

自分の脳のクセを知る



01 _ ストレスと脳

03 _ 3つの認知機能

09 _ 脳の個人差

ストレスにより機能低下を起こしやすい認知機能

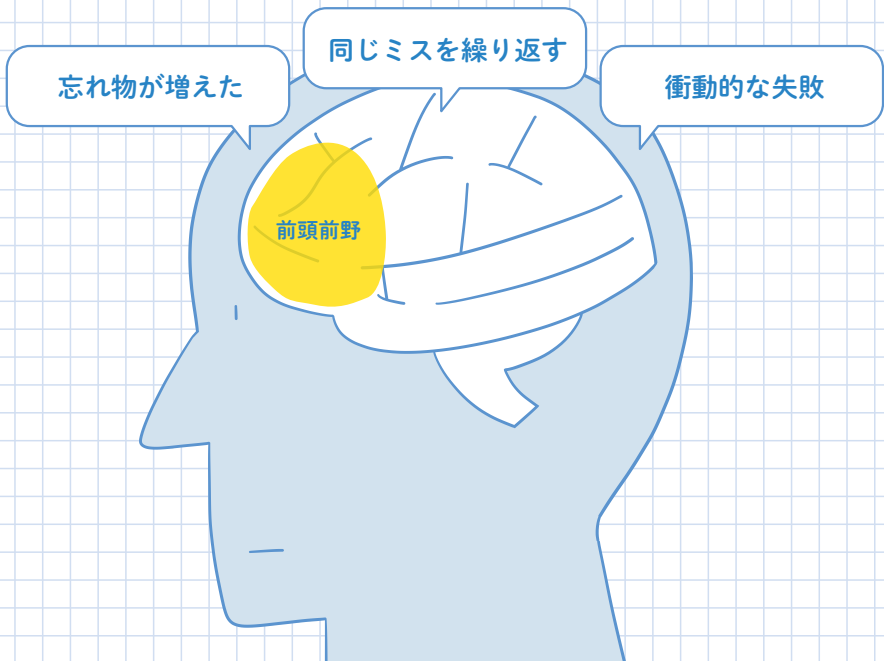
仕事や生活に直結する3つの認知機能

01 / 注意機能

02 / ワーキングメモリー（作業記憶）

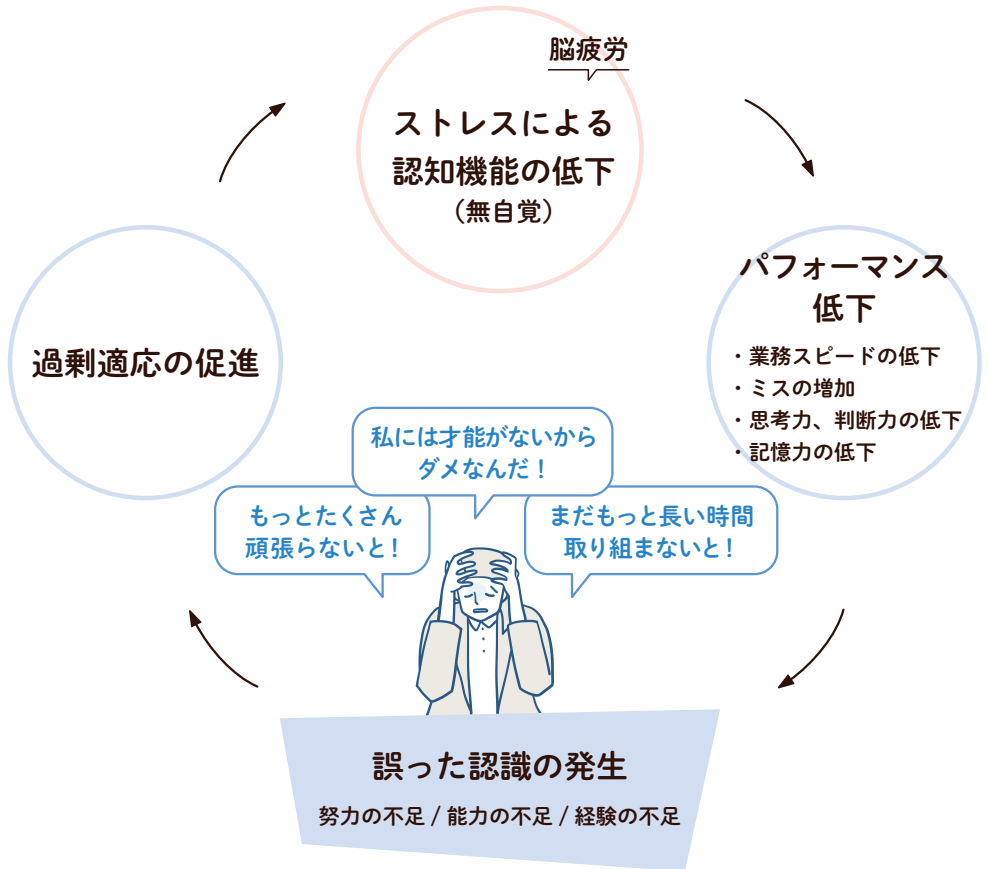
03 / 抑制機能

これら3つの認知機能は前頭前野の主な機能であり、
それぞれ人によって個人差があることや
ストレスによって影響を受けやすいことが知られています。



問題を悪化させる悪循環

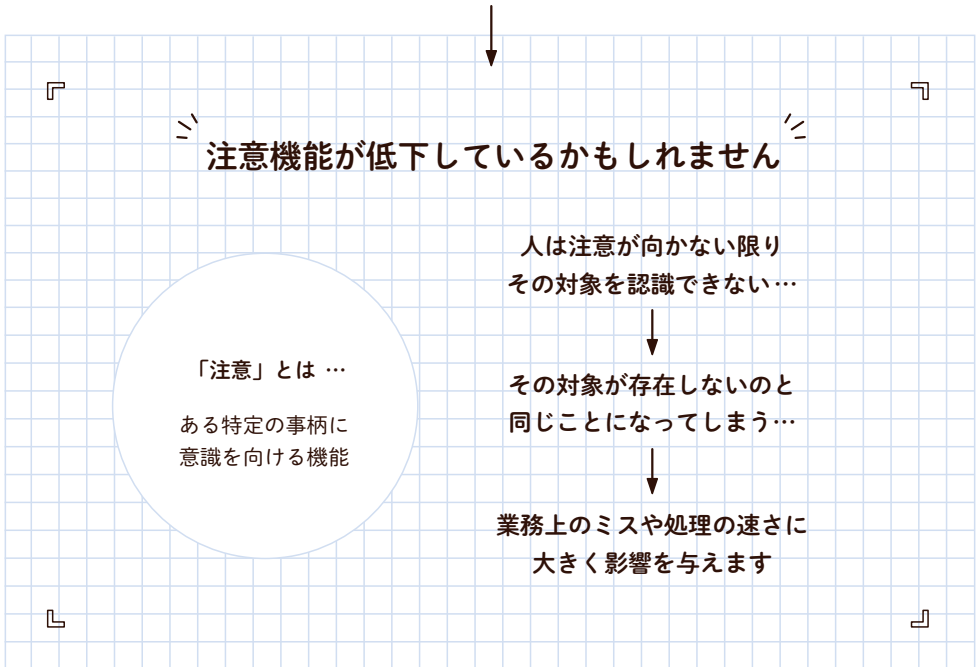
