

ひまわりからの メッセージ

80号

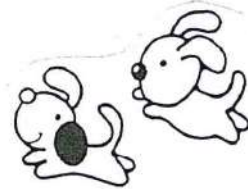
2018.1.15

NPO ひまわりの花内
西濃圏域
発達障がい支援センター

発行人: 中野にみ子

未来から過去へ

く時の過ぎゆくの中でく



新しい年が明けました。

今年も、子どもたちにとって、皆様にとって佳き一年となります様に
と、祈っています。

昨年、私は友人を何人も亡くし、教え子を亡くし、新年早々には義
兄の急逝に遇いました。最近読んだものの中に、「死は生の終結で
はなく、また死があつて、そこに到る生があると考えるかどうか……」
ということばがあつて、そうだなあと思ひました。

新年早々、八日には三重大学でコグトレの研修会があり、三月には
国家資格となる心理師の講習会が五日間続き、いつまで私は走
り続けるのだろうかと考えることがありますが、絶対に万人に訪れる
死というものが私にもあつて、それに向かつて生ある限り前を向い
て歩んでいくことが私の人生ということになるのでしょうか……。

「時」は未来からやって来て、一瞬に過去へと押し去っていく
ますが、現在という一瞬一瞬をどう生きるかは、人それぞれの
人生観、価値観によって異なるわけですから、今年も自分に
納得のできる現在の積み重ねをしていくしかないなあと思つて
いるわけです。

話は変わりますが、今年、短歌の総合誌に成年生まれの企
画があつて、私は、いつまでも「反骨の戌」でいたいという原稿
を送りました。でも、やっぱりどこかで自分をごまかして、楽な道
へと進んでいっているのではないだろうか。

福祉は金もうけの手段となつて、本来の理念は失われつつあり
ます。税金は湯水のごとく使われ、国や自治体の負債は増え
ていき、貧困は拡大していつているのに、私たちはその現実に対
して、いつまで目をふむていくのでしょうか……。子どもたちが育
つ環境のことで家族のあり方など、私たちは、今、真剣に考えてい
かなければならないのではないだろうか。子どもたちの将来の
幸せを奪っていくのは、私たち祖父母世代や親世代かもしれ
ません。自分の楽しみだけに目を奪われずに、大人としての
責任と義務を果たしていきたいものです。

かく言う私に対しても、「中野、もっとしっかりせよ……」と思われ
る時には、是非、苦言を呈していただきたいと思ひます。皆様
からの相談にも応えられない身を恥じつつ新年のスタートです。

NECOGET

認知機能強化トレーニング「コグトレ」

Neuro-Cognitive Enhancement Training

楽しみながらやってみよう



新春早々、三重大学まで車をとばして「コグトレ」の研修会に出かけてみました。

「コグトレ」って何？ 聞いたことがないという方もいらっしゃるのではないでしょうか。実は私も十分に分かっていとは言えませんが特別支援教育士（通称SENs）の研修会案内で知ったので、三重まで出かけてみる気になったのでした。

私は心理士でもあるので、よく学校から検査を依頼されます。そして、その結果をお話しすると、先生方が意外な顔をされることがよくあります。多分、知能指数と学業成績とがマッチせず、戸惑われてしまうのだらうと思います。

人の話を聞いていない、集中が続きず話を聞かす、板書を写すのが苦手、漢字が覚えられない、図形が苦手、計算ができない等の困り感や、不器用で手の操作がうまくできない、ボディイメージが育っていないなど体の問題をもっている子どもたちに、私にはビジョントレーニングや作業療法を勧め、実践もしてきました。コグトレは、ビジョントレーニングの要素や作業療法の要素も入

