



# はばたき TEA TIME

今回は、在籍学級での適応や中学校、高校などの将来に向けて自立していくためのお話します。「実行機能」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。「実行機能」とは、最後まで何かをやり遂げるために必要な機能です。計画を立て、やる気を起こし、集中したり、適宜休んだりして、物事を完了させるための指令システムです。実行機能は4つの要素を基本に考えて説明します。ひとつの行動にいくつもの要素が関わっていて、人によって強いところ・弱いところは異なります。

## ① 意志 ～目標を決め、スイッチを入れる～

○こんなお子さんいませんか。

- ・本人はやりたいのに、やる気が起きない子
- ・やることを先延ばしにしてしまう子



### 【支援方法】

- ・やっている自分や結果をイメージしてみる  
(できることが分かったらできる条件をイメージする)
- ・少しがんばればできる課題を設定して達成感を得やすくする(目標は具体的にスモールステップで)



## ② 計画立案 ～情報を集め、段取りを立てる～

○こんなお子さんいませんか。

- ・提出物が間に合わない、やるべきことをやらず、同じことを繰り返してしまう子
- ・計画表を作るも時間や体力・気力のことを考えられず実現できない子



### 【支援方法】

- ・スケジュールをつくり、管理する  
(やることリストを作る)
- ・物や情報の整理の仕方を工夫する  
(目で見て分かる見本を用意する)



## ③ 継続と切り替え ～行動を始め、続け、終わらせる～

○こんなお子さんいませんか。

- ・何かをしても、すぐに気が散ってしまう子
- ・放り出してそのまま忘れてしまう
- ・集中し過ぎて終わらない子



### 【支援方法】

- ・何が注意散漫の原因になるのか認識する  
(興味を引くものへの対策)
- ・タイマーなどの機器を利用する  
(集中時間を知る)



## ④ 行動の調整 ～自分の行動をみて、調整する～

○こんなお子さんいませんか。

- ・おかれている状況や環境を捉えることを忘れ、気持ちに流されるままになってしまう子
- ・自分が喋りたいことがあると割り込んでしまう子



### 【支援方法】

- ・柔軟に軌道修正しながら効率的に進める  
(今やることは何か。と声を掛ける)
- ・自分を客観的にみることができるようになる  
(成功体験を思い出させる)



実行機能の弱い子は、小さい頃から様々な失敗や困難を体験します。上記の4つの要素にアンバランスさがあると、困難が存在します。苦手さは個々に違いますので、これを支援方法の参考として、それぞれの子供に合うように実践してみてください。支援方法などでお困りの際は、はばたき職員にお声掛けください。