

視聴覚教材の操作方法

1. 高次脳機能障害とは（1st教材 1）

本誌記載	p 6～p 10
DVD	DVD Disc1 「高次脳機能障害とは」
準備物	<input type="checkbox"/> DVD Disc（視聴覚教材） <input type="checkbox"/> DVD プレーヤーとモニターまたはDVDプレーヤー ソフトがインストールされているパソコン <input type="checkbox"/> ワークシート（2 in 1 で両面印刷） <input type="checkbox"/> 筆記用具 【必要に応じて】 <input type="checkbox"/> 特性チェックシート（障害ごとに印刷）
時間	全体 21 分 34 秒

※ 操作が必要な画面とワークシートへの記入について記載してあります。



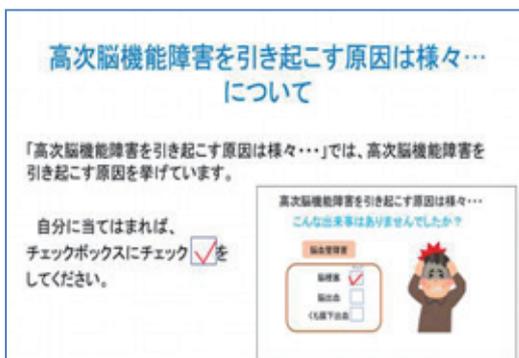
自動再生で左画面のDVDメニューになります。

「高次脳機能障害とは」をクリックします。



視聴するチャプターをクリックします。

（全体を通して視聴する場合は、「全て再生」をクリックします。）



左画面のあと、自分に起きた出来事にチェックをしていきます。

チェックが入っていない場合は、動画を止めて、内容が理解できていたか等を確認します。



左画面のあと、動画の内容と照らし合わせて、自分にもあてはまる項目があれば、チェックをしていきます。
チェックが追い付いていない等の場合は、動画を止めて確認します。



左画面は、最後の「まとめ」です。
これで、「高次脳機能障害について」の教材は終了です。

2. 記憶の機能（2nd教材 2-1）

本誌記載	p11～p16
DVD	DVD Disc1「記憶の機能～自分の特性を知ろう～」
準備物	<input type="checkbox"/> DVD Disc（視聴覚教材） <input type="checkbox"/> DVDプレーヤーとモニターまたはDVDプレーヤーソフトがインストールされているパソコン <input type="checkbox"/> ワークシート（2in1で両面コピー印刷） <input type="checkbox"/> 筆記用具
時間	全体 28分12秒

※ 操作が必要な画面とワークシートへの記入について記載してあります。



自動再生で左画面のDVDメニューになります。

「記憶の機能」をクリックします。

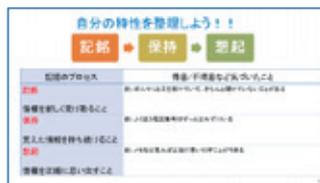


視聴するCHAPTERをクリックします。

（全体を通して視聴する場合は、「全て再生」をクリックします。）



「記録」の説明のあとに、動画を止めてワークシート「自分の特性を整理しよう！！」の記録欄に記入します。



「保持」の説明のあとに、動画を止めてワークシート「自分の特性を整理しよう！！」の保持欄に記入します。



想起

情報を正確に思い出すこと

名前を見れば思い出せる

手帳は... どちら?

(正しい情報を覚え直したとしても) 記憶に残っている間違った情報を思い出してしまうことがあるため、正しく想起できないことがあります。

「想起」の説明のあとに、動画を止めてワークシート「自分の特性を整理しよう!!」の想起欄に記入します。

自分の特性を整理しよう!!

忘却 保持 想起

記憶のタイプ	特徴・特徴を思い出さなければならないこと
忘却	思い出さなければならないこと、からしめなければならないこと
保持	情報を思い出す必要があること
想起	思い出さなければならないこと、思い出さなければならないこと
想起	思い出さなければならないこと、思い出さなければならないこと
想起	思い出さなければならないこと、思い出さなければならないこと

体験1 「繰り返し」を使って次の数字を覚えてみましょう

432979112

「繰り返し」を使って覚えます。(1分間、動画は止めない)

1分後にワークシートに記入します。

まずは、1分間で覚えてその数字を思い出して書いてみましょう。

数字を思い出して書いてみましょう。

[]