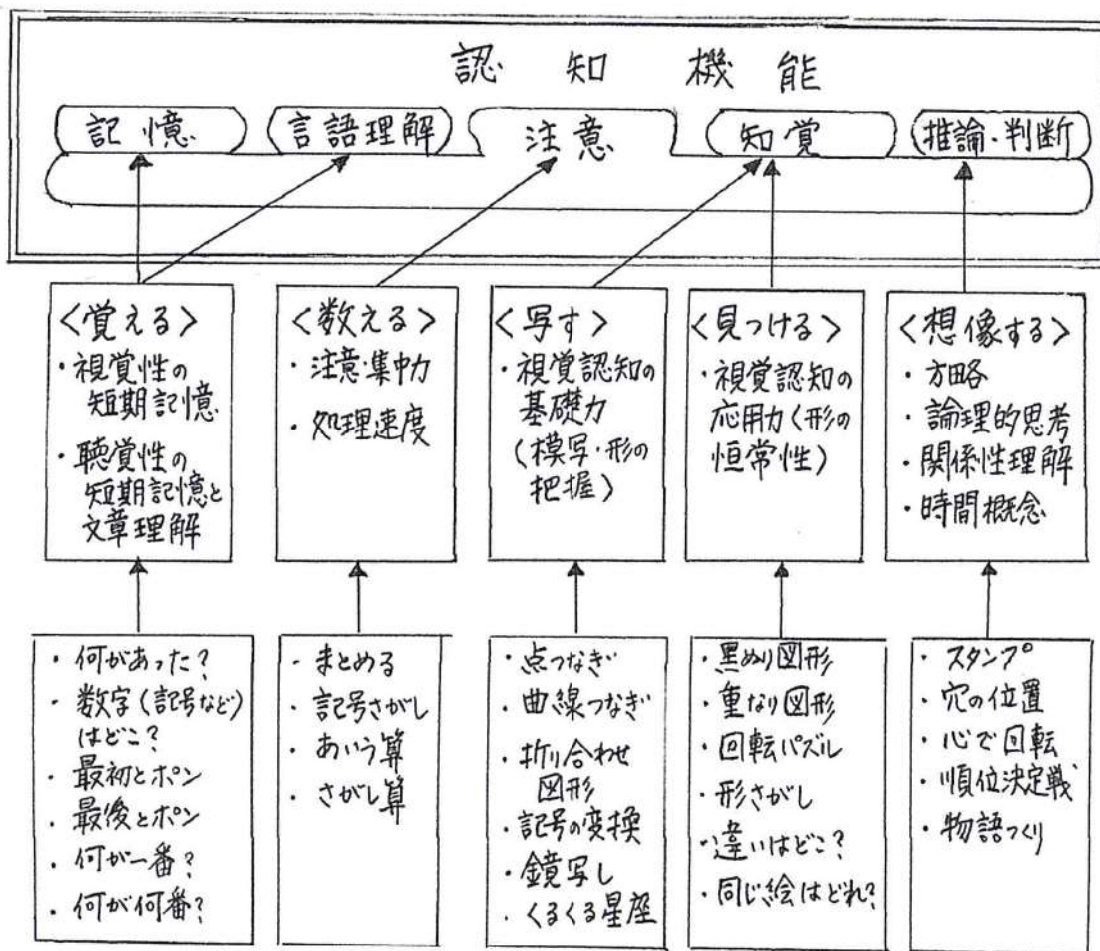
っています。理論的背景に脳の働き、認知機能や身体の働きについての神経生理学や神経心理学があるからだといえます。私の乏しい知識の中で少し説明してみます。

① コグトレの背景と構成

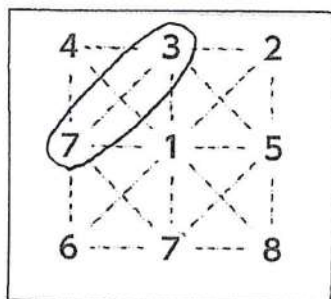
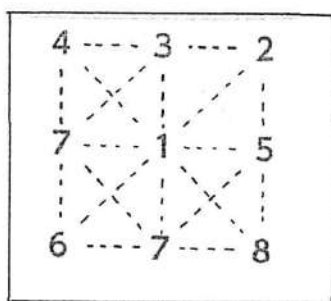
コグトレは、神経心理学的リハビリテーションとして、主に統合失調症や高次脳機能障害、発達障害の人たちを対象に行われてきたようですが、一九八〇年代から、児童に対するトレーニングとして、ドイツを中心に広まってきました。

