公立久米島病院だより

8・9月の休診日：毎週日曜・月曜、8/10日（火）、9/21日（火）、23日（木）

☎985－5555
受付時間 午前8時30分～11時
午後1時～4時

おしらせ

令和３年８月より整形外科の診療日が変わります。

診療日：火・水・木

（金曜日の診療は、ありません）

皆様のご理解ご協力よろしくお願いいたします。

公立久米島病院

「夏休みに伸ばそう　“自己コントロール力”」

公立久米島病院
小児科　渡邉　幸

長い夏休みが始まりました。夏休みは子どもの「自己管理する力」を育む絶好のチャンスです！子どもはもともと先を見通す力が未熟で、「少し先」のすべきことより「目の前」のしたいことに夢中になるものです。自己管理する力をつけるには、まず「見通し」を持つ練習をすることがポイントです。

●**見通しがないと**・・　つい目の前のことに夢中　→　その都度すべきことを指示される　→　すべきことがイメージしにくい　→ 何度も注意し、お互いにイライラ

○**見通しがあると**・・　つい目の前のことに夢中　→　周囲が計画表を意識づけ　→　すべきことがイメージしやすい　→ 自分で行動を切り替えようと思いやすい

時間割のない夏休み、「見通し」を持たせるために効果的なのは「計画表」です。
計画を意識して「**自分で**」行動を変えようとする時、感情や行動をコントロールする脳（前頭前野）が活性化します。夏休みはそのためのとても良い訓練の場なのです。計画表は自分で作成してもいいですし、インターネットで「夏休み,計画表」等で検索すると色々出てきます。

＜計画表作成の４つのポイント＞

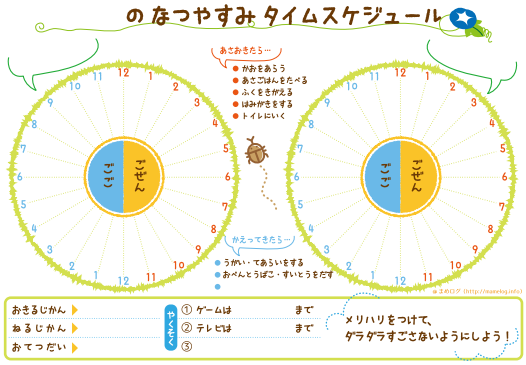
①**「全体の計画表（カレンダー）」と「1日の生活表（タイムスケジュール）」を作る**：夏休み全体の予定が「到達目標」、1日のタイムスケジュールが具体的な「行動目標」となります。どちらも行動を管理するためにとても大事な見通しとなります。

②**親子で一緒に作る**：全体の計画表では先に遊びやイベントの予定を入れた後、宿題の量を決めていきます。生活表の中で1日のいつ勉強するか決めておくことが大事です。

③**意識づけ**：計画表を見えるところに張り出す、宿題できたらシールを貼る/ハンコを押す、など意識づけを工夫をすることが、計画を実行するための大事なポイントです。

④**励ましと提案の声かけ**：「計画通りにできてるね」などこまめに励ますことで、意識づけが維持されます。予定が滞りがちな時は「作戦立て直す？」と提案し、「考える」機会を作ります。

一緒に計画を立てるだけでも自己管理のトレーニングになります。計画倒れになるからと諦めずに、ぜひ今年は計画表作りからトライしてみてください！

＜計画表のイメージ＞

＜生活表のイメージ＞