体験2 名前を思い出して書いてみましょう。

私の名前は **樋口 春菜** ひぐち はるな です。

「関連付け」を使って覚えます。(30秒間、動画は止めない)

30秒後にワークシートに記入します

まずは、30秒間で覚えてその名前を思い出して書いてみましょう。

名前を思い出して書いてみましょう。

私の名前は [] です。

体験3 「グループ分け」を使って、10個のモノを覚えましょう。

「グループ分け」を使って、覚えます。(1分間、動画は止めない)

1分後にワークシートに記入します。

10個のモノを思い出して書きましょう。

思い出す(想起)ときに使える技

記憶の技⑤:「記憶の痕跡をたどる」

例: 携帯電話が見あたらないとき

最後に使ったのはいつ?

そのとき誰がいた?

最後にどこで使った?

そのとき何をしていました?

最後に携帯電話を使った場所から順番に同じ行動をしていくなど 同じ状況に立ち戻ると思い出しやすい!

左画面「記憶の痕跡をたどる」の説明後、動画を止めて「記憶の技」について記入します。

「記憶の技」を整理しよう!!

記憶の技	得意な技 (0~5)	活用できそうな場面
繰り返し		
関連付け		
グループ分け		
実況		
記憶の痕跡をたどる		

展望記憶の説明のあとに、動画を止めて支援者が宿題を出します。

ワークシートもメモとして使用できます。

左画面は、最後の「まとめ」です。
これで、「記憶の機能」の教材は終了です。

(体験の答え)

体験1

数字を思い出して
書いてみましょう。

432979112

ワークシート p.22

体験2 名前を思い出して書いてみましょう。

私の名前は
樋口 春菜
 ひぐち はるな
 です。



ワークシート p.24

体験3 10個のモノを思い出して書きましょう。

だいこん	ふろ
たいこ	フルート
かんづめ	バイオリン
川	バナナ
かさ	たけのこ

ワークシート p.26

※順番は問いません

体験3 答え(10個)



だいこん ふろ たいこ フルート かんづめ
 バイオリン 川 バナナ かさ たけのこ

3. 注意の機能（2nd教材 2-2）

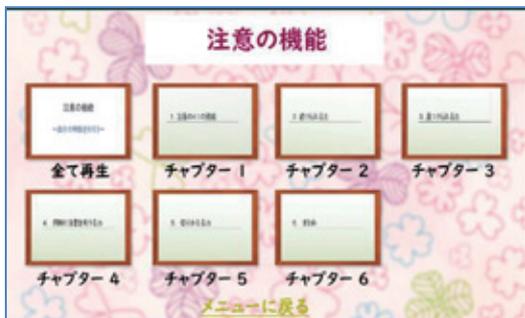
本誌記載	p 17～p 21
DVD	DVD Disc1 「注意の機能～自分の特性を知ろう～」
準備物	<input type="checkbox"/> DVD Disc（視聴覚教材） <input type="checkbox"/> DVD プレーヤーとモニターまたは DVD プレーヤーソフトがインストールされているパソコン <input type="checkbox"/> ワークシート（2in1 で両面コピー印刷） <input type="checkbox"/> 筆記用具
時間	全体 31 分 54 秒

