

第3章 作業管理能力におけるアセスメントの視点

1 実行機能

作業管理は、与えられた課題を制限時間内に仕上げるという課題解決と同様と考えられますが、この課題解決を効率よく行うための機能を、実行機能（executive function）と呼びます。なお、日本の神経心理学の分野では遂行機能と訳されますが、発達障害に関する研究分野では実行機能と訳されることが多いことから、本技法開発では実行機能と表記します。

実行機能は研究者によってとらえ方に差があり、広義には「課題解決や目標達成を効率良く行うために、思考・行動・情動を意識的に制御する高次脳機能」と定義¹⁾されますが、森口（2018）²⁾によれば、「現在の成人の研究では、実行機能という上位概念の下に、複数の下位概念を想定した方が妥当だという考えが広がっている」状況であり、下位概念の構成も研究者によって異なるとされています。そこで、作業場面での行動観察による作業管理能力のアセスメントを想定した本技法開発では、日常の行動を実行機能の観点から包括的に評価する尺度「BRIEF」を中心とした各種文献^{1～15)}を参考に、実行機能の下位概念として、「抑制」「シフト」「情緒のコントロール（感情制御）」「開始」「ワーキングメモリ」「計画・組織化」「道具の整理」「タスクモニタ」「セルフモニタ」の9つを抽出しました。抽出した実行機能の下位概念の定義は表3-1のとおりです。

表3-1 実行機能の下位概念と定義

実行機能の下位概念	定義
抑制	・当該の状況で優位な（優勢な）行動や思考を抑制する力 ・衝動を制御する力 ・自動的な反応を意図的に抑制する力
シフト	・新しいルールや思考、反応に柔軟に切り替える力
情緒のコントロール	・情緒的な反応を適切に調節すること ・今の自分の感情に気づいたり、興奮を抑えたり、場に応じた適切な感情を表出する力
開始	・自発的に課題や活動を始める力
ワーキングメモリ	・さまざまな課題の遂行中に一時的に必要な記憶
計画・組織化	・計画：ある目標の達成に向けて事前に行動の手順を計画する力 ・組織化：目標を成し遂げるための情報、活動、道具に秩序をもたらす力
道具の整理	・仕事場、生活空間、道具を整然と保つ力
タスクモニタ	・確実に目標を達成するため、課題遂行中または課題終了後の出来栄について評価する力
セルフモニタ	・自分の行動と自分の行動が他者に与える影響を把握する力、個人のセルフモニタリング機能

以下、実行機能の9つの下位概念について、機能がうまく働かない場合に生じる問題、実行機能の観点から支援を考える際に参考となる知見の紹介を含んで説明します。

（１）抑制

抑制とは、「当該の状況で優位な（優勢な）行動や思考を抑制する力」「衝動を制御する力」「自動的な反応を意図的に抑制する力」を意味します^{3,4,7)}。

抑制がうまく働かないと、「妨害刺激につられてしまう」「関係のないことを考え続けてしまう」「衝動的に反応してしまう」などの問題が現れます^{2,4)}。具体例として、「商品の検品中、周囲の話し声に気を取られて検品の精度が下がる」「報告書の構成を考案中に昨日見たドラマについて空想し続ける」「メールを作成後、内容を確認する前に送信ボタンを押してしまふ」などが挙げられます。

妨害刺激につられやすい事例では、作業環境内の視覚・聴覚刺激などによって抑制が効きづらくなることがあります。対処の方針としては、抑制力そのものを増強する発想ではなく、抑制しなくても済む刺激の少ない環境を整えることが挙げられます。

具体的には、机の上を整理したりパーテーションを設けるなどの作業環境を調整したり、耳栓などの対処ツールを活用するなど、妨害刺激の軽減を図ることが重要です。特に感覚の過敏さを持ち合わせている場合、妨害刺激にさらされやすくなると考えられるため、慎重なアセスメントが求められます。

目標と関係のない思考が発生しやすい事例では、目標に注意を向けられる時間間隔で作業を進めるなどの対処が有効です。たとえば、10分間だけなら関係のない思考が出てこないという方の場合には、仕事を10分間でできる量で小分けし、10分ごとにこなしていくなどが考えられます。

衝動的に反応してしまふ事例では、メール作成後、すぐに送信ボタンを押す代わりに保存ボタンを押すなど、反応前に一工程を追加する対処が考えられます。

（２）シフト

シフトとは、「新しいルールや思考、反応に柔軟に切り替える力」を意味します³⁾。シフティングと呼ばれることもあります。

シフトには行動的シフトと認知的シフトという2つの側面があります。行動的シフトは習慣的行動や課題に対する行動のパターンを状況の要求に沿って柔軟に切り替える力を意味し、認知的シフトは、考え方、発想、問題解決思考などの柔軟な切り替えを意味します⁴⁾。

シフトがうまく働かないと、「急な変更があったときに優先順位を変えられない」「最後まで終わらないと次の作業に移れない」「効果的ではないという結果がフィードバックされても同一の解決法を選択し続ける」などが問題として現れます^{3,8)}。

行動的シフトに関する支援の視点を次の例で説明します。

ある課題のルールが一部変更になったにも関わらず、以前のルールで反応してしまった場合は、作業中新しいルールを忘れていた（記憶の問題）、又は新しいルールになったことは意識しながらも、つい前のルールで反応してしまった（抑制の問題）のいずれかと考えることができます³⁾。前者であれば、新しいルールを強調する仕掛けを検討し、後者であれば反応する前に一工程設けるなどの対処方法が考えられます。

なお、認知的シフトに係るアプローチについては、本章第2項（1）作業管理を妨げる思考で紹介します。

（3）情緒のコントロール

情緒のコントロールとは、「情緒的な反応を適切に調節すること」「今の自分の感情に気づいたり、興奮を抑えたり、場に応じた適切な感情を表出する力」を意味します^{4, 8)}。ここでいう情緒のコントロールには、怒りや不安など一般的にネガティブ感情と言われるもののコントロールだけでなく、動機づけを高めたり維持することが含まれます²⁾。

情緒のコントロールがうまく働かないと、「怒りを爆発させる」「すぐに動揺する」「落ち込みが長引く」「気分が頻繁に変化する」などの問題が現れます^{4, 9)}。また、情緒のコントロールはシフトとも関連が深いとされ、シフトに問題があると、予定通りに事が運ばない時にいら立ちや動揺が生じる、効果的な問題解決ができずに落ち込む、繰り返し否定的に考え込む傾向を断ち切れずに抑うつ維持・悪化につながるなどの可能性が出てきます^{2, 4, 8)}。

情緒のコントロールと関連の深い研究分野に、感情制御（emotion regulation）があります。感情制御は、自らの心的状態を変化させようとする活動の一つと言われ、感情制御の方略にはさまざまな内容が含まれます¹⁶⁾（表3-2）。これらは、ネガティブな感情のコントロールに課題が見られた際の対処方法として参照できる知見とされています。

実際の支援場面では、WSSP受講者の多くが、作業管理課題において緊急性の高いタスクを追加された際に「間に合わないのではないか」と考え動揺を示します。このとき追加されたタスクに必要な時間を見積もり、残された作業時間内に対処可能であることを確認できると落ち着きを取り戻します。これは表3-2における「認知的再評価」という方略を使用した結果と言えます。

表3-2 感情制御の方略と内容

方略	内容
状況を選択する	感情を生じさせるような状況に近づいたり、避けたりする
状況を変容させる	問題を解決することで、状況を直接変える
熟慮する	感情や感情の結果・原因、問題となっていることについて、何度もよく考えたり、考えを集中させたりする
気晴らし	コントロールしたい感情とは関係ないことに注意をそらす
認知的再評価	状況に対する自分の認識や考え方、評価を見直す
対話、相談で認識を変える	他人と話し合ったり、相談したりすることで、状況に対する認識や考え方、評価を変化させる
表出抑制	抱いている感情を表に出さないようにする
気分が落ち着く行動を取る	嗜好品を摂る、運動をするなど、気分が落ち着く行動を取る

※小島佳子・古川陽大：感情区別と感情制御との関係、愛知教育大学研究報告．教育科学編、61巻、2012、p130. を元に作成。

(4) 開始

開始とは、「自発的に課題や活動を始める力」を意味します。行動の開始が困難な人は、行動そのものはできることであっても、自発性の低さから、自分からはその行動に向かってスタートできないとされます^{4,17)}。

開始の力が弱いと、「課題が進まない」「やるべきことを先延ばしにする（最終的に仕事の質が下がったり、期限内に完了しない）」などの問題が現れます¹⁸⁾。なお、開始には“意図的な反抗”を含まない点に留意が必要です⁴⁾。たとえば、「こんな簡単な作業をやらされるなんて自分のプライドが許さない」という思いから課題を拒否する場合はそれに該当します。

