

実行機能と発達障害について考える ～前編～

【「実行機能」という用語を耳にしたことはありますか？】

これは、私たちが、日常生活の中でおこなっている活動を「やり遂げる力」のことです。いわば遂行力と同義と言えるでしょう。

このやり遂げる力である「実行機能」は、学校や職場ではきわめて大切な力です。発達につまずきのある人々の中には、この実行機能に何らかの支障や問題を生じているという指摘があり、発達障害等と非常に関連性が高いものと言われています。実行機能が働きにくい、キャッチしにくい場合に、たとえば傾向として以下のようなことが想定されます。

<注目ポイント>

- 注意力が散漫になる
- 目標を立てても達成できない
- 切り替えが悪い
- 情報をすぐに忘れてしまう など



※症状についてお困りな事はかかりつけ医や地域の医療機関を受診しましょう！

こういった特徴は ADHD（注意欠如・多動症）や ASD（自閉症スペクトラム症）などの発達障害に多く見られるものとされています。

ここで実行機能の具体的な6項目を列記します。

<実行機能の6要素>

- ① **プランニング** 目標までの道筋や段取り（優先順位・時間管理）を決める力
- ② **ワーキングメモリー** 情報を保持し処理する力や記憶しておく力
- ③ **セルフモニタリング** 自分の状況を客観的に判断把握できる力
- ④ **自己抑制** 衝動性や感情を抑制して我慢できる力
- ⑤ **注意持続** どのような状況でも課題に対する注意を持続できる力
- ⑥ **シフティング** 柔軟に切り替えられる力（臨機応変さ）

これらの6機能を縦横無尽に生かしながら、わたしたちは仕事や学業を行うわけですが、何らかの発達の支障から、これが場面や環境によっては機能の発揮に苦労するケースもあります。

今回はこの発達の観点からのフォローや関わりのポイントについて取り上げます。

MRC 札幌では発達障害等、職場のメンタルヘルス全般のご相談を承っております。お気軽にお問い合わせください。

Mail : info@mrc-sapporo.co.jp

電話番号 : 011-209-0556 (受付時間 月～金 9:00～17:00)

