

自分と相談しながら順番を決めよう。途中で変えてもOK！

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「やることがたくさんあるとき」の発明品」です。

でこりんはやることがたくさんあり、焦っているようです。どうしたらよいかわからなくなって固まってしまう。ギターを弾こうとしてもまったく集中することができません。

でこりんのようにやらなければならないことがたくさんあって、焦ってしまい、集中することができずに余計に時間がかかってしまうことはありませんか。例えば学校から家に帰ってきて、複数の宿題、習い事の練習、お手伝いなど…、**一つひとつはそんなに難しくなくとも、複数やらなければならないことがあると、それだけで焦ってしまう**ものです。また、「早く終わらせなきゃ！」と焦っていると、なかなか集中することもできません。

でこりんはそんな状況に対して「セイリキシ」を発明しました。セイリキシはやることを整理してくれます。まずは、やることを札に書いて整理します。書き出しておくことで、頭の中でやるべきことを思い出さなくて済みます。実際に書き出してみたら自分が思っているより少なくて安心する時もあります。

どの順番で何をやるかを決めるのも大切な工夫です。順番の決め方はいろいろあります。でこりんはまずは早くやらなければならないものから順番にやってみることにしました。今日中ではなくては良いものは後回しにして、「まだやらなくてもだいじょうぶ」「この順番でやれば大丈夫」と思えることにより、今やるべきことに集中することができます。

しかし、早くやらなければならない順で発明からとりかかったでこりんは疲れてしまいます。その上、まだ何も終わっていない…と思って焦って進まなくなってしまいます。そんな時にぼこすけが、「簡単なものからやる」ように順番を変えることを提案します。簡単なものからやると、やるべきことがどんどん終わるので、気持ちが楽になり、集中することができます。

でこりんのように、**時と場合によって、順番は変えても良いのです**。そのほかの順番の決め方として「楽しいこと・好きなことからやる」、その逆の「難しいことからやって楽しいことは最後にとっておく」という決め方もあります。様々な順番の決め方を知っておいて、その時の状況に応じて優先順位を一緒に決めてみましょう。

でこりんは順調にやるべきことを終わらせていきましたが、最後の発明品の修理をする段階でつかれてしまってやる気がでなくなってしまいます。セイリキシはそんな時は「しこを踏む」などやる気ができるスイッチを知っておくことが重要だと言います。例えば好きな音楽を聴く、好きなキャラクターの絵を目の前に貼る、自分で自分にご褒美を用意しておくなど、**自分に合っているやる気スイッチを探しておくのが良いでしょう**。

また、順番を工夫してもどうしても終わりそうにない場合、締切を伸ばしてもらえるように交渉したり、「宿題が多いからお手伝いはお休みさせてほしい」と交渉したりすることもできる工夫の一つです。

その都度自分と相談しながら順番を決めたり交渉をしたりする練習をしてみましょう。