

小児科診療 UP-to-DATE

2019年9月24日放送

ADHD とく る め STP

久留米大学 小児科
教授 山下 裕史朗

注意欠如多動症（Attention Deficit/Hyperactivity Disorder; ADHD）は、学童の3～5%に認められる発達障害のひとつです。不注意、多動・衝動性を主な症状とし、12歳になる前から症状が目立ち、家庭や学校など2つ以上の状況下で症状があり、その程度が社会性や学習を妨げている、すなわち機能障害があることが診断に重要なポイントです。成人になるまで症状が持続する方も多く、小児期にはやく気づき、適切な対応や治療を行うことが重要です。

ADHD のエビデンスに基づく治療法には行動療法と薬物療法があります。行動療法としてのペアレントトレーニングは全国的に普及しつつありますが、北米の主要都市で行なわれております子どもに行動療法を行なうサマートリートメントプログラム(STP)は、わが国では普及していません。私たちは、福岡県久留米市で、北米以外で初めてのSTPを2005年にスタートし、15年間実践してきましたので、本日はその紹介をします。

エビデンスがあるADHD治療法

- (1)行動(修正)療法
教室(学校)での試験48件(900人以上)
ペアレント・トレーニングを行った試験80件
(5,000人以上)
- (2)中枢神経刺激薬、非中枢神経刺激薬
250件を超える試験(5,000人以上)
- (3)上記(1)と(2)の併用
25件を超える試験(800人以上)
試験は全てクロスオーバー試験
(Pelham, 2005)

主な心理社会的療法・支援

- 環境調整: 集中しやすい物理的、人的環境
- ペアレント・トレーニング
- 家庭や学校での行動療法的介入: 明確なルールの設定、Daily Report Card (DRC)
- ソーシャル・スキル・トレーニング
- ADHDサマー・トリートメント・プログラム(STP): 包括的集中治療プログラム

【STP について】

STP は ADHD をもつ子どもと家族のための集中治療プログラムで、治療、研究、教育の 3 つの機能があります。米国で開発され、1980 年代からおこなわれてきたプログラムです。STP では、エビデンスにもとづく効果的な治療法を提供するだけでなく、行動療法、薬物療法、両者の併用療法の効果検証など米国国立精神衛生研究所主催の MTA 研究など ADHD の理解に貢献する莫大な研究が行われてきました。

【STP の目標】

- (1) 問題解決スキルやソーシャルスキルを育てる
 - (2) 学習スキルを改善する
 - (3) 指示に従う、課題を遂行できる、おとなの要求に応じるなどの能力を育てる
 - (4) 日常生活に必要な能力を伸ばすことでセルフエスティームを高める
- などがあります。医療機関や通常の学校ではなかなか教えることができない、行動修正やスキル教育を短期間で集中して行います。

子どもたちは夏休み中の数週間、デイキャンプ形式で学校に通います。久留米市では、1~2 週間の STP を過去行ってきました。医師、心理士、看護師、教師スタッフの指導のもと、研修を受けた大学生カウンセラーが子どもたちに直接指導します。子どもたちは、同年齢の子ども 12 名のグループの中で、毎日約 7 時間学習センターやレクリエーション活動で過ごし、グループとして行動することや友達づくり、おとなとの適切なかわり方を学びます。1.5 時間を学習センターで教師と過ごし、行動修正プログラムは終日行われます。

STP の 1 日の流れは、登校から、朝の会、スポーツの練習、学習センターでの学習、昼休みのあとは、スポーツの試合、水泳などを行います。朝の会では、前日がんばって賞をとった子をみんなの前で褒めたり、大学生カウンセラーがロールプレイを行って、良いふるまい、不適切なふるまいを教えます。また子どもたちの良い例のロールプレイをやらしてもらいます。発表やロー

