



すぐやる行動力を高めるには

「うちの子はマイペースで、さっと取り掛かれない。」「いつも後回しにして、結局、後で焦ってしまう。」などというのは、多くの方に共通する悩みではないでしょうか。今月は、菅原洋平さんの著書から、日頃の行動をよりスムーズにするための工夫について紹介したいと思います。

私たちの脳は、目で見たものや、耳で聞いたことだけではなく、筋肉の動きや体温、触った物の感触などの感覚に合わせて自身の行動を決めているのだそうです。この脳の特徴を踏まえ、**脳に入れる感覚を変えて脳を「すぐやる」設定に変えるという考え方があるそうです。**

Q 準備がすぐにできない。⇒ 行動の順番を変えてみよう。

ご飯を食べていたら時間になってしまって、急いで着替えてランドセルを持ったら、中身が全部昨日の教科書だった！ハンカチも水筒も準備していなくて朝から大慌て。こんな時は、行動の順番を変えてみましょう。《食事→着替え→ランドセルの準備→持ち物チェック》を《ランドセルの準備→持ち物チェック→着替え→食事》に変えれば慌てなくてすみそうです。



脳はエネルギーを節約するために、前の日と同じ順番で動くのが好きです。しかし、いつも自分がしていることが、良い順番とは限らないので、自分にとって良い順番に変えてみるのです。行動のスピードを上げるのは難しいですが、行動の順番なら変えられそうです。

Q 人から言われる前に行動できない。

⇒ 片づけている人に手を貸してみよう。

4年生以上になると、急に「人から言われる前に行動しよう」と言われるようになります。それは、先を読む「予測力」が伸びる時期だからです。

予測力を上げるには、まず人の行動を見ることが大切です。片付けをしている友だちがいたら、手を貸してみましょう。するとなぜか相手の動作が変わります。これは、人の動作を見て動作を変える神経の働きによるものです。例えば、ほうきを持っている友だちにちりとりを差し出したら、自然とゴミを掃いてくれます。共同作業することで、この神経が鍛えられ、やがてその人を見るだけで次に何が起こるのかが予測できるようになるのです。予測できれば、人に言われる前に気付く力も伸びます。

おすすめの共同作業としては、「掃除やゴミ拾い」「洗濯物たたみ」「スポーツ道具の準備や片付け」「料理」「食器洗い」「キャンプでのテント張り」などがあります。

Q すぐに宿題ができない。

⇒ 家に帰ったら宿題セットを出して、少しだけやってみよう。

「家に帰る」という行為は、どうなれば完了なのでしょう？玄関に入ったら？それともランドセルを置いたら？脳にとって、行動の区切りがつくまでは簡単で、次の行動を始めることには負担がかかります。帰宅後、宿題をするのが面倒に思えるのはこのためです。

ランドセルを置いて宿題を1問解くところまでを「家に帰る」と区切ってみましょう。脳は続きから始めることが得意なので、先に1問解いておけば、後でスムーズに宿題を始めることができそうです。夏休みの宿題も、出されたその日のうちに最初の一問だけやってみてください。

