

4 療育コラム 「注意の種類について」

今回は、認知の理解を深める目的で、注意の種類についてお話していきたいと思います。注意と言っても「～しちゃダメでしょ」「大雨に注意しましょう」などの指摘や注意喚起ではなく【ある特定の物事に意識を向ける】という意味での注意です。

実は、注意は機能によって4つほど種類があり、それぞれに特徴があります。まずはこれらの特徴についてお話していきたいと思います。

1つめは【注意の選択】です。

これは複数ある対象の中から、適切な対象を選び取る力の事を指しています。この注意の選択に困難が生じていると、その時々には注意を向けるべき対象を適切に定めることが難しい他、幾つかの物の中から目標となる物を探し出す事が難しくなります。その結果、見るべきものが見られない、読むところが見つからない、などの状況が起こり得ます。

2つめは【注意の転換】です。

これは注意を向けた1つの物事から他の物事へと注意を切り替える力の事を指しています。この注意の転換に困難が生じていると、全体に向けての声掛けや、それに伴う周囲の状況の変化に気付きにくかったり、1つの課題から別の課題への切り替えをスムーズに行う事が難しい、などの状況が起こり得ます。

3つめは【注意の分割】です。

これは並行して複数の対象に適宜注意を切り替えながらも同時に注意を向け続ける力の事を指しています。この注意の分割に困難が生じていると、同時に2つの物事に注意を向け続けることが難しく、その結果、見ると書く、や読むと聞く、を同時に出来ないなどの状況が起こり得ます。

4つめは【注意持続の困難（集中力）】です。

これは特定の物事に注意、集中を持続する力を指しています。この注意持続に困難が生じていると、長時間集中を保ったまま、物事に取り組む事が難しく、その結果、長い文章を読み難かったり、やる事の最中に別の事を始めてしまう、等の状況が起こり得ます。

これら4種類の注意ですが、障害の有無に関わらず、一人一人得意と苦手が存在しています。その上で、発達障害を抱えている方は、これらの得手と不得手の間に通常よりも大きな差異が窺われることが、研究の結果、明らかになっています。

そのため、本人として一生懸命取り組んでいても機能的に難しい、という事態が日常的に起こっている事が予想されます。

そのため、注意の得手不得手についての知識を得ておくことで、機能的な問題かもしれないと捉えて、どのような方法が分かり易いのか、などに思いを巡らせていくことでお互いにストレスの低減に繋げていける場面もあるのではないのでしょうか。

それでは、また次回のコラムでお会いしましょう。