

すまいるルームだより

令和8年度9月号 NO.3

令和8年9月7日

拠点校 明正小学校

巡回校 砧小学校

二学期が始まりました。長い夏休みから、また学校生活に慣れるまで、しばらく時間がかかるかもしれませんが、少しずつリズムを戻していくことができるよう、支援していきます。二学期も子どもたちの様子をよく観察しながら指導していきます。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

<今後の予定>

9月 7日(月)	すまいる授業開始
10月 5日(月)～10月9日(金)	すまいる授業参観週間
10月26日(月)	すまいる前期指導最終日
10月27日(火)～6日(金)	前期保護者面談期間
11月 9日(月)	後期指導開始

<生活を支える「実行機能力」とは>

実行機能とは、広く複雑な考え方ですが、「解決したいことに対して、満足いくような結果を得るために、総動員するさまざまな能力」と表すことができます。例えば以下のようなスキルです。

①プランニング（実行可能な計画を立てる） 実際にやり切れる計画を立てることができる力。	⑥忘れない工夫 覚えやすくする工夫の仕方や、忘れてしまいそうなことはどうしたらいいか考える力。
②優先順位 とりかかる順番を決め、何がより大切なのか考える力。	⑦モニタリング（行動確認） 勘違い・やり忘れがないか見直す力。以前よりよくなったか確認する力。
③時間管理 時間を意識しながら行動する力。	⑧シフティング（柔軟性） 状況に応じて方法や目標を柔軟に変える力。
④空間や情報の整理 整理整頓・ものの調べ方や調べたものを整理して管理する力。	⑨開始と持続 あまり気が向かない活動でもタイミングよく活動を開始し、一定時間続ける力。
⑤SOSを出す 困ったときにタイミングよく、受け入れられやすい方法で自分から援助を求める力。	⑩コントロール 嫌な気持ちや嬉しい気持ちを適切に表現する力。切り替える力や誘惑に負けない力。

～家でもできる実行機能力アップ！『料理』を例に～

お子さんと一緒にお料理をするときに、①最初に「全体の流れ」を一緒に確認。②「次はどうしよう」と考えさせる声掛けを取り入れてみてはいかがでしょうか。以下、おすすめの目標と声掛けです。

小学校低学年：「同時進行」を体験する。例：「お鍋で煮込んでいる間に、サラダの野菜を切っちゃおう。」

小学校中学年～：時間を逆算して計画する。例：「パスタを茹でるのに10分。その間にソースを作れる。」

実行機能をうまく働かせることができるようになると、日々の生活や、大人になってからは仕事にも生かしていくことができます。私たちは『自立活動』の1つの重要な要素として実行機能力を捉えています。

参考、引用文献：

- ・体験しながら育もう 実行機能力ステップアップワークシート 自立に向けてのアイテム10【かもがわ出版】
- ・こどもまなび★ラボ (<https://kodomo-manabi-labo.net>)