



大人の発達障害 その理解と支援に向けて

第5回 実行機能のつまずきと支援方法

PDCAのどの段階でつまずき、サポートが必要なのかを把握すること

心のサポートオフィス所長の場永紋

今回は、ASD(自閉症スペクトラム)やADHD(注意欠如・多動症)の特性があることで、実行機能においてどのようなつまずきが生じやすいのか、ということについて、その対策とともにお伝えします。

実行機能の視点から ミスやトラブルを振り返る

「実行機能」とは、前頭葉がつかさどる機能で、目的のある活動を効果的に成し遂げるために必要な役割を果たしています。いわゆる「PDCAサイクル」と呼ばれる一連の流れを担うものです(図)。まず①目標を設定し、計画を立案(Plan)します。そして、②計画を実行(Do)に移し、③うまくいったかどうか評価・検証(Check)します。もし、④改善(Action)すべきことがあれば、その都度、修正しながら、解決策を講じていきます。そして、必要に応じて目標や計画を新たに練り直して

図 実行機能におけるPDCAサイクル



くというサイクルです。効率よく、スムーズに仕事が遂行できている場合は、この一連の流れがうまく回っています。しかし、発達障害がある場合には、障害特性によって、どこかの段階でつまずきが生じやすく、ミスやトラブルを繰り返してしまうことがあります。

こういった場合、ミスやトラブルを実行機能の視点から振り返ると、対応策を見つけやすくなります。つまり、①〜④のうち、どの段階でつまずき

やすいのか、サポートが必要なのか」を把握できれば、つまずきが生じないよう、未然に対応策を講じることができ

ASDの人に対する サポートのあり方

まず、ASDの人の場合、スケジュールどおりにこなすこと、手順に沿って行動することは得意です。

しかし、見とおしや予測を立てるのが苦手なため、計画を立てること自体が苦手な場合が多くあります。そのため、①の計画立案での手助けが必要になります。ASDの特性上、優先順位をつけることが苦手なため、判断を迫られる状況がない状態、予め行動が決まっている状態が、スムーズに行動するためには重要です。計画立案の際には、②実行の段階ですべきことの優先順位を考える必要がないよう、予め段取りを決めておくといいたいでしょう。



まとば えいもん
心のサポートオフィス所長。臨床心理士、公認心理師。これまで総合病院小児科の心理相談室、スクールカウンセラー、発達支援センター診療所などで勤務。心のサポートオフィスでは、地方自治体の人事と職員にカウンセリングや復職支援、研修などの心理支援をしている。また、大人の発達障害のカウンセリングをしている。
LINE ID : @408kdsdd
URL : <https://kokoronosupport.com/>
mail : info@kokoronosupport.com

また、①の目標設定においても、「適当にやっておいて」「しっかり頼むよ」といった曖昧な指示では、最終的なゴールがどこなのか、何をどこまですればいいのかイメージできないことがあります。相手が望んでいることを想像するのが苦手なため、周囲との認識にズレが生じることがあるからです。そこで目標設定においては、「何を」「いつから」「いつまでに」「どこまで」完成すればいいのかといった、**具体的に明確な最終ゴールを共有**することが必要です。何をすべきか明確に記した手順表を、目に見える形で提示することも効果的なサポートになります。

一方で、一度、計画を立てると、それを忠実にこなすことにこだわりすぎてしまい、状況に応じて計画を変更できなくなってしまう頑なな面もあります。②の実行の段階においては、これによってつまずきが生じることがあります。予定外のことを途中で命じられ

でも、それを計画に組み込んで変更することが難しいので、できる限り同じ手順を同じ順序でこなせるよう、環境を調整しておくことが大切です。

③の評価・検証の段階がうまく機能していない場合には、同じようなミスや失敗を繰り返してしまうことがあります。何か目的を持って行動するとき、誰でも自分に馴染みのある方法を取りやすいと思いますが、ASDの人の場合、自己流のやり方に強く固執してしまう傾向があります。セルフモニタリング（自分で自分を観察すること）が苦手なため、たとえその方法が効率が悪くても、自分の行動を振り返って修正することが困難です。「自分の行動のどこが悪くて、うまくいかなかったのか」、「何を改善すればうまくいくのか」を把握できず、④の修正・改善になかなかつながらないのです。

