



はばたき TEA TIME



長い夏休みに入る前に実行機能についてお話します

実行機能とは、遂行機能とも呼ばれ

「解決したいことに対して、満足いくような結果を得るために総動員する様々な能力」
と言えます。

『様々な能力』の代表的な10のアイテムを紹介します

- ①プランニング ②優先順位 ③時間管理 ④空間や情報の管理 ⑤SOSを出す
- ⑥忘れない工夫 ⑦モニタリング(行動確認) ⑧シフティング(柔軟性)
- ⑨開始と持続 ⑩コントロール

その中のいくつかを詳しく説明します。

① プランニング (実現可能な計画を立てる)

活動をやり遂げるために、いきあたりばったりでやってうまくいかないとか、あまりにも理想的すぎる計画で実現不可能になるのではなく、実際にやり切れる計画を立てることができる力。

そのためには、自己理解 が必要です。自己理解とは、自分がそれを完成するにはどのくらいの時間がかかるか、どのあたりを自分の合格点にするかなどの自分の力を理解することです。

② 優先順位

よく聞く言葉ではないでしょうか。何がより大切なのかを考え、とりかかる順番を決める力。自分がやりたいことと、やるべきこととの折り合いをつけることも大切です。

⑤ SOSを出す

困ったときにタイミングよく、受け入れられやすい方法で自分から援助を求める力。行動を達成するうえで、とても大切です。

⑧ シフティング (柔軟性)

物事が予定していたように進まないときに、状況に応じて方法や目標を柔軟に変える力。

調理はこれらの実行機能を使う最適な活動です。夏休み中にやってみてはいかがでしょうか。

例えば 「カレーライスを作る」という活動では

材料を確かめる④ 何から切ったらよいか決める② ルーの出来上がりと同時にご飯が炊けている③
気持ちを落ち着けて完成させる⑨⑩ 玉ねぎを切ると涙が出るので代わってもらう⑤ などです。

親子共々、楽しかった！と終われる夏休みをお過ごしください。