

負担の少ない形で忘れ物をしない工夫をしよう！

インクルーシブ教育研究者・博士（障害科学） 野口晃菜



今回のでこぼこポン！のテーマは「忘れ物をしないための発明品」です。

でこりんからマンガを借りているぼこすけですが、二日連続で持ってくるのを忘れてしまいます。学校でもわすれものが多いぼこすけ。ぼこすけのように忘れ物が多い子はたくさんいます。本人なりに忘れ物をしないように努力しているにも関わらず、何度も忘れ物をしてしまう子はいませんか。忘れ物を繰り返すことで、自信もなくなったり、周りの人との関係性が悪くなったりしてしまうこともあります。

忘れ物が多い人の中には、記憶をしておくことが難しい特徴があったり、注意がいろいろなところに向きやすい特徴があったりする人もいます。記憶をしておくことが難しいと、そもそも持っていくべきものを覚えていることが難しいです。そして、注意がいろいろなところに向きやすいと、持ち物を覚えていて用意したとしても、家を出るときに別のことをしていたり考え事をしていて、忘れものがないか確認をせずに家を出てしまったりすることもあります。ぼこすけは両方むずかしいようです。

でこりんは「ゆびさきかくにん」を発明しました。まず「ゆびさきかくにん」は明日の持ち物を全部リスト化してくれました。持ち物リストは、持っていくべきものを記憶することが難しい時にも役に立ち、さらに家を出るときに全部持っているかを確認するためにも役に立つ方法です。学校で書く連絡帳はまさに忘れ物をしないためのものです。もし連絡帳にリストを書くのが難しく負担な場合は、頭文字だけを書いて忘れないようにしておく方法もあります。また、曜日ごとに持ち物が決まっている場合は、曜日ごとのリストをあらかじめ作って置き、その日に特別に必要なものはそこに付け足す形でも良いでしょう。**リストをつくることそのものが負担になると持続しません。子どもに合わせてあまり負担にならずに続けられる方法を見つけましょう。**

ぼこすけはリストをみて用意することはできましたが、どこにいれたかを忘れてしまいました。そんなぼこすけに「ゆびさきかくにん」はリストを変えて、どこになにをいれるかもリストに入れました。そのほかにも毎日持ち歩くものについては入れる場所を毎回同じ場所にして忘れないようにする方法もあります。例えば教科ごとのノートや教科書、ドリルについては、教科ごとに色分けしたファイルにいれ、さらに教科書・ノート・ドリルにファイルと同じ色のシールを貼っておくことで、入れた場所もわかり、さらに忘れ物をしづらくなる工夫にもなります。

ぼこすけは、次は用意したにも関わらず虫取り網を忘れてしまいました。「ゆびさきかくにん」は玄関を指さし、外に出るときに通う場所においておくことを提案してくれます。このように、用意しても忘れてしまう場合は玄関にあらかじめおいておいたり、ドアノブにかけておいたりするなど、動線においておく工夫はとても有効です。ドアにリストそのものを貼っておくことも有効です。家を出る前にリストを見ながら忘れ物がないか確実に確認することができます。

忘れ物が多い子自身と様々な方法を試してみて、続けられる方法を見つけましょう。