



秋も深まってきました。学校行事もひと段落し、自分のペースで過ごせる時間も増えたのではないのでしょうか。前号では、「実行機能」（最後まで何かをやるために必要な機能）が、①起動（やる気スイッチ）、②計画立案、③時間の管理、④空間や情報の管理、⑤お金の管理、⑥切り替え、⑦ワーキングメモリ、⑧集中と制御からなることをお伝えしました。本号では、実行機能に関する「③時間の管理」に着目して説明します。

<時間の管理>

自分で時間を管理し生活することは、社会に出てからも必要かつ重要な能力です。中でも「時間を守ること（「遅刻をしない」など）」は、現在も課題である人が多いのではないのでしょうか。ここでは遅刻が多い人向けの簡単なワークをご紹介します。

① 遅刻をした日を思い出しどんな原因があったか探して書き出す。

例) 自転車置き場が混んでいる

② ①の原因以外にも遅刻の原因になりそうなことをなるべく多く想像して書き出す。

例) 電車が事故などで遅れる

③ ②の原因に対して、それぞれどのような対策があるかを考えて書き出す。

例) 想定内にして余裕を持たせる

\*多くの場면을想定することで、事前に対処できることが増えます。また、書き出すことで、内容が具体的になり、かつ記憶にも残りやすく遅刻の予防につながります。

遅刻した原因	遅刻しないための対策
自転車置き場が混んでいる	混んでいることを想定して余裕をもたせる
電車が事故などで遅れる	想定内にして余裕をもたせる
予定の電車に乗れない	早めに出る
忘れものがあるため取りに戻る	前日に準備しておく
探しものがあるため時間がかかる	前日に準備しておく
寝癖がとれずに気になって出発が遅れる	時計を見て、寝癖がなおらなくても10分で切り上げる

<参考:「やる気スイッチをON!実行機能をアップする37のワーク」高山恵子 合同出版(2019年8月)>

相談室では、スクールカウンセラー（月曜:相楽直子・金曜:秋田貴与子）、心の教室相談員（11月17日:上町真由美）が話を聞かせていただきます。

スクールカウンセラー勤務予定日

11月	相楽(月曜)	1日	8日	15日	22/29日
	秋田(金曜)	5日	12日	19日	26日
12月	相楽(月曜)	6日	13日	20日	
	秋田(金曜)	3日	10日	17日	