

Take It Easy!

by サポートルーム

サポートルーム教員
 高橋和希 横山泰子 田口丈貴
 須志田智章 金山千里
 佐々木浩人 吉田菜那子
 専門員 高野滋

ワーキングメモリの話(最終回)⑤

【専門家が提唱する】ワーキングメモリの働きを up させる

頭のトレーニング法(例)の紹介

授業中や自分でできる例

★先生の説明を聞きながらノートにメモしてポイントをまとめる。

★文章を読んで、文節ごとに書き写す。

★英語で音声を聞いてくり返して発音する。(リピート)

※他にシャドーイング、ディクテーションなどもあります。詳しくは英語の先生に聞いてみてください。

★楽譜を見て楽器を演奏する。

(リコーダーやピアノ、どの楽器もOK)



などいろいろ…

日常生活でできる例

①デュアルタスク(2つのことを同時にやる)

(運動+知的作業など)

デュアルタスク(二重課題) 歩行トレーニング

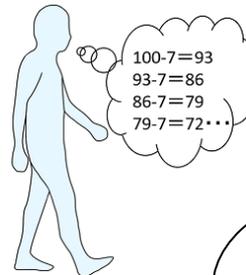
★ウォーキング中に暗算で計算する。

100-7=93 93-7=86 86-7=79 79-7=72 72-7=65 65-7=58

58-7=51 51-7=44 44-7=37 などを頭の中で解いてみる

★食器洗いをしながら昨日の食事

メニューを順に思い出してみる。



100-7=93
 93-7=86
 86-7=79
 79-7=72...



ん〜と、朝食食べたのは
 パンとハムエッグ、牛
 乳、昼はカレーライ
 ス、夜はエビフライと
 野菜サラダ...

②暗算

★買い物しながら買ったものの合計金額やお釣りを
 頭の中で計算する。たとえば買いたい商品が30%off

ならいくら位の値引きか頭で計算してみる。(おおまかな計算でもOK)



③脳トレパズル(数独など)

他にも数独などの脳トレパズルなど、いろいろな頭の
 トレーニング方法を工夫してやってみましょう。

ワーキングメモリの働きが向上しますよ。

※「ワーキングメモリの話」はこれで終わりです。次号からは
 ストレスについて考えます。

3		1	5	6			
8			2			7	
6					5		
	1		6			9	
2			9	4	1		6
		8			5		1
		7					9
	5			1			8
			2	6	8		4