

みっつの“わ”

R.6. 11月号 No.7

河内長野市立長野小学校
支援人権部発行

11月は、運動会という大きな行事が終わって、落ち着いて学習に取り組めるようになる時期でもあると同時に、気の緩みも出やすい時期でもあります。身なりや持ち物など学校でのルールを見返していただき、当たり前のことを当たり前を守るができるようにしていってほしいと思います。

個人懇談会でのお話が、お子様がよりよく成長していくためのものになれるように今後に生かしていければと思います。



学びに必要な注意力・集中力

学習を行う上で、注意力や集中力はとても重要です。そのため、「集中できない」「不注意」といった状態があると、学びが十分にできないことがあります。その状態には、4種類のタイプがあります。

① 選択性注意が弱いタイプ

そのときに最も大切なことを選択して、それに注意を向けることが難しい。

② 転換性注意が弱いタイプ

1つのことに集中しすぎて、注意の切り替えをうまくすることが難しい。

③ 持続性注意が弱いタイプ

気がそれてしまい、長時間注意を向けることが難しい。

④ 配分性注意が弱いタイプ

2つ以上のことに注意を分配することが難しい。



表面的には同じ不注意ですが、原因をしっかりと見極めて、自分のタイプに合った対応をすることにより集中することが可能になります。具体的にどんな問題が起こり、どう対応していけばよいかを知ることが大切です。また、自分では気がついていないことがあると思います。周りの人は、子どもがわざとやっているのではなく、上手く注意力が活用できていないということを理解し、適切な関わりをしてあげることが大切です。

① 選択性注意の問題

- ・宿題をしているときにスマホが目に入ると、つい手に取ってゲームをしてしまう。
- ・人の話を聞いていないと言われる。

対策

- ・宿題が終わるまでは、親にスマホを預ける。
(目に入るところに気が散るものを置かない)
- ・他のことを考えていることに気づいていないので相手に声かけをしてもらう。



②転換性注意の問題

- ・発表会で大失敗をした後は、落ち込んで勉強が手につかない。
- ・名前を呼んでも、何かに集中していると気がつかない。



対策

- ・残念な気持ちを誰かに話したり、散歩したりして気分を変える行動をする。
- ・急にやめることが難しいので、前もって予定を共有してタイマーをつけて気がつくようにする。

③持続性注意の問題

- ・宿題が80%できたところで疲れてしまい、やめてしまう。
- ・部屋の掃除中に、気がついたら漫画を読んでしまう。

対策

- ・タイマーをつけて少し休憩しその日のうちに終わらせる。後でやることを忘れないように、目の前にメモを貼っておく。
- ・掃除をすることに集中できるようにタイマーをつけるか、誰かと一緒に掃除をする。



④配分性注意の問題

- ・文章を書くときに漢字が思い出せなくなって考えていると、書こうと思っていた内容を忘れてしまう。
- ・テレビを見ながら食事をしていると、手が止まって食事の時間が長くなる。

対策

- ・まず、ひらがなでもいいので頭に浮かんだものを書いて、後から漢字にする。
- ・食事を済ませてからテレビを見る。



集中力とは、1つのことに注意を向け続けることといえます。4つの注意力のうち持続性注意と関係があります。集中力を持続できない原因は様々ですが、基本的なメカニズムは、「今すべきこと以外の刺激に気を取られてしまい、今すべきことに戻れない」というものです。

15分間集中して何かをした時に、気がそれた場合、気が散った刺激は何だったか観察してみましょう。

- ①やらなくてはいけないこと以外の外部の刺激に気がそれる(メール音・救急車のサイレン)
- ②やるべきことに関係のある何かに気がそれる(宿題のさっきの問題あってるかなと考える)
- ③やるべきこととも外部の刺激とも関係のないことに気がそれる
(「今日のおやつ何かな?」と考えたり、好きな電車のことを考えたり)

刺激を減らすように、学習環境を整えることが大切です。机の周りにはきれいに整頓し、関係のない物は目に入らないところにしまい、机の上には、今やっていることに関係あるものだけにしましょう。注意集中の苦手さを自覚して、自分に合った集中の方法を工夫していくことが大切です。