また、開始の問題は二次的な結果としてもたらされることがあります⁴⁾。一例として、段取り（計画・組織化）が苦手な人は、何から手をつけてよいか分からず、課題を開始することができないというパターンが挙げられます。他にも開始を阻害する要因として動機づけの不足、抑制の不足、道具の整理が不十分、完璧主義的思考などが想定されます¹⁸⁾（図3-1）。

開始に問題が生じる原因は多岐にわたるため、個々の原因に応じた支援方法を検討することが重要です。

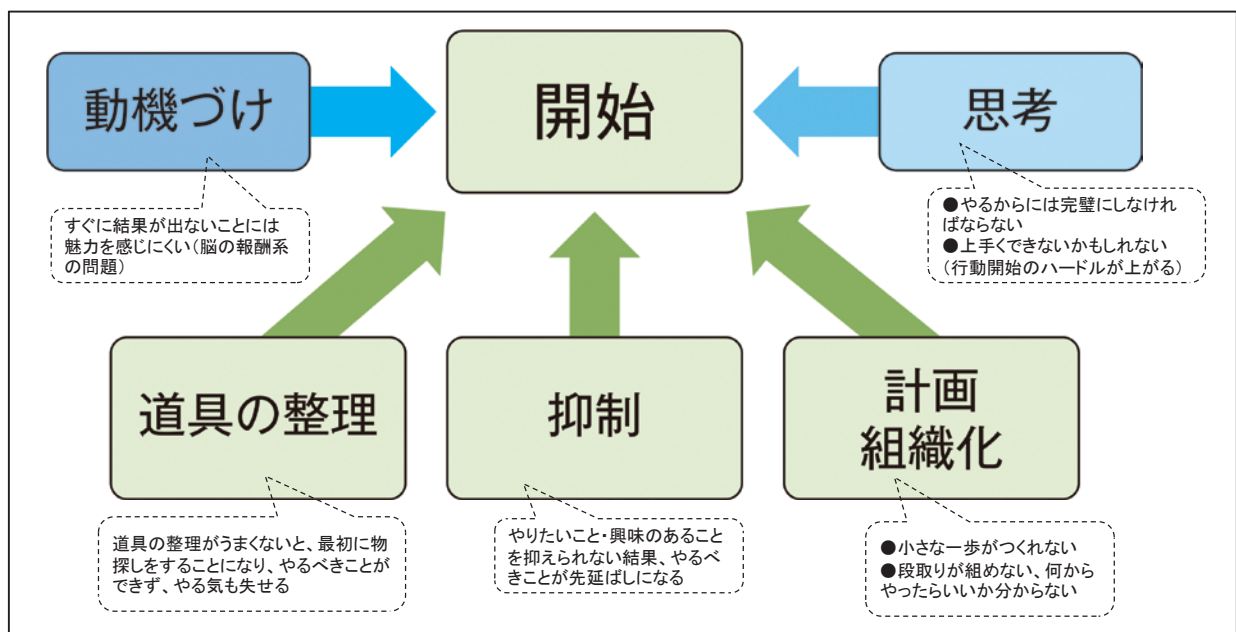


図3-1 開始を阻害し得る要因（要因のうち、道具の整理、抑制、計画・組織化は実行機能）



参考『報酬遅延勾配について』

中島・稲田（2017）¹⁹⁾は、「最新の脳研究の結果によると、ADHD*の人の脳には報酬系の障害が認められており、『報酬遅延勾配』が急であることが知られています」と述べています。報酬遅延の勾配とは、「報酬の得られるタイミングが遅くなればなるほど、その報酬の価値を低く見積もる」という現象です。そして、勾配が急ということは、報酬の遅れに対して報酬の価値を値引く度合いが大きいということです。つまり、すぐに結果が得られることには取り組みやすいが、継続的な努力が必要な課題や即座に結果が出ない課題に対してはモチベーションを持ちにくいと言えます。

WSSP 受講者で、スケジュール管理に課題があると自覚しているにもかかわらず、なかなか自分に合ったスケジュール帳を探しに行かない方がいました。これはスケジュール帳を買うだけではスケジュール管理が可能になるわけではない（すぐに報酬が手に入らない）ことが要因と考えられます。そこで、趣味に関する買い物をするついでに近くの文具店でスケジュール帳も見てきてはどうかとうながしたところ、スケジュール帳を探しに行くことができました。これは、すぐに報酬が得られる活動と報酬価値の低い活動をセットにしたことで、行動を開始できた例と考えられます。

※ADHD：注意欠如多動性障害

（5）ワーキングメモリ

ワーキングメモリとは、「さまざまな課題の遂行中に一時的に必要となる記憶」を意味します²⁰⁾。荳阪（2002）²¹⁾は、ワーキングメモリを「脳のメモ帳」と表現し、「ワーキングメモリは私たちがなにかを考え行動しているときに、つねにはたらいっている現在進行形の記憶である」と述べています。作業管理においては、文章読解、暗算、メモとり、質疑応答などワーキングメモリが必要となる場面が多々あります。また、実行機能は目標志向的行動を支えるものですが、ワーキングメモリは、そのプロセスにおいて達成すべきゴールの状態を常に意識する、目標の達成に必要なサブゴールやその方略を記憶、保持するという重要な役割を担っています³⁾。

ワーキングメモリが弱いと、「口頭で言われたことを覚えるのが難しい」「to-do リストや手順書を一度見ても忘れてしまう」「やろうとしたことを忘れてしまう」「話しながら相手の状況や意図を同時に考えられない」などの問題が現れます^{4,8)}。

ワーキングメモリの弱さを補うために、メモ・ビデオ・ICレコーダーなどの記憶補助ツールが活用されることはよく知られています。また、湯澤ら（2014）²⁰⁾は、ワーキングメモリの観点から発達障害などの学習の問題を抱える児童・生徒に対する支援方法を「情報の整理」「情報の最適化」「記憶のサポート」「注意のコントロール」の4つに整理しています。各支援方法の一部を紹介したものが表3-3になります。これらの支援は、教育支援だけでなく就労支援においても有用と思われる。

表 3 - 3 ワーキングメモリに関する支援方法

情報の整理	<ul style="list-style-type: none"> ・活動の目標を明確にする ・作業手順を図式化する（視覚的に提示する）
情報の最適化	<ul style="list-style-type: none"> ・短い言葉で簡潔に指示する ・指示や質問を繰り返す ・最後に説明内容を振り返り、まとめる
記憶のサポート	<ul style="list-style-type: none"> ・予め話の要点や関連する事例を挙げる ・本人がよく知っている事例や具体物を使って説明する
注意のコントロール	<ul style="list-style-type: none"> ・注目させてから指示を出す ・活動の途中、こまめに声をかける ・全体指示の後、必要に応じて個別に指示をする ・必要な教材以外は机の中に片付ける ・色ペンを効果的に用いる（重要箇所、キーワードに線を引く）

※湯澤正通・湯澤美紀（編著）：「ワーキングメモリと教育」、北大路書房、2014、p159. を元に作成。



参考『展望記憶について』

ここまではワーキングメモリについて紹介してきましたが、もう一つ作業管理能力をアセスメントするうえで重要な記憶「展望記憶」について触れたいと思います。展望記憶とは、将来実行しようとする意図した行為に関する記憶のことです³⁾。梅田（2007）²²⁾は、展望記憶の対象となる行為を「意図（計画）してからそれを実行に移すまでの間に、ある程度の時間的幅（遅延時間）があり、その意図（計画）を連続的に意識するのではなく、あとでタイミングよく思い出す必要がある行為」と定義しています。また、意図した行為を実行するためには、存在想起（「何かやらなければいけないことがある」ということをタイミングよく思い出すこと）と内容想起（「実際にやらなければいけないことは何か」を思い出すこと）が必要になると述べています。

