

# 作業療法士による 発達支援コラム

毎月作業療法士による「こどもの心身発達と支援方法」をテーマにしたコラムを掲載いたします。

## ワーキングメモリーと生活の困りごと

日々の療育や子育ての中で、「忘れ物が多い」「なくしものを繰り返してしまう」「片付けがうまくできない」といったお子さんの姿に、戸惑いや悩みを感じることはありませんか。周囲からは「だらしない」「気を付ければできるのでは」と受け取られてしまうこともあります。しかし、その背景には発達特性が関係している場合があります。例えば、「今やるべきこと」や「次に必要なこと」を一時的に覚えておく力であるワーキングメモリーが影響していることもあります。今回は、忘れ物やなくしもの、片付けの難しさの背景にある「不注意」や「ワーキングメモリー」の特性に目を向け、療育やご家庭で取り入れやすい支援の工夫についてお伝えします。



## 忘れ物やなくしものが多い理由とは？

忘れ物やなくしものが多い理由として、次のような背景が考えられます。

- 不注意の特性があり、物を置いた場所への注意が向きにくい
- 衝動性により、興味のあるものに気持ちが向き、やるべきことが後回しになる
- 部屋やロッカーの整理が難しく、物の置き場所が定まらない
- ワーキングメモリーが弱く、必要な物や課題を一時的に保持することが難しい
- マルチタスクが苦手で、別のことをしていると、もう一つの課題が抜けてしまう

これらは「やる気がない」ためではなく、脳の情報処理の特性によるものです。ワーキングメモリーは、持ち物の準備や片付けの段取りなど、生活のさまざまな場面を支えている力です。

この力が十分に働きにくいと、「何をするのか」「次に何が必要か」が抜けやすくなります。こうした特性は、年齢が上がるにつれて課題が増え、中学・高校、就労後などでより目立つことがあります。そのため、小さい頃から環境を整え、「仕組み」で支える視点が大切です。

## 具体的な対策

### 1 チェック表の活用

必要な持ち物を「見える形」にすることは、とても有効です。

- 持ち物を表や絵カードで一覧にする
- お子さん自身が丸を付けながら確認する
- 終わったらチェックを入れる習慣を付ける

「覚えておく」ことを求めるのではなく、「見れば分かる」環境を整えることがポイントです。



### 2 物の定位置を決める

普段、私達は無意識に物の置き場所を決めています。しかし、お子さんにとってはその「当たり前」が難しいこともあります。

- 箱やカゴを用意する
- テープで置き場所を区切る
- 写真を貼って「ここに戻す」と示す

視覚的な手がかりを増やすことで、「どこに置けばよいか」が明確になります。玄関先に「外出時に必要なものリスト」を貼るなど、場面ごとの工夫も効果的です。

### 3 なくしにくい工夫を取り入れる

- 鍵や定期券にコードリール（巻き取り式ストラップ）を付ける
- 財布やカバンに位置情報タグ（例：エアタグなど）を入れる

「なくさない工夫」と「なくした後に見つけやすい工夫」の両方を考えておくことで、不安を減らすことができます。大切なのは、「なくしてしまったこと」を責めるのではなく、「どうすれば防げるか」を一緒に考える姿勢です。

## ワーキングメモリーを育む運動あそび

ワーキングメモリーは、体を動かしながら考える活動でも育まれていきます。柳沢運動プログラムの中から、ワーキングメモリーの向上に繋がる運動あそびをご紹介します。

### なぞなぞ縄跳び

- 1 大縄跳びをしながら、なぞなぞや連想ゲームを行います。考えている間も跳び続けましょう。
- 2 地面に四角を描き、その枠から出ないように意識して跳びます。

〈なぞなぞの例〉

- 動物の鳴き声
- 空に浮いている白いもの など

「跳ぶ」と「考える」を同時に行なうことで情報を保持しながら処理する力を養います。



### いじわる縄跳び

- 1 1人ずつ大縄跳びを行ない、大人が途中で縄を止めたり、小さく揺らしたりします。
- 2 足元に四角を描き、その中から出ないように同じ位置で跳びましょう。
- 3 小さな揺れに慣れてきたら、縄を大きく回転させます。縄の動きをよく見て、状況に合わせて体を調整する経験が、注意力や予測する力に繋がります。



## 「どうして？」を大切にする関わり

忘れ物やなくしものが続くと、つい注意する機会が増えてしまうこともあります。その行動の背景には「できない理由」があるかもしれません。

- 覚えていられないのか
- 順番が整理できていないのか
- 環境が分かりづらいのか

「どうして起きているのか」という視点を持つことで、支援の方向性が見えてきます。仕組みを整え、成功体験を積み重ねることで、お子さんは少しずつ自信を身に付けていきます。忘れ物や片付けの支援は、将来の自立や就労にも繋がる大切な力です。療育やご家庭で、できることから取り入れてみてください。お子さん一人ひとりに合った方法を見つけながら、安心して過ごせる環境を整えていきましょう。今回は、忘れ物やなくしもの、片付けの難しさの背景と支援方法についてご紹介しました。今後も、作業療法士の視点から、療育やご家庭で取り入れやすいヒントをお届けしていきます。