

本資料は、NY 州立大バッファロー子ども・家庭センターのペラム教授のご好意によって日本の ADHD をもつ子どもたちのために掲載を許可されたものです。自由に使用していただいてもかまいません。(翻訳責任者 久留米大学小児科 山下 裕史朗)

担任の先生へ：

このワークシートは、先生のクラスに在籍している ADHD をもつお子様のために学校—家庭間で毎日の連絡カード(Daily Report Card: DRC)を始める手助けのために作られたものです。行動療法は、薬物療法と共に、ADHD のお子様に行う主要な二つの治療法の一つです。行動療法では、とりくむべきある一つの行動上の目標を選び、子どもに頻回に行動に関してフィードバックし、目標が達成できるよう動機付けするものです。多くの ADHD 児は、家庭と学校で作られた DRC によって、改善すべき行動上の目標を正確に定めるができ、報酬システムを通じて改善する動機づけを与えられます。() 様のご両親は、家庭で困難な問題について改善のための行動プログラムを考えていらっしゃると思います。() 様の教室での対応プログラムの中に DRC を組み入れることへのご協力をお願いします。() 様は、この DRC を毎日ご自宅に持って帰り、学校でのがんばりをご両親からフィードバックし、学校で目標を達成できたことに対して報酬が与えられます。この DRC は、ご両親が家庭で使う DRC と統合されています。したがって、() 様・ご両親・先生が、家庭と学校でのより良い行動獲得、保護者・先生・友達・兄弟との関係改善に向かって、一緒に取り組むことができます。この DRC には2つの利点があります:() 様のご両親も、担任の先生が学校でやっていらっしゃることの支援ができること、そして、先生は、毎日家庭に電話することなしにご両親とコミュニケーションができることです。

私たちは、この簡単な説明、各種フォーム、困ったときの対応資料が、() 様の有効な DRC を作成する手助けになると考えています。DRC が、() 様の手助けになるだけでなく、友達関係、クラス運営もよりスムーズになると確信しています。もし、() 様のご両親と DRC 作成中、ご質問があれば、遠慮なくご連絡ください。2 ページ目からは、次の資料が含まれています。ご両親と先生が両方で使う資料と、どちらかが使う資料があります。

学校—家庭 DRC の作りかた—ご両親と先生

学校—家庭 DRC 目標の見本—ご両親と先生

DRC(ひな型)—先生用 (別紙)

家庭でのごほうび(見本)—ご両親

学校でのごほうび(見本)—先生用

子どもごほうびフォーム(見本)(ひな型)—ご両親用

週の DRC チャート(ひな型)—ご両親用 (別紙)

DRC 困ったときの対処法—ご両親と先生

署名：

学校—家庭 DRC の作りかた

学校への治療介入で重要なものは、DRC です。DRC は、子どもの教室での問題点を同定し、モニターし、変える方法であり、ご両親と先生が定期的にコミュニケーションする手段でもあります。毎日の目標に達したときの適切な報酬をご両親が選んでおれば、DRC は高い動機付けになります。DRC は、他の行動療法上の技法（指示、褒める、教室のきまり）と共にいつも用いられます。次のステップは、成功する DRC を確立する上でのガイドです。

[なぜ DRC を使うのか？] 以下の理由によります。

①DRC は多くの研究で学校での ADHD 児の行動を変える効果が示されている、②お金もかからず、時間もかからない、③先生とご両親の毎日の欠かせないコミュニケーション手段、④友達から孤立した子どもに正の強化子を与える、⑤しつけの問題に関する連絡帳やりとりや電話の手間を省く、⑥セットアップできたら、先生が問題行動にかかる時間を減らすことができる、⑦子どもの改善経過を見るツールになる、⑧薬を服用している子には、薬の適切な量を定める参考になる、⑨1週間に1度以上の特別なフィードバックと報酬が彼らの行動に対して必要であるから

