



はばたき TEA TIME



実行機能とは？



実行機能という言葉聞いたことはあるでしょうか？

実行機能とは、目標を達成するために必要な能力のことです。計画を立てたり、整理整頓したり、時間管理したり、判断したりと、日常生活ではいろいろな力が必要です。実行機能が低いと、期限までに宿題を済ませて提出することができなかったり、ノートやファイルを整理したりすることが苦手かもしれません。小学生の多くは、まだこの機能が発達段階だと考えられます。

今回、子供たちから悩んでいるとよく聞く2つのことを紹介します。支援ポイントもあわせてお読みください。

～春休みにやってみよう～

(1) 片付け

整理整頓の大部分は、定期的に自分の持ち物を調べて、いらぬものや必要のないものを取り除く作業です。やり方を覚えれば、自分の部屋や道具箱もきれいに、一人で片付けることができるようになります。

- ① 整理したい場所から全てものを出す。
- ② ものを分類する。(必要なもの、不要なもの)
- ③ しまう場所を決めて、しまってみる。



★支援ポイント★

整理整頓を終えたら、きれいな状態を写真に撮って貼っておくと、手本になります。

(2) 計画を立てる

いつ、どのようにして、どこで、なにをしたらよいのか、なかなか計画を立てられないことがあります。そこで、計画を立てることがとても大切になります。次に、何をするのが一目で分かれば、次の行動を考える必要がなくなるので取り組みやすくなります。

★支援ポイント★

To do リストに1日にすべきことを書き込んだ後、チェックできるように見える場所に貼ると1日の目標になります。「書いたものを〇個消せたら、ゲームや動画などを見てもよい」という約束にしてもよいかもしれません。



約2週間という春休み。子供たちには来年度の準備をしつつも、ゆっくり休み、エネルギーのチャージをしてほしいと思います。