

# トークルームだより

令和5年11月1日発行

大内中学校  
教育相談係

## ものごとと物事をやり遂げるための10の力・・・実行機能

「実行機能」とは、物事をやり遂げるために、日常のことがらを整理したり、計算したり、管理する一連の力のことです。具体的な例を挙げると、計画を立てたり、時間の管理をしたり、身の回りの整理整頓をしたりという力です。



期限までに宿題を済ませて提出することが苦手だったり、ロッカーの整理整頓が苦手だったりする人は実行機能の低い部分が影響しているのかもしれません。

実行機能は、人によって高いところ・低いところが違います。ですが、練習によって、能力を向上させることができます。自分の得意な部分と苦手な部分を探してみましょう。

### 自己理解力

- ☐何かする時に、早く終わらせてたくて大急ぎでやってしまう
- ☐問題解決の方法を考える作業やゲームは嫌いだ
- ☐指示は繰り返してもらわないとわからない
- ☐自分の行動が人にどんな影響を与えているか自分では気付いていないと、周囲に言われたことがある

### 整理力

- ☐宿題に必要なものを学校から持ち帰るのを忘れる
- ☐宿題をすませても、どこに置いたかわからなくなる
- ☐自分の部屋や鞆、ロッカーや机の中をきれいにしたり、整理するのが苦手だ
- ☐必要なものが見つからないことがしょっちゅうある

### 時間管理能力

- ☐宿題や用事を時間通りに終わらせるように、早めにやり始めることが苦手だ
- ☐新しい予定をスケジュールに加えるのが苦手だ
- ☐何かをし終えるのに、どのくらい時間がかかるかを正確に予想することができない
- ☐宿題や作業が期日までに終わらないことがよくある

### 感情抑制力

- ☐しょっちゅう、かんしゃくを起こす
- ☐自分は同年代の友達より神経質だと思う
- ☐怒りの気持ちをコントロールするのが苦手だ
- ☐小さなことで腹を立ててしまう

### 行動制御力

- ☐人の会話をじゃますることがある
- ☐不適切な意見や、よくないことを言う、と人に指摘されたことがある
- ☐指示を待ったり、説明をよく読んだりしないで、作業に取りかかってしまう
- ☐授業中、先生に指されないうちに、うっかり答えを言ってしまう

### 柔軟力

- ☐予定が変更になるとうまく対処できない
- ☐教室を移動したり、放課後の帰宅がスムーズにできない
- ☐一度失敗したら、諦めてしまう
- ☐よくわからないときでも、助けを求めることができない

### 自発力

- ☐言われないと作業に取りかかれない
- ☐言われないと家の用事や宿題をやり終えることができない
- ☐家や学校の規則を思い出させてもらわないと忘れてしまう
- ☐1つの作業からほかの作業へ移るのが苦手だ

### 集中力

- ☐特に難しい作業はやり終えることができない
- ☐大きな宿題や課題があると、圧倒されてしまう
- ☐周囲にちょっと気の散るものがあると、無視できない
- ☐作業をせずに、近くの人とおしゃべりしてしまう

### 作業記憶力

- ☐3つ以上のことを口頭で伝えられるとなかなか覚えられない
- ☐宿題を全部そろえて提出するのを忘れる
- ☐宿題や課題に必要なものを、学校から家に持って帰るのを忘れる
- ☐いくつかのパートに分かれた問題は、1つ目のパートしか答えられない

### 持久力

- ☐作業を続けられると、なかなか作業に戻れなくなる
- ☐退屈な作業を「やり続け」られない
- ☐作業に集中しようとしても、すぐに気が散ってしまう
- ☐学校や家で目標を決めるのが苦手だ

各分野の4つの質問のうち2つ以上あれば、その分野の実行機能が弱いのかもかもしれません。

苦手な分野のトレーニングをしてみたい、日常生活ですでに困っている、という人は坂本SCに相談してみてください。皆さんの力になってくれます。



..... キ リ ト リ 線 .....

**坂本SC来校日 11月…27日(月)** ★坂本先生に相談をしたい人は、名前を書いて保健室(東瀬)まで提出してください。  
★時間や場所はあとから連絡します。

年 組 名前

どんなこと？