

## コグトレについて(参考までに)

### コグトレ®とは？

Cognitive OO training=認知OOトレーニングの略称で、子どもたちが学校や社会で困らないために、社会面(認知ソーシャルトレーニング)、学習面(認知機能強化トレーニング)、身体面(認知作業トレーニング)という3方面から子どもを支援する包括的プログラムです。

### コグトレで何をやるの？

コグトレで楽しみながら「見る」「聴く」「覚える」「想像する」など学習の基盤となる認知機能を強化したり、身体面(身体的な不器用さ)や社会面(対人スキルの向上)をはかったります。それにより子ども達の不適応を未然に防ぐことをねらいとします。

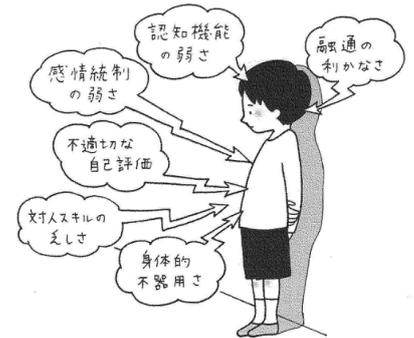
### コグトレで子どもたちがどう変わるのか？

認知機能が低いために学習につまずいていた子ども達や身体的不器用さがある子ども達は、自己肯定感が低下し、あらゆる二次障害のもとになっていました。コグトレをたとえ1日5分でも継続的に取り組むことで認知機能が大きく改善し、学習や運動面で「できる、できた」という達成感を味わうことで、笑顔とやる気を取り戻すことができました。発達障害の子どもが多くいる医療少年院でのエビデンスが報告されています。

### コグトレの対象となる子どもたちは？

#### ～学校で困っている子どもたちの様々な行動～

- ・感情のコントロールができずにすぐにカッとなる
- ・集中できない
- ・自信がない
- ・集団行動ができない
- ・コミュニケーションがうまくいかない
- ・忘れ物が多い
- ・勉強のやる気がない
- ・やりたくないことをしない
- ・じっと座ってられない
- ・先生の注意を聞けない
- ・その場に応じた対応ができない
- ・いやなことから逃げる
- ・漢字がなかなか覚えられない など

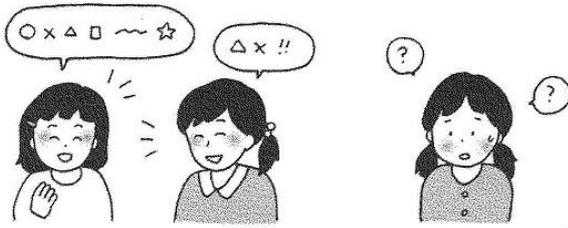


困っている子どもの特徴《5点セット+1》

<p>● <b>認知機能の弱さ</b>・見る力、きく力、想像する力が弱く気づき少ない</p> <p>A teacher is pointing to a page and saying 'ページの数をみらして下さい' (Please look at the number of pages). Two students are sitting at a desk, looking confused.</p>	<p>● <b>感情統制の弱さ</b>・自分の心の中で何が起きているのか分からない、感情が未分化</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・感情の言語化が苦手、すぐにカッとなる</li> <li>・ストレスを抱え込んでしまう</li> </ul> <p>A student is shouting while holding a phone. In the background, a teacher is cleaning the floor with a broom, looking stressed.</p>
<p>● <b>融通のきかなさ</b>・思考が固い、多くの選択肢が持たず、問題解決力が弱い</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・何も考えずに思いつきでやっているように見える</li> <li>・一つのことを考えると周りが見えなくなる</li> <li>・予想外のことに弱い</li> </ul> <p>A student is struggling with a task and asks 'もっとこうしてみたら?' (What if I try it like this more?). The teacher responds 'どうぐもつかってね' (You should use the tools properly) and 'へしてみたら?' (Try using it like this?).</p>	<p>● <b>不適切な自己認知</b>・自分を正しく評価できない、自分の問題点は分からない</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己評価が高すぎ、低すぎ</li> <li>・他人の欠点ばかり責める</li> </ul> <p>A student is pointing at another student who is looking down, while the first student looks smug.</p>

