



# こぶし通信

第五号

令和 8 年 7 月 1 4 日  
武蔵野市立第三中学校  
特別支援教室拠点校  
校長 竹山 正弘



【 特別号:夏休みに向けてのサポートガイド 】

## 自分らしく、充実した夏を過ごそう

生徒のみなさん、1 学期、本当によく頑張りましたね。

新しい学年、新しい環境のなかで、子供達は一人一人が自分の課題に向き合い、素晴らしい成長を見せてくれました。授業や行事、日々の生活の中で積み重ねた努力に、心から拍手を送ります。そして、いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。

約 1 ヶ月半という長い休みを前に、「計画通りに過ごせるかな?」「宿題がちゃんと終わるか心配...」と不安を感じているご家庭も多いかも知れません。そこで今回の特別号では、子供達が無理なく計画を立て、家庭で集中して学習に取り組み、自分らしく充実した毎を送るための具体的なヒントを情報満載でお届けします。

### 1. 「これならできそう!」と思える計画の立て方

計画を立てるのが苦手なのは、決して珍しいことではありません。大人でも見通しを持ってないタスクは後回しにしてしまうものです。まずは以下の 3 つのステップで、やるべきことを「視覚的に見える化」してみましょう。

#### ステップ1 やることを「小さく」分ける

「数学の宿題」と大きく捉えると、何から手をつけていいか分からなくなります。「問題 1~5 を解く」「プリントの 1 ページ目だけやる」といったように、具体的なステップに細分化することで、行動へのハードルが下がります。

#### ステップ2 「ゴール」から逆算する

夏休みの最終日や登校日から逆算して、「この日までにこれを終わらせる」という中間ゴールを決めます。ただし、完璧を目指しすぎず、予備日を週に 1~2 日設けるなど、心にゆとりをもたせることが大切です。

#### ステップ3 「宿題セット」で一括管理する

バラバラになりがちな宿題やプリントは、1 つの大きな封筒やケースにまとめて収納します。「この封筒を開ければ全部入っている」という安心感が混乱を防ぎます。



## 2. 集中力をリズムに乗せる「ポモドーロ・テクニック」

「ずっと机に向かっているのに、全然ノートが進んでいない」という

時は、時間の区切り方や休憩の取り方を工夫してみましょう。以前もご紹介しましたが、おすすめは、脳の特性を活かした時間管理術です。

「25分集中+5分休憩」のサイクル:これは「ポモドーロ・テクニック」と呼ばれる方法です。25 分間だけその作業に集中し、タイマー

が鳴ったら 5 分間はしっかり休めます。これを 4 回繰り返したら、15～30 分の長めの休憩を取って脳を完全にリフレッシュさせます。

子ども達の疲れやすさを考慮して、「疲れる前に休む」が最大のコツです。集中力が完全に切れて疲弊してから休むのではなく、タイマーを使用して時間を決め、あらかじめ休憩を挟むことで、結果として高い集中力を一日中維持できるようになります。



## 3 デジタルを味方に！おすすめスマートアプリ

皆さんに理解していただきたいのは『計画が立てることが苦手なのは、決して本人の気合いや努力が足りないからではない』ということです。これは脳の『実行機能』という働きによるものです。『見通しが立たない』『優先順位がわからない』『気が散る・過集中になる』といった悩みに対し、デジタルツールの『自動化・リマインド』と、アナログ環境の『視覚的支援・物理的整理』等を使い、脳内だけで計画や進行状況を管理しようとせず、外部に見える化して管理することをお勧めします。

## 目的で選ぶ、おすすめアプリ・マトリクス



世の中にはたくさんのアプリがありますが、特性や目的に合わせて選ぶことが大切です。スケジュール全体をシンプル・直感的に管理したい方には『Tiimo』や『Structured』、高機能に分析したい方には『Taskito』がおすすめです。また、目の前のタスクに集中したい時はポモドーロタイマーや『TickTick』、モチベーションを維持したい時には『Studyplus』が効果的で