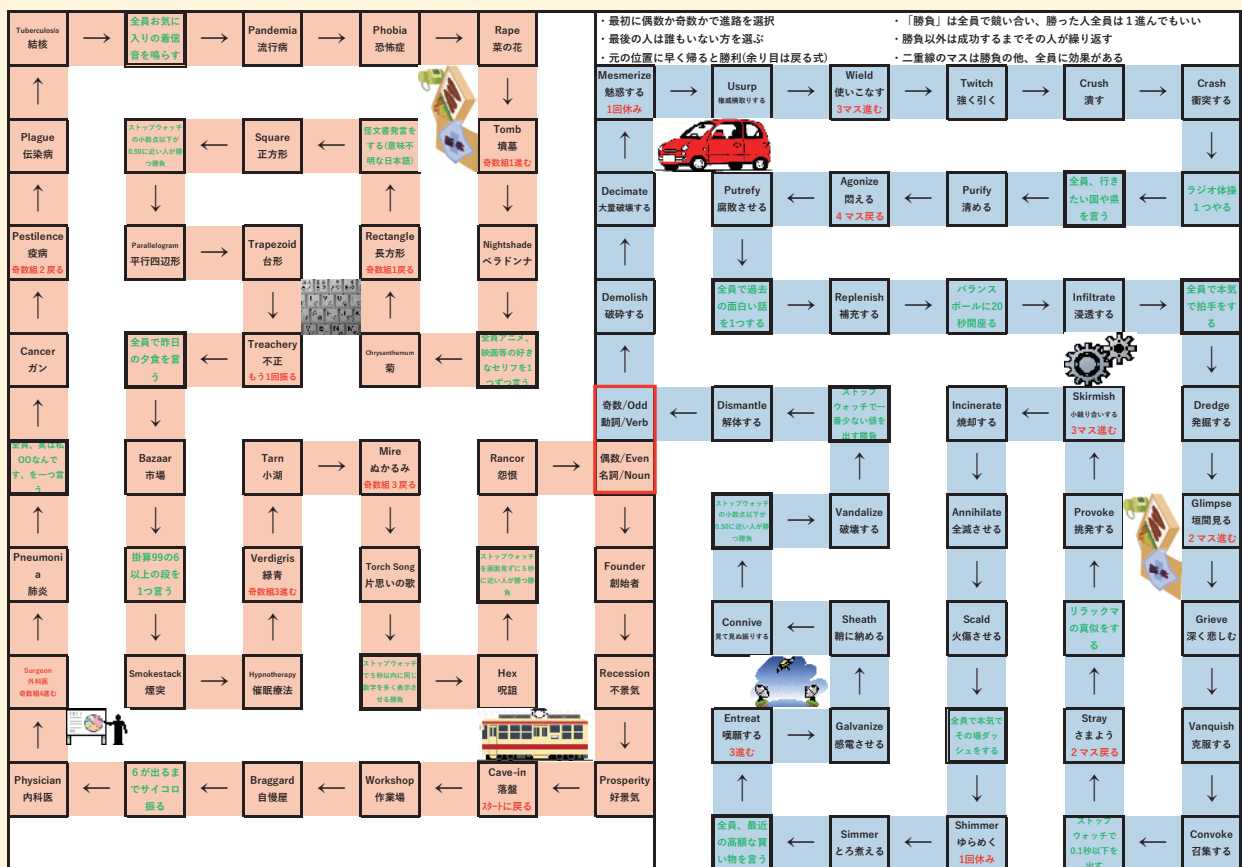
携帯電話やパソコンのアラーム機能は存在想起の手がかりになりうるものとしていますが、アラーム機能を使わない場合は、「時刻に対する敏感さ」が存在想起の手がかりになっている（予定を行うべき時刻が近づくと、徐々に精神的緊張が高まり、存在想起をうながすきっかけが得られる）と述べています。内容想起の場合は、手帳やカレンダーなどの記憶補助が効果的であるとしています。

後述する作業管理課題では「毎日、特定の時刻からある作業を開始する」というタスクを設定しています。このタスクの実行には、特定の時刻が近づいたらタイミングよく定時作業の存在を想起する必要があり、展望記憶の関与が想定されます。



参考『目標が忘れられた事例』

今回の技法開発過程では、作業管理課題の一つとして「すどころ作成課題」を試作しました。この課題は「決められた期限内に“新入社員の交流を目的とした我が社の日常を知れるすどころ”を作成する」というものです。WSSP 受講者の A さんに試行したところユニークなルート設定、デザインを作成しました。そして、すどころを通した英語の勉強を行うというコンセプトを打ち出し、マスに英単語と和訳をちりばめました。ちりばめられた英単語の多くは受講者が得意とするカードゲームから採用されていました(下図)。この受講者は非常に精力的にすどころ作成課題に取り組みましたが、“我が社の日常を知れる”という目標・目的をすっかり忘れていたのです。



発達障害の有無に関わらず、ワーキングメモリの容量には限界があると言われており、何かに熱中すると大事なことが抜け落ちてしまうことは珍しくありません。そのため短期間で仕上げるできない課題に取り組むときは定期的に目標・目的に沿った内容になっているかをモニタリングすることが重要です(P24、タスクモニタの項を参照)。

(6) 計画・組織化

計画とは、「ある目標の達成に向けて事前に行動の手順を計画する能力」を意味し、組織化とは、「目標を成し遂げるための情報、活動、道具に秩序をもたらす力」を意味します⁴⁾。

計画・組織化を支える実行機能については下図3-2のとおりに整理しました²³⁾。

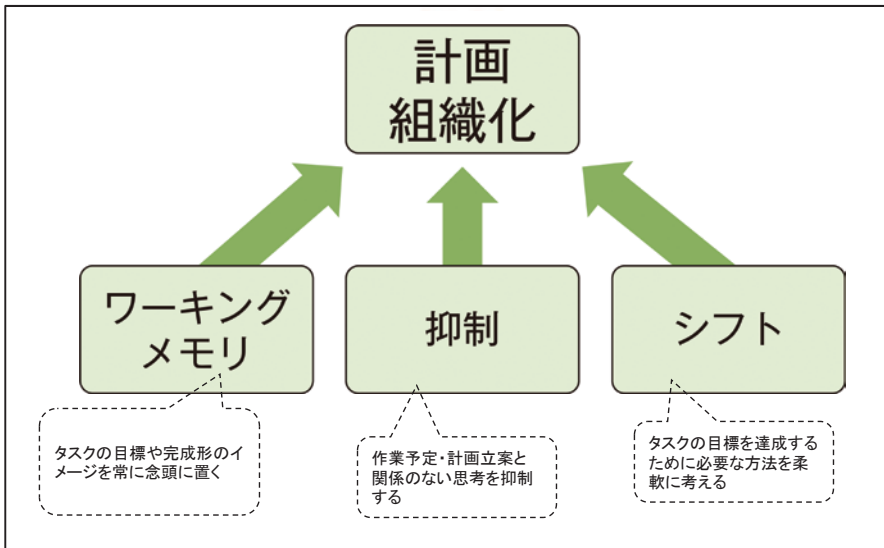


図3-2 計画・組織化を支える実行機能

計画・組織化が弱いと、「作業に必要な道具の準備や情報に抜けがある」「計画を立てられない」「何からやるべきか優先順位がつけられない」「実現不可能な計画を立ててしまう」「締め切りまでに提出できない」などの問題が現れます⁸⁾。

なお、計画・組織化を構成する要素には、タスクの全体把握、優先順位づけ、目標の明確化、工程の明確化、時間見積もり、スケジューリングなどが含まれます^{4, 24)} (表3-4)。

表3-4 計画・組織化を構成する要素とその内容

タスクの全体把握	自分が抱えているすべてのタスクを把握すること
優先順位づけ	タスク間の優先度を決めること
目標の明確化	タスクの完成形を明確にすること
工程の明確化	目標を達成するうえで効果的な方法や工程を選択すること
時間見積もり	各タスク、各工程に必要な作業時間を予測すること
スケジューリング	各タスク、各工程を予定に組み込むこと

ア タスクの全体把握

特に複数の作業管理を行う場合、タスクの全体把握が出発点となります。たとえば、指示を受けた10個のタスク中、8個のタスクしか把握していなければ、残りの2個はいつまでも未完のまま残ってしまいます。すべてのタスクを把握していない状態で「完璧な優先順位づけを行った」と思っても、抜け落ちたタスクの優先度の方が高ければ計画は根底から崩れてしまいます。

イ 優先順位づけ

優先順位づけについては、緊急度と重要度の二次元座標上にタスクを配置し、優先度を確定する方法があります。緊急度は締切りが近いかどうかを基準に考えると判断しやすい軸です。一方、重要度は会社の方針や時々状況によって変わり得るものであり判断が難しい軸と言えます。

作業管理支援では緊急度を軸とした優先順位づけを基本にしています。これは、事業主からのヒアリングで締切りの近いものから計画的に取り組んでほしいという声があり、緊急度を主軸とした優先順位づけでも十分職場での適応力の向上につながると考えたためです。

たとえば、先ほどの緊急度と重要度の二次元から優先度を確定する方法では緊急度【高】×重要度【高】のタスクが最優先タスクとなりますが、現時点で緊急度【低】×重要度【高】のタスクであっても放っておくと緊急度【高】×重要度【高】となります（図3-3）。つまり、締切りの近いタスクから次々と完了させることができれば、結果的にすべてのタスクを完了させられる可能性が高まるというわけです。

