



海田西小学校
通級指導教室だより No.9
令和2年 11月20日(金)

ワーキングメモリって何？

発達検査を受けると、「ワーキングメモリ」という言葉をよく耳にされると
思います。

具体的に、どういうものなのでしょうか？

また、ワーキングメモリの容量は、大きくすることができるのでしょうか？

「ワーキングメモリ」とは、短い時間に脳の中で情報を記憶し、同時に処理する力です。「脳の作業場」とも言われています。

例えば、下記のような行動は、ワーキングメモリ機能の問題が影響してる
かもしれません。

- ① 指示を忘れる。
- ② 複雑な課題をしている時に、自分が何をしているのか分からなくなる。
- ③ 記憶と操作が同時に必要となる課題に失敗する。
- ④ 途中で課題を投げ出す。

具体的には・・・

「やることを3つ同時に言われた時、1つしか思い出せない。」

「発表しようと挙手するが、指名された途端、言うことを忘れてしまう。」

「板書をノートに書き写す時、何度も黒板を見るため、時間がかかる。」

「頭に浮かんだ内容を忘れてしまい、文章を書くのが苦手。」

「会話の受け答えが、ちぐはぐになる。」

「気が散りやすかったり、活動の切り替えが難しかったりする」

「忘れ物や失くし物が多い。」など

これらの原因がワーキングメモリ機能の問題だと気付かず、
理解が得られないまま叱られ続けると、
子どもは、自信を失ってしまうこともあります。





ワーキングメモリを鍛えよう！

ワーキングメモリを鍛えると・・・

記憶力
感情をコントロールする力
想像力
集中力

アップ!!

学力向上
コミュニケーションの力がアップ
イライラ防止

こんなに良い効果が出るのなら、ぜひ鍛えたいですね。
では、どんなトレーニングが効果的なのでしょう。

「ナンバープレイス」
4×4の正方形の枠内に
1～4までの数字を入れるパズル

【家でできるトレーニング】

(例) 単純計算(簡単なたし算・ナンプレなど)

絵本の読み聞かせ

料理

楽器の演奏 など

・ナンプレ (4×4)

もんだい

1			
4	3		1
2	1		3
	4	1	2

こたえ

1	2	3	4
4	3	2	1
2	1	4	3
3	4	1	2

でも、一番大切なのは、

早寝・早起き・朝ごはん！

夜ふかしやゲームは、ワーキングメモリを低下させます。

(ちなみに、ゲームは、反射神経のみで脳のワーキングメモリは、ほとんど使われていないそうです。)

睡眠・バランスの良い食事・適度な運動がとても大切だと言われています。

そこで、保護者の皆様をお願いします。

ぜひ、朝ごはんを食べて来るように声をかけてください。

かがやき教室に来る児童は、生活リズムの見直しや朝ごはんの大切さについても学習しています。

「早寝・早起き・朝ごはん」が習慣化できるよう、ご協力よろしくお願い致します。

