

こころのお便り

杉並区立高井戸第四小学校

校長 本橋 忠旗

指導教諭 早川 宏（たかし教室教員）

1. 「忘れる」ということについて…

- ◎ 「筆箱、教科書、体育着など、学習に必要な物を持っていくことを忘れる」
「提出物を出し忘れる」 「学校から持って帰ってくるはずだった物を忘れる」
「人から聞いた話や指示を忘れる」「大事な約束をすっぽかす」 など

忘れることや忘れ物は、生活や学校の場面で、誰にでも見られるものです。しかし、忘れることが繰り返されると、「しっかりしなさい」「気をつけなさい」「もっとよく話を聞きなさい」など、注意したり叱ったりしたくなりますね。

忘れることは、気持ち、意欲、態度の問題にされることが多いです。



- ◎ しかし、子供の場合、忘れることの原因のほとんどは、

見たり聞いたりして得た情報を脳に一時的に保存して、必要に応じて情報を取り出したり、脳の中のいくつかの情報を関連付けて同時に処理したりする働き＝「ワーキングメモリー」

がまだ発達してないことです。子供の気持ちや意欲、態度では、どうにもならないことです。だから、忘れることが続いている子供を注意したり叱ったりしても、効果はありません。逆に子供にとってストレスになったり気持ちが落ち込んだりするだけです。ワーキングメモリーの働きは個人差があります。「他の子はできているのに…」と比較して責めてもよくありません。

- ◎ では、どうするか……。大人が手伝って、忘れないための、或いは、思い出せるための手立てや環境を、整えてあげることが大切です。その一例をあげます。

- ◇ 視覚的に思い出せるように
- ・覚えておくべき事柄を、ホワイトボードに書き出したり、付箋やテープに書いて、筆箱などに貼っておいたりする。（大人はよく冷蔵庫にメモを貼っていますよね）
 - ・手の甲や手のひらに、必要なことをペンで書いておく。



- ◇ 便利グッズを活用して
- 付箋やテープが筆箱からはがれたり、手洗いをしているうちに、手に書いたメモが消えてしまったりすることがあります。

・「ウェアラブルメモ」の活用（WEMO）

手首などに装着して使用。何度でも書いたり消したりできる。

- ◇ 親子でメモを見ながら手伝って一緒に持ち物をそろえる。

慣れてきたら徐々に子供一人で……習慣化へ

（裏面へ）

◇ 「大人が手伝ったり、便利グッズに頼ったりしていると、いつまでたってもできるようにはならないのでは？」と心配される方もいらっしゃるでしょう。でも、大丈夫です。

- 自分の特性を理解し、生活に困らない工夫を考えることは将来に渡って大切なことです。
- サポートされながらも「忘れなかった」「思い出せた」「うまくいった」という成功体験が積み重ねられると、意欲や自信が引き出され、もっている実力以上の力が発揮されることがあります。また「忘れないこと」が意識されたり習慣化されたりして、その結果、「できるようになった」という場面が増えていきます。
- これら一連の対応策は、実はワーキングメモリーの働きを活用しています。そのため、続けていくことにより、ワーキングメモリーそのものの力が伸びていくことが多いです。



2. 「ありがとう」の効果

◎ 「子供は褒めて育てましょう」という言葉。よく聞かれますよね。でも、すでに経験されている方も多いと思いますが、褒めることは、とても難しいことなのです。

- 子供の褒めることがなかなか見つけられない。良くないところ、できないところばかり目につく。
- せっかく子供を褒めたのに、「オレをばかにするな」と子供を怒らせてしまったり、「そうやって褒めておいて、何かを頑張らせようとしているな」と、大人の思惑がバレてしまったりして、褒めることが逆効果になることもある。
- 褒めることで、かえて相手に「上から目線」の印象を与えてしまう。 など

また、私たち大人自身に気持ちの余裕がなかったり、何かストレスやイライラを抱えていたりすると、人をなかなか褒められなくなります。

◎ そこで、褒めることと同じような効果がありながら、もう少し使いやすくなる言葉として、「**ありがとう**」があります。実は子供は、「**頼りにされたい**」「**誰かの役に立っていたい**」という欲求をもっています。この欲求が満たされると、自分のことも相手のことも大切にし、コミュニケーションをとろうとしたり、自分の力を発揮しようとしたりすることが見られるようになります。褒められたときと同じように、自己肯定感が高まっていきます。

◎ チャンスがあったら、「あなたのおかげで助かったよ」のメッセージを込めて、「**ありがとう**」の言葉を子供にかけてみてください。あえて、「ありがとう」の言葉をかけやすくなるような場面の設定を意図的にしてもよいでしょう。

※「ありがとう」という言葉を使うと、人を褒めるときよりも、「ありがとう」と言っている本人の気持ちが癒されて、“ほっこり”することもあります。

