前頭前野は額の後ろにある脳で、人間で発達した脳です。この前頭前野は、さまざまな大切な仕事をしています。重要な働きの一つは「行動の抑制」です。「やってはいけないことをしない」という気持ちは、前頭前野から出てきます。

実際に機能的MRIを用いてロールプレイングゲーム中の脳活動を測定すると、左右脳の視聴覚情報処理にかかわる領域と運動領域に強い活性化が認められました。しかし前頭前野の血流は逆に低下してしまう傾向があることを見つけました。つまりゲームをしている時には、一番大切な前頭前野がほとんど使われていないのです。

文章を書く脳・ゲームする脳



宿題をする

ゲームをする

ゲーム依存症の脳

ゲーム依存の若者18名とそうでない若者18名を対象に脳の画像解析をした結果、眼窩前頭前野、前帯状回等の大脳皮質で神経ネットワークの低下が認められた(麻薬中毒患者の脳に起きていることと同じ)

(Lin et al., PLoSOne,7(1),2012)

ゲーム依存症では脳の器質的な変化が起こっている

神経ネットワークが変質するという器質的な変化が起こっている。

(ゲームにより脳の機能的な異常が起こることは以前から報告されている)

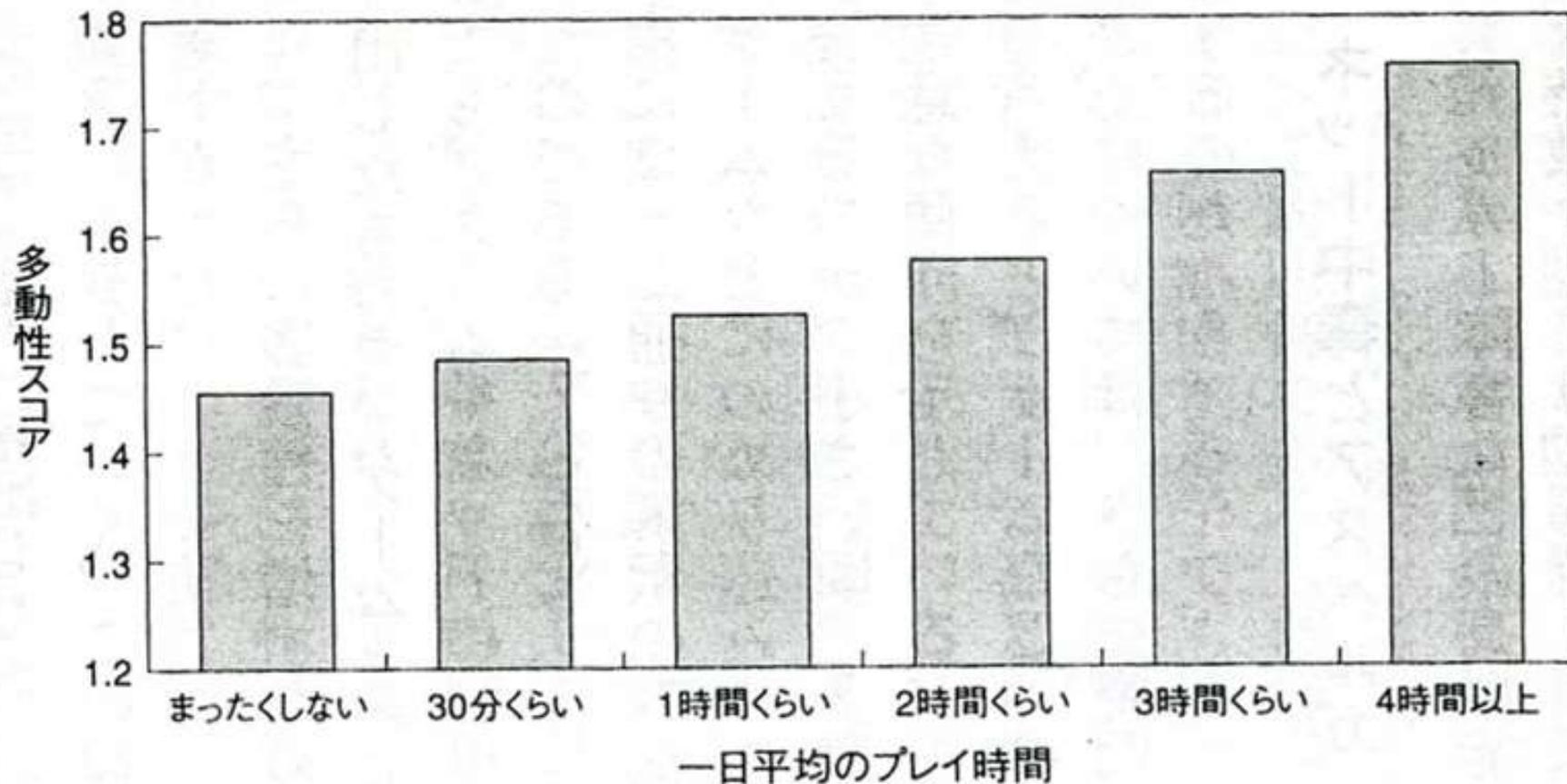
ゲーム依存症になるとADHDのよう
に、前頭前野の機能不全となる可能性が高い

寝屋川調査

(メディアの利用状況と認知などへの影響に関する調査報告書 2005年)

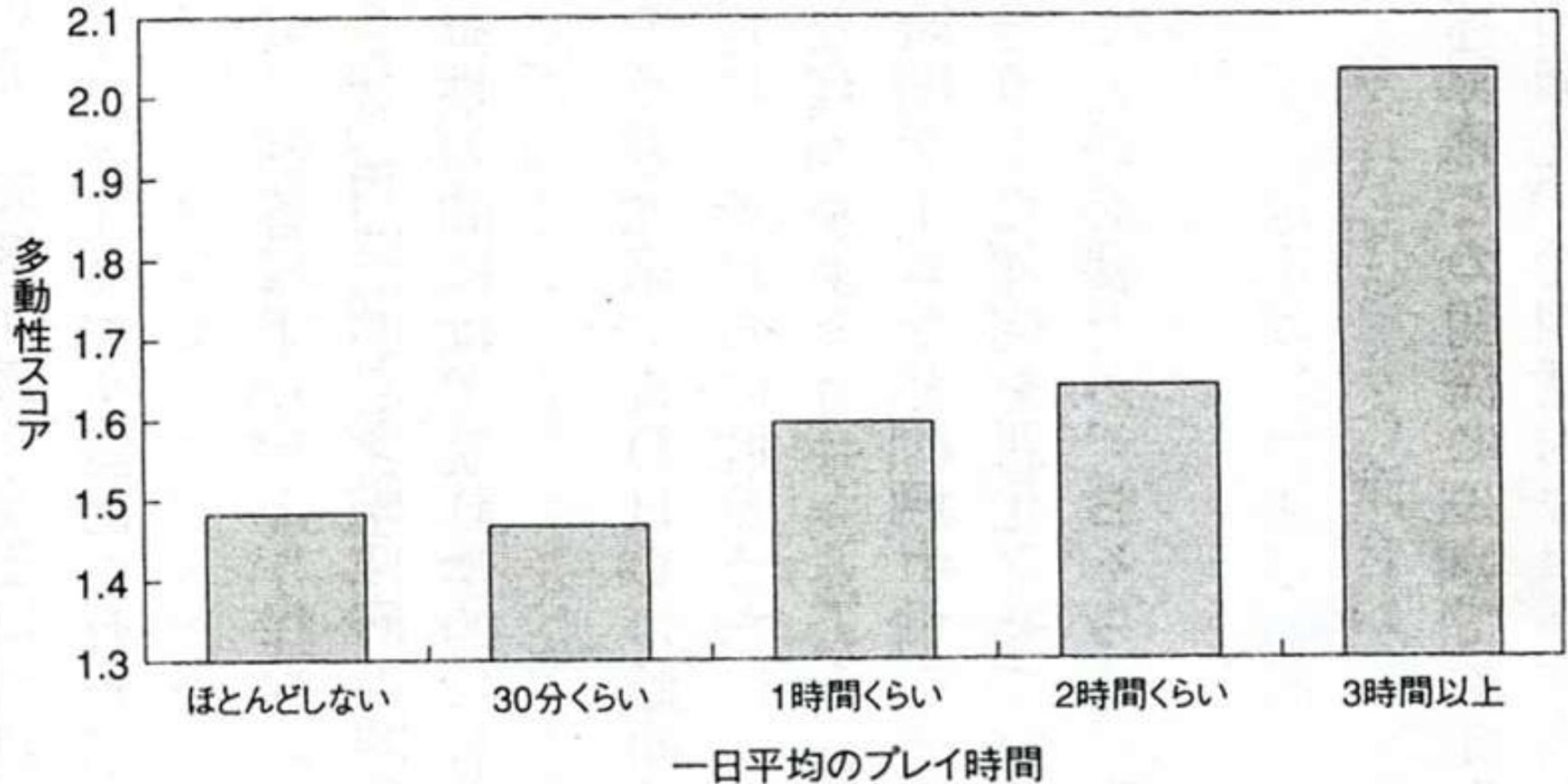
- ▶ 魚住絹代先生(家庭教育サポーター 寝屋川市スーパーバイザー)
寝屋川市教育委員会、長崎県教育庁、東京都の中学校
(対象4762人 有効回答数3555人)
- ▶ この調査は寝屋川市や長崎で起きた無残な事件の再発を防ぐために行われた

