

# 実行機能

松島暢志

実行機能とは、「目標志向的な認知や行動の制御に関わる高次な精神機能」(Miyake *et al.*, 2000)と定義されます。日常語では「自制心」という意味に近く、前ページで解説した「非認知スキル」の一つで、3つ目に挙げた、目標を達成する力とイコールだと考えてもらって良いです。そして非認知スキルの中でも、この実行機能は特に大事だと言われており、私たちの社会生活に欠かせないものです。実行機能には①抑制(我慢する)、②シフティング(切り替える)、③アップデート(更新する)の3つの機能がありますが、ここでは重要とされる抑制を中心に、実行機能の2つの側面を説明していきます。

1つめは感情の実行機能です。これは、目標のために欲求や感情をコントロールすることで、自動車のアクセルとブレーキに喩えられます。例えば、ダイエットをしている時に目の前に美味しそうなラーメンが出された状況を考えてみましょう。ラーメンが大好きで、今すぐ食べたいと思う欲求はアクセルです。一方、ダイエットのためにカロリーを制限しなければいけないと踏みとどまる気持ちはブレーキです。生まれたばかりの赤ちゃんはアクセル(欲求)は持っていますが、ブレーキ(抑制)はほとんどなく、発達に従って身に付けていくようになります。いつごろからブレーキが使えるようになるかに関しては、多くの研究で、3-4歳から徐々にできるようになり、5-6歳ではかなり長く我慢できるようになることが分かっています。

2つめは思考の実行機能です。これは、目標のために、ついつい無意識でやってしまうくせや習慣をコントロールすることで、自動車であればハンドルに喩えられます。例えば、私は2

年前に20年住んだ福岡市から広島市に引っ越してきましたが、ここ最近まで自分の住所を書く際に、これまでの習慣から一文字目に「福」と無意識に書いてしまい修正することが何度もありました。「広島」という字を書くという目的を達成するためには、習慣化したくせ(「福」から書きはじめる)を抑えて、正しい行動(「広」から書きはじめる)に向かってハンドルを切る必要があるわけです。ハンドルを操作し上手に運転するためには、目標を見失わずに保ち続けることと、いくつかの道(選択肢)から一つの道を正しく選択することが重要です。このハンドルを上手に使う能力も、発達に従って身に付けていきます。感情の実行機能とだいたい同じ時期、4歳を過ぎたくらいから徐々にハンドル操作を覚え、上手に使えるようになるのは小学生になってからだと言われています。

子どもの実行機能を伸ばせるかどうかは、一つに子どもへの関わり方も影響します。大人が子どもの行動を一から十まで教えるのではなく、子どもが頑張ろうとしている時に少しだけ後ろから支える、そのような支援的な関わりが有効だと言われています。そして支援的な関わりを実行するためには、大人側にも実行機能が必要となります。つい手を出したくなりますが、そこを抑えて、子どもが自分で行うのを見守ることが重要です。

## 〈引用・参考文献〉

森口祐介「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年  
土田宣明・坂田陽子「実行機能の形成と衰退：抑制に注目して」発達心理学研究、30(4)、2019年。