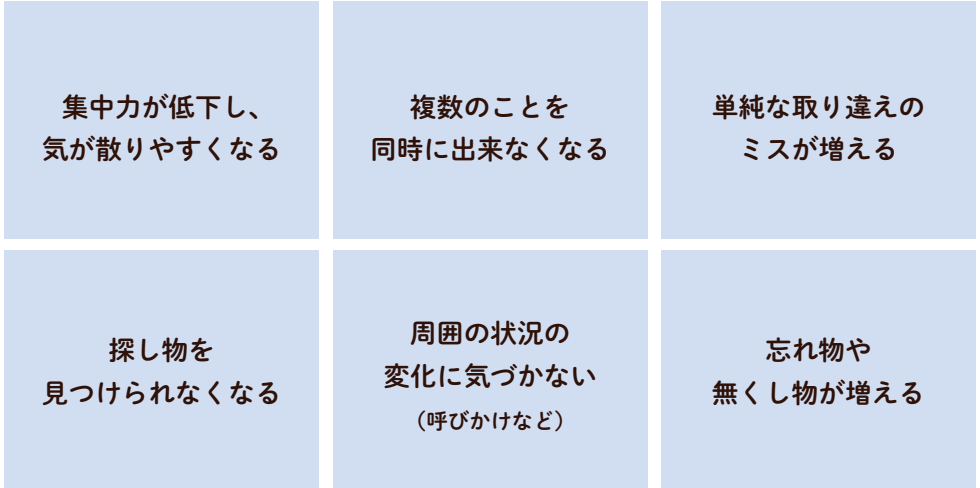
❗ ストレス状況が認知機能の低下を引き起こしてしまう典型的な悪循環



ストレス状況によって起こるパフォーマンス低下を早期に正しく自己認識し、対処することが重要です。

注意機能について

❗ こんなことはありませんか？



注意機能低下の対処法

注意機能が低下すると…
向けるべき時に向けるべき場所へ
自分の注意をコントロールすることが
難しくなってしまいます。



工夫の具体例

01. 物の置き場所を決めて注意を向ける先を固定化する
02. 必ず視線が行く場所への注意書きをする
03. 目立つ色、付箋などで注意のコントロールを補助する
04. 紛らわしい情報を減らす
05. 聞き取りメモをやめてボイスメモにする
06. 作業の同時並行を避け、順番に取り組む

