



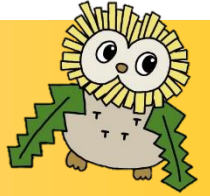
たんぽぽだより 7月号

発行日 令和8年7月1日

発行元：豊島区立池袋本町小学校

電話：03-3986-7166

住所：東京都豊島区池袋本町1丁目43番地1号



物事をやり遂げるために

特別支援教室 たんぽぽ

物事をやり遂げるためには、「実行機能」という機能が必要です。例えば、宿題にとりかかるまでに時間がかかったり、途中ですぐに気が散ったりする場合は実行機能の弱さが影響することがあります。「実行機能」は物事を完了させるための脳の指令システムで、主に4つの要素からなります。このうち、人によって強いところも弱いところも異なります。長所を見つけ、苦手なことをどのようにサポートしていくかを考える必要があります。

【実行機能の主な4つの要素】

① 意思

物事を完了させるためには、目標を定めてスタートさせなければなりません。しかし、最初の段階の実行機能が弱いと、そもそも始めることができません。

比較的身に付けやすいのは、完了した結果をイメージすることです。「快+不快のイメージ」を合わせて考えると有効です。「今勉強すれば、後でゲームができるし、怒られない。」といったイメージです。ハードルを下げて達成感を得やすくすることも大切です。

② 計画立案

何をどのような順番で行うのか計画を立てる力です。時間の見積もりをする力も関わります。優先順位が分からなかったり時間管理が苦手だったりすると、実現不可能な計画を立ててしまうことがあります。

やるべきことをメモで書き出し、①すぐやること、②なるべく早くやること、③後でもいいこと、④いつでもいいこと、というように優先順位をつけます、おおよその時間の見積もりを考えられるとさらによいです。大人が関わる場合、監視ではなくサポートすることが大切です。

③ 継続と切り替え

立てた計画に沿って、適切な順序で行動を始め、続け、完了させる能力です。臨機応変に行動を切り替えたり、やめたりすることも大切です。

ゲームや漫画など興味を惹かれるものがあると、注意散漫になってしまいます。ルールを決めて、集中できる環境を整えることが有効です。時間の管理にはタイマーを使ったり、疲れたら休憩を取ったりすると、継続しやすいです。

④ 行動の調整

自分の行動を見て、調整をしながら進めていく力で、最初から最後まで関わってくる能力です。気持ちのコントロールも必要で、自分の行動を客観的に見る力も大切です。

気がそれたときには、本来やるべき行動に戻します。環境を整え、スモールステップで成功体験を積み重ねることが効果的です。「まず10分やってみよう。」などと伝え、できたときは具体的に褒め、自己肯定感と調整力を高めます。