●対人スキルの乏しさ・適切な対人認知ができな

い、会話についていけない



身体的な不器用さ・自分の体の動きが予想できな

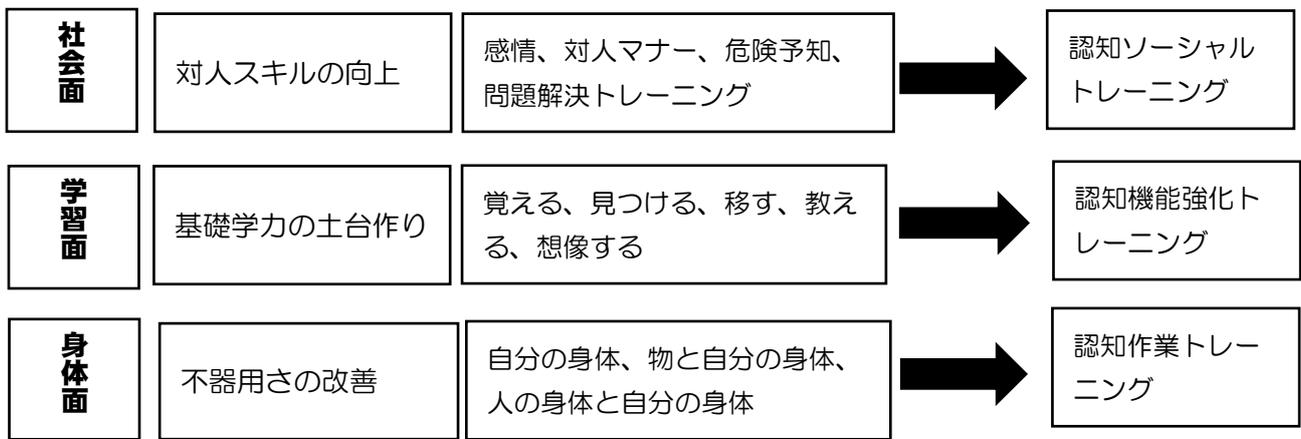
い

- ・手先が不器用、運動が苦手、物をよく壊す
- ・力加減が苦手



コグトレのプログラムは？

コグトレのプログラムの構成



この3つのトレーニングのうち、「認知機能強化トレーニング」について取り上げます。3つの中で、**全ての行動の基盤でもあり、教育・支援を受ける土台でもあるのが「認知機能」**になります。

この認知機能が弱いと・・・

○みる力が弱いと？

- ・学習面では文字や行の読み飛ばしが多い、漢字が覚えられない、黒板の字を写せないなど。
- ・周囲の状況や空気が適切に読めないため、仲間はずれにされた、自分だけ損した、自分だけ怒られる等、被害感や不公平感を募らせることも

○きく力が弱いと？

- ・先生の長い指示の一部しか聞き取れず、その後どうしていいかわからずキョロキョロしたり、ボーッとしたり不真面目に見える。「はい」というが、「どういうこと？」と聞き直すと正確に答えられない。
- ・ふざけている、やる気がない、嘘をつくと思われる。



○見えないものを想像する力が弱いと？

- ・時間の概念が弱くなり、「昨日」「今日」「明日」の3日間の世界しか想像できない。「○日後の○○があるから頑張ろう」といった具体的な目標を立てるのが難しい。
- ・目標がないとひとは努力しなくなる。努力しないと、成功体験がないため、自信がもてず自尊心の低下につながる。また、「人の努力が分からない」ことにもつながり、人が努力して買った物を平気で盗ることも起きてしまう。
- ・今これをしたらこの先どうなるだろうといった予想が立てられず、そのときがよければよいなど周りの状況に流されてしまう。