※ 操作が必要な画面とワークシートへの記入について記載してあります。



自動再生で左画面のDVDメニューになります。

「注意の機能」をクリックします。



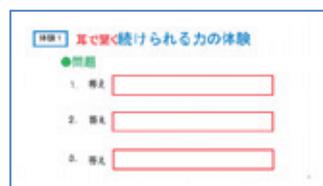
視聴するチャプターをクリックします。

（全体を通して視聴する場合は、「全て再生」をクリックします。）

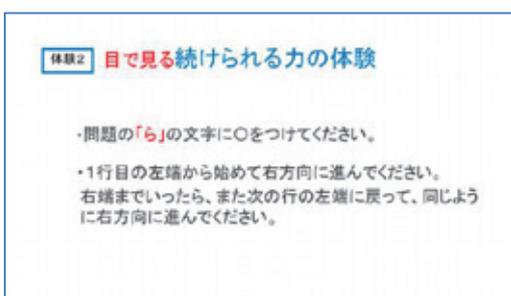


体験1 耳で聞く続けられる力の体験

（4分50秒間、動画は止めない）



聞き終わったら問題が流れるのでワークシートに答えを記入します。



体験2 目で見ると続けられる力の体験

（1分30秒間、動画は止めない）



ワークシートに記入します。

体験5 同時に注意を向ける力の体験

●問題

1. どのような登場人物が出てきましたか？
2. ひとつぶのあずきはどうなりましたか？

ワークシートP28

問題が流れたら、ワークシートに答えを記入します。

体験5 同時に注意を向ける力の体験

●問題

1. 答え
2. 答え

聞き終わったら問題が流れるのでワークシートに答えを記入します。

自分の注意の特性

体験したことをもとに「同時に注意を向ける力」について整理しよう！！

ワークシートP30



動画を止めて、ワークシートの「体験したことをもとに自分の特性を整理しよう」に記入します。

体験したことを元に関の特性を整理しよう！！

●同時に注意を向ける力について

注意機能のワークシート

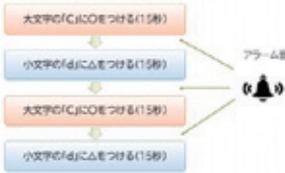
体験してきて気づいたこと

「同時に注意を向ける力」の体験

課題：
指定された場面の中の文字に○をつけてください。
文意の内容も確認してください。

体験6 切りかえる力の体験

初めの15秒間で、大文字の「C」に○をつけてください。
次の15秒間は、終わった場所から、小文字の「d」に△をつけてください。



体験6 切りかえる力の体験 (60秒間、動画は止めない)

体験6 切りかえる力の体験

●問題

ワークシート

体験してきて気づいたこと

「切りかえる力」の体験

課題：
指定された場面の中の文字に○をつけてください。
文意の内容も確認してください。

自分の注意の特性

体験したことをもとに「切りかえる力」について整理しよう！！

ワークシートP37



動画を止めて、ワークシートの「体験したことをもとに自分の特性を整理しよう」に記入します。

体験したことを元に関の特性を整理しよう！！

●切りかえる力について

注意機能のワークシート

体験してきて気づいたこと

「切りかえる力」の体験

課題：
指定された場面の中の文字に○をつけてください。
文意の内容も確認してください。

注意の4つの機能



自分が得意な注意の機能、苦手な注意の機能に気づくことはできましたか？

苦手な注意の機能に対しては対処手段を活用してみましょう！！

左画面は、最後の「まとめ」です。
これで、「注意の機能」の教材は終了です。

(体験の答え)

体験1 耳で聞く続けられる力の体験

●解答

1. 海鮮漬け丼はどこの名物ですか？

答え 幕張市

2. 添えられたサラダはどのようなサラダですか？

答え (地場産の鰹をのせた)カルパッチョサラダ

3. 値段は税込みで、何円から何円になりましたか？

答え 1900円から2700円

ワークシートp11

体験2 目で見ると続けられる力の体験

●解答

えせはわかつり[㊦]ひいまとろせわおあもたこなぬほろ[㊦]うみき
やへみんさ[㊦]よはくちおむあるひすてえふぬせかおまへめふり
けせれむちをたりそ[㊦]みこえしはあかほておまきうろとわのい
むふにち[㊦]んうよわはるかさきあたりけいひせこふはむぬたお
そりえけみ[㊦]すうちとおっこいりへえなけめよははとりわさよ
んわうせろそえきあみぬたそほおましせい[㊦]はかふとわりさえき
ひあむ[㊦]もこみきろすはきけてむえむあに[㊦]おかすけわろみち
なえぬきふいなへに[㊦]しふりいあしすはつふかりちえよ[㊦]ふり
ぬきんの[㊦]まるむせよいつむそさたはろこよろうあみすむのま
おけるせめはわふさんちきたなるしをりむおそさほ[㊦]けいぬ
おはほりわあまかなむちひょえ[㊦]あにみすうこぬほろいめふり