1. 障害の領域を決定する

- その子にかかわるすべての学校関係者を子どもの行動に関する話し合いに参加してもらう
- 子どもの最も大きな障害を決めてください:もし改善すれば毎日の生活の主な問題を改善でき、変わらなければ長期的には悪い結果となるものです
- 鍵になる領域:友達との関係改善(攻撃、悪いかかわりを減らす)、学習の改善(課題達成、正解率)、教室でのきまり遵守の改善、おとなのかかわり改善
- この障害で子どもがとりくむべき目標を決めてください

2. 目標を明確にする方法

- 目標に向かって改善しうる一つの行動を同定してください。これは、目標行動(Target behaviors)と呼ばれます(DRC Target の見本を参照)
- 目標行動を決めるときには、以下の点に留意してください
一般目標と同様、目標行動は、目標到達を助ける意味のあるものでないといけません
子ども、先生、ご両親が理解できる明確な目標行動でないといけません
先生や子どもが観察し、数えることが可能な目標行動でないといけません
良い DRC は、3-8 個の目標行動を含みます(子どもの年齢、能力に応じて)
- 友達関係改善の領域で目標行動となる例は、
 - 作業時間に他児のじゃまをしない
 - 他児をからかわない
 - 休憩時間にけんかせずに遊べる
- 学習改善の領域でも目標行動となる例は、
 - 課題をするための教材などを準備している
 - 作業課題を終わる
 - 作業課題を正確にこなす
 - 宿題をして、提出する

○教室での規則遵守とおとなへの関係領域での目標行動となる例

先生から指示が出たら守れる

先生に口答えしない

教室の規則を守る

○学校一家庭 DRC 目標の見本を見てください。目標行動がリストアップされています。適切な目標行動がこのリストから選ばれますが、子どもの問題がこのリスト内にない場合、リストにあげているのと同じようなやり方で目標行動を定義してください。

3. DRC 用の行動と基準を決めてください

○目標行動をその子が何回行っているか推定してください(たとえば、何回言う事を聞かないか、何回宿題を提出するか、何回宿題をしてきたかなど)

すでにある記録を利用してください(宿題帳、宿題の評価)

もし推定できなければ、子どもを数日観察し、目標行動を1日に何回するか記録します

○この推定や記録を元に、どの行動が DRC に含まれるべきか決め、最初の成功できそうな基準を決めます。

○たくさんの行動を入れすぎないようにしますー子どもの年齢、能力により3~8個でスタートが良いでしょう

○目標行動は、終日、一定間隔で評価される必要があります(例:各教科終了時、DRC の見本を参照)そうすることによって、頻回の行動フィードバックと、終日「はい」がつくチャンスが増えます

