



## 「片付けられない」のは、あなたのせいじゃない？「脳のクセ」を知ろう！

「部屋を片付けなさいって言われるけど、どこから手をつけていいかわからない」「学校のプリントがカバンの底でぐちゃぐちゃ……」なんてことはありませんか？実は、片付けが苦手なのは、あなたの性格や努力が足りないせいではなく、「脳の働き方（脳のクセ）」が関係しているのかもしれない。

今回は、片付けがつかなくなる理由と、毎日をちょっと快適にするコツを紹介します。

### 1. 「片付け」は、脳にとってすごくハードな作業です！

片付けをするには、「何が必要か決める」「仲間分けをする」「どこに置くか計画を立てる」といった、たくさんのステップを同時にこなさなければなりません。集中することが苦手等の傾向がある人の脳は、この「計画を立てる司令塔の部分」(実行機能と言います)がお休みしやすいというクセがあります。



- 「**うっかり**」のクセ：一つのことに集中していても、別のものが目に入るとそちらに気が向いて、元の作業を忘れてしまいます。
- 「**後回し**」のクセ：「あとでやろう」と思っているうちに、やるべきことが山積みになってしまいます。
- 「**見えないと忘れてしまう**」クセ：どこかにしまってしまうと、その物の存在自体を忘れてしまうことがあります。

### 2. 中学生はプリントがいっぱい！

中学校では、授業ごとに先生が変わり、たくさんのプリントが配られます。「あとで整理しよう」と机やカバンに突っ込んでしまうと、大事な提出物やテストの範囲が分からなくなって、成績に影響してしまうこともあります。これに困っている中学生は、実はたくさんいるのです。

### 3. 今日からできる！「脳のクセ」に合わせた攻略法

いきなり完璧(かんぺき)を目指さなくて大丈夫。前よりも少し良い環境を作るための作戦です。

①



**スモールステップ法の実践**  
「机を拭く」ではなく「ゴミを一つ拾う」まで、作業を極限まで細分化します。

「部屋を片付ける」と考えると大変ですが、「ゴミ袋を手に持つ」「ペンを1本拾う」できそうですね？そんなふうに、作業をとても小さく分けるのがコツです。

②



**モノに「住所」と「見える化」を**  
物の定位置を決め、透明ケースやラベルを使って視覚的に管理しやすくします。

中身が見える透明なケースや、フタのないカゴを使いましょう。「どこに何があるか」が見えると、脳が安心します。「ハサミはここ」と戻す場所を決めて、そこに名前を書いておくと、迷わなくなります。

③



**場所と時間を「限定」する**  
「今日は引き出し一段だけ」「10分だけ」と決めることで、脳の負担を減らします。

「いつ終わるか分からない」のは苦痛です。タイマーを10分セットして、「今日は引き出し一段だけ」のように、場所も限定して、タイマーが鳴るまでだけの間、頑張ってみよう。

### 4. 最後に伝えたいこと

片付けられないことで、自分を責めないでください。あなたの脳には、片付けは苦手でも、他の人にはない「素晴らしい集中力」や「おもしろいアイデア」といった素敵な宝物があるはずですよ。「どうすれば疲れないで、もっと快適に過ごせるかな？」と、私たちと一緒に考えていきましょう。困った時はいつでも相談してくださいね。

#### お知らせ

**7月16日(木)の特別支援教室研修会に申し込まれた皆様へ**  
研修会は拠点校の武蔵野市立第三中学校で行います。アクセス方法や会場の詳細など、7月7日を目途にお子様を通して配布の予定です。