ゲーム時間と多動傾向(本人回答)



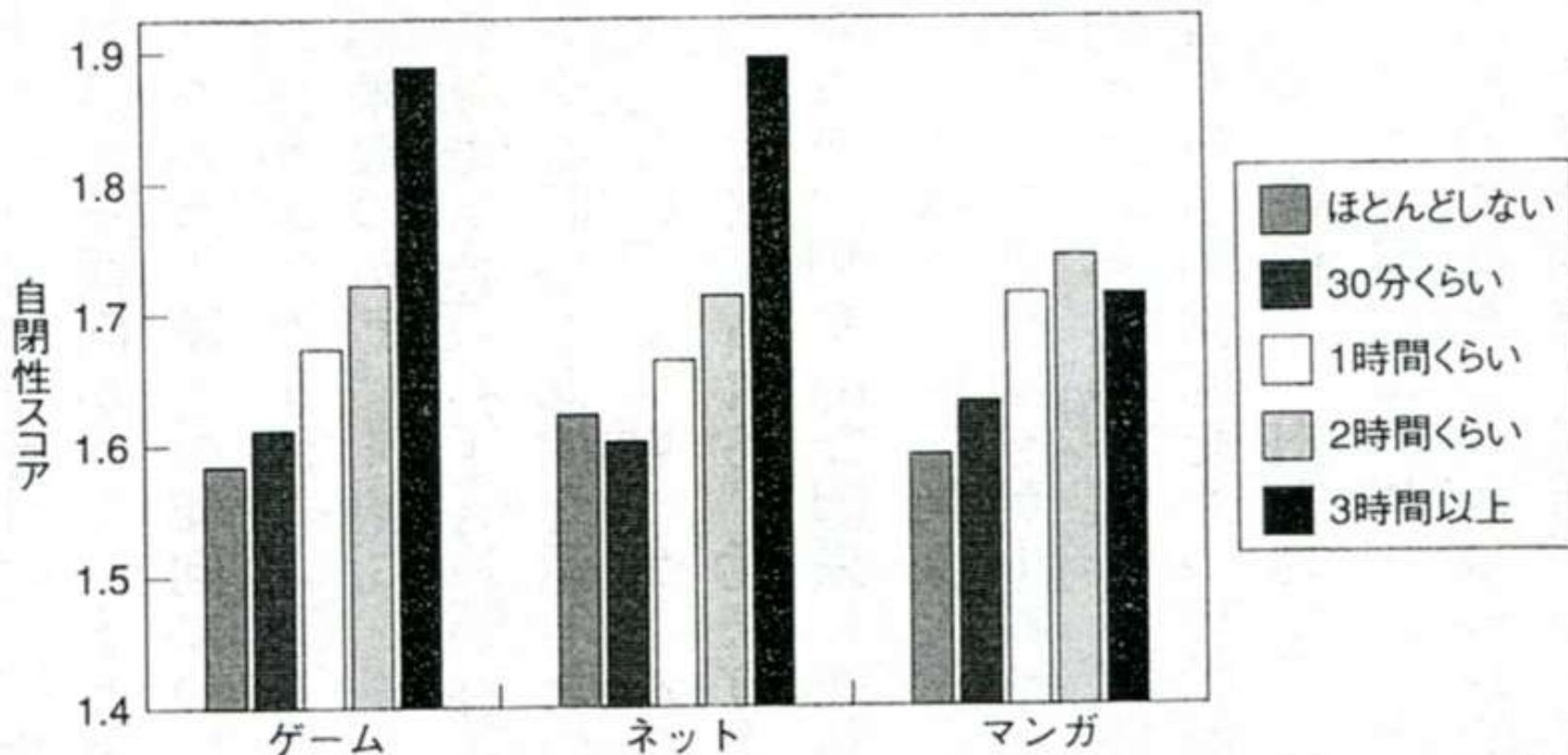
寝屋川調査(2005)のデータより解析した結果をグラフ化。中学生本人の回答による。

