



## 集中しやすい環境をつくろう

東京都調布市立飛田給小学校長 山中ともえ

今回のでこりん！のテーマは「集中する発明品」です。

やらなくてはいけないことがわかっていても、他のことについつい気をとられて、やるべきことに集中できない子がいます。誰もそのような経験はあると思いますが、あまりにもこのようなことが頻繁にあると、自分に自信がもてなくなったり、日常生活に支障をきたしたりすることもあります。しかし、このような短所と思わること、逆に考えると、知的好奇心が高く、いろいろなアイデアを思いついたり、たくさんを知っていたりする長所にもなります。

でこりんは、ぼこすけやポンと一緒にジュースづくりを楽しんでいますが、一つずつ材料を取りに行く間に、他のものに気をとられてしまいます。最初は、おいしそうなスナック菓子の袋が目に入り、オレンジを取りに行くことを忘れて、スナック菓子を食べて始めてしまいます。次に、リンゴを取りに行こうとして、きれいなバラの花に気をとられ、リンゴを忘れて、バラの匂いをかいでしまい、自分でもわかってはいるのに、「またやっちゃった」と自己嫌悪に陥ってしまいました。そうこうしているうちに、夕方になり、その日、ご近所から頼まれていた時計の修理がまだできていないことに気付いて、さらにパニックになってしまいました。

どうしたらよいのでしょうか？ 何かをしようとしても、おもちゃで遊んだり、おえかきをしたり他のことを始めちゃう、片付けが苦手なでこりんに対し、ポンが、「部屋の中を片付ければいいんじゃない」とアドバイスします。そこで、豊かな発想をするでこりんが「とうメースプレー」を発明し、部屋の中にある余計な物を消していくと、すっきりした部屋になりました。様々なことに気を取られてしまう子供にとっては、目にはいる物を少なくして、集中するべきことに焦点をあてたすっきりとわかりやすい環境にしていくことが有効です。でこりんもこのスプレーのおかげで、時計の修理に集中することができるようになりました。

さらに、見える物だけではなく、聞こえてくる音も集中の妨げとなります。でこりんも、せっかく時計の修理に集中していたのに、「やきいも〜」の声で一気に気持ちが逸れてしまいました。外部からの音を遮断するためにイヤーマフを使ったり、周りにいる人達が配慮して静かにしたりするなど、集中しやすい環境を整えていくことが大切です。集中することが苦手な人は、まず、見える物や聞こえる音など、外部からの刺激を少なくし、集中しやすい環境を整える工夫をするとういでしょう。