



美瑛町そだちの教室通信  
 9・10月号  
 2022年9月26日



## 2学期もよろしくお祈いします

暑かった夏も過ぎ、景色はすっかり秋色です。

2学期がスタートしてから1ヶ月が過ぎました。1年間の中でこの時期は、天候が急激に変化したり、日中の時間がどんどん短くなったりと心身に影響の出やすい時期です。ご家庭でのお子さんの様子はいかがでしょうか？保護者の皆さんも体調を崩してはいませんか？2学期もこれまで同様、何か心配事がありましたら遠慮なくご相談いただければと思っています。



## 前期評価・後期計画の面談を行っています

10月も目前となりました。令和4年度も折り返しの時期となりました。今、2学期の指導の様子について、個別の指導計画の前期評価と後期計画についての合意形成のための二者面談を行っているところです。上半期のお子さんの頑張りの様子をふり返り、後期の計画につなげていきたいと考えています。

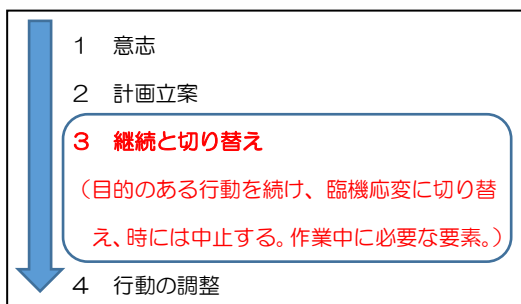
## 10月 さんの通級予定 日程表 ※色のついている日が通級日です。

月	火	水	木	金
3	4 午後休室 上教研中部地区 研究大会	5 午後休室 就学時健診	6 午後休室 就学時健診	7
10 スポーツの日	11	12	13	14
17 学習発表会 特別日課開始 自校通級休室	18	19	20	21
24 自校通級休室	25	26	27 学習発表会 (1・3・5年)	28 学習発表会 (2・4・6年)
31				

## 実行機能を伸ばし、メタ認知の視点を育てる！③

前回の通信では、実行機能の「計画立案」についてお知らせしました。今回は、実行機能の「継続と切り替え」についてです。「継続と切り替え」が弱いと、「何をしても中途半端。終わらせることができない。」と、本人もわかっているでしょう。そのため、自分が悪い、ダメな子だと思っているかもしれません。

### 3 継続と切り替え…行動を始め、続け、終わらせる



継続と切り替えという要素は、4項目に分けて考えることができます。

#### 実際に開始

目的に合った行動を始めることです。ときにはやりたくない、と思うこともあるでしょうが、その気持ちをコントロールして、やり始めることができます。

#### 維持する

気を散らさず、適切なスピードで作業を続けることです。集中力や根気が必要ですが、集中しすぎて完了に至らないこともあります。

#### 変換する

スケジュールにないことや、目的に合わなくなったときには、やっていることを変えたり、やり方を変えたりしなくてはなりません。注意や思考を切り替える力が必要です。

#### 中止する

状況によっては、やっていることを中止しなくてはなりません。作業を中断したときには、あとで再開することを覚えておきます。

#### 「継続と切り替え」を伸ばすヒント①

##### 何が注意散漫にさせるのかを認識する

注意散漫になるのは、光や音、ものなどの刺激が多すぎるから。刺激を減らして、集中できる環境を整えましょう。

##### (1)学校や家庭では

光、音、ものの刺激を減らすようにします。例えば、

- ・座席は、気が散りやすい窓際や廊下側を避ける
- ・家では、個室かマイスペースを確保して集中しやすくする 等

##### (2)興味を引くものへの対策を

興味が引かれるものがあると、衝動を抑えることができません。注意散漫になる原因への対策を講じておきましょう。

- ・テレビ→見る番組を決めて、それ以外スイッチを入れない (大人も)
- ・ゲーム→勉強を先に。勉強する時は、親が預かっておく 等

#### 「継続と切り替え」を伸ばすヒント②

##### タイマーなどの機器を利用する

時間を有効に使うには、時間の管理が欠かせません。ところが実行機能が弱いと、時間の概念そのものがうまくつかめていないことも。弱点は便利な機器を利用してカバーしましょう。

##### (1)まず、集中時間を知る。

時間の管理の第一歩として、子どもが集中できる時間がどのくらいなのかをつかみます。一般的に、小学校低学年で15分ほど、高学年でも30分が集中の限度と言われています。集中時間を1クールとしてスケジュールを作るのも一つの方法です。

##### (2)休みをとりながら

集中が続かない子もいます。ものごとを完了させるには適宜休憩をとりながら進めましょう。

