

# 生活の自立度に影響する “注意力”を知っていますか？

## 1. 注意(attention)とは？

対象の認知・言語・記憶・思考をはじめとする高次機能を有効に働かせるために不可欠な神経機能です。つまり、注意は認知機能の基盤であり、生活の自立度に大きく影響する能力の1つと言えます。このように重要な機能の「注意」ですが、みなさんは自分自身の「注意力」、意識したことはありますか？まずは「注意」について、4つに分けて説明します。

## 2. 注意の種類 (Sohlbergらの分類)

### ①持続性注意(続ける力)

注意や集中を妨げることがない環境の中で一定時間は集中して作業ができる力  
【例】静かな部屋で作業を継続



### ②選択性注意(見つける力)

複数の中から、適切な対象を選び、注意を向ける力  
【例】騒がしい場所でも会話がスムーズにできる



### ③転換性注意(切り替える力)

複数の情報処理を交互に行う力  
【例】PC作業中、電話がかかってきた時、PC作業を中断してから電話対応し、その電話対応後PC作業をスムーズに再開



### ④配分性注意(複数へ同時に注意を向ける力)

2つの作業を同時に行う力  
【例】PC作業中、電話がかかってきた時、PC作業を継続しつつ、同時に電話にも対応する



## 注意力が低下すると・・・

- 1つのことを続けられない
- すぐに「疲れた」と言って終わらせようとする
- 工作中、今必要なこと(業務)を選んで実施できない
- 騒がしい場所で話が聞き取れない、疲れやすい
- 現在進行形の業務に気をとられ、会議に遅れる
- 作業中の急な電話対応は、苦手(うまく対応できない)
- 3人以上での会話が苦手
- 電話で相手の要件を聞きながら、別の作業(PC入力・同僚への指示等)は難しい

4つの注意の中で、①②は低次の注意機能と言われ、集中力に大きく影響します。注意の種類③④は、高次の注意機能と言われ、遂行機能(問題解決能力)と密接なかかわりがあります。

このように、気づきにくく分かりづらい「注意」ですが、とても重要な役割を担っています。ぜひ、ご自身の「注意力」について意識してみませんか？



# 40歳から気をつけたい！ “注意力”に注目



神経心理学テストの「Trail Making Test」から知る  
注意力の加齢変化とその特徴

## 1. Trail Making Test(TMT-J)とは

神経心理学テストの1つで、注意力や集中力、情報処理力など社会生活に必要な能力や機能を要する課題です。  
図1のように、ランダムに配置された数字や文字を指示どおりに線で結び、その終了までの時間(所要時間)を計測します。  
評価は「所要時間」で行い、所要時間が長いと、評価は悪くなります。今回、TMT-Jの所要時間から注意機能の加齢による変化を推察しましょう。

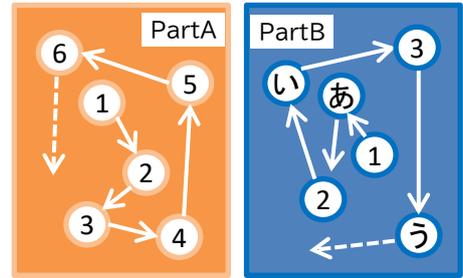


図1 Trail Making Test

## 2. 労働者によるTMT-Jの所要時間は、加齢とともに長くなった

健康な労働者625人の測定結果からPartA・Bについて、年代毎の所要時間を調査しました。  
PartA・Bともに、年代が上がるたびに所要時間が長く(成績が悪く)なる傾向が見られました。

表1 労働者のTMT-J年代別所要時間(秒)

年代	PartA		PartB	
	平均	標準偏差(SD)	平均	標準偏差(SD)
20歳代	25.4	6.4	39.5	9.9
30歳代	27.4	7.6	39.7	10.2
40歳代	28.7	7.2	42.9	11.4
50歳代	32.0	8.1	48.9	14.1
60歳代	35.9	8.9	57.0	14.9

