

小児科だより vol.87

ペアレントトレーニング パート2

2023.12.1 発行

こんにちは。今年も残すところ、あとひと月となりました。12月は何かと忙しく過ごされる方も多いと思いますが、クリスマスや忘年会などのイベントを楽しむためにも、風邪などひかないように、手洗いなど感染対策や防寒対策に努めましょう。



さて今月の小児科だよりは、ペアレントトレーニングのパート2として『作業記憶への配慮』についてお話させていただきます。当科で行っている、就学前支援（小学校に入学する際の学級選択などの支援）や行動特性を持つ神経発達症のお子さんへの関わり方の基本となるお話です。今年2月の小児科だより vol.77 にパート1として、子どもの問題行動への対応についてお話ししています。こちらも参照いただけますと、幸いです。

作業記憶とは、ある課題のために必要な情報を、必要な期間だけ保持する記憶のことです。たとえば、『国語の教科書の21ページを開きなさい』という指示に従うためには、『国語』『教科書』『21ページ』の3つを同時に記憶する必要があります。これが作業記憶になります。あらゆる神経発達症（いわゆる発達障害と呼ばれる）の子どもだけでなく、心理的問題を抱えた状態、精神障害に共通して作業記憶の減少が起こるとされています。つまり、作業記憶への配慮は、すべての保護者や支援者にとって必須といえます。

作業記憶への配慮は、『ひと目でわかる工夫』と『ことばを削る』の2点に要約することができます。『ひと目でわかる』とは、視覚から取り入れる情報を整理することで、自閉スペクトラム症の療育で用いられる構造化もその一つです。自閉スペクトラム症では、口頭での説明や声かけなどの耳から情報を得る聴覚的な情報処理よりも、文字や絵などから情報を得る視覚的な情報処理を得意としているため、いつ・どこで・何を・どのようにするかを視覚的にわかりやすいように環境を整えます。構造化の考え方は、障害のある方々だけではなく、一般にも有効で街中でも至る所で見かけます。『言って聞かせて』分かなければ、『して見せる』というのは有名な言葉です。

『ことばを削る』は、一度に一つのことのみを話し、最小限のみ話すことです。ここでよくある失敗は、『やさしくかみくだいて話す』ことです。話すことが増えて、作業記憶を多く使うため、子どもが混乱したり、自分の都合のよいことだけ覚えてしまったりします。『お昼を食べてから、外で遊ぼう』と話して、まっすぐ外に飛び出して行ってしまうのは、まさしくこの失敗なのです。