



美瑛町そだちの教室通信
11月号
2022年10月26日



日が暮れるのがとても早くなり、朝夕の冷え込みも一段と身にしみる季節になりました。これから11月にかけては、学習発表会や学芸会に向けての準備が盛んになることでしょう。東小学校では、27日（木）28日（金）の学習発表会本番に向け、練習にも熱が入り、休み時間も教室のあちらこちらから、リコーダーや鍵盤ハーモニカのメロディーを耳にします。日に日に上手になっていく様子を肌で感じています。子どもたちが精一杯やり遂げる姿を応援していきたいものです。



面談（11月～12月）について

前期評価と後期計画に関わる面談が終了したばかりの方もいらっしゃいますが、11月～12月にかけて新たに面談を予定しています。今回の面談の内容は、次年度の通級（継続か退級か）について、「引き継ぎシート」の合意形成です。今月中に、面談の日程調整表を配付する予定です。

尚、面談に当たっての要望等ありましたら、日程調整表の自由筆記欄にご記入ください。お忙しい中とは思いますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

11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
	1 開校記念日 (休室)	2	3 文化の日(休室)	4 Co会議 (7校時休室)
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18 午後休室 町教研究大会
21	22	23 勤労感謝の日 (休室)	24	25
28	29	30		

実行機能を伸ばし、メタ認知の視点を育てる！④

今回は、実行機能の「行動の調整」についてです。「行動の調整」が弱いと、おかれている状況や環境をとらえることを忘れ、気持ちに流されるままになります。トラブルや不具合を起こして、やっていることが終わりません。ムダな行動に気づかず、調整できないこともあります。

4 行動の調整…自分の行動を見て、調整する

- 1 意志
- 2 計画立案
- 3 継続と切り替え
- 4 行動の調整

(自分の行動を監視し、効率的に進められるように調整する。最初から最後まで必要な要素)

行動の調整という要素は、3項目に分けて考えることができます。最初の監視(メタ認知)が弱いと、行動の修正や調整がうまくいきません。

自己の行動の監視

ここでの監視とは、自己の行動を客観的にとらえることです。効果的な行動をしているか。ムダなことをしていないか、自己の行動を認識します。

自己の行動の修正

認識した行動が目的に合っていなかったり不適切だったりした場合は、修正します。

自己の行動の調整

より効果的な行動になるように調整します。欲求や感情をコントロールする能力も必要です。

「行動の調整」を伸ばすヒント①

柔軟に軌道修正しながら効率的に進める

気がそれた時には、本来やるべき行動に戻せるようサポートします。

(1)「今やることは？」と声かけ

詰問調ではなく、やんわりと声をかけましょう。TO DO リストを目に付くところに貼っておく方法もあります。

(2)予定にこだわらない

「予定は未定のもので、変更することもある」と柔軟に受け取れるようにサポートします。

①わりきる気持ちをもてるように

まず親がわりきります。予定を立てる時は中止や変更時の案も用意します。

②代わりのものがあると気づかせる

予定にこだわるのではなく、代わりのものでできないか工夫します。臨機応変に対応する力が育ちます。

「行動の調整」を伸ばすヒント②

自分を客観的に見ることができるようになる

自分を客観的に見る力が弱いと、自分の弱点がわかりません。弱点を自覚できたら、弱点を含めて「自分らしさ」を大切にできるようにしたいものです。

(1)成功体験を思い出させる

「もしかしたら、できるかもしれない」と思える質問をしましょう。「上手くできたことあったよね」等、上手くいった経験を思い出させます。苦手意識をとりましょう。

(2)個性を見つけよう(短所と長所を知る)

弱点はあるけど、いいところもあるはず。親子で「自分さがしシート」を作って相談しながら記入するのもいいですね。(いいところ、直したいところ、好きなこと等)

(3)疲労のサインに注意する

疲労は実行機能を低下させます。自分で疲労や体調の変化に気づきにくい子は少なくありません。周りが注意し、疲労のサインが見えたら休ませましょう。(サインの例…食欲低下、反応が遅い、落ち着き等)