## 『Structured(ストラクチャード)』『Taskito(タスキト)』



『時間割通りに動きたい人』や『スマホを開いてすぐ確認したい人』に最適な 2 つのアプリです。『Structured(ストラクチャード)』は、1日の流れを綺麗にタイムライン化し、『残り何分で次のタスクか』を視覚的に明示してくれます。これにより、スキマ時間のダラダラを防ぐことができ

ます。もう一つの『Taskito(タスキト)』は、繰り返しタスクやルーチン管理に最適なタイムライン型アプリで、ウィジェットを使ってホーム画面から直接確認できます。どちらもワーキングメモリを使わず、スマホに『次やること』を教えてもらう仕組みを作ることができます。

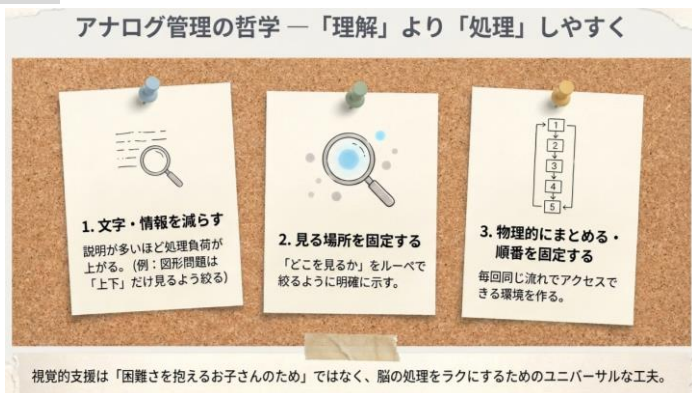
## 『Tiimo(ティーモ)』『TickTick(ティックティック)』

続いて、『視覚優位で文字より絵の方が頭に入りやすい人』、そして『優先順位がわからなくなってしまう人』向けのアプリです。『Tiimo(ティーモ)』は ADHD 当事者が開発したアプリで、文字ではなく『色とアイコンの円グラフ』で直感的にスケジュールを把握できます。



細やかなリマインドで『今』に集中させてくれます。一方の『TickTick(ティックティック)』は、タスクを『緊急度と重要度』の 4 つのエリアに自動整理してくれるため、何から手をつければいいのか一目了然です。さらに、タイマー機能へもスムーズに移行できます。

## 4 アナログ編



次はアナログ管理編です。アナログ環境を整える際に大切なことは、『理解しやすさ』よりも『脳が処理しやすいか』です。

ポイントは 3 つあります。1 つ目は『文字や情報を減らすこと』です。説明が多いほど脳の処理負荷が上がります。2 つ目は『見る場所を固定すること』です。ループで絞るようにどこを見るかを明確にすることが大切です。3 つ目は『物理的にまとめる・順番を固定すること』です。こうした視覚的支援は、脳の処理をラクにするためのユニバーサルな工夫なのです。



## ルーチンを物理的に可視化するボード

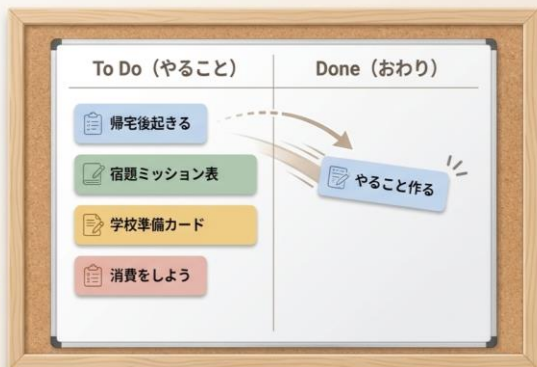
### Examples of Boards

帰宅後やることボード

宿題ミッション表

学校準備カード

ワーキングメモリの負担を外部のボードに預ける。終わったカードを「物理的に動かす（裏返す）」アクションが、脳に明確な完了（クローゼング）のサインを送る。



## 5 ハイブリッド編

### ハイブリッド運用：最強の「自分専用システム」



スケジュール全体の見通しや時間ごとの通知といった『計画・リマインド系』は、アプリなどのデジタルに完全にまかせて、実際の作業を行う『実行・環境系』では、机の上には今日やる封筒とアナログのタイマーだけを置き、スマホは見えない場所に隠して視界のノイズをゼロにします。

