

# 家庭教育通信

10歳からの子育て  
～思春期の入口に立つわが子～ 8

第56号 平成29年7月11日発行

## 「どうして忘れちゃうの？」

宿題、持ち物、先生からのお願い…聞いているはずなのに…

「来月の日曜に遊園地に行く」という約束をこどもは忘れません。でも、学校からの「明日は〇〇を持ってきてね」という約束は忘れがちです。興味関心のレベルの違いでしょうか。本人にとっての優先順位の違いでしょうか。

もともと、人間は忘れる動物です。時間の経過と記憶量の相関関係を実験した心理学者のエビングハウスは、人は覚えたことの半分を直後に忘れ、残った記憶は長く保持されるという「忘却曲線」を報告しました。記憶を維持するには「復習」が大切だと言っています。また、ベネディクト・キャリー著「脳が認める勉強法」には「忘却は学習の敵ではなく最高の友」、余計なことを忘れるおかげで脳は大事なことに集中できるのだとあります。そう言われれば、納得できそうな気もします。でも、日常生活の中で、約束を守れない状況が繰り返されると、忘れることは正常な脳の働きだと言って片付けられません。

このため、学校では連絡帳に予定や持ち物、宿題などを書かせます。やはり目に見え、自分で書くことが大切です。

一方、分かっているのに行動しないのは、やらなくても本人が困った経験が少ないからかもしれません。約束を守らなくてもお母さんがやってくれる、お友達から借りる、学校に予備があるなど、周囲の配慮が逆に本人の自覚を促す機会を失わせます。

### 記憶を呼び戻すルーティンを身に付けさせよう

「学校で連絡帳を書く→家で見確認する→実行する」というルーティンを身に付けられるように、学年があがっても家庭で連絡帳に目を通してあげることが大切です。

### 忘れず、約束を守れた経験を増やそう

忘れてしまった事実に向き合うことができれば次の改善につながります。「忘れて、約束を守ってくれなくて、とても困った」、「約束を忘れず、守ってくれてこんなに助かった」と大げさなくらいに伝えましょう。「できた」体験を増やしていくことで、「忘れない自分」を目指すことがうれしくなるのです。

庶務課社会教育担当

TEL (3647) 9676