

実行機能

実行機能とは、複雑な課題の遂行に際し、課題ルールの維持やスイッチング、情報の更新などを行うことで、思考や行動を制御する認知システム、あるいはそれら認知制御機能の総称である。特に、新しい行動パタンの促進や、非慣習的な状況における行動の最適化に重要な役割を果たし、人間の目標志向的な行動を支えているとされ、その神経基盤は一般に前頭前野に存在すると考えられている。代表的な行動課題には、ウィスコンシン・カード分類課題やストループ課題（ストループ効果）などがある。

(出典：脳科学辞典 <https://bsd.neuroinf.jp/>)

- ・ 最後まで何かをやり遂げるために必要な機能
- ・ 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、ものごとを完了させるための、脳の指令システム
- ・ 「意思」「計画立案」「継続と切り替え」「行動の調整」を包括した概念
- ・ 「機能」は「能力」と言い換えることができる
- ・ 専門家によっては、「整理機能」「注意力」「感情コントロール」などを挙げる場合がある
- ・ 「実行機能」を「遂行機能」と呼ぶことがある

(出典：発達障害の子どもの実行機能を伸ばす本：講談社、高山恵子著)

1

実行機能

スタート

①意思

何をやるか、どこまでやるのか目標を決め、始めようとする。この要素がないとスタートできない

②計画立案

目標を達成するために、必要な手段や順番を決める。段取りを立てて始める要素

③継続と切り替え

目的のある行動を続け、臨機応変に切り替え、ときには中止する。作業中に必要な要素

④行動の調整

自分の行動を監視し、効率的に進められるように調整する。最初から最後まで必要な要素



完了

2