## 3. 所要時間は40歳代以降から大きく変化した

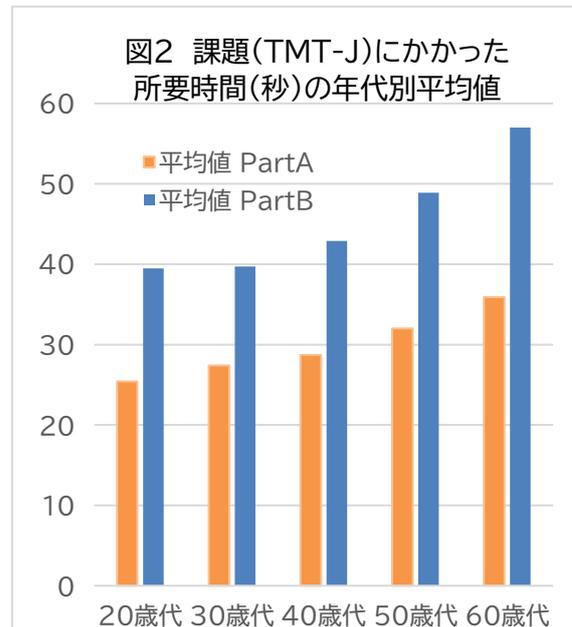
表1の年代別の所要時間(平均値)を分かりやすくするため、棒グラフ(図2)にしました。

PartA、PartBの所要時間は、年代とともに変化(延長)しています。その変化は、20歳代~40歳代に比べ、40歳代~60歳代で大きくなりました。

さて、みなさんは「注意機能」を気にしていますか？  
ここまでのお話、調査結果を中心に説明しました。  
そのポイントは2つ。

- ①注意機能は加齢とともに低下する傾向にあり、特に40歳代~60歳代に顕著に見られる
- ②40歳代から、注意機能に注目しよう

注意機能は、仕事をする上で必要な機能の1つです。  
注意機能の加齢変化を最小限にするには、まず自分の注意機能を意識することが大切です。少しずつ衰えていく注意機能に気づくことが何より重要です。



# “注意力”に個人差はあるの？

## 同年代の“差”を見てみよう



神経心理学テストの「Trail Making Test の PartB」から  
注意力の“差”を年代別に調査しました

### 1. Trail Making TestのPartB(TMT-JB)で差を見る

TMT-Bは神経心理学テストの1つで、仕事をするうえで必要な「遂行機能(問題を解決する能力)」を要する課題です。方法は、図1のように、ランダムに配置された数字や文字を指示どおりに線で結び、その終了までの時間(所要時間)を計測します。評価は「所要時間」で行い、所要時間が長いと、評価は悪くなります。今回、同年代間の「TMT-Bの所要時間」にどの程度の違いがあるのかを調査し注意力の個人差を推察します。

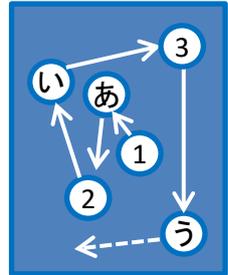


図1 TMT-B

### 2. 同年代で、TMT-Bの所要時間に大きな差が！？ \*健康な労働者625人の調査結果から\*

健康な労働者625人の所要時間(TMT-B)について、同年代内のバラツキを調査しました。(図2参照) その結果から、次の3つの特徴が見られます。

- ①同じ課題をしているにもかかわらず、どの年代でも同じ年代内で所要時間に大きな差があった
- ②同じ年代内での所要時間の差(バラツキ)は、年代があがるとともに大きくなった
- ③所要時間の基準値(成績上位25%～成績下位25%)の幅も、年代があがるとともに大きくなった

注意力は加齢とともに低下する傾向があるものの、それぞれ個人差があるという結果となりました。

その個人差は20歳代からあるものの、30歳代までは大きくありません。しかし、40歳代以降は、個人差がどんどん広がる傾向にあります。成績の良い(課題が短時間でできた)人の所要時間は各年代ともに差はありませんが、成績の悪い(課題に時間がかかった)人の所要時間は30歳代以降で長くなっています。

このように、40歳以降の注意力には人によって差(違い)があり、その差は年代が上がるとともに大きくなる傾向にあります。

- そこで、次の2つから始めましょう
- \*40歳代から「注意力」を意識
  - \*加齢による「注意力」の変化に気づく

注意力は認知機能の1つ、加齢とともに低下しますが、その低下を少しでも遅らせることが大切です。