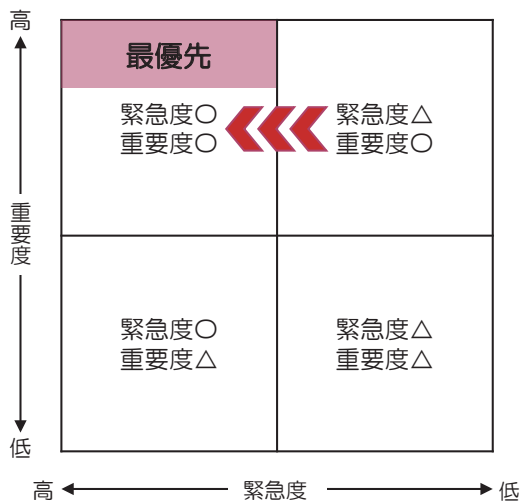


図3-3 優先順位づけの考え方

ウ 目標の明確化

目的地が決まらなければ交通手段や経路を考えることはできないように、目標の明確化は工程の明確化に先行します。WSSP受講者の中には目標の明確化を苦手とする方が見受けられます。特に、「作業ミスの内容と防止策に関するレポート作成」などのアウトプットの自由度が高い課題では、体裁や項目立てなど完成形のイメージが持てず作業が止まりがちです。こうした場合、レポートのサンプルを提示したり、項目立てに関する助言を行う支援が有効となりました。

エ 工程の明確化

工程の明確化は、タスクの細分化とも言えます。タスクを細分化することで、「何を、どのように、どの順番で行えばよいか」が見えてきます。図3-4は、「採用面接で使うナビゲーションブックを作成する」というタスクを細分化した例です（細分化の内容はタスクの完成形によって異なります）。

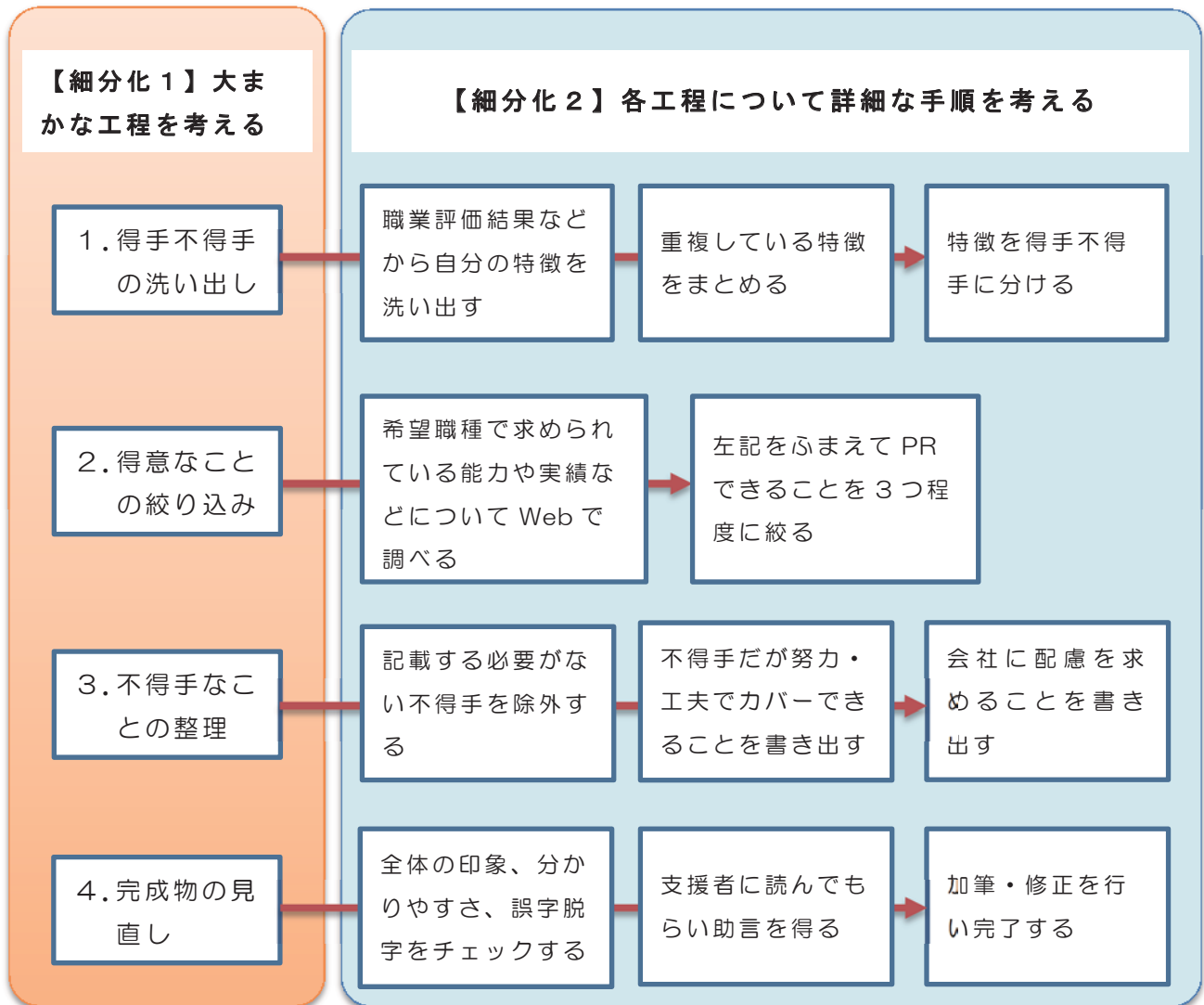


図3-4 「採用面接で使うナビゲーションブックを作成する」タスクの細分化

タスクを細分化することで取り組むべき工程と具体的内容が明らかになります。図にするとごく当然の内容に思えるかもしれませんが、WSSP受講者の多くがここで苦勞されています。

一例ですが、「得手不得手を洗い出す際にどの資料を参考にすればよいか分からない」「会社が求める人材像を考慮した自己PRをするという発想がない」「完成したのを見直すという習慣がない」などの理由からタスクの完遂に必要な方法や工程を的確に見いだせない場合があります。

そのため、支援者は適宜細分化の視点について助言を行うことが望まれます。どこまで細分化すべきかという点については、受講者の特徴をふまえて検討する必要があります。たとえば、何事にも取り掛かりに苦勞するという方の場合、最初の工程は極力細かくする（例：資料とノート、筆記具を机に出す）ことで取り掛かりの心理的なハードルを低くします。逆に細かすぎると億劫に感じて意欲が出ないという方の場合は、必要最低限の大まかな工程で様子を見るのが適当です。



参考『マルチタスク VS シングルタスク』

仕事で引き受けるタスクには大抵締切りが設定されており、私たちは、決められた作業時間の中で効率よくタスクを処理することが求められます。それでは、複数のタスクを効率的に処理するには同時並行で処理するマルチタスクが良いのでしょうか、それとも1つのタスクに集中して処理した方が良いのでしょうか。

デボラ・ザック（2017）²⁵⁾ は、神経科学者の知見を引用し「マルチタスクは不可能であり、一般にマルチタスクと考えられている行為はタスク・スイッチング（タスクの切り替え）にすぎない」と述べています。さらに、ハーバード大学の研究を紹介し、「タスクからタスクへと注意を向ける先を切り替える頻度の高さは、生産性の低さと相関関係がある」と言います。そして、シングルタスクの有効性を主張しています。

上記をふまえると、タスクの優先順位づけや工程の明確化をしっかりと行ったうえで、脇目をふらず目の前の作業だけを集中的に処理していくことが効果的な作業管理といえるかもしれません。

オ 時間見積もり

時間見積もりは、作業時間のデータとそのデータを現状に突き合わせる力があれば正確な予測が可能です。WSSP 受講者は、経験したことのある定型作業において自分の作業記録を参照し、指示された分量を処理するのに必要な作業時間を概ね正確に割り出すことが可能でした。一方、未経験の作業については時間を予測することが難しい様子を確認しましたが、進捗状況の確認を確実に行うこと（予測と実態のズレを認識すること）で締切りに間に合わせるためのスピード感を概ねつかむことが可能となっていました。

WSSP 受講者の中には時間感覚の弱さを示す方が見受けられます。そのような受講者の特徴として「時計を見たりスケジュール帳を見る習慣がない、もしくはその頻度が低い」ことが挙げられます。その結果、時間指定（毎日 11 時から〇〇する）や曜日指定（毎週木曜日に〇〇を提出する）のタスクを忘れてしまうことがあります。他にも緊急性の高いタスクが追加された際、取組中の作業を終わらせてからでも締切りに間に合うと「直観的に判断した」結果、想定した時間通りに取組中の作業が終わらず慌てて緊急性の高いタスクに切り替えた事例や「移動時間や動き出しの時間をギリギリに設定する」ため、約束時間に遅れたり、慌ててしまい必要な物を忘れて取りに戻った結果遅刻するなどの事例がありました。



参考『時間処理の障害について』

ADHD の症状を説明する仮説の一つに時間処理の障害を指摘するモデル(三重経路モデル※)があります。中島(2018)²⁶⁾は、「時間処理の障害(Temporal processing)とは、時間の経過を感覚的につかむ能力にかかわる障害であり、これが、目的地までの所要時間に関する見積もりや一定量の仕事に必要な時間の予測のズレに繋がる」と述べています。