○子どもの改善に有意義な目標のみにしましょうーたとえば、記録で思ったほど妨害が少なければ、目標行動に「他児への妨害」を入れないでください

○目標行動の一つ一つに適切な基準を決めてください。基準とは、その行動に関して「はい」がもらえるため満たさなければいけない条件です

良い基準は、その子どもがその時間内に75%から90%得ることができるものです

最初の基準は、子どもが今できていることよりも少し良い程度(たとえば20%改善)にします

目標は、子どもと先生にとって実効可能で達成しうるものでないといけません

一日全体でなく、1日のある一定の時間に達成すべき基準(例:「1日12回以下の妨害」よりも「1授業時間内に2回以下妨害」とする)を定める

○ DRC 作成にあたって、資料「DRC の雛形」を使ってください

4. 子どもに DRC について説明する

○先生、ご両親、子どもが顔をあわせる

○DRC のすべての面を子どもに肯定的に伝える

DRC は、日中子どもに問題を与えている重要なことに焦点を絞ることを助け、その問題を克服するために用いられると説明する

学校での行動達成度によって報酬を得ること、報酬選択に関してご両親とやっていくことを話す連絡カードと共に用いられる手続きを説明する

5. 家庭での報酬システム確立：報酬は、子どもが、良い DRC に向かっていく動機付けになるので、このプログラムで必要な要素である

○DRC に反映された子どものがんばりに対して強化する効果的な報酬システムを家庭で使っているかご両親に相談する

○報酬は、子どもが選ぶべきものである（保護者との話し合いで）

○報酬は自然なものであるべき（人工的に付け加えられたものでなく）

たとえば、子どもが以前から自由に条件なしでテレビを見てよい場合、DRC のがんばりに応じて見れるようにすることが可能である

○好ましい行動が少ないほど、面白くない報酬が、好ましい行動が多いほど、より面白い報酬が得られるよう報酬をアレンジしないといけない（ご両親の DRC 報酬リストを参照）

より大きな報酬を得るためには、同等の報酬を複数しないといけない、例：子どもは 15 分のテレビゲームをするために DRC では 1 時間の基準を満たす行動をする

すべての行動について基準を設け、ボーナスもないといけない

○多様性と動機付けを維持するために、満たしたらすべての段階で子どもに報酬リストを見せ選ばせる一例：15 分のテレビもしくは、同じ時間のテレビゲームまたは自転車、またはデザート
の選択（報酬フォーム見本を参照）

○「家庭での報酬見本」リストを見て、自分の報酬メニューを作成する

○異なる段階のシステムに名前を子どもにつけさせる（例：一つ星、二つ星、三つ星など）

○毎日と毎週の報酬を考える（良い行動が累積した場合の報酬）

○週ごとのパフォーマンスを追跡するための週別 DRC チャート(Weekly DRC Chart)を参考に

○毎日、週ごとの報酬に加え、長期の報酬は良いアイデアである。たとえば、ご両親が、高いものを買う(例：自転車)という計画があれば、これは長期の報酬として使える。自転車の写真をピースに切って、毎週 1 ピースだけ得ることができ、自転車のパズルが完成したら購入できる

○最後に、子どもによっては、1 日の最後ではなく、もっと頻回に報酬が必要である。その場合、学校での報酬が用いられる（教室での報酬リストを参照）

6. プログラムのモニターと修正

○それぞれの目標について、子どもが「はい」をどれだけとっているか毎日記録する

○基準を規則的に守れるようになると、基準をしだいにきびしくしてより適切な行動にしていく(例：一定時間に「3 つ以下の規則違反」が時間の 90% 満たせば、「2 以下」)に減らす。反対に基準を満たさなければ、基準をゆるくする。

○レポートに適切な社会的強化子も組み合わせることを忘れずに

良い日、良い行いには、子どもを誠実に褒めてください

目標が達成できないときは、割り切って（ネガティブにではなく）、翌日がんばろうと励ます

○目標行動が常に達成できたときには、レポートからその行動を削除します。子どもにはとてもがんばったのでその目標を続ける必要がないと伝える。

○必要であれば、別の行動目標と置きかえる

○子どもがとてもがんばって、毎日のレポートが不要になったら、週ごとのレポート報酬システ

ムに変更する

○子どもが教室で適切に機能できるようになったら、DRCをやめることも可能であるが、問題がまた起これば再びスタートする

7. DRCの困ったときの対処法：もし、システムがうまくいかず、子どもの行動が変わらない場合、プログラムを調べ、必要あれば修正する。「困ったときリスト」は、考えられる問題と適切な解決法が書いてある

8. ほかの治療法を考えると：困ったときの対応法、修正後も、DRCが最大の効果を示さないとき、ほかの行動療法を追加する(例：より多い褒め言葉、タイムアウトなど)、そして／または、より強力な集中的な行動療法(例：ポイントシステム)を考える。教室でより強力な行動療法がとれなく、保護者が望む場合、薬物療法（中枢神経刺激薬）の追加を考える。

