

春は近づきつつありますが、寒さは冬本番ですね！あたたかくして過ごしましょう。今年度の最終号は“必要な作業をやり遂げる”こと、についてです。日頃から、「毎日しているのに身につかない」「何度も注意する必要がある」など、子どもの気になる姿はありませんか。ついつい怒ってしまいがちですが、そうした“なぜ？”の背景にある理由を知ること、子どもの“できる”を増やしたり、大人のほうも楽に過ごせるようになるといいですね！

甲賀市発達支援課 令和6年2月(季発行)

心理士さんに質問！

Q：玩具の片づけなど、毎日していることでも習慣にならず、何度も言わないとできません。

A：「やる気がない」「反抗している」「聞いていない」ではなく、「何か理由があるのかな」と考えてみましょう。

参考資料：「何度言ったらわかるの？」を「できた！」に変える上手な伝え方（本多和子 著）



“片づけをする”ことは簡単で、当たり前のようにですが、実は、とても高度な脳の営みです。次の6つの要素がお互いに働き合うことで、“片づけ”という作業を自分でやり遂げることができます。

①取りかかり
課題を整理して優先順位をつけて取りかかる機能

時間に合わせて、片づけを**開始する**

②焦点化
課題に注意を払ったりその注意を維持したりする機能

わたしはまた遊びたい～ (妹)

片づける物以外に**注意がそれない**

③努力
課題を達成するために努力を続ける機能

片づけへの**モチベーションがある** (片づけ後にほめられた経験がある等、頑張ることができる)

④感情
欲求を管理したり感情を調整したりするための機能

遊びたい**気持ちを調整する** (明日に続きをしたらいいやと思える)

⑤記憶
作業をする際に必要な短い記憶を活用する機能

片づける場所や片づけ後に何を**覚えているか** (効率よく作業できたり、見直しをもって作業できたりする)

⑥行動
自分の行動を客観的に観察して制御する機能

途中で違うことに**気がそれても、自分で気づいて片づけに戻る**

Pick Up (ワーキングメモリーともいわれ大きく2つに分けられる)

聴覚的記憶 (聞いたことを覚える)

この力が弱いと、先生からの全体への指示を理解する前に頭から消えてしまう。人と会話するとき話の展開についていくことが難しい。家庭のなかは1対1の状況や日々の繰り返しの経験でできることが多いため、気づきにくいこともある。

視覚的記憶 (見たことを覚える)

この力が弱いと、文字の形や図形のイメージを記憶にとどめることが難しい。空間を捉えることも苦手なため、物の整理に時間がかかる。また、町の中を歩いたり教室を移動したりするときも、自分がどこにいるのか把握することが難しい。

工夫の紹介

①取りかかり ②焦点化

取りかかりを促す (予告とほめる)

「〇時になったら片づけて、お風呂に入るよ」(片づける目的として、次の行動も伝える)
(5分前)「あと5分で〇時だよ」
(子どもが〇時に気づく様子があれば)「そうね、片づける時間だね。するの？すごいね」とすぐにほめる。



焦点化

テレビを消したり、片づけの箱を出したり、「お母さんも一緒にお風呂に入るために、台所片づけるね！どっちがはやくかな」と声をかけたり、片づけに集中できる環境を作る。

③努力 ④感情 ⑥行動

努力

片づけようとしている過程も含めて“ほめる”ことで、片づけへのモチベーションを育てる。

きれいになって嬉しいわ



感情

まだ遊びたいなどの気持ちは“受け止め”、次はいつできるかを伝える (気持ちの切り替えを手伝う)

行動

「クレヨン全部、片づいたね」など、今自分がしている行動を具体的にことばにして伝えることで、次に自分が何を片づけたらよいかを気づけるようになる。



⑤記憶 (ワーキングメモリー)

ワーキングメモリーが弱いと、今すべきことや知っていることでも、それらが**必要なタイミングで頭に浮かばない**ことがある。結果、**その時に見た物やしたいことで頭が一杯になりやすい**。後から子どもに聞くと「わかっている」のに、行動としては「やっていない」ことになりやすい。わかっているのにやり遂げられないため、自信を失いやすくなる。うまくできないことへの大人の理解が必要。

朝の予定の見える化

- ①朝ごはん
- ②歯磨き
- ③TV(15分)
- ④保育園の用意
- ⑤車に乗る
- ⑥保育園

片づけ方や予定を見てわかるようにする。繰り返し伝えたり、1度に2つ以上のことを指示したりしない。