ゲーム、ネット利用と多動傾向(保護者回答)



保護者の回答による。多動性スコアは、「多動」「不注意」「幼い頃の多動・不注意」「飽きっぽさ」「乱雑さ」「衝動性」「無反省」「情動のコントロールの困難」の8項目より算出。

ゲーム、ネット、マンガに費やす時間と自閉傾向



寝屋川調査(2005)のデータより解析した結果をグラフ化。中学生本人の回答による。自閉性スコアは「対人的消極性」「相互的コミュニケーションの問題」「限局性の興味」「決まったやり方や細部へのこだわり」の4項目より算出。

なぜ治療が必要なADHD、ASD児が増加したか

- ▶ 遺伝子の発現は環境との相互的作用に影響される。
- ▶ この20年間に治療が必要なほどに問題を示すADHD、ASDの子どもが増えているのは、環境的な要因が大きく作用していることになる。
- ▶ 環境要因は少子化、外遊びの減少等があるが、ゲーム・テレビ(メディア)の影響が最も大きいと思われる。

メディア依存症は第5の発達障害である。

(虐待は第4の発達障害である
杉山 登志郎先生)

おわりに

- ▶ 発達障害の子どものみならず、すべての子どもの養育にPTは有効である。しかし仕事のために子どもと一緒にいる時間が減り、一緒にいてもスマホを弄っている母親も多い。保育園、幼稚園、小中学校での子どもに対しPTを活用した養育はますます重要となっている。
- ▶ メディア等子どもをとりまく環境は悪化し続けており、子どもの健全な発達のためにメディア等から子どもを守らなければならない。

どうしても伝えたいこと

「メディアが子どもの認知発達に与える影響」

東北大学加齢医学研究所 川島 隆太教授

市民公開講座 平成27年8月23日

▶ テレビの影響

MRIで測ると、後頭葉が活性、側頭葉が活性、番組問わず、同じ。目を見て何もしていないときよりも、さらに前頭前野に抑制がかかっている状態。
子どもの能力を下げる文献が多数ある。

▶ 長時間のテレビ視聴は子どもの発達を阻害する

(Takeuchi et al, Cerebral Cortex 2013)

この発表にテレビ局は取材に来なかった

▶ ゲームの場合、慣れてしまうと、テレビと同じ結果

ものを考えることはしなくなる。ゲームの後、言語能力は落ちる、しかし空間認知は上がる。ゲームをし終わってから勉強、というのは無理だと思う。

- ▶ スマホとテストの関係 (Data: 仙台市、中1～中3、22,390人)

家で、A: 勉強しない & スマホしない 63点

B: 勉強1時間 & スマホしない 74点

C: 勉強しない & スマホ3時間 54点

D: 勉強1時間 & スマホ3時間 61点

A>Dということは、スマホをすればするほど、勉強した記憶が消えるということの意味している。恐ろしいData。

- ▶ 睡眠時間とスマホの関係

スマホを使えば使うほど、テストの点数は下がる、記憶が消えることを示した。

- ▶ LINEも同様。使えば使うほど学力は下がる。

- ▶ 兵庫県小野市教育委員会の取り組み

生徒中心でスマホと学力の関係に取り組んでいる。

仙台のDataを使って、ポスターを作っている、生徒が自主的に。

- ▶ 親子の会話、顔を見て会話する、料理を一緒にする
前頭前野が大きく活性化。ほめる声掛けだと、さらに活性化する
(すぐ反応することが重要。即時のFeedBack)
顔を見て話すこと>携帯電話で話すこと
家庭でのコミュニケーションが重要、それを奪い取るのがメディアという構図
が成り立つ。

- ▶ 睡眠と脳の発達
夜更かしするとどうなるか？
ミトコンドリアの機能が低下する、細胞レベルのエネルギー低下が認められ
た。これも、メディアの間接的悪影響。
睡眠時間が短いと、足遅く、学力も低い(文科省のDataより)

- ▶ 著者
“元気な脳が君たちの未来をひらく”
“ホットケーキで能力が上がる”

印税が震災孤児に送られます。