

## ペアトレと環境作り

### 第9回 時間を守る生活を送る

こんにちは。

今回は、時間を管理する能力を高めることの必要性についてお話ししたいと思います。

#### 《記憶力⇔時間を管理する能力》

時間を決めて活動したり

約束の時刻に遅れないよう行動する

といった時間管理に関するスキル



社会で生活するうえでとても大切!!

#### しかし

発達障害のお子さんは

- ・ 時間に対する認識が乏しい
- ・ いつもお母さんにせかされながらの生活

#### なぜ??

時間の使い方が上手くいかない背景



- ・ 海馬(記憶系脳エリア)の一部に脳の発達の遅れ
- ・ 時間管理は海馬とその近くで行われている



時間管理が上手くできないことが高頻度に!!

海馬

= 『維持処理』

(物事の手順の処理)



発達障害

- ・ プロセスを経るような事柄が苦手
- ・ 物事の見通しが持てない
- ・ これから先、何が起こるか、順序やプロセスをうまく処理できないため不安が募りやすい

## 《時間を守ることで見通しが立つ》

◎時間を意識して行動できる＝自分の行動に対するプロセスが把握できる

◎時間管理能力を高める＝記憶力のアップ

～どのような関りがいいの??～

① 簡単な予定表を作ってその通りに行動することから始める

→大雑把に ○時に起きる ○時にごはん  
○時に学校へ行く  
○時に宿題 ○時にテレビ  
○時におふろ ○時に寝る

などで作ってみましょう

もちろん、お子さんと相談して決めてください

② 毎日の日程を時間通りに進める

→時間を一定にし、日々の変動は少ないよう心掛けてください

→「○時になったからお風呂に入って」ではなく。

「あと10分で○時。お風呂の時間だね」

と見通しを持たせる『予告の声かけ』をすると

行動しやすくなります

## 《復習よりも、予習が大切》

記憶系への刺激には『準備』が大切です！

生活でも学習でも

まずは復習より予習を意識して生活しましょう

例えば…

翌日の服とかばんの中身を前日の夜に準備すれば

『明日の予習』になります

準備したことをあらかじめ記憶に入れておくことで

本番が復習になります

初めての場面＝緊張+状況把握に時間を要す



効率よく脳が働かない

しかし

あらかじめの準備をしておく



- ・『初めての情報ばかりで混乱する』ことが減る
- ・ 予習で得た記憶を頼りに 落ち着いて行動ができ、  
学習が定着しやすくなります

**Point : 時間や予定を意識させるには??**

- ① 簡単な予定表を作って、その通りの意行動する
- ② 必ず行動の予告の声かけをして、先の見通しを持たせておく
- ③ 翌日着る服やカバンの中身を前日の夜に準備して、「予習」させる

時間を管理できることで、自分自身の行動も見通せるようになります。

ぜひ、時間を意識してプロセスをうまく処理し、少しずつ記憶力アップにつなげていきましょう!!

参考・引用文献：発達障害の子どもを伸ばす 脳番地トレーニング  
加藤俊徳著