

どうしたら切り替えやすくなるか？ 相談しながら決めましょう。

インクルーシブ教育研究者・博士（障害科学）野口晃菜



今回のでこりん！のテーマは「『切りかえ』がうまくなる発明品」です。

ぼこすけと一緒に映画を見に行く約束をしているでこりんですが、ブロックに夢中になって何度もぼこすけが声をかけてもブロックをやめることができません。そんなでこりにぼこすけは怒って一人で映画を見に行ってしまう。でこりんは活動の切り替えが難しいということに気が付きます。でこりんのように、次の予定の時間になっても今やっていることがやめられない子は実際にたくさんいます。活動がやめられない理由は人それぞれで、夢中になりすぎていて気が付いたら時間が過ぎている、という子もいれば、きりがよいところまでやらないと気が済まない、という子もいます。また、今回のでこりんのケースには当てはまりませんが、次の活動が嫌でなかなか切り替えができないケースもあります。例えばゲームをしていてお風呂になかなか入らないケースなど。

切り替え上手になるために、でこりんは「きりカエル」という発明品を発明します。「きりカエル」の言う通り、切り替え上手になるためには、まずは自分で事前に予定を立てておくことがポイントです。**つい周りの大人が「〇時までね」と伝えがちですが、本人と一緒に「何分やる？」と話し合い、合意形成をしましょう。**

次のポイントは、予定を可視化しておくことです。つい今やっていることに夢中になっていると、次にどんな予定があったのか、忘れてしまいます。これも周りの大人がやるのではなく、**子どもと確認しながら一緒に予定が見えるようにしておくことが大切**です。一日を始める際に予定を確認して、さらに一つ活動を終えるごとに予定を確認すると、さらに次の活動の見通し、その次の活動の見通しが立ちやすくなり、切り替えをすることに役立ちます。

「きりカエル」は「もし切り替えがうまくいかなかったらどうする？」ということのをでこりに尋ねます。このように、**事前にもし切り替えがうまくいかなかったら、その結果なにが起こるかを予測しておくこともとても大切**です。切り替えがうまくいかず、発明品の修理を時間通りにスタートさせられなくて、4時にマイケルが取りに来るのに間に合わなかったら、困るのはでこりんです。ここでは口頭で、でこりんは考えていますが、フローチャートのように、もしこうなったらどうなるか？を視覚的に事前に検討しておくこともおすすめです。

最後に、漫画を読んでいるでこりんに対して、「きりカエル」や細かく残りの時間を教えてください。夢中になりやすい子どもにとって、あとどのくらい時間が残っているか、自分で時計を見ながら確認するのはかなり難しいことです。そのため、**本人と事前に何分前に声をかけたらよさそうか？を相談しておいたり、アラームなどを設定しておいたりすることは有効**です。これも勝手に大人がやるのではなく、本人と相談の上実践した方がより切り替えやすくなるでしょう。