

伊勢崎市立境東小学校カウンセラー便り

No. 2 (R7. 8. 25)

〇いよいよ2学期です

伊勢崎市が国内最高気温を更新するという災害級の暑さの夏休みでしたが、皆さん夏休みを楽しめたでしょうか。2学期も元気に過ごしていきたいですね。

ところで、長い休み明けの登校に忘れ物、ありますよね。大人も忘れ物しますね。私も忘れ物します。いつもと違って急いで家を出る前なんか「忘れた～」って多いです。

※夏休み中にあった事件により心がザワザワしている人は相談に来てください

〇なぜ忘れ物をするのかな

人にとって覚えることは大事だけれど忘れることもそれと同じくらいに大切なことです。たくさん見聞きしたことを全部覚えていたとしたらすぐに脳がいっぱいで処理しきれなくなってしまいます。そこで、人の脳は瞬時にたくさんの情報を長期記憶しておくものと忘れるものに分けます。脳に蓄えられた長期記憶の中から“同じ状況”等の手がかりを得て必要なことを思い出しています。脳は常に重要度を測って効率的に優先順位を決めて働いているのです。

例えばいつも持っていくはずの筆箱とか水筒とか忘れちゃう子は、久しぶりに会う友達に何を話したら良いかなと一生懸命考えていたかも。今日の工作のアイデアがひらめくところだったかも。より大事なことを脳が優先させていると目の前の「いつものこと」は意識の中で薄くなってしまいます。忘れ物が多い子は「より大切なことを考えている子」なのです。常に新しい発想を求めて頭が働いている創造性の高い子かもしれないし、周りの情報を集め気にかけている不安の強い子かもしれません。

あの物理学者アインシュタインも忘れ物の常習犯で鍵や財布をよく置いてきてしまっていたし、自分の家の住所や電話番号も覚えていなかったとか。

「調べられるものを、いちいち覚えていく必要などない」

【アインシュタインの有名な名言 10 選】<https://www.insightilo.com/538.html> より

〇忘れ物との付き合い方

忘れ物が多くても叱責したりせず、環境を整えてあげたり、他に回している能力の方を認めて伸ばしていけたら良いですね。とは言っても忘れ物は実際に困るもの。

〈対策〉

- ・子ども自身が意識するように大人が口を出しすぎない「困った」体験も必要
- ・余裕のある時(朝より前日)に同じ時間・同じ手順で準備し習慣化する
- ・同時にたくさんのことをやらず、一つ一つ片付けていく
- ・困ったときに助けを求める手段を身につける(大人に頼める)
- ・子どもが頼んできたなら忘れ物をチェックするノウハウを教える(チェックリスト、指差し確認)



忘れ物を少なくするために道具をうまく使って体で行動できるようにして、脳にはひらめきのチャンスを多く与えていきたいものですね。