子育て支援だより

「子育てワンポイントアドバイス」

第176回『実行機能と子育て』

作業療法士　塩津　裕康

作業療法士の塩津です。前回「非認知スキル」について紹介しました。その中で「実行機能（目標を達成する力）」について触れました。今回は、実行機能と子育てについてもう少し説明したいと思います。

◯実行機能と子育て

実行機能を育む子育てとして、「支持的な子育て」の効果がいくつか確認されています。例えば、「子どもがもう少し頑張れば時間はかかるけどボタンができそう」な場面において、ある親は代わりにボタンをしてあげる、ある親はヒントをそっと与えるかもしれません。この後者の関わり方が支持的な子育ての例です。今取り組んでいる課題を子どもが自分で解決するために、最低限の支援をするということです。

私の作業療法では「作戦会議」といって子どもたちと一緒に上手くいく方法を考えることがあります。その際「目標（Goal）―作戦（Plan）―やってみる（Do）―確認（Check）」の問題解決フレームを使います。大人は子どもに「考えなさい」と言いますが、考えるとは何でしょうか？考えるとは問題解決のフレームをぐるぐる回すということです。

◯実行機能とネグレクト

ネグレクトとは、子どもが親から養育を放棄されることをいいます。具体的には、食事を作ってもらえなかったり、親に無視されたりするなどの経験が含まれます。ネグレクトを受けて育った子どもは、実行機能の発達が非常に遅れるという研究報告があります。しかも、児童虐待を受けていない子どもとの比較だけでなく、身体的・心理的虐待を受けている子どもと比べても、ネグレクトを受けて育った子どもの方が実行機能の発達が遅れることが分かったのです。言葉を変えれば「アタッチメント」と呼ばれるように、親子での情緒的な結びつきが非常に重要で、「無視」されることがいかにダメージが大きいか分かります。

◯実行機能と睡眠

実行機能は脳の前の方（前頭葉）を使います。睡眠中はその場所の活動が著しく低下することが分かっています。睡眠で前頭葉を休めることによって、日中効果的に活動させることができるので、十分な睡眠をとることを心がけましょう。

※塩津作業療法士は、あさひ園で個別療育を行っています。

8月の子育て支援事業

※８月のほっとくらぶで実施している「あそび場」「ほっとする親の会」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催が未定です。開催する場合は、ほっとくらぶより連絡します。
※最終ページに子育て事業を掲載していますので、ご覧ください。

令和２年度栄養教室受講者募集 ～お料理が好きな方、健康づくりにご興味がある方、大募集～

三重郡が合同で開催している栄養教室は、地域に健康づくりの輪を広めるボランティア「ヘルスメイト」として活躍していただくための講習会です。栄養教室に参加して、あなたもヘルスメイトになりませんか？

ご興味のある方は、下記の申込先までお気軽にお問い合わせください。

と　き　９月７日（月）　10月５日（月）　11月10日（火）
12月７日（月）
令和３年１月19日（火）　２月９日（火）
３月９日（火）

時　間　10時～14時30分
ところ　三重郡川越町健康管理センター（いきいきセンター）
３Ｆ　栄養指導室
内　容　講義・調理実習
募集人数　朝日町より　５名程度（男女問わず）
参加費用　実習費用：2,500円　交通費：各自負担
申込期間　８月24日（月）まで（土日除く）
申込先　保険福祉課　TEL 377－5659
※新型コロナウイルス感染症拡大によっては内容や日程を変更することがあります。