ワークシートp14

体験3 耳で聞く見つけられる力の体験

●解答

1. ○○○○読書会 ○○○○に入る言葉は何でしょう？

答え わんわん

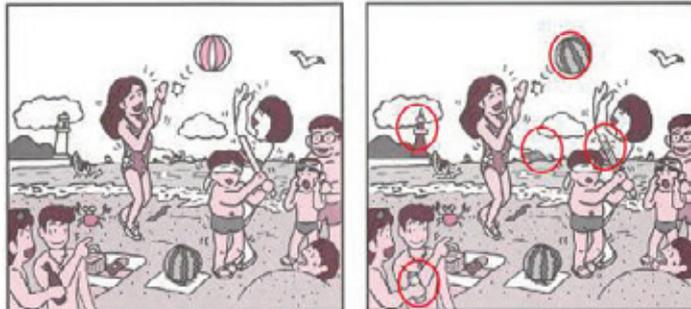
2. 記事の中に出てきた犬の犬種は何でしょう？

答え ゴールデンレトリバーと柴犬

ワークシートp18

体験4 目で見る見つけられる力の体験

●解答



ワークシートp21

体験5 同時に注意を向ける力の体験

●解答

あるひ、おばあさんが いえのなかを そうじしていると あずきがひとつ ころげおち かまどにおちて しまいました。
「やれやれ、もったいない。ひとつのあずきでも そまつにはできん」
おじいさんは、そうおもって かまどのなかを さがしました。
すると、かまどのそこに まあるいあなが あいていて おじいさんはあなのなかへ ころころころおっこちてしまいました。「いたたた…」こしをさすりながら ふとみると そこにはおじぞうさまが たっていました。
「おじぞうさま、おじぞうさま、あずきをしりませんか？」おじいさんがたずねると、おじぞうさまが いいました。
「あずきなら わしが くったよ」それならよかった。あずきがむだにならずに よかった。では、これで」おじいさんが かえろうとすると、おじぞうさまは「ひとつの あずきでも おれいをせんとな」といいました。

ワークシートp27

体験5 同時に注意を向ける力の体験

●解答

1. どのような登場人物が出てきましたか？

答え おばあさん、おじいさん、(おじぞうさま)

2. ひとつのあずきは怎么样了か？

答え おじぞうさまが食べた

ワークシートp28

体験6

切りかえる力の体験

● 解答



ワークシート p.35

4. 感情のマネジメント（2nd教材 2-3）

本誌記載	p 22～p 26
DVD	DVD Disc1 「感情のマネジメント」
準備物	<input type="checkbox"/> DVD Disc（視聴覚教材） <input type="checkbox"/> DVD プレーヤーとモニターまたは DVD プレーヤーソフトがインストールされているパソコン <input type="checkbox"/> ワークシート（2 in 1 で両面コピー印刷） <input type="checkbox"/> 筆記用具
時間	全体 23 分 50 秒

※ 操作が必要な画面とワークシートへの記入について記載してあります。



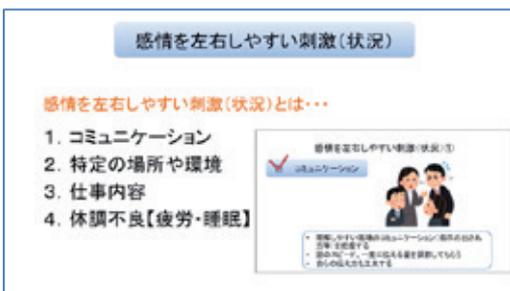
自動再生で左画面のDVDメニューになります。

「感情のマネジメント」をクリックします。



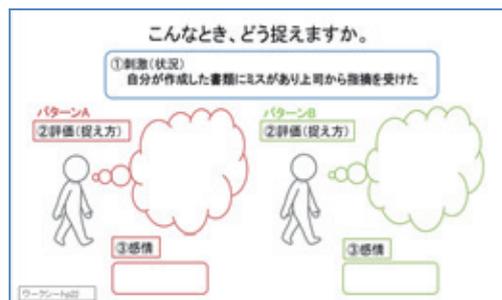
視聴するチャプターをクリックします。

（全体を通して視聴する場合は、「全て再生」をクリックします。）



左画面のあと、自分にあてはまる感情を左右しやすい刺激（状況）にチェックをしていきます。

チェックが追い付いていない等の場合は、動画を止めて確認します。



パターンAの説明のあと、動画を止めて、一番に思い浮かぶ捉え方とその時に生じる感情を記入します。

パターンBの説明のあと、動画を止めて、Aとは異なる捉え方とその時に生じる感情を記入します。

リフレーミングの例

短気	→	決断が早い
のんきな	→	細かいことを気にしない
おとなしい	→	おだやか
断れない	→	相手の立場を考える
変わっている	→	リフレーミングの練習 として入る言葉を 考えてみましょう！！
自信がない	→	
謙めが悪い	→	
融通がきかない	→	
	→	