ADHD児のSTP:米国の歴史

- 米国で1980年代から約30年の歴史
- サマーキャンプ=学校に近い自然な環境で、レクリエーションや学習をする中で評価、治療を集中して行える
- 通常のキャンプには参加困難なADHD児が対象
- 米国では8週間のSTP=360時間の治療時間は、外来週1回治療の6年分に相当する
- ペラムらのプログラムは全米のモデルプログラムを受賞、全米20か所以上で行われている

STPの目標

- 問題解決スキルやソーシャルスキルを育てる
- 学習スキルを改善する
- 指示に従う、課題を遂行できる、おとなの要求に応じるなどの能力を育てる
- 日常生活に必要な能力を伸ばすことでセルフエスティームを高める

くるめSTP

- デイキャンプ形式:夏休みの1~2週間、月~金曜日久留米市特別支援学校に通学、1日7時間
- 子どもたちはグループメンバーと終日共に行動(1クラス:12名)
- 医療・心理・教育専門家の指導のもと、研修を受けた心理学科大学生カウンセラーが、子どもたちの行動観察・評価記録、行動修正を行う
- 学習センター(課題プリント・教えあい学習、パソコン学習):久留米市の教師が実施
- 対象:小学校2~6年ADHDの診断、知的障害ない児童

ルプレイに参加した子どもにはもちろんポイントが加点されます。

【STP で用いられる主な手法】

応用行動分析理論に基づくトークンエコノミーシステムとレスポンスコストを用いています。

- ・ トークンとは、ポイントやシール、チップ
- ・ トークンエコノミーシステム：好ましい行動をとった時にトークンを与え、ある程度ポイントがたまるとあらかじめ決めていた「もの」や活動と交換するシステム

- ・ レスポンスコスト：好ましくない行動をとった場合にトークンを取り去ること

STP の場合、トークンはポイントです。好ましい行動をとったら、ポイントが加点され、好ましくない行動をとったときは、ポイントが減点されます。

子どもが獲得したポイントによって、金曜日のお楽しみ会への参加権やさまざまな特権が与えられます。すべての活動には、「活動の決まり」があり、活動の終わりの「ポイントチェック」の時間に各自の獲得したポイントをアナウンスします。子どもたちのやる気を高めるはげみ（正の強化子）としては、ポイントだけでなく、STP での到達目標を記載したデイリーレポートカードの目標達成度に応じて、保護者が家庭で毎日与えるごほうび、スタッフや保護者からの褒め言葉、みんなの前での表彰など社会的強化子も用います。

【デイリーレポートカード(Daily Report Card: DRC)】

STP では、ADHD に特徴的かつ最も困っている改善すべき行動目標と目標到達基準を最初に決めます。解決すべき行動目標は、教室とレクリエーション活動の両方から通常 3 個選ばれます。よくとりあげられるは、友達をからかう、活動ルールを破る、言葉による悪口、不満・不平を言うなどです。デイリーレポートカードに行動目標を記載し、午前、午後に目標がどのくらい達成できたかを担当の学生カウンセラーがチェックします。到達目標の達成度に応じて、家庭での毎日のごほうびが異なります。デイリーレポートカードは、保護者

一日の活動

- ・ 登校
- ※朝の会
- ※スポーツ練習
- ※学習センター(模擬教室)
- ※昼食
- ・ 昼休み
- ※スポーツ試合
- ※水泳
- ・ 自由時間
- ・ 下校

①活動ルールの確認
②表彰
③SST(Social Skills Training)
④獲得ポイント発表

STPで用いられる主な手法

- ・ 応用行動分析理論に基づくトークンエコノミーシステムとレスポンスコストを用いる
- ・ トークンとは、ポイントやシール、チップ
- ・ トークンエコノミーシステム：好ましい行動をとった時にトークンを与え、ある程度ポイントがたまるとあらかじめ決めていた「もの」や活動と交換するシステム
- ・ レスポンスコスト：好ましくない行動をとった場合にトークンを取り去ること

