

## スクールカウンセラー便り 12月号



今年最後の月、12月になりました。一気に季節が進んで寒くなりましたね。

さて、年末と言えば、大掃除と片付けは一大イベントです。部屋に持ち込んだ紙類・モノが室内に収まる流れを把握できる片付け方を習慣化すれば、生活しやすくなります。

話が変わりますが、情報処置の特徴をみる心理検査では、「ワーキングメモリ」も測ることができます。ワーキングメモリとは、作業中に必要な情報を一時的に思い出しておく記憶のことです。机の周りの片づけを例に取りますと、本や資料はどこに何がどれだけあるのか、収納スペースはどのくらいあって、どの配置があなたの作業手順や動きに最適なのか、どれを捨てるのかといった情報を頭に浮かべたり、部屋を見渡したりしながら計画を立て、しかも、片付ける間、そうした情報がいつでも引き出せるようにワーキングメモリとしてスタンバイしています。しかし、片づけが終了するとそれらは意識から遠のきます。ワーキングメモリは学習効率とも関連します。

ワーキングメモリは、視覚支援と組み合わせる練習をすると、伸びると言われています。少しずつ鍛えましょう。片付けに話を戻します。例えば目標を机の周辺に集中します。ノート、ワーク、教科書、科目別に同じ色のシールを張りましょう。同色のものを一緒にして、中身がわかるよう透明の収納箱に入れます。平積みせず、立てて、常に目に入れると、ワーキングメモリが作動します。溜まり続けるテスト・プリント類は、もらったらすぐアプリでスキャンしてデータ管理し、実物を日付順にさえ重ねれば、箱に積み上げて探せます。村上由美著『発達障害の人の片付けスキルを伸ばす本』など参考にしてください。

今年のSC相談は12月21日が最終になります。良いお年をお迎えください。細野 SC

- ① 通常通り、学園事務局 **072-759-3000** または保健室まで、「スクールカウンセラーに相談をしたい」旨、お伝えください。事務局への申し込み受付は、平日の17時までです。
- ② 開室時間は、水曜日、11:00-18:00です。ご希望の時間帯をおっしゃってください。また、どの種類の相談を希望されるのか、お伝えください。

【Zoomでの相談】40分まで 40分になりますと自動的にZOOMの接続が切れます。

事務局からお伝えしますアドレスに、メールをください。

メールには、お名前、学年、クラス、申込み時に職員よりお伝えしました相談予約日時を書いてください。

当日までにZoomの招待メールを送ります。予約時刻になりましたら、Zoomにお入りください。

【電話での相談】30分まで

予約時刻になりましたら、事務局へお電話ください。相談室へ転送されます。

★今年度の対面相談時間は以下のように変更しております。

【対面による相談】50分まで

相談室の場所が変更されております。予約時に、ご確認ください。感染予防の観点から、ご家庭での検温、マスクの着用、入室前、退室後の手洗いをお願い致します。