ワークシートp22

動画を止めて、左の言葉をリフレーミングしてポジティブな印象となる別の言葉をワークシートに記入します。終わったら動画を再開します。

マイナスの感情につながりやすい捉え方

マイナスの感情につながりやすい捉え方とは…

1. 根拠のない決めつけ
2. 部分的焦点づけ
3. べき思考
4. 極端な一般化

マイナスの感情につながりやすい捉え方①
 根拠のない決めつけ
 ・根拠が少ないうまくない部分を強調することです。

再考から
 まんまなら
 1つ
 →
 今のこの
 失敗は
 次回
 より
 がんばり
 たい

自分にあてはまるマイナスの感情につながりやすい捉え方があれば、チェックを入れながら視聴します。

感情の3段階

刺激(状況) → 評価(捉え方) → 感情

- 刺激(状況)や評価(捉え方)を変えることで感情は変わります。

刺激(状況)を変える
 ・自分にとって感情を左右しやすい刺激が何かを把握して、**自分で対処する、可能な限り避ける、他者に協力してもらう**ことを考えてみましょう。

評価(捉え方)を変える
 ・捉え方を変える手法としてリフレーミングを実践してみましょう。
 ・**マイナスの感情につながりやすい捉え方**になっていないか振り返りをしてみましょう。

左画面は、最後の「まとめ」です。これで、「感情のマネジメント」の教材は終了です。

〔体験の答え(例)〕

● 答えの例 **こんなとき、どう捉えますか。**

① 刺激(状況)
 自分が作成した書類にミスがあり上司から指摘を受けた

パターンA

② 評価(捉え方)
 自分はいつもミスをする。自分はダメだ。

③ 感情
つらい

パターンB

② 評価(捉え方)
 外部に出す前にミスを無くすことができた。

③ 感情
ありがたい

ワークシートp23

● 答えの例

リフレーミングの例

短気	→	決断が早い
のんきな	→	細かいことを気にしない
おとなしい	→	おだやか
断れない	→	相手の立場を考える
変わっている	→	味がある・個性的な
自信がない	→	物事を慎重にすすめる
諦めが悪い	→	粘り強い
融通がきかない	→	ルールに忠実

ワークシート p20

5. メモの取り方（3rd教材 3-1）

本誌記載	p 27～p 31
DVD	DVD Disc2 「メモの取り方」
準備物	<input type="checkbox"/> DVD Disc（視聴覚教材） <input type="checkbox"/> DVD プレーヤーとモニターまたは DVD プレーヤーソフトがインストールされているパソコン <input type="checkbox"/> ワークシート（2 in 1 で両面コピー印刷） <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 普段使用しているスケジュール帳やメモ帳 【必要に応じて】 <input type="checkbox"/> スマートフォン
時間	全体 26 分 1 秒

※ 操作が必要な画面とワークシートへの記入について記載してあります。



自動再生で左画面のDVDメニューになります。

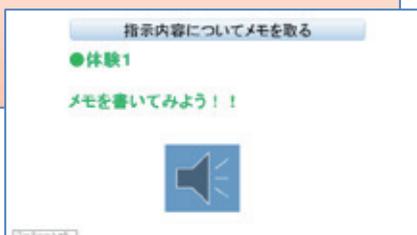
「メモの取り方」をクリックします。



視聴するチャプターをクリックします。

（全体を通して視聴する場合は、「全て再生」をクリックします。）

1. 指示内容についてのメモ



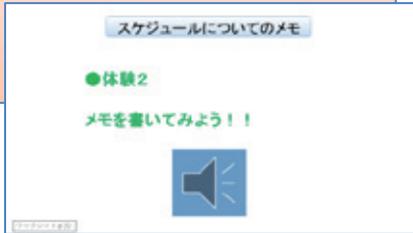
体験1 指示内容についてのメモ

動画を止めて何にメモするか（メモ帳・スマートフォン・パソコン・ワークシートなど）を決めます。指示を聞きながらメモする。例を示す前に書き終わらない時のみ、動画を止めてください。