Sonuga-Barke ら(2010)²⁷⁾は、児童を被験者とし、下記の実験を行っています。

- ① 1.2 秒ごとに出る電子音に合わせてボタンを押す(15 回繰り返す)
- ② 16 回目以降は音に頼らず自分の感覚で最初の 15 回と同じ感覚でボタンを押す(41 回繰り返す)
- ③ 41 回目押し終えた時点での実際の時間とのズレを被験者間(ADHD 児と非 ADHD 児)で比較する

この実験では、ADHD 児は非 ADHD 児に比べて実際の時間からのズレが大きくなっていたという結果が示されました。

※三重経路モデルは、時間処理の障害、抑制制御の障害、報酬遅延の障害を想定するモデルです。

カ スケジューリング

的確にスケジューリングするためには、これまで説明してきたタスクの全体把握、優先順位づけ、目標の明確化、工程の明確化、時間見積もりという要素を適切に押さえることが重要です。また、スケジュールが変更された際には当初のスケジュールを確認し、組み直すことが必要です。WSSP 受講者の中には、午後のセミナーが午前中に変更された際、スケジュールを確認しなかったため本来午前中に行うべき作業を忘れてしまう事例がありました。

一見するとスケジューリングの課題に見えるものでも、別の点に課題が見られる事例があります。たとえば、レポートの提出予定を締切り直前に設定したため修正指示を受けても修正時間が取れない(工程の明確化)、課題が終わらないかもしれないという不安から 1 日の予定を詰めすぎる(情緒のコントロール、時間見積もり)などの事例が挙げられます。



参考『文章作成を先送りにしがちな事例』

Bさんは電子工作が非常に得意な方です。そんなBさんですが文章作成には強い苦手意識があり、先延ばしにしやすいという特徴がありました。

Bさんと文章作成について振り返ると、「大学時代、実験レポートだけは毎週締切りに間に合わせることができた」という話がでてきました。そこからBさんにとって実験レポートは「何を書けばよいか、どのように書けばよいか」が分かりやすく、他の人の作成例もあったため取り掛かりやすかったことが分かりました。これ以降Bさんは、完成形のイメージを持つために、自分から指示者に完成物のサンプルを求めたり、項目立てや記述内容について相談することで、先延ばしする傾向を解消しました。Bさんの事例は、目標の明確化におけるつまずきが行動の開始を妨げていると言えます。

(7) 道具の整理

道具の整理とは、「仕事場、生活空間、道具を整然と保つ力」を意味します。整理整頓する力とも言えます⁴⁾。

道具の整理を支える実行機能については、下図3-5のとおり整理しました^{4, 28)}。

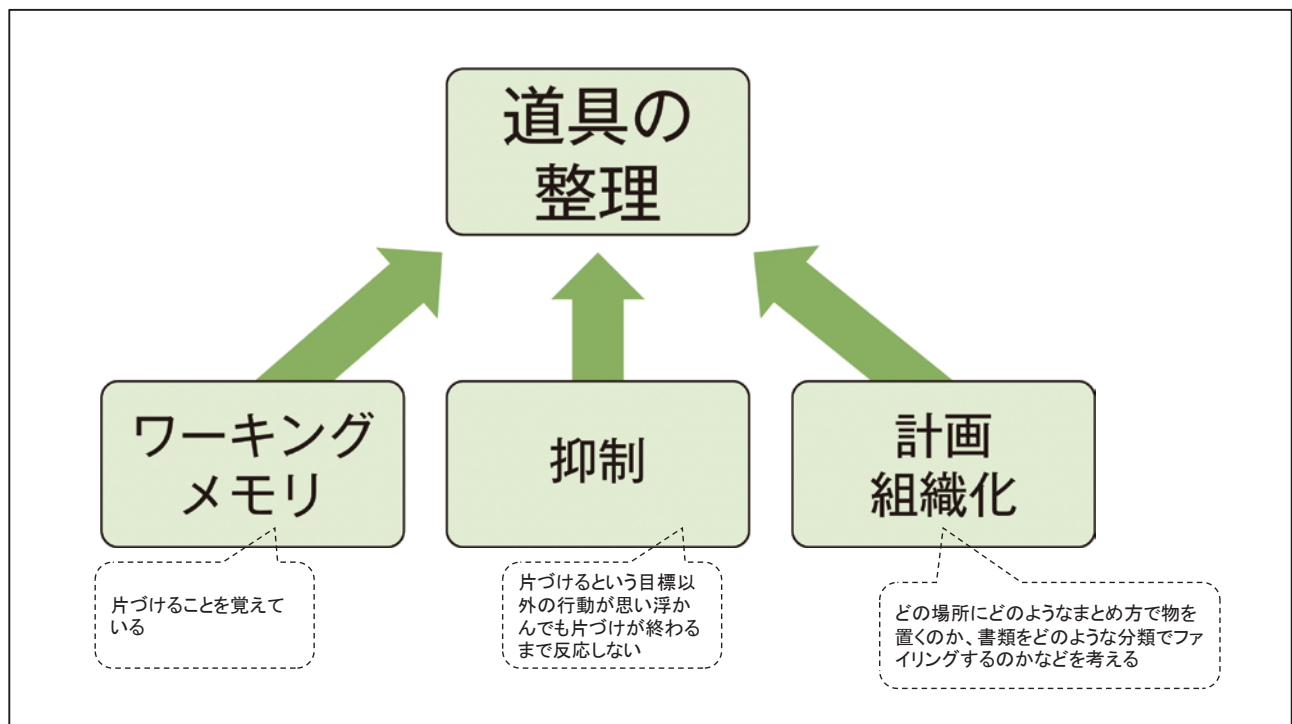
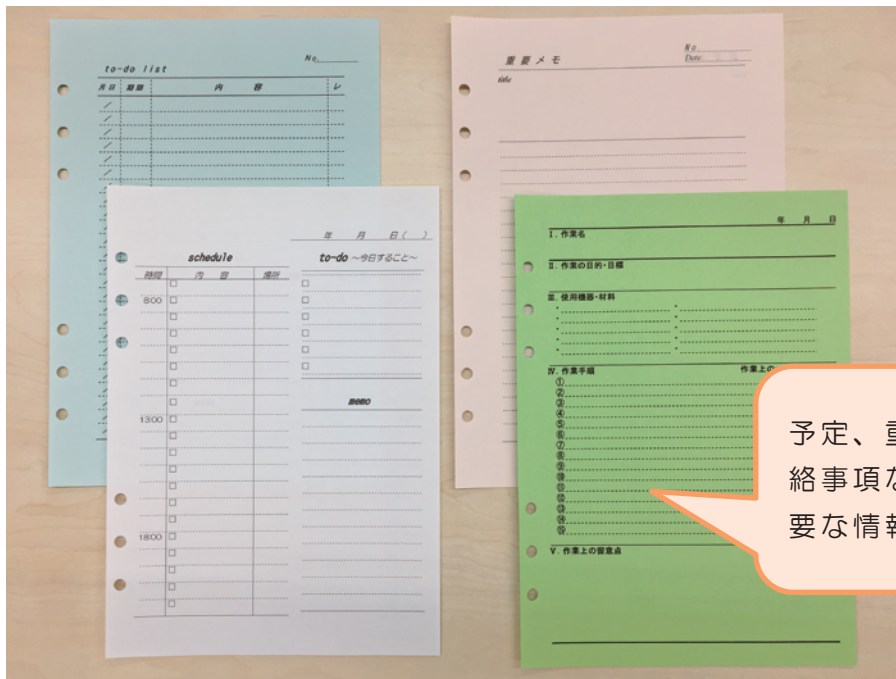


図3-5 道具の整理を支える実行機能

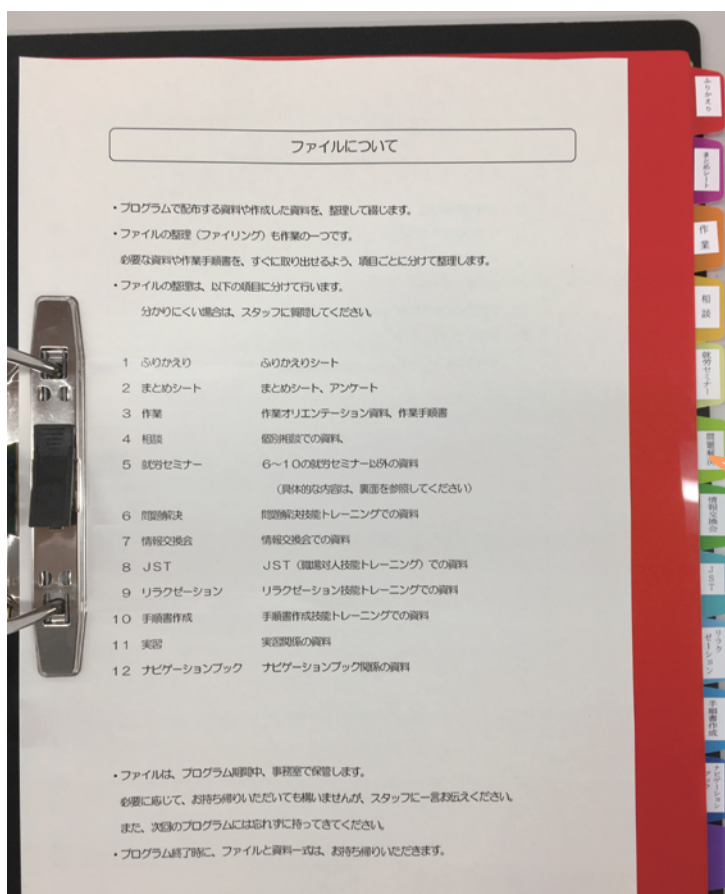
この力が弱いと、「必要なものがすぐにそろわない」「カバンや引き出しの中がぐちゃぐちゃになる」「なかなか捨てることできない」などの問題が現れます⁸⁾。