ワーキングメモリーについて

❗ こんなことはありませんか？

さっき聞いたばかりの
注意点を
無視してしまう

複数の指示のうち
一部だけ実行する
(指示されたことを
忘れてしまう)

暗算が
出来なくなる

「今何をしていたの
だったっけ？」
となることが増える

作業を中断すると
どこから再開したら
いいのかが
わからなくなる

気を付けようと
思っても同じミスを
繰り返す

ワーキングメモリーが低下しているかもしれません

「ワーキングメモリー
(working memory: 作業記憶)」
とは…

ごく短い時間情報を記憶し、
その記憶を使って何らかの
処理を行う能力のことを
指します。

今この時だけ必要な記憶を留める

「心のメモ帳」

目の前にある課題（考えたり、行動したりすること）を円滑に進めるために、一時的に記憶を保持したり使用したりするメカニズムのことです。

ワーキングメモリー低下の対処法

状況に合わせた適切な行動や
業務遂行能力に
大きな影響があります



ワーキングメモリーが低下すると…
覚えておかなくてはいけないことが
すぐに記憶から消えてしまいます。



工夫の具体例

01. 付箋やメモなどのツール（外部記憶装置）を活用することで、脳内に記憶する容量を減らす
02. 作業途中で再度、指示内容や注意点を確認する（記憶から漏れることを前提で動く）
03. 作業のワークシート化（処理負担を減らす）
04. 一度に覚える情報を減らして順番に取り組む

抑制機能について

❗ こんなことはありませんか？

今すべきこととは別のことに衝動的に取り組んでしまう

周囲の状況を見逃して言いたいことを言う

来た電車にとっさに乗ってしまい遅刻する

スイッチの押し間違いをする
(光ったものを反射的に押す)

以前と違うやり方を提示されてもとっさに今までの方法でしてしまう

別の人のものを使ってしまったたり飲んでしまったりする

抑制機能が低下しているかもしれません

抑制機能とは…

「ある状況により誘発される行動を意図的に抑止・制御する能力」を指します。

不要な行動を制御するための「行動のブレーキ」

目の前の状況に自動的に反応して起こってしまうような行動を適切にコントロールするために必須の機能です。具体的には「待つ」「我慢する」「(行動を)止める」などで、日々の行動に影響を与えていると考えられています。

抑制機能低下の対処法

後で考えると
「なぜそんなことをしてしまったのだろう」
と思うような「衝動的な失敗」が
増えてしまいます

抑制機能が低下すると…
その時、その場でとっさに
自分の行動を制御することが
難しくなります。



工夫の具体例

01. 手の届く範囲に置くものを減らすなどして「思わずしてしまう」環境を避ける
02. 軽い運動などをして覚醒水準を高めてから作業する
03. 行動の前に数秒置く（深呼吸する）癖をつける

ニューロダイバーシティとは？

ニューロダイバーシティの視点は、脳や神経の働き方の違いを正しく理解し尊重しようとする考え方です。

neuro
神経

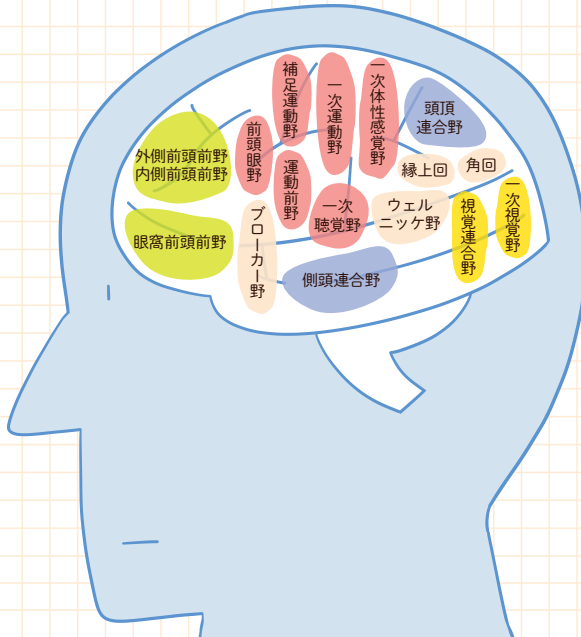
+

diversity
多様性

人の脳や神経、認知のあり方や特徴の違いを多様性と捉え理解し尊重すること



人間の脳には細かな役割分担がありそれらは基本的に独立して存在しています。



ストレスマネジメントとニューロダイバーシティ

抽象的な思考能力などの、高度な認知機能の中枢である「前頭前野」は
 ストレスに弱く急激にその機能を低下させます

『 ストレスによる「影響の大きさ」や
 「どの認知機能に影響があるのか」には
 大きな個人差があります 』



『 個人の違いに注目する必要性
 (ニューロダイバーシティ視点) 』

