

脳の特徴から考える

「片付けられない・捨てられない」

? なぜ、片付けが難しいの?

片付けは、食事や遊びと比べて脳にとっては処理の負荷が非常に高い活動になります。

片付けを行うとき脳は「**実行機能**」という働きが不可欠になります。



つまずきの原因：実行機能

- **価値判断**：これは今後使うか？
- **予測**：捨てて困らないか？
- **感情抑制**：思い出はあるが今は不要だと割り切る

実行機能が未発達なお子さんはこの処理が追いつかず、判断自体が苦痛になり、放置して脳のエネルギーを最も使わない現状維持を選択してしまうのです。

😓 いつもと同じが安心

特性によっては「いつもと同じであること」に強い安心感を覚えたり、モノへの感情移入が強いことで「かわいそう」という共感性が捨てられないに影響していることも。



📦 納得して手放す支援

「捨てる」ではなく「選ぶ」「分ける」といったポジティブな言葉に変換して支援していきます。

🟡🟠 ステップ1：分ける



- ①よく遊ぶ ②たまたま遊ぶ ③もう遊ばない
この3つの優先順位をつける練習をします。

物理的な限界を視覚的に理解させるモノが置けるスペースを制限します。



🟡🟠 ステップ2：手放す

作品や空き箱を持たせて写真を撮影し、「作品集」というアルバムとして視覚化します。



「どうしても捨てられないモノ」は入れる箱を作り、そこに入るのは何でもOKとする。

🟡🟠 ステップ3：片付ける

○マッチング：

戻す場所に写真を貼る

○ポイ込み収納：

細かい分類を諦め、大きなカゴに投げ込むだけにする



こだわりのあるお子さんの場合、一度共感したあとに明確な基準・ルールを提示すると納得しやすいとされています。また「ワンアクション」で収納できる蓋のない箱などアクション数を極限まで減らした支援も有効です。

(参考)

- ・ Diamond, A. (2013). *Executive functions. Annual Review of Psychology*, 64
- ・ Attwood, T. (2006). *The Complete Guide to Asperger's Syndrome*.

ライター

After Reha 田中 宏樹