WSSP 受講者には、物や書類の紛失があまり現れませんでした。これはプログラムの開始時に全受講者へ付与する下記のツールが道具の整理に有効であったためと考えられます（写真 3 - 1 ~ 3 - 3）。



予定、重要事項、作業手順、連絡事項などプログラム受講に必要な情報が一元管理できる

写真 3 - 1 メモリーノート



あらかじめ支援者によって書類のカテゴリ化が行われているため管理しやすい

写真 3 - 2 個人ファイル



作業で頻繁に使う道具の置き場が固定されている

写真 3 - 3 道具の置き場所

(8) タスクモニタ

タスクモニタは、「目標の達成を確実にするため、課題遂行中または課題終了後の出来栄について評価する力」を意味します⁴⁾。タスクモニタは、作業上のエラーを検出するだけでなく、計画が予定通りに進んでいるかどうかを評価するという側面も含まれます。

タスクモニタを支える実行機能については、下図 3 - 6 のとおりに整理しました^{24, 30)}。

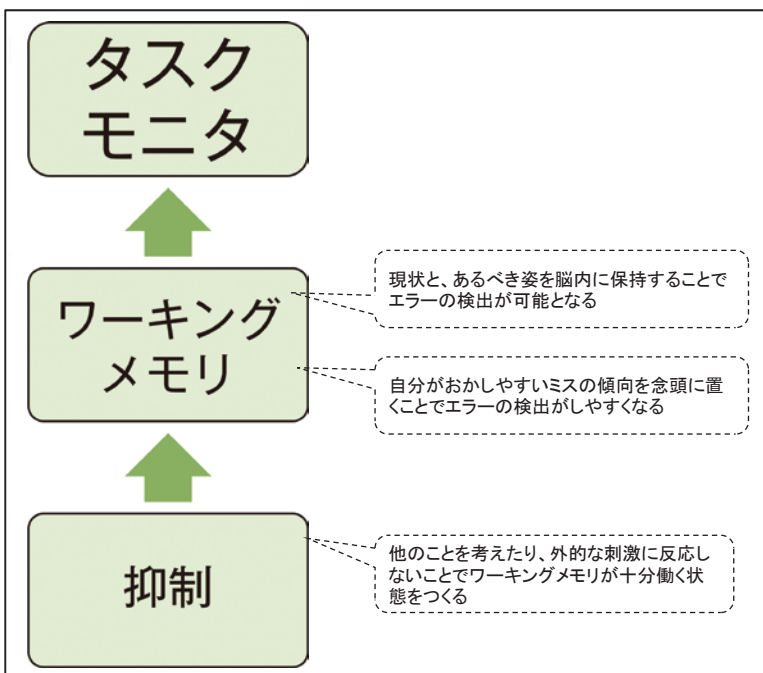


図 3 - 6 タスクモニタを支える実行機能

タスクモニタが弱いと、「ケアレスミスに気づかない」「完成形のイメージからズレたまま作業を完了する」などの問題が現れます⁴⁾。

WSSP 受講者は、作業管理課題を導入するまでの段階で見直しの習慣を獲得していたり、自分のミスの傾向を自覚していることが多いため、定型作業におけるミスは少ない、ある

いは適切に修正できる場合が多くあります。ただし、締切りに対する焦りから普段よりも簡略化した見直しを行ったり、普段行っていない作業は見直しが不十分になったりすることがありました。

(9) セルフモニタ

セルフモニタは、「自分の行動と自分の行動が他者に与える影響を把握する力。個人のセルフモニタリング機能」を意味します。タスクモニタとの違いは、モニタリングの対象です。タスクモニタは、課題の出来栄が対象となり、セルフモニタは、自らの社会的行動とそれが他者に与える影響が対象になります。

セルフモニタを支える実行機能については、下図3-7のとおり整理しました^{29,30)}。

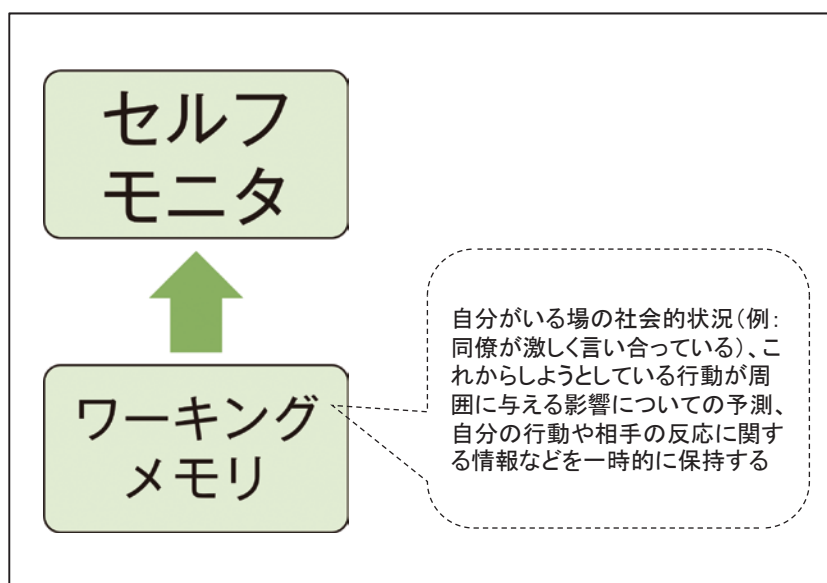


図3-7 セルフモニタを支える実行機能

セルフモニタが弱いと、「場の空気を読んだ行動が難しくなる」「他人の反応に気づかない」などの問題が現れます^{8,29)}。

宇野(2018)³⁰⁾は、ADHD児に対するモニタリング支援について「脳内でのエラー信号の検出がうまく働かない状態を考慮して、その情報を脳から外に出す、つまり外在化すれば良い。たとえば、ロールプレイした時の様子をビデオで撮影して、自分の振る舞いを客観的な立場で見て評価できるようにしてみる」と述べています。また、自閉症スペクトラム障害を対象としたセルフモニタリング機能の活性化を目指す看護介入プログラムの有用性を検討した関根ら(2018)³¹⁾は、「介入対象者に自分の感情・考え・言動などに関する言語化や記録を促す」「言語化された自分に関する事柄について支援者の意見や感想などをフィードバックする」「対象者の発言を繰り返す」「自分に関する記録の参照を促す」ことがモニタリングの活性化をうながす介入として有用であったと考察しています。



参考『納得できないことを主張するとき、怒っているように見える事例』

Cさんは、WSSPでの作業方法が自分の会社のやり方と違うとき、「WSSPの作業方法は実際の会社の手順と違うから、社会に出たとき他の受講者が困る」と繰り返し強く主張されました。対応していたスタッフが「怒っていますか」と聞いたところCさんは「怒ってないです」と答えました。Cさんによれば「自分はただ親切心として他の人が困るだろうと提案のつもりで話していた」ということでした。これは、特定の思いが強すぎたため自分の行動が他者に与える印象やスタッフの反応の意味を考えることができなかった状態と思われる。

高山(2019)⁸⁾は、会話時におけるワーキングメモリの処理スペースが「相手の仕草や表情(視覚情報)」「自分や相手が話している言葉(聴覚情報)」「会話に関連した記憶」「自分の体の様子(体性感覚)」「気持ちなど(内受容感覚)」「その他」の要素で占められており、会話中に別のことを考える必要が出たときは思考に必要な処理スペースが追加され、全体の比率が変化すると述べています。このことから、容量制限のあるワーキングメモリに保持される情報が特定の何か(例:自分が主張したい内容)に偏ってしまうと、自分の行動が他者に与える影響や相手の反応の意味を考えることがむずかしくなると推察されます。

