

やることを忘れないために工夫しよう

東京都調布市立飛田給小学校長 山中ともえ



今回のでこぼこポン!のテーマは「やることを忘れない」発明品」です。

普段生活している中で、やるべきことはたくさんあります。朝起きて、支度を済ませ、学校へ行く、学校の中でも授業や友達との遊び、家に帰ってから寝るまでの間、いろいろなことをしています。そんな生活の中で、やるべきことやその順序をついつい忘れてしまうことは、誰にでもあります。しかし、でこりんのように忘れる回数が多いと、周りの人にも迷惑をかけることがあります。時には、友達から信用されなくなってしまうこともあるかもしれません。

ぼこすけがでこりんと遊ぶ約束をしていた時間に迎えに行くと、でこりんの準備が全然できていません。ぼこすけは強い口調で「やるべきことをやってない!」と、でこりんに言います。でこりんは、やろうと思っていたのに、いつの間にか忘れてしまう自分に嫌気がさし、自分のことを「ダメダメだ」と落ち込んでしまいます。朝起きて、あれもこれもと思ううちに、やることが多くて忘れてしまうのです。でも、そんな自分をわかっているのに、どんどん自信がなくなってしまいます。

ぼこすけやポンも、そんなでこりんを助けてあげようと、一緒に知恵を絞ります。そこで、でこりんは、やることを書いておいて、見えるようにしておく「トドリスト」を発明し、書いておいたやることが終わる度に、一つずつチェックしていきます。このおかげで、でこりんは、やることを忘れなくなります。書くことをぼこすけが手伝おうとしますが、「トドリスト」からのアドバイスで、「やる人が自分で書いた方が忘れづらい」ということもわかります。

途中で、でこりんが注文していたおもちゃが届き、気持ちがやるべきことから外れてしまいますが、「トドリスト」のおかげで、思い出します。でこりんは、「やるべきことをやれば気持ちいい」と、自信を取り戻したのです。

番組では「あらかじめ誰かに声を掛けてもらうように頼んでおくこと」や、「タイマーを使うこと」などのアドバイスもありました。やることや約束ごと、持ち物などを忘れてしまったり、物事の順序が混乱してしまうような場合、頭の中で考えるだけではなく、できるだけ視覚化したり、周囲の人に支援を依頼するなどして、忘れないようにすることを習慣化したいものです。