毎日の連絡カード（見本）

お子様の名前（ ） 日付（ ）

	特別授業	国語	算数	読書	理科
クラスの規則違反3つ以下	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
課題を時間内に終わる	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
課題の正解率80%	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
先生の指示に従う (3回以上反抗しない)	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
時間内3つ以下のからかい	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
その他					
昼食の規則を守る	はい いいえ				
休み時間の規則を守る	はい いいえ				

「はい」の総数（ ） 「いいえ」の総数（ ）

「はい」の割合%（ ）

先生のイニシャル（ ）

コメント

学校一家庭 DRC 目標(見本)

学習課題上の成績

決められた時間内に宿題X個終了

X%の正確さで宿題をX個終了

X回以下の注意で仕事をする

時間のX%、または宿題中、単語間のスペースを空ける

読みやすい字を書く、用紙のライン上ではなく、間に書く(乱筆ではなく)

宿題の訂正を適切に*する (*「適切に」: 教師と子どもにより常に内容を定義すること)

宿題を適切に*提出する

クラスの規則に従う

クラス/学校の規則に従う(X回以下の違反)

特定の時間内にX回以下クラスのじゃまをする/X回以下の注意回数で静かに課題をする/X回以下不適切な音を立てる

X回以下の反復で指示に従う

X回以下の注意で課題を続ける

X回以下の注意で決められた場所で適切に*坐る

X回以下の注意で手を挙げる

教材や持ち物を適切に*使う

盗みがほとんどない

人に悪い言葉かけをほとんどしない

不平不満を言う、泣くことをほとんどしない

うそをほとんどつかない

物を破壊することがほとんどない

友達との関係

X回以下の注意で友達と分かち合う、友達を助ける

他人からの挑発的行動を無視する/反応をしない

特定の時間内に友達をからかわない

友達とX回以下のけんか

はっきり話す(ぶつぶつとつぶやきに対するX回以下の促しで)

討論に貢献する(X回質問に口頭で答える)

討論に貢献する(少なくともX回の促しなしの、適切な貢献)

X回以下の否定的な自分へのコメント

X回以下の注意で自分の仕事に集中する

X回以下の注意で友達を支配しようとする(ボスになろうとする)のを止める

席にすわって課題をしているときに、他児のじゃまをしない(他児からX回以下の不平で)

教師との関係

フィードバックを適切に*受け取る（X回以上の口論なし／X%以下の口論）、従う
必要なとき、おとなに適切に*助けを求める
おとなに話しかけるとき適切なアイコンタクト／アイコンタクトを保つのに促しX回以下
おとなを尊敬する（一定時間内に話返すことがX回以下）
先生の指示・要求にX%従う／一定時間内にX回の非服従

クラス外の行動

昼食時／休み時間／自由時間／体育／特別授業／トイレ／廊下でX回以下の違反で規則を守る
適切な*やり方で入室する／X回以下の違反で移動の規則を守る
バスの規則をX回以下の違反で守る
テーブルマナーが悪いことに対してX回以下の警告を要する（例：食べ物で遊ぶ、口を開けて嘔む、床にごみを捨てる）
X分以内で体操服・制服に着替える

タイムアウト

適切に*タイムアウトに従う
子どもが不適切な行動をとらずにタイムアウトに入る
タイムアウト中、X回以上のネガティブ行動をしない

持ち物に関する責任感

次の授業／活動に移る前にDRC評価のため、先生にDRCを持ってくる
自分の持ち物を責任を持つ（チェックリスト／チャート**）にしたがって適切な*時に持ち物を持っている **チェックリスト／チャートは目標行動に沿ったもので子どもに示される
授業／教科に必要な教材を持っている
チェックリスト／チャート**に従って、教材や持ち物を整頓する
チェックリスト／チャート**に従って、毎朝すべき決まったことを終える
チェックリスト／チャート**に従って、帰る前のすべきことを適切に終える
チェックリスト／チャート**に従って、教室にX回以下の促しで教材を持ってくる
上着やリュック（ランドセル）をX回以下の促しでかける
X回以下の促しで昼食時のお薬を服用する
課題に必要な材料のみを机に出す