(10) 実行機能の働きを阻害する要因

実行機能はいついかなる時でも十分に機能するわけではありません。森口(2019)³²⁾は、強いストレスを感じているとき、不安なとき、睡眠不足のとき、抑うつ気味なときなど精神的に健康ではないときや、実行機能を使った直後には実行機能はうまく働かないと述べています。このことをふまえると、実行機能を十分に働かせ円滑な作業管理を実現するためには、心身の状態を整えることが重要であると言えます。

上記に関連する知見として、以下の不安とワーキングメモリに関する研究が発表されています。

Ashcraft & Kirk³³⁾は、数学不安が高い個人と低い個人が暗算を行う(以下「算数課題」という。)と同時にランダムな文字系列を覚えるという課題(以下「記憶課題」という。)を作成し、算数課題は繰上げ・繰下げのあるなし、記憶課題は覚えておく文字数で負荷を操作しました。その結果、数学不安が低い個人に比べ、数学不安が高い個人は、算数課題と記憶課題両方によるワーキングメモリへの負荷が高いとき、間違いが過度に増加しました。これは、情動反応が本来算数の遂行に用いられるはずのワーキングメモリ資源を奪ってしまったことによると解釈されています。

また、Beilockら³³⁾は、ハイプレッシャー条件とコントロール条件で算数課題の成績が異なるかを比較しています。ハイプレッシャー条件とは、自分の課題成績次第でパートナーに報酬が入るか否かが決まる条件で、自分が課題に取り組む時点でパートナーは報酬を得るための基準をすでに達成していると告げられます。実験の結果、ワーキングメモリに高い負荷のかかる算数課題においてハイプレッシャー条件群の成績の低下が確認されました。これらの結果は、ワーキングメモリに負荷が大きくかかる場合、その働きが不安や緊

張によって阻害されることを示唆するものです。また、激しい不安、情動反応ではない漠然とした不安であってもワーキングメモリに関する課題成績を阻害することを示す研究知見もあります³³⁾。

2 その他の視点

(1) 作業管理を妨げる思考

作業管理を妨げる思考とは、作業管理上必要な行動の発現を妨げる思考のことを意味します。実行機能の働きの問題がなくても、特定の思考によって作業管理上必要となる行動がとれないことがあります。作業管理課題を実施した受講者について作業管理を妨げる思考と行動への影響を確認しています（表3-5）。

表3-5 作業管理を妨げる思考と行動への影響

	作業管理を妨げる思考の具体例	行動への影響
1	めんどくさい	書き出したタスクを予定表に落とし込むこと（同じ内容をもう一度書くこと）に消極的になる
2	工程表はA4、1枚で納めるものだ	情報量が多すぎて見間違いが生じかねない工程表を使う
3	過去に付箋がはがれてなくなった経験から付箋を使った予定管理はしたくない	作業管理に付箋を使わない
4	頭の中で覚えておくことができる	メモをとらない
5	予定を立てても計画通りにいくことはないので計画することは無意味だ	予定表を作成しない、計画を立てない
7	5分前行動とは5分前から準備をすることだ	作業開始時刻に遅れる
8	過去に学校の先生から「1回しか言わないから」と言われた	「もしかして聞いていたかもしれない」と思うと質問できなくなる
9	誰に指示されたか覚えていないので、報告はしなくて良いことにした	報告を行わなかった
10	早めに対処するのは良いことだ	指定された時間帯よりも早い時間に報告した
11	こんなことも分からないのか、と思われたくない	積極的に質問や相談することができない

作業管理を妨げる思考自体を変えることは容易ではありませんが、WSSPでは次の4点をポイントとしてアプローチを行いました。

ア 受講者にとって馴染みのある表現、文脈を使ってアプローチする

<事例紹介>

「5分前行動とは5分前から準備をすることだ」と認識していた受講者は、昼休みが終わる5分前から午後の作業準備をするため、数分遅刻することがありました。この受講者は、カードゲームが好きな方だったので、“真の5分前行動”を表したカード(図3-8)を渡し、「5分前行動とは開始時刻の5分前にはいつでも予定の行動に取り掛かれる状態にすることです。これを“真の5分前行動”と呼びましょう」と伝えました。その結果、受講者自ら“真の5分前行動”という用語をしばしば口にするようになり遅刻がほとんどなくなりました。

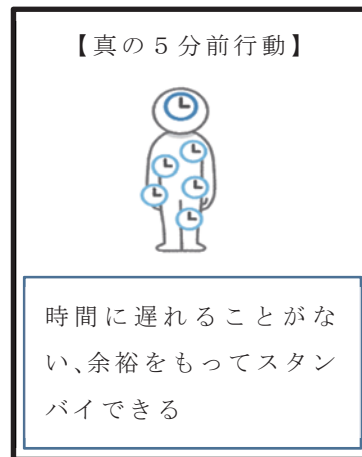


図3-8 「真の5分前行動」カード

イ 最初から理想的な作業管理スキルを強要するのではなく、受講者が許容できる質や量の取組から始める

<事例紹介>

「細かく予定を立てても計画通りにいくことはないので計画することは無意味だ」と考えてしまう受講者は、スケジュール帳でタスクを管理することに消極的でした。そこで、A4、1枚に1週間分のスケジュールを大まかに組むためのツールを紹介したところ(写真3-4)、ツールを使ってスケジューリングを行うことができ、段取りを視覚化することの有効性について実感できたとの感想がありました。

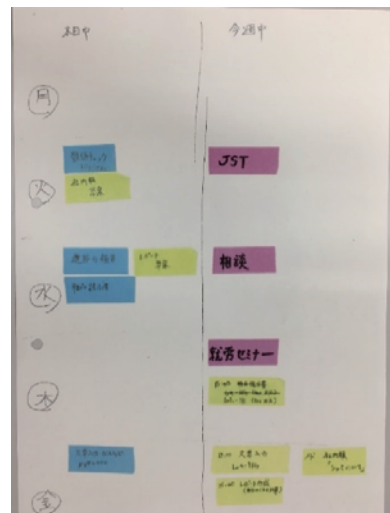


写真3-4 簡易スケジュール表

ウ 取組そのものや取組の結果に対するフィードバックを意識的に行う

これまでの自分の考えとは違う行動をとることは労力を要します(例:今まで頭の中で段取りを考えていた人が手帳を使ったスケジューリングをする)。しかし、せっかく頑張って新たな行動をしたのに周囲から何のフィードバックもなければ動機づけが得にくいもの

です。そのため支援者は、新しい取組を試みたこと自体に肯定的なフィードバックを行うことが重要です。また、過去の経験・学習によって作り出された強固なルールや信念には結果のフィードバックが有効です。たとえば、付箋がはがれてなくなり困ったという経験から付箋は一切使いたくないという場合、付箋を使った結果どのような良い結果が生じたかをフィードバックすることで「付箋を使う（行動）→紛失して困る（結果）」という認識から「付箋を使う（行動）→忘れ物を防止できる（結果）」という認識に変えていきます。もし、実験的に付箋を使うことにさえ抵抗感を示す場合は、受講者が許容できるツールで試してもらいます。なお、WSSP受講者には、全面ノリの付箋がはがれる心配が少ないと好評でした。

エ 他の受講者の取組や考えを聞ける場を設定する

支援者の助言に加えて他の受講者の助言が効果を与えることが多々あります。また、受講者間の関係性が深まっていればその効果はより大きくなります。

<事例紹介>

ある受講者は、何度も見直しをしているにも関わらずミスが出る作業について「障害特性上苦手なことだから、この作業はもうやらなくて良い」と考えるに至りました。問題解決技能トレーニングでその考えを発表したところ、他の受講者から「具体的な見直しの手段を使い、その効果を検証しましたか？」とのコメントを受けて考えが変わりました。その後、問題解決技能トレーニングの解決策案をもとに幾つかの見直し方法を検証し、自分に合った方法を見出すことができました。

(2) コミュニケーションに関する知識・スキルの不足

通常、作業管理は単独でタスクを完了させるだけではありません。指示に対する質問や確認、完成形のイメージに関する相談や共有、進捗状況の報告など他者とのコミュニケーションを含むことが一般的です。

WSSP受講者のなかには、コミュニケーション上の課題が確認される方がいます。その課題の背景にはコミュニケーションに関する知識・スキルの不足という要因が存在することがあります。ただし、受講者によっては、実行機能の弱さ、コミュニケーションを妨げる思考という要因が認められる場合もあります。たとえば、タスクモニタの弱さによって進捗状況が明確に把握できておらず結果として進捗報告があいまいになる、計画・組織化の弱さによって報告が簡潔にまとめられない、筋道を立てて話せない、報告のタイミングが分からないなどの事例が挙げられます。また、「指示は1回で覚えなければならない」という思考によって質問しづらくなったり、「報告相手が話している場合、自分が待つ分には何ら困らない」という思考から他者が話しているところに割り込むスキルがあっても相手の話が終わるまで待ち続けるなどの事例がありました。

