

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

Take It Easy! byサポートルーム

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。(リピートイング)

※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。

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

※「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。