そこでASDの人をサポートする際には、PDC Aサイクルを基に行動を振り返り、①～④の段階に沿って対応策を一緒に考えていくことが必要です。もし、やり方に修正や改善が必要な場合は、客観的なデータといった根拠を示すと、納得して行動を修正しやすくなります。支援者が当事者の実行機能の役割を担ってあげることが重要なサポートになるのです。

ASDの当事者としては、判断を迫られる事態に陥ったり、うまくいかな

くなったりした場合には、自分で判断せずに、第三者に相談し、支援を求めることが重要です。

ADHDの人へのサポートについて

次に、ADHDの人の場合ですが、①目標設定と計画立案でつまずいている場合、物事の見とおしが悪かったり、計画性がなく、常に行き当たりばつたりの行動をとってしまったりすることが多くあります。後先を考えずに行動することが、ミスにつながっているのです。目標設定はできても、そこに至るまでの計画が大雑把すぎたり、後でやるべきことを先にやってしまったりするなど、段取りが悪くてうまくいかないこともあります。今、この瞬間に思いついたことを優先してしまいうために、ゴールを思い描くことはできても、それにたどり着くまでの行動が、実質、無計画になってしまっているのです。

見とおしを立てて行動するには、「今はどのような状況なのか?」「この先はどうなるのか?」を分析し、「これから何が必要で、どのように進めていけば良いのか」を頭の中で組み立てる必要があります。ADHDの特性上、このプランニングを頭の中で行うのは苦手なので、**段取りを目に見える形で明確化**することは有効なサポートです。

上司が、部下の後方支援として①プランニングと③評価・検証を一緒に取り組み、②実行は部下に任せる——ということは多いと思いますが、ADHDの人の場合、②実行の段階でもミスが起きやすいため、この段階でのサポート（側面支援）も必要になります。

たとえば、「不注意」により手順を抜かず、逆に、「過集中」により一度始めたことに没頭してしまい、次の工程に切り替えることができない、といったことが起こります。一方で、一つのことに長時間「集中できない」ということも起こります。また、一度で済ませられることを何度もやり、もつと良い方法があるにもかかわらず、いつまでも効率の悪い方法をとってしまうなどの要領の悪さが見られることもあります。計画を忘れて、その場の思いつきで衝動的に行動してしまうことも起こります。支援者は、その**都度、進捗状況を確認するため声かけをする、休息を入れるよう促す**といった支援が不可欠です。

スムーズに仕事を遂行するには、その都度「自分は今、計画どおり進められているか?」「自分の取っている行動は状況に合っているか?」「もっと他に良いやり方があるのではないか?」と自分の行動を意識し、モニタリング・評価することが必要です。しかし、ASDの人と同様に、ADHD

の人でもセルフモニタリングが苦手なため、自分自身の行動を振り返り、③評価・検証をする段階でもつまずきが生じます。支援する側は、**実行に移す段階で適宜モニタリングし、本人にフィードバックしてあげる**必要があります。もし、計画とのズレが生じているならば、より効率的なやり方や、状況に合わせた行動へと修正してあげることも必要です。

ADHD当事者としてできることは、**実行機能のどこでつまずきやすいのか**、自分が何を心がければうまくいくのかを把握し、それを常日頃から意識化し、忘れないことです。そのためには、目に見えるところに標語を掲げておくことが役立ちます。たとえば、「PDC Aサイクル」「計画に沿って行動しよう」「うまくいっているか・いっていないか振り返る」など、PDC Aサイクルに沿うことを忘れないための標語を貼っておくのはとても効果的です。他には、「スケジュール帳や計画表にないことは存在しない（スケジュール帳をつけたら計画を立てたりすることへのヒント）」「時計を見よう（時間管理がうまくいかない人のための標語）」など、仕事上で意識すべきことを標語にしておく役に立ちます。

今回は、発達障害におけるメンタルヘルスの問題について、お伝えしたいと思います。