



美瑛町そだちの教室通信
8月号
2022年7月22日



1 学期終了！ありがとうございました

1 学期が終了しました。4月に進級して、それぞれに新たなチャレンジをした学期だったのではないのでしょうか。子どもと一緒に1 学期を振り返り、がんばりをたくさん褒めてあげてください。1 学期間、ご協力ありがとうございました。

夏休み「こんなことをしてみたい！」



夏休みが始まります。「何をしようかな。」と、楽しみにしている子どもも多いことでしょう。

そだちの教室では、子どもが自分で選んだ活動をする時間をつくっています。自己選択・自己決定の積み重ねが、将来の自立した生活を送るための力となっていきます。

夏休みは、子どもにとって自由な時間がたっぷりある楽しい時です。そだちの教室でしているように、子どもと「自分の時間をどう使うか」を考えて、計画を立ててみませんか？特別なイベントばかりでなく、家庭での遊びやお手伝いなど、身近なところにも楽しみはたくさんあります。まずは、小さなことから始めてみましょう。どうぞ良い夏休みをお過ごしください。



8・9月

さんの通級予定 日程表 ※色のついている日が通級日です。

月		火		水		木		金	
15		16		17	2 学期始業式	18	通級開始	19	
22		23		24		25	芸術鑑賞会	26	
29		30		31		9月 1日	宿泊研修 (5年)	2	宿泊研修 (5年)
5		6	地域参観日(低)	7		8	地域参観日(高)	9	
12	ふるさと学習 (6年)	13	ふるさと学習 (4年)	14		15		16	
19	敬老の日	20		21		22		23	秋分の日
26		27	ふるさと学習 (5年)	28		29		30	

実行機能を伸ばし、メタ認知の視点を育てる！②

前回の通信では、実行機能の「意志」についてお知らせしました。今回は、実行機能の「計画立案」についてです。「計画立案」が弱いと、締め切りに間に合わなかったり、やるべきことをやっていなかったりします。本人はとて困って、「やっておけばよかった」と反省するものの、同じことをくり返してしまいます。

2 計画立案…情報を集め、

段取りを立てる

計画立案という要素は、3項目に分けて考えることができます。

情報を集める

何をやるか、それはいつまでか、自分の状況や環境などの情報を集めます。ものごとを完了させるために、必要な手段、材料を考える力も必要です。

情報の取捨選択

集めた情報の中で、大切なものや最適な方法を選び、そうでないものは捨てるか保留、後回しなどにします。優先順位をつけることも、ここに含まれます。

スケジュール作成

時間配分をしながら、やることの順番を決めていく能力で、効果的な行動を進めるうえでも重要です。時間の見積もりが苦手だと時間配分ができないので、スケジュールができません。実現不可能な計画を立てないことも必要です。

1 意志

2 **計画立案**

(目標を達成するために、必要な手段や順番を決める。段取りを立てて始める要素)

3 継続と切り替え

4 行動の調整

親子でやってみよう！①「計画立案」を伸ばすヒント

スケジュールをつくり、管理する

(1)親子で相談する

大人が考える以上に、子どもにとってスケジュールづくりとその管理は難しいものです。こういう場合は是非親子で一緒に作ってみましょう。宿題など学校の課題はどういう順番で進めるか、いつまでに仕上げるかなどスケジュールを立てるのも大事です。

(2)TODO リストをつくる

①いつまでに何をするか、メモでよいのでやることを全部書き出します。完了までの順番を考えて並べ替えます。

②時間を割りふる

どのくらいの時間が必要か見積もり、締め切りを書きます。

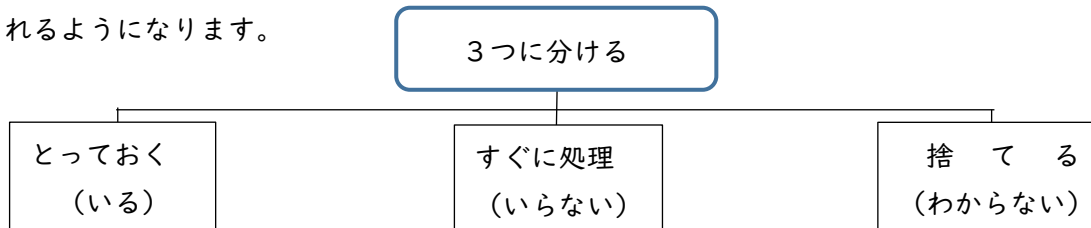
③優先順位をつける 優先順位

- ・すぐやること 1
- ・なるべく早くやること 2
- ・あとでもいいこと 3
- ・いつでもいいこと 4

リストは見えるところに貼りましょう！ふせんを使うと便利です！

親子でやってみよう！② ものや情報の整理の仕方を工夫する

片づけは、計画立案の「情報の取捨選択」という実行機能の一つ。ものという情報を整理すると、作業が効率よく進められるようになります。



例えば、プリントは「とっておく」「すぐに処理」「捨てる」に分けます。ものは、「いるもの」「いないもの」「わからないもの」の3つに分けます。わからないものは「保留」にして、箱やカゴなどにまとめておき、ときどき見直します。また、長期休みの初日など、日を決めて、整理や処分するのがおすすめです。