

理学療法士からのお便り

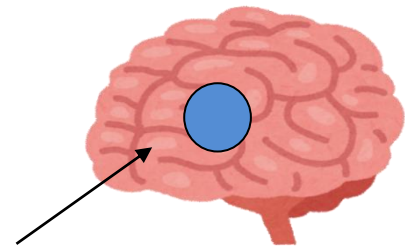
「集中力に関係する脳の機能 ～ワーキングメモリについて～」

こんにちは。理学療法士の崔です。年明けから、子どもたちのできることは、ますます増え、2月・3月の様子では、次年度に向けての心構えの準備もできている様子が伺えます。4月から1年間を通して、子どもたちは自分のペースでしっかり成長しております。これも、子どもの安全基地となる「ご家庭」での関わりが基盤となり、学校やその他でも経験や体験が積み重ねられたためだと思います。これからも「ご家庭」と「学校」と協力しながら子どもを育てていければと感じています。さて、今回は集中力や記憶力に関係する「ワーキングメモリ」という脳の仕組みについてお話をさせていただきます。

ワーキングメモリとは、ちょっとした記憶を覚える事(30秒程度の記憶保持をする短期記憶能力)が発展したものであり、覚えたことややる手順等を一時的に保持しながら、同時に操作や行動ができる能力です。

ワーキングメモリは知的活動の中心的な機能に位置付けられており、覚えることをはじめ、様々な行動に関与しています。

ワーキングメモリは脳において、前頭葉の前頭連合野背外側部(ブロードマン46野)という脳の場所が関連しており、ここは言語発達の文脈形成にも関与する脳と言われています。大脳は成長する脳であり、日々の生活の様々な経験や学習で、成長や脳の神経が発達していきます



※ 46野は前頭眼野と前頭連合野の間あたりです。

ワーキングメモリは集中力とも関係する部分であり、集中力のコントロールは4~5歳から発達し始め、9~12歳頃になると制御機能が可能になると言われています。ワーキングメモリの発達は個人差があり2歳程度の差はあると言われています。

ワーキングメモリの成長は、様々な学習や活動、体験を通して、徐々に成長していくものであり、時間がかかるものでもあります。積み重ねができてくると4・5・6年生になってある程度やることに対して集中し、取り組むことが可能となってきます。もちろんそこには個人差もあります。

また、ワーキングメモリは使いすぎたり、疲労をためると能力が低下して、逆に記憶できなかつたり、集中できなかつたりすることにも繋がります。

★ワーキングメモリを伸ばす(集中力を伸ばす)ための生活環境の例★

やることに集中できる環境づくりがワーキングメモリ能力を伸ばすことには大切だと考えます。

①物を覚える時は音に反応しやすい場合は音が少ない状況にする。気になるものを近くに置かない。

(覚えるときはテレビやスマートフォンを消して、気になる事が少ない環境にすると良いです。)

②やるべきことを考えながら作業をする。(部屋の片付けをしながら、次に何をするか考える等)

(やるべきことのリストをメモに書き出して、順番を決め、確認しやすくしておくことも良いです。)

③歩いたり、片付けながら暗算やしりとりをするなど、デュアルタスク(同時進行)をする。

(思い出すときは「ながら作業」で動きながら、頭を働かせることでワーキングメモリの向上につながります。)

④しっかり睡眠をとる。

(睡眠不足では、脳の働きが悪くなります。睡眠をとるために寝る直前はスマホ等は見ないことがオススメです。)

子どもは、やることが苦手であったり、難しすぎると集中力が切れやすく、飽きやすくなります。『好きこそ物の上手なれ』という言葉は、まさに子どもに当てはまりやすく『楽しい』や『好き』という気持ちや『わかった』『できた』という達成感を感じながら、様々なことにチャレンジしていくことで、さらに心身は発達していきます。ご家庭でも可能なところから取り組んでいただき、新年度を迎えられればと思います。何かありましたら、学校へご相談ください。 理学療法士 崔 晃徳