これらのことから、作業管理においてコミュニケーション上の課題が確認された場合、その背景には、「実行機能の弱さ」「コミュニケーションに関する知識・スキルの不足」「コミュニケーションを妨げる思考」という要因が存在し得ることを念頭においた分析が必要です（図3-9参照）。なお、コミュニケーションを妨げる思考は前項「作業管理を妨げる思考」の一部と整理でき、実行機能については既出の視点であることから、本項における

視点はコミュニケーションに関する知識・スキルの不足となります。

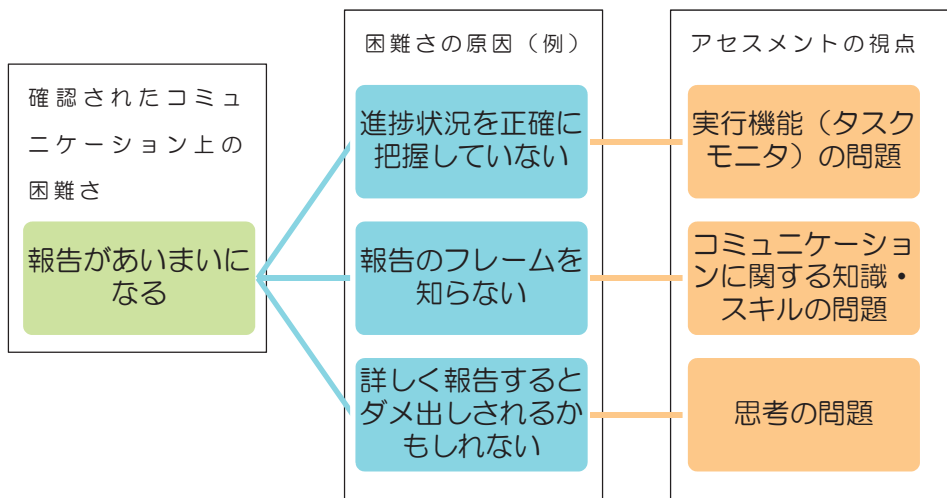


図 3 - 9 コミュニケーション上の困難さに関するアセスメントの視点

以上、実行機能 9 項目にその他「作業管理を妨げる思考」「コミュニケーションに関する知識・スキルの不足」の 2 つを加えた 11 項目を作業管理能力におけるアセスメントの視点としています。

<引用・参考文献>

- 1) 池田吉史. 知的障害の子どもの自己制御の支援. 森口佑介 (編著):「シリーズ 支援のための発達心理学 自己制御の発達と支援」、金子書房、2018、p66-77.
- 2) 森口佑介. 自己制御研究の現在. 森口佑介 (編著):「シリーズ 支援のための発達心理学 自己制御の発達と支援」、金子書房、2018、p2-15.
- 3) 橋本創一 (編著):「知的障害・発達障害児における実行機能に関する脳科学的研究—プランニング・注意の抑制機能・シフティング・ワーキングメモリ・展望記憶」、福村出版、2020、p20-30、343.
- 4) Robert M.Roth、Peter K. Isquith、Gerard A. Gioia :「BRIEF-A (Behavior Rating Inventory of Executive Function-Adult Version) PROFESSIONAL MANUAL」、PAR、2005、p19-22.
- 5) 桃田茉莉子、浅野良輔、永谷文代、宮川広実、中西真理子、安田由華、柴田真理子、橋本亮太、毛利育子、谷池雅子:中学生対象日本語版 BRIEF 構成概念妥当性の検証と標準化「心理学研究 第88巻 第4号」、2017、p348-357.
- 6) 玉木宗久・海津亜希子:翻訳版 BRIEF による自閉症スペクトラム児の実行機能の測定の試み—子どもの実行機能の測定ツールの開発に向けて—「国立特別支援教育総合研究所研究紀要 第39巻」、2012、p45-54.
- 7) 服部陽介:自己と他者に関する思考・感情の意図的抑制と実行機能「心理学評論 Vol.58、No.1」、2015、p115-134.
- 8) 高山恵子 (著):「やる気スイッチを ON! 実行機能をアップする 37 のワーク」、合同出版、2019、p8-11、p114-122.
- 9) 浮穴寿香、橋本創一、出口利定:日本語版 BRIEF-P の開発—発達障害児支援への活用をめざして—「発達障害支援システム学研究第7巻第2号」、2008、p59-64.
- 10) 大村一史:発達障害児に対する実行機能の認知トレーニング「山形大学紀要 (教育科学) 第16巻 第2号」、2015、p93-108.
- 11) 関口理久子・山田尚子:実行機能質問紙 (Executive Functions Questionnaire) の開発「関西大学心理学研究 第8号」、2017、p31-48.
- 12) 葉石光一・池田吉史・八島猛・大庭重治:知的障害者の実行機能と支援実践の課題「上越教育大学特別支援教育実践研究センター紀要 第21巻」、2015、p39-42.
- 13) 前田明日香:行動調整機能における研究動向とその課題—Luria の脳機能モデルへの発達論的アプローチの可能性—「立命館産業社会論集 第43巻 第3号」、2007、p79-98.
- 14) 宮下知子・北村博幸・加藤順也:実行機能に着目した作業学習のアセスメントに関する課題「北海道教育大学紀要 (教育科学編) 第65巻 第2号」、2015、p389-401.
- 15) 森口佑介:実行機能の初期発達, 脳内機構およびその支援「心理学評論 Vol. 58 No. 1」、2015、p77-88.
- 16) 小島佳子・古川陽大:感情区別と感情制御との関係「愛知教育大学研究報告 教育科学編 61巻」、2012、p127-135.
- 17) 阿部順子・蒲澤秀洋 (監修)、名古屋市総合リハビリテーションセンター (編著):「50 シーンイラストでわかる高次脳機能障害「解体新書」—こんなときどうしよう!? 家庭で, 職場で, 学校での“困った”を解決!」、メディカ出版、2013、p150-151.
- 18) 司馬理栄子 (監修):「ADHD の人の「やる気」マネジメント」、講談社、2020、p 16-19、30-31、38-39.

- 19) 中島美鈴 (著)・稲田尚子 (著):「ADHD タイプの大人のための時間管理ワークブック」、星和書店、2017、p148-149.
- 20) 湯澤正通・湯澤美紀 (編著):「ワーキングメモリと教育」、北大路書房、2014、p3、159.
- 21) 荻阪満理子 (著):「脳のメモ帳 ワーキングメモリ」、新曜社、2002、p i .
- 22) 梅田聡 (著):「岩波 科学ライブラリー133 「あっ、忘れてた」はなぜ起こる—心理学と脳科学からせまる」、岩波書店、2007、p21-22、45-55.
- 23) 國分 充 (研究代表者):平成 25 年度広域科学教科教育学研究経費研究報告書 知的障害児のプランニングと抑制機能の支援に関する基礎的・実践的研究、2014、p3.
- 24) メアリー・V・ソラント (編著)、中島美鈴 (訳)、佐藤美奈子 (訳):「成人 ADHD の認知行動療法—実行機能障害の治療のために—」、星和書店、2015、p10、183.
- 25) デボラ・ザック (著)、栗木さつき (訳):「SINGLE TASK 一点集中術—「シングルタスクの原則」で全ての成果が最大になる」、ダイヤモンド社、2017、p28-29、40-41.
- 26) 中島美鈴:「もしかして、私、大人の ADHD? 認知行動療法で「生きづらさを」を解決する」、光文社、2018、p60-86.
- 27) Sonuga-Barke, E. Bitsakou, P., Thompson. M. (2010). Beyond the dual pathway model: evidence for the dissociation of timing, inhibitory, and delay-related impairments in attention-deficit/hyperactivity disorder. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 49(4), p345-355.
- 28) 司馬理栄子:「ADHD タイプの【部屋】【時間】【仕事】整理術 「片づけられない!」「間に合わない!」がなくなる本」、大和出版、2014、p41.
- 29) 高山恵子 (編著)、NPO 法人 えじそんクラブ (著):「ADHD のサバイバルストーリー【本人の思い編】おっちょこちょいにつけるクスリ②」、ぶどう社、2012、p106.
- 30) 宇野宏幸. 注意欠如多動症のある子どもの自己制御の支援. 森口佑介 (編著):「シリーズ 支援のための発達心理学 自己制御の発達と支援」、金子書房、2018、p97-108.
- 31) 関根正・森千鶴:自閉スペクトラム症を持つ人の自己モニタリング機能の活性化を促す看護介入プログラムの効果「児童青年精神医学とその近接領域 59(1)」、2018、p70-85.
- 32) 森口佑介:「自分をコントロールする力 非認知スキルの心理学」、講談社現代新書、2019、p202-203.
- 33) T.P.アロウェイ (編著)、R.G.アロウェイ (編著)、湯澤正通 (監訳)、湯澤美紀 (監訳):「認知心理学のフロンティア ワーキングメモリと日常—人生を切り拓く新しい知性—」、北大路書房、2015、p192-235.