必要に応じて
ワークシート使用

2. スケジュールについてのメモ

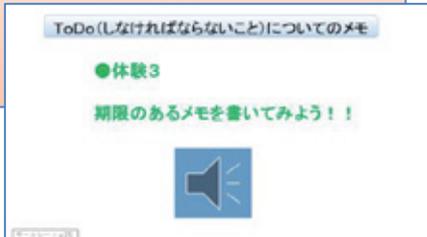


体験2 スケジュールについてのメモ
指示を聞きながらメモする。例を示す前に書き終わらない時のみ、動画を止めてください。

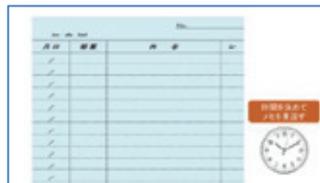


ワークシートを使用

3. ToDo(しなければならないこと)についてのメモ

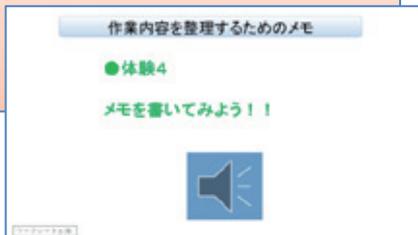


体験3 ToDo(しなければならないこと)についてのメモ
指示を聞きながらメモする。例を示す前に書き終わらない時のみ、動画を止めてください。

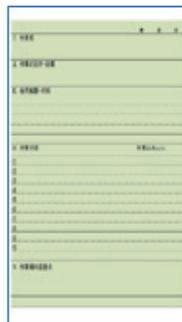


ワークシート使用

5. 作業内容を整理するためのメモ



体験4 作業内容を整理するためのメモ
作業(ファイリング)の様子を観察しながらメモします。動画は何度見ても構いません。記入し終わったら動画を再開します。



ワークシート使用

メモを効果的に活用するために...

- ①何にメモするか(メモ帳、ノート、スマートフォン等)、メモをどこに置くかを決める。
何処に何を書くなどのルールを自分で決めておく。必要な時に必要な情報がすぐに出せるようにする。
- ②メモを極力読み見る習慣をつける。
『朝礼前』と『退勤直前』にメモを見るなど、決まった時間にメモを見る習慣をつける。

左画面は、メモを活用するためのポイントです。
これで、「メモの取り方」の教材は終了です。

6. 対処手段（3rd教材 3-2）

本誌記載	p 32～p 36
DVD	DVD Disc2 「対処手段」
準備物	<input type="checkbox"/> DVD（視聴覚教材） <input type="checkbox"/> DVDプレーヤーとモニターまたはDVDプレーヤーソフトがインストールされているパソコン <input type="checkbox"/> ワークシート（2in1で両面コピー印刷） <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 定規またはものさし 【必要に応じて】 <input type="checkbox"/> 対処策リスト 255（障害ごとに印刷）
時間	全体 20分36秒

