

発達支援センター通信

◆野洲市発達支援センター TEL587-0033、FAX587-2004

広報「やす」:2026年7月号掲載

しゅうちゅうりよく つづ りかい 集中力が続かないことを理解する

「集中力が続かない」「話を聞いていない」「好きなことにはびっくりするほど集中するのに、やるべきことには取り組めない」など、発達支援の現場では、集中力に関する話をよく聞きます。発達障がいのある人の集中力は、単に「ある」「ない」ではなく、集中しやすい場面と、気が散りやすい場面の差が大きいことが特徴の一つです。例えば、注意があちこちに向きやすく、周囲の音や見た目の刺激で気がそれてしまうことがあります。その一方で、興味のあることには没頭し、時間を忘れるほど集中することもあります。そのため、集中しにくいときに、本人のやる気不足と受け取られてしまうこともありますが、実際には「集中のコントロールが苦手」という特性が背景にある場合があります。

「集中のコントロールが苦手」という特性に対する支援のポイントは、「がんばって集中させる」というのではなく、「集中しやすい環境を整える」ことです。例えば食事の場面では、机の上を片付けてすっきりさせたり、テレビやスマホを消して目に入らない場所に置いたりすることを意識してみると、少し落ち着いて食べられることもあります。また、やることの伝え方の工夫として「この1ページの問題だけ解いてみよう」のように、やることを短く区切って伝えると、取り組みやすくなります。タイマーなどを使って、終わりの時間の見通しを持てるようにするのもよいでしょう。「3時になったら5分間の休憩をする」のように、休憩のタイミングをあらかじめ決めておくことで、集中できることもあります。

なお、心がとても疲れている時には、集中力が発揮しにくくなります。生活リズムを整えることや、睡眠や休憩をしっかりとることも大切です。

集中力は、努力だけで高められるものではなく、特性に合った工夫をすることで発揮しやすくなります。また、周囲が正しく理解し、工夫の手助けをすることが、その人らしい力を伸ばす支援になります。