宿題

X回以下の促しで宿題を宿題帳に書く
親のサインのあるDRCを翌日提出する
宿題に必要な材料を帰りまでにバッグ（ランドセル）に入れる

家庭でのごほうび（見本）

毎日のごほうび

スナック菓子、夕食後のデザート、就寝時間をX分延ばす、ご両親による寝る前の本読み聞かせ
車内でラジオの選局、お風呂時間をX分延長、教育的なテレビゲームX分、家族で見るテレビ番組の選択権、友達への電話（市外電話ではなく）、テレビゲームX分、外でX分遊べる、テレビをX分見れる、ラジオ/ステレオをX分聴ける、子どもの提案によるその他のこと

毎日または週ごとのごほうび

友達宅に遊びに行ける、友達が自宅に遊びに来る、許可(Allowance)、自転車に乗る/スケート/スクーター/スケートボード（毎日のごほうびとしては、近所ですること可能；週のごほうびとしては、家族と旅行または、自転車やスケートパークでの）、お父さんかお母さんとの特別時間、お手伝いを1日免除、家族ゲームを選べる、子ども提案によるその他のこと

週ごとのごほうび

親戚または友達への市外電話、ショッピングモールのゲームセンターに行ける、釣りに行く、買い物に行く/ショッピングモールに行く、映画に行く、公園に行く、アイスクリームを買う、ボウリング・ミニゴルフ、お店で何か特別なものを選ぶ、ポップコーン作り、お友達が泊りに来る、友達宅に泊まりに行く、家族で見る映画の選択権、貸しビデオを借りる、親/家族とファーストフード店に行く、録画したテレビ番組を見れる、子ども提案によるその他のこと

注意：年長時では、月単位のごほうびのために数週間ためることも可能、ただし視覚的な目標をかかげること（例：活動の絵をパズルにしたもの、ピースを貼っていく；親とのキャンプ旅行、野球観戦、テレビゲームのソフト購入など）。子どもへのごほうびは、メニューとして示す。メニューから子どもは、より高いレベルの複数のものを選択するか、より長い期間のごほうびを選ぶ。

学校でのごほうび（見本）

次のごほうびはが、家庭でのごほうびに加えることが可能。家庭でのごほうびに子どもが思ったほど反応しないときは、特に年少の子で即座のごほうびを要するとき、学校でのごほうびが必要かもしれない（うまくかないときシートを参照）。このようなごほうびは、日中の行動目標と家庭でのごほうびとのギャップを埋めるものである。このアイテムは、通常多くの子どもにとって強化因子になることを覚えていていただきたい。しかし、一人の子どもに強化因子になることがほかの子にも当てはまり徒は限らない。教師は、強化因子になりうるもののうち、子どもが望むもの一つを確かめる必要があり、強化因子が用いられる前に検討する必要がある。子どもたちには、ごほうびのメニューが示されるべきである。

1. X分の自由時間
2. 親友に語りかける
3. 音楽を聴ける（ヘッドホンつき）
4. 本を読む
5. クラスのそうじを手伝う
6. 黒板ふきをそうじする
7. 黒板をきれいにする
8. 先生のお手伝い役
9. 晴れた日に外で昼食をとれる
10. 休憩時間の延長
11. 黒板に書ける
12. ラインマーカーを使える
13. 絵を描ける
14. 教室でみんなに読む本を選べる
15. 友達に本を読む
16. 友達と本が読める
17. 教室のペットの世話をする
18. 先生役ができる
19. 映画・スライドを観れる
20. 広報版を飾りたてる
21. 職員室へのメッセージャーになる
22. 答えあわせの手伝いをさせる
23. 特別な待遇
24. クラスでパーティー
25. クラスで遠足
26. 最優秀生徒
27. ポップコーン
28. 列の先頭に立てる
29. 用務員さん訪問
30. コンピュータを使える
31. アイスクリームサンデー作り
32. 友達に教える
33. ステッカーを選べる
34. 連絡帳に良いことを書いて家庭へ
35. 学校から家庭に電話し、良いことを伝える
36. たくさん褒める
37. 特別ノートを机に隠す
38. 特別な時間に席を選べる
39. トランプができる
40. 表彰状を受ける
41. ポラロイド写真をとれる
42. お楽しみ袋の中からくじがひける
43. 特別席で食べれる
44. 校長を訪問できる

