



時間の感覚を確かなものに



自分の生活や行動に見通しを持って過ごすためには、時間の流れを感じる力(時間軸)が必要です。大人にとっては当たり前の「あと〇分」「来週」「来月」といった時間の感覚が、子どもには曖昧で、間に合いそうになくても「まだ大丈夫。」「あとでやる。」と、全く急ごうとしない。これは、子どもの時間軸が、まだ発達の途中であるためです。

就学前、日にちの感覚が芽生えてくると、今の自分を中心として、身近な過去、未来のことを「この前な、休みの日に、おすしを食べた。」「あと2回寝たら、遠い所へ遊びに行く。」などと豊かに話すようになり、時間の感覚も育ってきます。

小学生となり、1年生で「何時、何時半」、2年生になると「何時何分」「午前と午後」「1日は24時間」、そして、3年生では時刻と時間・秒について学習します。日々の生活の中で感覚的に身に付けてきた時間の流れを、多くの人と共有できる「時計」をもとに確かな概念として学習していきます。

しかし、何となくみんなの動きに合わせ、目の前のことをこなすだけになっていると、時間軸は曖昧なままになってしまいます。

☆1日の生活の流れ

7時	9時	12時30分	3時30分	5時	7時	9時
起きる	1時間目	給食	下校	習い事	夕食	寝る

自分が、何時頃に起きて、家を出るのは何時で、学校から何時に帰ってきて、何時ぐらいに寝ているのか…など、大まかに自分の生活の時間を振り返ってみましょう。

「起こしてもらっているから、何時に起きているのか分からない。」という人はいませんか？

☆1週間の流れ

習い事や通級の時間など、1週間の中で決まった曜日にある活動は、曜日感覚の基準になります。以前は、好きなテレビ番組を楽しみに待つということがありましたが、何時でも、何話分でも、好きなアニメを見ることができるようになりました。金曜日、「明日は学校が休みだ。うれしいな。」と思えることは大切だと感じます。

☆1か月の流れ

「今日は何月何日か？」カレンダーを見て、曜日は分かっているけど日にちが分からない…ということがあります。毎日、連絡帳には「〇月〇日」と書いていても、時間軸とつながっていないことがあるようです。

通級指導教室では、「この前の3日は遠足だったから…。」「今日は10日だ!」「今日は15日の水曜日。次の通級は、来週の水曜日…。」「わかった。22日。」などと、カレンダーを見て、日にちを確認することを大切にしています。

カレンダーを見ると、「もうすぐ5月が終わるな。」「6月は僕の誕生日や。」「1月から、今年も随分と進んだな。」などと、今だけでなく、先のことや前のことが意識できます。何気ないことですが、そういった日々の積み重ねが時間軸を豊かにします。



確かな時間軸を持ち、「今」が分かっこそ、先を見通すことができます。計画的に行動する力や自分で時間配分を考える力の土台となる、時間の感覚。ノートやプリントに日付を書く機会も大切に、普段からカレンダーを見る習慣をつけたいものです。