皆さんは、脳の局在論ということを知ることがありますね。脳幹は生命維持に大切な所で、大脳皮質は人を人たらしめる機能をつかさどっているということは当然ご存知でしょう。視覚は後頭葉で、聴覚は側頭葉で、記憶は海馬で……と、私も必死に学んだことがあります。もちろん脳は複雑ですから、単一の部位だけで一つのことを行っているわけではありません。脳のことをもっと良く知りたい方は、専門書をお読み下さればいいと思います。ここでは、コグトレが、前頭葉の部分に働きかけるものとして広がっていること、知っておいたくことに止めます。さて、認知とは何でしょうか？ コグトレでは、記憶、言語理解、注意、知覚、推論・判断という五つの要素に従って、覚える、数える、写す、見つける、想像するという五つの分野をターゲットにして、トレーニングを組み立てています。

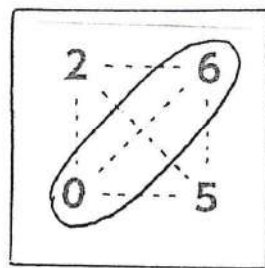
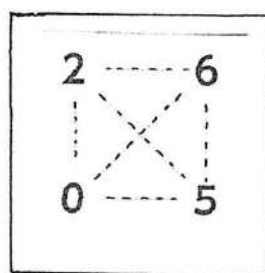
三輪書店から出ている「コグトレ」宮口幸治著から、コグトレの構成について引用してみます。注意は他の認知機能の土台となっています。



研修会では、大人の認知トレーニングにもなるなあ、私の老化防止にも



② 点線でつながれた、たて、よこ、ななめのものとなりあった二つの数字を足すと「10」になるものが一つあります。それを探して○でかこみましよう。



役立つのではないかと思いました。決して宣伝をしているわけではありませんが、興味のある方は、ぜひ試してみてください。

コグトレは、ワーキングメモリーに弱さのある子どもたちに適していると言われます。最近出版されたコグトレの「さがし算60」の中から、さがし算の例を紹介しておきます。

① 点線でつながれた、たて、よこ、ななめのとなりあった二つの数字を足すと「6」になるものを探して○でかきみましょう。

普通の算数とか
かう所は、いくつもの
計算をしないと
答にたどりつけない
所です。
頭を使って考え
ないといけませんね。

やり方としては、左
はしかう、2-16、2-
5、2-10 というよう
に順に見ていきます。

コグトレは認知機能のトレーニングでしたが、もう一つ不器用な子どもためのコグトレOTと言われているトレーニングがあります。

② コグオーティ COGOTについて

不器用な子は、よく物にぶつかる、物をよく壊す、力加減ができない、左右がわからない、ボールをうまく投げられない、じっと座ってられないなどという行動が見られ、DSM-5では「発達性協調運動症」(DCD)と呼ばれています。今までは、作業療法の分野で考えられることが多く、病院などでトレーニングを受けてきました。その場合は一対一で行うことが多かったと思いますが、コグOTでは、グループでの取り組みが紹介されていて、楽しく体を動かすなかで①自分の体 ②物と自分の体 ③人の体と自分の体について学んでいけるように具体的なプログラムを示しています。

しかし、グループで行うために、参加者全員が何のためにトレーニングするのかという自覚がないと、うまくいきません。自分の不器用さについて自覚できていない場合には、まず、今までに困ったことがなかったか思い出してアンケートに記入させ、自分が具体的に何ができるようにしたいか、目標を決めてから取り組みます。

私の身近にも自分の体の使い方がわからずに困っている子がいるのですが、先生方は、きちんと説明しているのに、なぜ分からないのか、知的にも理解できないという状態ではないのに……と、困

っておられる様なのです。

今の子どもたちは「体ができていない」とよく言われます。発語も、コミュニケーション能力も、社会性も、一昔前の子どもと比べると、乳幼児期からの発達には確かにゆくりになってきています。そして、出来なかったという幼児期からの失敗体験が子どもたちのやる気を無くさせていくように思います。

「ゲーム依存は病気です」と言われますが、ゲーム依存になっていくような環境を家庭で作っていないでしょうか。私たち自身も体を動かさなくてもいい楽な生活に押し流されていったら、子どもたちの不器用さや協調運動の苦手さを放置してはいないか、もう一度見直してみないといけませんか。

＜文献紹介＞

コグトレ 三輪書店

コサガし算60 教室で使えるコグトレ 東洋館出版

認知作業トレーニング 三輪書店



・二月のセンター親の会は、十九日(月)九時半からです。
・各市町で園↓学校、小学校↓中学校へのひきつぎが行われる時期です。学校でできること、家庭ですべきことをこの機会に見直してみましよう。