## まとめ：道具は「能力」ではなく「相性」

### チェックリスト：

- ☒ 完璧な計画を求めず、「これならできそう」を親子で選ぶ。
- ☐ 全てのアプリ・手法を一度に試さない（まずは1つだけ導入）。
- ☐ デジタルで細分化し、アナログで実行・達成感を味わう。
- ☐ 「できなかった」時は本人を責めず、「道具の相性」を疑う。

これまでデジタルやアナログの様々な「道具」をご紹介してきましたが、これらを最も効果的に動かすエネルギーは、ご家庭でのポジティブな声掛けです。夏休み中、お子さんをサポートする際のポイントを2つご紹介します。

●「できなかったこと」ではなく、「できたこと」に注目する：計画通りにいかなかったとき、「どうしてやらないの？」と責めるのではなく、「どこまでならできそう？」道具の相性を変えてみようか」と、次に向けた相談をしてみてください。小さな「できた！」と一緒に喜ぶことが、次へのモチベーションになります。

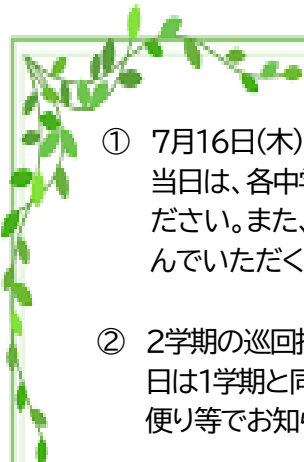
●「指示」ではなく「確認」として声を掛ける：「早く宿題しなさい」と言う代わりに、「次のポモドーロ(25分)は何時から始める？」や「宿題セットの封筒から、今日はどれを出す？」といったように、お子さん自身がツールを使って見通しを持てるような問いかけが効果的です。

### おわりに — 1学期間ありがとうございました —

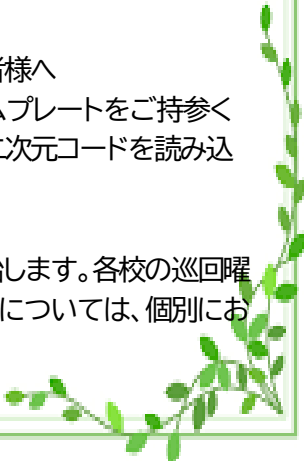
新しい環境のなかで、子どもたちが自分らしく一歩ずつ歩みを進めることができたのは、保護者の皆様の温かいご理解と日々の細やかなサポートがあったからこそです。1学期間、学校の教育活動、そして特別支援教室の運営にご理解と多大なるご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

夏休みは、学校の枠組みから離れて「自分に合った過ごし方」や「ツールの相性」を親子でゆっくり試せる絶好のチャンスでもあります。完璧を目指す必要はまったくありません。「これならできそう」と思える工夫を1つでも見つけられたら、それは素晴らしい大成功です。

子どもたちにとって、そしてご家族の皆様にとって、健康で笑顔あふれる充実した夏休みとなりますよう、職員一同願っております。2 学期に元気な子どもたちと再会できることを楽しみにしております。



### お知らせ



- ① 7月16日(木)の研修会に参加予定の保護者様へ  
当日は、各中学校で使用されているネームプレートをご持参ください。また、資料は講師の希望で、当日二次元コードを読み込んでいただく電子配布の形式で行います。
- ② 2学期の巡回指導は8月28日(金)から開始します。各校の巡回曜日は1学期と同じです。2学期からの時間割については、個別にお便り等でお知らせします。