

Shiny+

さてさて、今回のShiny+では、普段デイケアで実施している、認知機能トレーニングをみんなで行っていきましょう！！というものです。

デイケアでは、東京教育技術研究所『TOSS ペーパーチャレラン』を参考に、認知機能トレーニングを実施しています。これは学習パズルのような答えが一つである集中的思考を育むものではなく、答えがいくつも存在し、時間内に何度でも取り組める拡散的思考を伸ばす学習ゲームです。

このチャレランは、「情動的引きこもり」「疎通性の障害」「意欲低下による社会的引きこもり」「運動衰退」「自主的な社会回避」に効果があるとされ、教育だけでなく、医療の場でも注目されています。

今回のShiny+では、デイケアオリジナルの認知機能トレーニングを載せています。今まで取り組んできたチャレランを基にデイケアスタッフが考案したものです。ぜひ何度も取り組んで、この自粛生活のお供にしてください！

ちなみに、スタッフ、デイケアメンバーで試しにやってみたところ、最高点は21点でした。

デイケアオリジナル認知機能トレーニング【いきもの46(知ろう!!)】のルール

- 制限時間は10分です。10分以内に何度でもやり直してOKです。
- 上の口の中にある2つのあいうえお表を使って、できるだけ多くの生き物の名前を作ります。
- 一度使った文字は2度使えません。使ったらあいうえお表の文字に×印をしてください。(例：しまうま であれば、「し」と「う」と「ま」2つの文字に×印をします。)
- 濁点、半濁点は自由につけてください。また「つ」「や」「ゆ」「よ」等の文字を小文字として使うのもOKです。
- チーターなどの伸ばす音は「ー」の文字を使ってください。
- 誰かと一緒にチャレンジするもよし。何回もチャレンジして自分の変化を感じるもよし。楽しんで活用してください。



知ろ う
いきもの46！！

わらやまはなたさかあ
をり みひにちしきい
んるゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
ろよもほのとそこお

わらやまはなたさかあ
をり みひにちしきい
んるゆむふぬつすくう
れ めへねてせけえ
ろよもほのとそこお

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

◇完成したいきもの名前◇

得点

いきもの46！！ こぼれ話

ディケアオリジナルの認知機能トレーニングを生み出そう！という試みはこれまで何度かありました。2年前にはディケアプログラムの中で取り組んだこともありました。ただ、いつも思うのです……。『TOSS ペーパーチャレラン』は偉大だ……。取っつきやすく、色々なパターンが考えられて試行錯誤できるもの。自分たちで作ってみると、ペーパーチャレランの深みを改めて知ることができました。

そして今回作られた『いきもの46！！』。意外にもあっさりとしみ出されたのです。ただ一つ問題が……。この認知機能トレーニングのネーミングをどうしようか、と。わかりやすく、親しみがあって、それでいてセンスを感じさせるようなネーミングを。苦悩の末、生み出されたのが、生き物の名前を考えるゲームで、かつ、あいうえおは46音ということから『いきもの46(知ろう)！！』でした。

皆さま、考案者の苦しみを理解していただけましたでしょうか？

下の記事は、今回の編集担当者の日常の日記です。

コニタンの腹黒日記

さてさて、私は小学4年から高校までバスケットをしていました。ちょうど90年代後半～2000年代前半にかけてです。そう、そうです。マイケル・ジョーダンとスラムダンクと真ん中世代なのです。

それがどうした？と言われればそれまでなのですが、この春に98年のマイケル・ジョーダン引退シーズンの貴重映像をまとめた『THE LAST DANCE』というドキュメンタリーがネット公開されたのです。当時熱くNBAにハマっていた人間からすると見逃せない内容です。例のごとくネットに疎い私はDVD化されるのを心待ちにしているのですが……。

これはそんなマイケル・ジョーダンが引退試合で優勝を決める逆転シュートを放った頃のお話。当時はまだ土曜日に授業があった頃、なんとなく熱っぽく、なんとなくお腹が痛かったため、学校を休みました。日曜日を挟んで月曜の朝、熱はなく、お腹の痛みもなくなりました。でも、学校に行くのがめんどくさい、と感じた私は「まだお腹が痛い」と仮病を試みました。しかしそんな私のサボり癖をお見通しの母は、そんなに痛いのなら病院に行きなさい、と言い放ち、私は嫌々ながら一人クリニックに向かったのです。軽い問診の後、私は奥まった部屋で寝かされ、なぜか母親の連絡先を聞かれたのです。しばらくしてお医者さんから「盲腸（虫垂炎）です」と告げられました。仮病のつもりが、本当に病気どころか、入院→手術となってしまいました。自覚症状はなかったのですが、盲腸（虫垂炎）は進行していたのです。私の生来のサボり癖がなければ手遅れとなっていたのかもしれない。

皆が皆、マイケル・ジョーダンのようにストイックに生きられるわけではありません。サボることも時には役立つこともあるようです。

P.S. くれぐれもサボる際は自己責任でお願いします。「腹黒日記に感化されたんだ！」などと言わないでくださいね。