



# デイジー

通級指導教室便り  
2023. 5. 23  
裾野市立西中学校

## 過剰適応 と ニューロダイバーシティ

**過剰適応**とは、「自分のやりたいことや都合を過剰に我慢して、周囲に合わせることを無理にがんばり過ぎること」を表す心理学や医学の概念です。発達障害のある多くの人は、周囲に合わせよう、自分の特性を理解して前向きにいろいろなことに取り組もうとしているのですが、それでも失敗することがよくあります。世の中で言うと少数派（マイノリティ）のため、本人なりにとても努力をしているけれどうまくいかなかったり、周りから見るとうまくやっているように見えるけれど、それは本人の多大な努力の下で行われていたり、ということが起こります。当然がんばり過ぎてしまうと、疲れやすいですし、がんばってもがんばってもなかなか他の人と同じようにできないことが続いて自信を失ってしまったり、場合によっては不安症などメンタルヘルスの問題も出てきたりすることが、指摘されています。

1990年代くらいまでの発達障害の支援は、普通の人っぽく振舞わせることを目指した支援が多かったのですが、それはまさに過剰適応を押し付けている面があった可能性もあるそうです。成長したときに自己肯定感が下がっているのは、ひょっとすると、周囲に合わせるばかりの人生を歩んできたことによる自信の低下かもしれません。

そういったものに対する批判が2000年初頭から出始め、今、**ニューロダイバーシティ**（神経系のマイノリティを大多数の人と同じように振舞わせるのは、本来のその人の状態とは違う状態を押し付けていることになる。さまざまな特性の違いを多様性と捉えて相互に尊重し、社会の中で活かしていこうとする考え方。）の視点で捉え直されています。人権問題や性的マイノリティへの対策と共通点があり、神経系マイノリティの人が生活しやすい支援について考えていこうという流れになっています。（2024.5月 本田秀夫氏による講演会より抜粋）

## 6月の予定（月末・月初に通級の日時を書き込みます。その後、変更になる場合、本人に直接連絡します。）

月	火	水	木	金
5月27日 教育相談	5月28日 教育相談	5月29日 担当者午後不在	5月30日 教育相談	5月31日 教育相談
6月3日 引き渡し訓練	6月4日 教育相談	6月5日	6月6日 薬学講座	6月7日
6月10日	6月11日	6月12日 定期テスト	6月13日 担当者終日出張のため、休室	6月14日 1年モアレ検査
6月17日	6月18日	6月19日 技能テスト	6月20日	6月21日
6月24日	6月25日	6月26日 1年他 耳鼻科検診	6月27日	6月28日

……お便りの裏面は、裾野市内小中学校の通級担当者が、毎月輪番で作成しています……

ゲームをすぐにやめられない、宿題を後回しにしてしまう、朝起きるのが苦手、すぐ部屋がちらかってしまうなど、「やらなきゃいけない」と分かっているのに、すぐに自分の行動を変えるのが難しいことってよくありますよね。今回は脳の「すぐやる」のスイッチを入れるための工夫を紹介したいと思います。

\*\*\*\*\*

## やること＝やる場所を決めると脳がすっきり！

脳には場所と行動をセットで覚える仕組みがあります。勉強する場所でゲームをすると、脳はその時の体の様子を「海馬」という場所で記憶して、次に机に向かおうとした時にゲームしやすい体を準備してしまいます。これは、脳が場所と行動のセットをまちがえて覚えてしまったためです。記憶を修正していきましょう。

家の中で、勉強をする場所、ゲームをする場所、くつろぐ場所などをそれぞれ決めてみましょう。「それ」専用の場所にする、脳はその場所に行くだけで、すぐできるように準備するようになります。宿題中にゲームがしたくなったら、ゲームの場所に移動する、(この時、タイマーなどをセットする、または、〇〇のところまでやるなど、自分でゲームの時間を決めておくことも重要！)宿題をやる時には、ゲームを片付けて勉強する場所に戻って取り組みましょう。



それぞれの専用の場所を確保できないこともありますよね。そんな時には、例えば、勉強の時には机の上に「卓上パーテーション」(ついたて)のようなものを置く、座る位置を変えるなど、勉強スイッチを入れるための環境(ルール)を自分で作ってしまうという方法もあります。

寝る時はベッド(布団)



売っているものもありますが、家にあるもので代用したり、自作したりするのもいいですね！



卓上パーテーション

ベッド(布団)も寝る専用の場所になれば、ぐっすり眠ることができます。スマホやゲーム・読書はベッド(布団)の外ですることがおすすめです。

## しっかり寝て 記憶も引っ越しを！

記憶は眠るたびにパワーアップします。脳の海馬では、短期間しか記憶を保存しておくことができません。脳に新しい場所と行動のセットを覚えさせたい時には、しっかり眠りましょう！！また、きちんと記憶の引っ越しを行うと、海馬はさらに新しいことを覚えられるようになります。《すぐやる》行動力を身につけるたびにしっかりと眠り、新しい自分になりましょう。

参考図書：「10歳から育てる『すぐやる行動力』～科学的に考える 後回しにしない方法～」(菅原洋平著)