

ADHDをもつ子どものご家族へ
新型コロナウイルス感染症による
行動制限時の対応



ペアレントトレーニング 6つのポイント

European ADHD Guidelines Group (EAGG)

①あなた自身をほめて、 やる気UP！

落ち込まないで。みんな完璧な親ではありません。ちょっとした変化が、子育てをよりよい方向に動かす可能性を秘めている事を忘れないでください。

毎日、あなた自身が楽しめる時間や空間をみつけましょう。小さなことでいいですよ。

あなたの経験をママ友や他の誰かと共有しましょう。オンラインや電話を活用してください。

Cortese S et al. (2020) ADHD management during the COVID-19 pandemic: guidance from the European ADHD Guidelines Group. Lancet Child Adolesc Health. [https://www.thelancet.com/cms/10.1016/S2352-4642\(20\)30110-3/attachment/70e5c472-5218-4f13-88ff-8e707214de58/mmc1.pdf](https://www.thelancet.com/cms/10.1016/S2352-4642(20)30110-3/attachment/70e5c472-5218-4f13-88ff-8e707214de58/mmc1.pdf)

ADHDをもつ子どものご家族へ
新型コロナウイルス感染症による
行動制限時の対応



ペアレントトレーニング 6つのポイント

European ADHD Guidelines Group (EAGG)

②子どもに何が期待されている
のか、家族みんなを確認を。

家族で約束事（ルール）を合わせましょう。
そして、子どもたちに約束事を納得して受
け入れてもらいましょう。

約束事はシンプルなものにしましょう。本
当に重要な約束事を選んでください。

みんながいつでも見えるところに、約束事
を書いて置いておきましょう。

親同士協力する必要があるので、子どもを
どちらかの親の見方につけてはいけません。

Cortese S et al. (2020) ADHD management during
the COVID-19 pandemic: guidance from the European
ADHD Guidelines Group. Lancet Child Adolesc Health.

[https://www.thelancet.com/cms/10.1016/S2352-4642\(20\)30110-3/attachment/70e5c472-5218-4f13-88ff-8e707214de58/mmc1.pdf](https://www.thelancet.com/cms/10.1016/S2352-4642(20)30110-3/attachment/70e5c472-5218-4f13-88ff-8e707214de58/mmc1.pdf)

ADHDをもつ子どものご家族へ
新型コロナウイルス感染症による
行動制限時の対応



ペアレントトレーニング 6つのポイント

European ADHD Guidelines Group (EAGG)

③子どもの自信と信頼を築こう。

不確かさや不安を感じると、こどもは暴れます。子どもの話を聞く時間を持ちましょう。子どもにたくさんの肯定的なフィードバックを与えましょう。

子どもがほめられるような課題を与えて、一緒にとりくみましょう。

家族で一緒に楽しめることをやってみましょう。ほめて自信をつけるチャンスです。

Cortese S et al. (2020) ADHD management during the COVID-19 pandemic: guidance from the European ADHD Guidelines Group. Lancet Child Adolesc Health. [https://www.thelancet.com/cms/10.1016/S2352-4642\(20\)30110-3/attachment/70e5c472-5218-4f13-88ff-8e707214de58/mmc1.pdf](https://www.thelancet.com/cms/10.1016/S2352-4642(20)30110-3/attachment/70e5c472-5218-4f13-88ff-8e707214de58/mmc1.pdf)

ADHDをもつ子どものご家族へ
新型コロナウイルス感染症による
行動制限時の対応



ペアレントトレーニング 6つのポイント

European ADHD Guidelines Group (EAGG)

④子どもが指示を受け入れやすいように、手助けしましょう。

指示を与える前に、同じ部屋に移動し、気を散らすものを取り除いて、アイコンタクト。短い、シンプルな文章で、ゆっくりと話しましょう。ひとつの文章に、ひとつの考えを。ていねいに、落ち着いて、でもきっぱりと。敬意をもって接すると、敬意が生まれます。子どもが楽しんでいることをやめさせるときには、前もって予告をしましょう。

Cortese S et al. (2020) ADHD management during the COVID-19 pandemic: guidance from the European ADHD Guidelines Group. Lancet Child Adolesc Health. [https://www.thelancet.com/cms/10.1016/S2352-4642\(20\)30110-3/attachment/70e5c472-5218-4f13-88ff-8e707214de58/mmc1.pdf](https://www.thelancet.com/cms/10.1016/S2352-4642(20)30110-3/attachment/70e5c472-5218-4f13-88ff-8e707214de58/mmc1.pdf)

ADHDをもつ子どものご家族へ
新型コロナウイルス感染症による
行動制限時の対応



ペアレントトレーニング 6つのポイント

European ADHD Guidelines Group (EAGG)

⑤よりよい行動を促すために。
ご褒美を活用して、子どもが約束事に従える
ように励ましましょう。
罰は、本当に悪い行為をやめさせる最後の手段
としてのみ与えて下さい。例えば、子ども
が価値を置いているものを取り上げるなど。
ご褒美と罰を明確にしましょう。議論に巻き
込まれないように。体罰はやめてください。
約束したことを常に守ってください。
ご褒美を与えたら、すぐに表に記録します。

Cortese S et al. (2020) ADHD management during
the COVID-19 pandemic: guidance from the European
ADHD Guidelines Group. Lancet Child Adolesc Health.
[https://www.thelancet.com/cms/10.1016/S2352-
4642\(20\)30110-3/attachment/70e5c472-5218-4f13-88ff-
8e707214de58/mmc1.pdf](https://www.thelancet.com/cms/10.1016/S2352-4642(20)30110-3/attachment/70e5c472-5218-4f13-88ff-8e707214de58/mmc1.pdf)

ADHDをもつ子どものご家族へ
新型コロナウイルス感染症による
行動制限時の対応



ペアレントトレーニング 6つのポイント

European ADHD Guidelines Group (EAGG)

⑥衝突を制限するために

子どもの注意を引き付けておき、あなたはいつもどおり行動しましょう。

あなたや子どもを刺激する状況は避けて。

子どもが動揺し始めたら、楽しいことやおかしことを話したりして注意をそらしましょう。

過度に反応し始めた場合は、先に進む前に一息つき、考えをまとめましょう。

自宅に、あなたや子どもが落ち着ける、静かで安全な空間を作りましょう。

Cortese S et al. (2020) ADHD management during the COVID-19 pandemic: guidance from the European ADHD Guidelines Group. Lancet Child Adolesc Health. [https://www.thelancet.com/cms/10.1016/S2352-4642\(20\)30110-3/attachment/70e5c472-5218-4f13-88ff-8e707214de58/mmc1.pdf](https://www.thelancet.com/cms/10.1016/S2352-4642(20)30110-3/attachment/70e5c472-5218-4f13-88ff-8e707214de58/mmc1.pdf)