○それぞれのプリントと関連する分野、認知機能

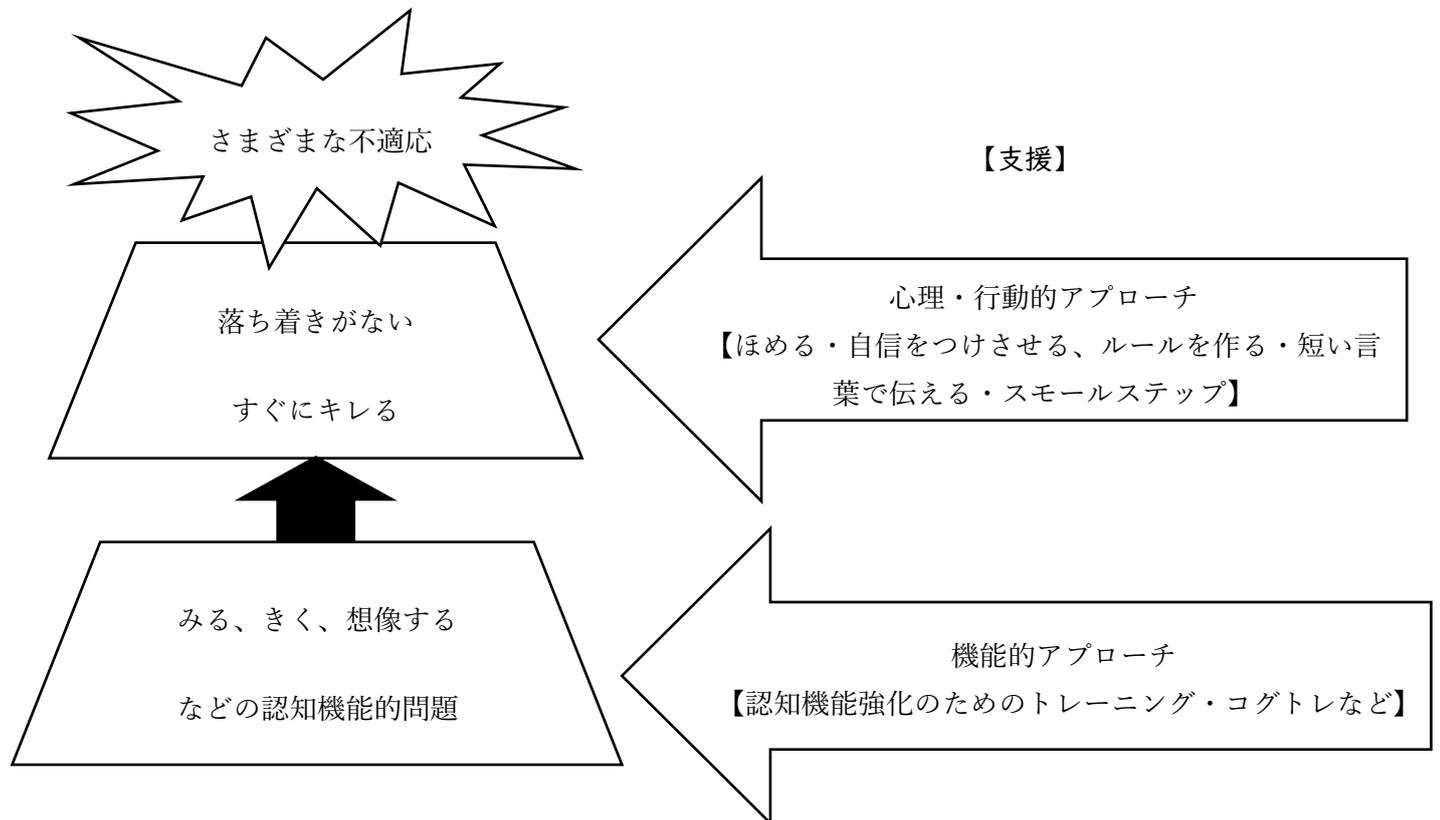
認知機能									
記憶		言語理解		注意		知覚		推論・判断	
覚える		数える		写す		見つける		想像する	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・視覚、聴覚性の短期記憶</li> <li>・文章理解</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・注意</li> <li>・集中力</li> <li>・処理速度</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・視覚認知の基礎力（模写・形の把握）</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・視覚認知の応用力（形の恒常性）</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・方略</li> <li>・論理的思考</li> <li>・関係性理解</li> <li>・時間概念</li> </ul>	
↑		↑		↑		↑		↑	
トレーニング名（プリント名） <ul style="list-style-type: none"> <li>・何があった</li> <li>・数字はどこ</li> <li>・記号はどこ</li> <li>・○はどこ</li> <li>・アレはどこ</li> <li>・最初とほん</li> <li>・最後とほん</li> <li>・何が一番</li> <li>・何が何番</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・まとめる</li> <li>・記号探し</li> <li>・あいう算</li> <li>・さがし算</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・点つなぎ</li> <li>・曲線つなぎ</li> <li>・折り合わせ図形</li> <li>・記号の変換</li> <li>・鏡映し</li> <li>・くるくる星座</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒ぬり図形</li> <li>・重なり図形</li> <li>・回転パズル</li> <li>・形さがし</li> <li>・違いはどこ</li> <li>・同じ絵はどれ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタンプ</li> <li>・穴の位置</li> <li>・心で回転</li> <li>・順位決定戦</li> <li>・物語づくり</li> </ul>	
ファイル ①		ファイル ②		ファイル ①		ファイル ②			
コヤグサトシ		<ul style="list-style-type: none"> <li>・まとめる</li> <li>・記号探し</li> <li>・あいう算</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・点つなぎ</li> <li>・曲線つなぎ</li> <li>・ゆれる点つなぎ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・形さがし</li> <li>・この陰はどれ</li> <li>・同じ絵はどれ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタンプ</li> </ul>	
								ファイル ③	

## 評価は？

1日5分ほどの短時間のトレーニングです。定期的に長期にわたる取り組みの必要はあります。

評価は、生徒の個別指導計画で表記されている「教育目標」となる姿に近づいたかを、日常の姿を通して評価することになります。

下に表したように、コグトレは、たくさんある支援の一つであり、機能面にアプローチするものです。



## 【参考文献】

宮口幸治 明石書店：教室の困っている発達障害をもつ子どもの理解と認知的アプローチ

宮口幸治 三輪書店：コグトレ：みるきく想像するための認知機能強化トレーニング

宮口幸治 東洋館出版：1日5分教室で使えるコグトレ 困っている子どもを支援する認知トレーニング 122