

# すまいるだより

vol.

46

## 「段取りする力」

**皆**さんは、普段の生活の中で「段取り」をしながら行動していることに、気付いているでしょうか。

**朝**の支度から始まり、与えられた仕事や家事をこなす。就寝するまでの間に、食事の準備や業務管理など、常に「段取り」を繰り返しているのです。



**当**然のことながら、一日一日を無事に過ごすためには、すべての作業を時間内で終える必要があります。取り掛かる手順や、作業に割くべき時間の計算など、算段を講じなくてはなりません。

**誰**しもが、大なり小なり計画や筋道を立て、準備をし、実行する。物事は「段取り八分」とも言われ、いかに事前の準備が大切であるかを物語っています。

ことも。整理整頓が苦手な場合や、複雑な指示をこなすことが難しい場合もあります。

**英**語圏の国々では、実行機能という概念が一般的になり、適切な対処法も広く認知されていますが、日本では一般的とは言いがたい状況にあります。

**世**の中には、実行機能が優れていない人もいます。片付けられない、約束や期日が守れない。そんな人に出会ったとき「だらしない」「いい加減」と捉えてしまう方も多いため。私たちは「どうすればできるか」というサポートに回る視点を、忘れてしまいがちです。

**特**に、お子さんは発達の過程にあります。中学生や高校生になってからも、実行機能を養うトレーニング法が確立していませんので、お子さんの普段の様子から思い当たる節があれば、いつでもご相談ください。

**例**えば、料理を楽しむことは、実行機能を向上させる手段の一つ。献立を決め、材料を準備し、調理手順を考えるなど、一連の行為に「段取り」が深く関わります。

余暇を見つけて、取り組んでみてはいかがでしょうか。

**苦**手なことがあれば、それをサポートする環境を整えることも大切です。周囲が物事の優先順位を示すなど伝え方を工夫したり、スケジュール手帳や準備物のチェックリストなどの活用を勧めたりすることで、停滞する日常が動き出す、きっかけになるかもしれません。

**で**きないことをとがめても、改善にはつながりません。繰り返すようになりますが、大切なことは、トレーニングをし、環境を整えること。世の中には「段取り」を苦手とする人がいて、本人の努力不足の問題だけではないことを、ぜひ覚えてください。



## 2・3月の 日曜当番医



日程	病院名	電話番号
2月13日	芳賀医院(下郷町)	0241-67-2128
2月20日	馬場医院	0241-62-0141
2月27日	なかやクリニック	0241-73-2036
3月6日	伊南小野木クリニック	0241-76-7780
3月13日	館岩愛輝診療所	0241-78-8688
3月20日	耳鼻咽喉科あべクリニック	0241-62-8733
3月27日	朝日診療所(只見町)	0241-84-2221

※午前中のみ診察となります。ご注意ください。

### ■ えがおスタッフからのおすすめ



10代のための  
実行機能トレーニング  
(出版社：合同出版)  
著者／シャロン・A・ハンセン  
監修／森口 佑介  
翻訳／上田 勢子

前向きな考え方を実践する方法、集中力や記憶力をアップする方法、整頓や計画立てをうまくする方法、感情をコントロールする方法など、自分を楽にするコツを学ぶ本です。

#### 【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」  
(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶  
[egao@minamiaizu.org](mailto:egao@minamiaizu.org)



栄養士監修コラム

## 野菜を使った健康レシピ



今月の野菜  
長ネギ

長ネギの辛み成分「硫化アリル」は、高い抗酸化力と強い殺菌力を有し、免疫機能を高めます。また、ビタミンB1の吸収を促す効果があり、疲労の回復や体力の維持・強化も期待されます。

#### ●栄養素を効率よく摂取するコツ！

硫化アリルは揮発性<sup>きはつ</sup>があるため、食べる直前に切り、水にさらし過ぎないように注意しましょう。

#### 作り方

- ①長ネギを薄い小口切り、大葉を千切りにしたら、鍋にオリーブ油を入れ、長ネギを5分ほど弱火で炒める
- ②長ネギの分量が半分ほどになるまで炒めたら、水、チキンコンソメ、塩を加え、強火にする
- ③煮立ったら弱火にし、大葉を加えて器に盛り付け。熱いうちにチーズを加え、黒こしょうを振れば完成

## ネギたっぷり チーズスープ

#### 栄養価(1人分)

エネルギー	142kcal
たんぱく質	9.6g
脂質	8.1g
炭水化物	4.9g
塩分相当量	0.8g



#### 材料(2人分)

長ネギ	2本	水	400cc
大葉	3枚	オリーブ油	大さじ1/2
ピザ用チーズ	40g	塩	少々
チキンコンソメ	1/2個	黒こしょう	少々