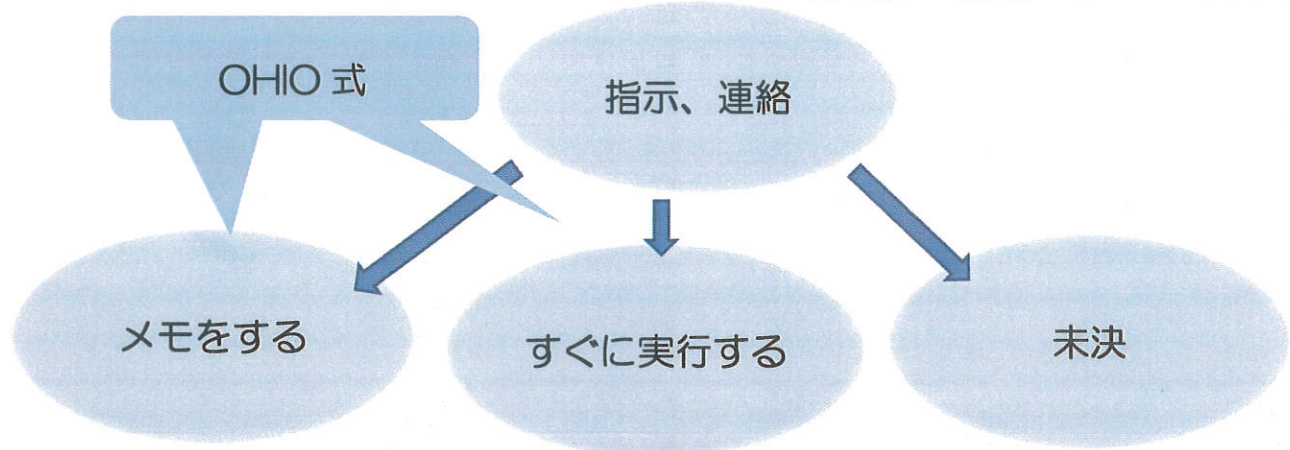


早いもので、今年もあっという間に1カ月が過ぎ、時の流れの早さに少し驚いてしまいますね。暦の上では立春を迎えていますが、もう少し寒い日が続きそうなので、皆さんお体に気を付けてお過ごしください。今回は記憶の補強を手立てする「OHIO（オハイオ）方式」についてお伝えします。

## 〈OHIO方式とは...〉

大事なことを記憶するチャンスは1回しかない（Only Handle It Once）という意味であり、このくらいなら覚えていられるという自信は危険なので、ケアレスミスを防ぐ記憶を補強する手立てになります。



手帳はいつも持ち歩きたい。何か伝えられる時はメモをもって。

できることならすぐやってしまう。

とりあえず「あとで」と未決にするのはダメ。

### 〈転記ミスに注意する〉

「チャンスは1回しかない」とあわててはダメ。あわててやるとミス招く。例えば14:00は2:00ではなく4:00と書いてしまったり。転記ミスやうっかりミスに注意を。

### 〈時間の余裕を

とってあると良い〉

スケジュールには余裕を事前にもりこんでとくと、短時間で済むことならできる。ただし、余裕があるかどうかを落ち着いて考えてから。

### 〈ストレスになる〉

覚えておけないし、覚えておこうとしつづけるのはストレスになる。そのうち忘れてしまい、大変なことに。周囲に迷惑をかけるだけではなく、自己嫌悪に陥り、ストレスが大きくなる。

## 〈メモの書き方を工夫する〉

「あとでメモしよう」ではなく「すぐにメモ」を。何か指示されたときや連絡があったとき、メモをするたった一回のチャンスだと思ってください。メモをしたら読み上げるなどして記憶に印象づけをします。メモの取り方も工夫1つで、記憶を補強できます。色やシールで見た目に楽しくするのもよい方法です。メモをするのは小さな紙一枚だとなくしやすいので、メモ帳や、大きい紙に書いて貼っておくなどの工夫も必要です。

他にもメモを取るポイントとして以下の事が考えられますので、ぜひ試してみてください☆

- ・重要なことは**赤ペン**で
- ・すぐにやることは、**目立つようにフセン**をはる
- ・好きな色のマーカーで**強調**
- ・シールを使うとやる気も**アップ** ↑

司馬理英子先生監修の本より一部引用させていただきました。

何かご不明な点や心配なことがございましたら、ご相談ください。

〈放課後等デイサービスかなで〉TEL: 011-596-9915 HP: <https://www.jyfld.co.jp>