DRC がうまくいかないとき

問題点：子どもが連絡カードを自宅に持って帰っているか

解決法：DRC を入れるファイルやバッグの確認、最後の授業時に DRC を自宅に持って帰るように先生が促す、DRC を持っていないときは、レポート内容が悪いことが推測される、自宅に DRC を持って帰ったときは、良いことがあるようにする

問題点：目標行動は適切か？

- ①目標行動は、子どもにわかるよう定義されているか
- ②目標行動は、社会的に有用なものか
- ③目標行動は、教室で到達可能か

解決法：①子どものために目標行動を再定義せよ、②目標行動を修正せよ、③教室であてはまる目標行動を使う（例：友達とうまくやるという目標は、友達とかかわる機会の乏しい構造では目標となりえない）

問題点：子どもが、目標行動を1日中覚えているか

解決法：視覚的な促しを図る（例：机の上にすべきことを書いた紙を置く）

問題点：達成基準は、現実的なものか（ベースラインと比べて、高すぎず、低すぎず）

解決法：実際の行動により、基準を、やや優しいまたは、やや難しいものにする

問題点：基準を満たすのに何か妨害があるか（例：子どもは、きたない散らかった机のため、宿題を片付けられない）

解決法：妨害を取り除く努力をする（例：整理整頓のスキル改善を図る、クラスのスケジュールや構造を修正する）

問題点：子どもがシステムを理解しているか

- ①子どもが行動目標や基準を正確に述べることができるか、②基準とごほうびとの関係を述べるができるか

解決法：①必要であれば、視覚的促しを導入する、子どもが正確にシステムについて述べるまで再検討する、子どもの困難が続く場合は復習回数を増やす

②DRC システムについて再度子どもに説明する、必要ならば DRC システムを簡略化する

問題点：モニタリングシステムは適切に働いているか

- ① 教師がモニターし評価できるように明確に目標行動が定義されているか、②教師が効率よく、正確に、常にできるモニタリングと記録の過程か

解決法：①目標行動の定義を明確にせよ、②記録に関して、視覚的あるいは、聴覚的促し

を与える、モニタリングや記録のプロセスを簡略化する

問題点：子どもが1日中、自分の進歩について正確にモニターできるか

解決法：子どもの記録フォーム（視覚的、聴覚的促しを含む可能性あり）を含めたモニタリングシステムをデザインして始める

問題点：今自分が基準のどこにいるか十分なフィードバックを子どもが得ているか

解決法：子どもへのフィードバックの方法を修正する（例：視覚的促し、即座のフィードバック回数を増やす、〇〇したら〇〇できるよといった形のフィードバック）

問題点：家庭でのごほうびシステムがうまくいっているか

①ごほうびが子どもにとって動機付けになっているか、②条件なしではごほうびはもらえないことを確認しているか、③ご両親がごほうびを確実に与えているか、④家庭でのごほうびを得るまで子どもは待てるのか

解決法：①家庭でのごほうびを変える（例：メニューの選択肢を増やす、ごほうびの階層を変える）、②ご両親とごほうびの手順を再検討し、子どもができたときだけごほうびが与えられることを確認する、③家庭でのごほうびのあげかたを修正する（例：視覚的促し）または家庭でのごほうびの方法を修正する、④学校でのごほうび提供を考えて始める