



「便利」を使いこなそう！

世の中に目を向けると、技術の進歩がめざましく、科学的な側面から考えると、私たちの生活はどんどん便利になっています。例えば、自動車には自動運転機能があったり、安全機能が充実したりするものが開発され、よりストレスのない運転が可能となっていますし、「ChatGPT」を初めとした生成 AI が登場し、情報を得る際の手段や精度も、以前と比べると段違いです。今回はその「便利さ」について考えてみました。



あれ？家の鍵、どこにいったっけ…？

似たような経験をしたことがある人もいないのでしょうか？心当たりがある場所をやみくもに探したり、どんなに探しても見当たらずに途方に暮れたり…。「忘れっぽい」「物を無くしやすい」ことが自分の「特性」であるのならば、「メモをとる」「置き場所を決める」などの対策も、もちろん大切ですが、**「特性だと理解しながら、どのように生活していくか」**という視点で、**「自分の“苦手”をカバーしてくれる、便利なものを活用する」**ことが、ストレス無く生活していくコツだとも思います。



忘れ物や物の紛失が多い人は、例えば**「スマートタグ」**を使ってみるのはいかがでしょうか？

【スマートタグの特長】

- *タグの位置を位置情報によって確認できる。 ⇒ スマホで「どこにある」がわかる。
- *自身と一定以上の距離が離れるとアラートが鳴る。 ⇒ アラートで忘れ物を防止できる。
- *タグの電池切れを知らせるアラートが鳴る。 ⇒ ついでに？電池の換え忘れまで激減！

もし無くなってもすぐ確認できるという点で、すでに心理的に安心できますし、いざ紛失しても「どうしよう…」と落ち込むことも、慌ててイライラすることも減るはずです。便利な世の中になったからこそ、その恩恵を受けながら生活することは「できない自分に目を向ける」のではなく、「これがあるから●●ができるようになった」という、プラスの視点で、自分を肯定的に見ることに、きっとつながります。

すだちの教室では、「どんなことができたらいいかな？（＝自己理解）」「そのためにはどんなこと・ものが必要な？（＝環境づくり）」をイメージしながら、自分がより「生活しやすくなる」ための工夫を共に考えながら（＝作戦会議）支援にあたっています。

〈すだちの教室 7月の通級日〉