Daily Report Card(DRC)

- ・ 子どもの行動改善に有用な方法
- ・ 学校や家庭で、設定された目標を子どもがどのくらい達成できたかを記録するためのカード
- ・ 通称「がんばりカード」
- ・ NPO法人「くるめSTP」ウェブサイトから無料でダウンロード可能 <http://kurume-stp.org/>

に STP の治療効果について毎日フィードバックするもので、家庭と STP スタッフ間の優れたコミュニケーション手段になります。また、学校でも教師との間で 2 学期以降も実施できる方法です。

【タイムアウト】

他人への攻撃、物を壊す、繰り返し先生の言ったとおりにしない場合は、ポイントの減点と共に、タイムアウトタイムが課せられます。決められた場所へ移動し、5 分など一定時間を静かに過ごせたら、またグループに戻ります。タイムアウトの間は、活動に参加できませんので、ポイントは増えません。

【STP の効果】

子どもの行動評価は、STP 期間中の子どもが獲得したポイントや減点されたポイント、ルールの遵守率等で評価しています。こどもたちの獲得するポイントが増え、減点が減り、デイリーレポートカードの目標達成率が改善します。つまり、好ましい行動が増え、好ましくない行動が減ってることになります。

また、お母様に STP 前後で ADHD-評価尺度をつけていただきますが、不注意、多動・衝動性の有意な改善を認めます。

ある行動をした時に、今の行動が適切だったのか、不適切だったのか、ポイントの加点、減点というツールを用いてすぐにフィードバックしていくことで、子ども自身が行動を修正する力がつきます。STP では、加点、減点はされたけど、叱られることはなかったと話したお子さんがいました。減点するとき、勘定を入れないというのが STP の良いところかと思えます。

STP は、ADHD をもつ子どもの治療だけでない

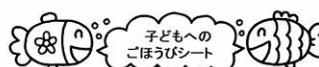
DRG(見本) STPで使ったもの



なまえ くるめ はなこ 日付(月/日) 9/7

	午前	午後
① 学習センターの『決まりをやぶる』は 3回まで	はい いいえ	/
② 『文句を言う』が広くは 4回まで	はい いいえ	はい いいえ
③ 『先生の言ったとおりにしない』は 3回まで	はい いいえ	はい いいえ

ごほうびシート(見本)



お子様の名前 [はなこ] 日付[○/○]

がんばりカードの 毎日のごほうび

「はい」が1つ	帰りの車で聞く音楽を選べる
「はい」が2つ	お父さんに肩車をしてもらえる
「はい」が3つ	お母さんに本を読んでもらえる
「はい」が4つ	夕食後、家族と犬の散歩に行ける
「はい」が5つ	夕食後、家族でUNOで遊ぶ

週ごとのごほうび

がんばりカードの「はい」が 4 つ以上の日が
1週間に 3 回あったら

週末、近くのTSUTAYAで好きなDVDを1本借りられる

タイムアウト

- わざと攻撃、わざと壊す、繰り返し先生の言うことを聞かない場合、ポイントが減り、タイムアウトになる
- グループから離れて、決められた場所で一定時間、一人で座って過ごす
- 自分の気持ちを落ち着かせるため、どうすれば良いか自分で考える・決めるため

く、スタッフや学生の臨床研修・教育にも役立つプログラムです。STPは、地域での医療、心理、教育の協働・連携システムの新しいモデルになっています。今後、全国に普及することを願っております。

くるめSTPの効果

- 獲得するポイントが増え、減点が減り、デイリーレポートカードの目標達成率が改善＝好ましい行動が増え、好ましくない行動が減っている
- DRC遵守率の改善
- 保護者評価のADHD評価尺度：不注意、多動・衝動性の改善
- スタッフや学生の臨床研修・教育にも役立つプログラム

「小児科診療 UP-to-DATE」

<http://medical.radionikkei.jp/uptodate/>