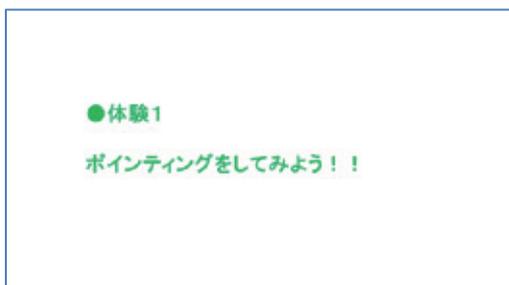
※ 操作が必要な画面とワークシートへの記入について記載してあります。



自動再生で左画面のDVDメニューになります。
「対処手段」をクリックします。

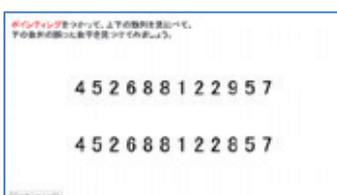


視聴するCHAPTERをクリックします。
（全体を通して視聴する場合は、「全て再生」をクリックします。）

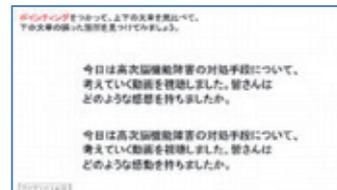


体験1 ポインティングをつかった対処ワークシート使用

数列（15秒間、動画は止めない）



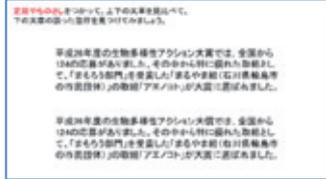
文章（30秒間、動画は止めない）



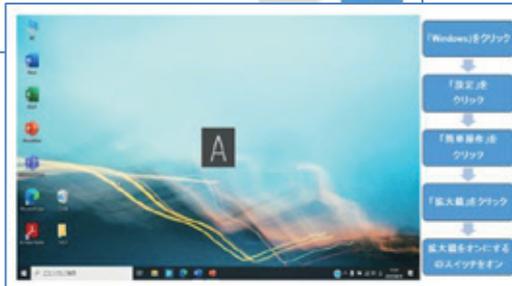
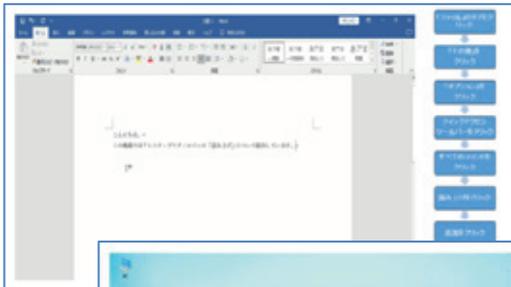
●体験2

定規やものさしを活用してみよう！！

体験2 定規／ものさしをつかった対処動画を止めて文章の誤った箇所を見つけ、終わったら動画を再開します。



ワークシート使用
定規 or ものさしを使用



アシティブテクノロジーの活用について、紹介しています。
パソコンが用意できれば、実際に試してください。

まとめ

- ・対処手段として、**マーカー** **ポインティング** **定規・ものさし**
拡大鏡（ルーペ） **付箋** **書見台**
アシティブテクノロジー（読み上げ、拡大鏡）
を紹介しました。
- ・自分の特性や担当する仕事に合う対処手段を
見つけていきましょう。

ワークシートp10

左画面は、最後の「まとめ」です。
これで、「対処手段」の動画は終了です。

対処手段の整理をしよう！！

対処手段	今後活用 できそう (○・×)	活用できそうな場面
マーカー		
ポインティング		
定規・ものさし		
拡大鏡（ルーペ）		
付箋		
書見台		
アシティブテクノロジー		

ワークシートには、対処手段の活用についてまとめるシートがついています。

(体験の答え)

● 答え

4 5 2 6 8 8 1 2 2 9 5 7

↓

4 5 2 6 8 8 1 2 2 8 5 7

ワークシート p.12

● 答え

今日は高次脳機能障害の対処手段について、
考えていく動画を視聴しました。皆さんは
どのような感想を持ちましたか。

↓

今日は高次脳機能障害の対処手段について、
考えていく動画を視聴しました。皆さんは
どのような感動を持ちましたか。

ワークシート p.13

● 答え

平成26年度の生物多様性アクション大賞では、全国から
124の応募がありました。その中から特に優れた取組とし
て、「まもろう部門」を受賞した「まるやま組(石川県輪島市
の市民団体)」の取組「アエノコト」が大賞に選ばれました。

賞

平成26年度の生物多様性アクション大賞では、全国から
124の応募がありました。その中から特に優れた取組とし
て、「まもろう部門」を受賞した「まるやま組(石川県輪島市
の市民団体)」の取組「アエノコト」が大賞に選ばれました。

石

ワークシート p.19

7. 疲労（3rd教材 3-3）

本誌記載	p 41～p 45
DVD	DVD Disc2 「疲労」
準備物	<input type="checkbox"/> DVD Disc（視聴覚教材） <input type="checkbox"/> DVD プレーヤーとモニターまたは DVD プレーヤーソフトがインストールされているパソコン <input type="checkbox"/> ワークシート（2 in 1 で両面コピー印刷） <input type="checkbox"/> 筆記用具
時間	全体 20 分 48 秒

※ 操作が必要な画面とワークシートへの記入について記載してあります。



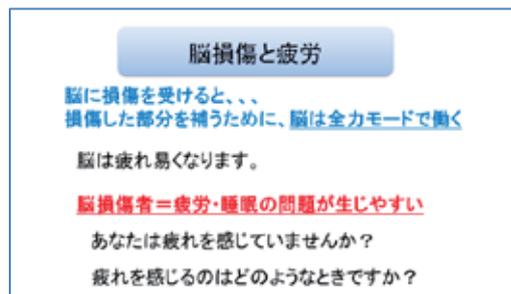
自動再生で左画面のDVDメニューになります。

「疲労」をクリックします。



視聴するチャプターをクリックします。

（全体を通して視聴する場合は、「全て再生」をクリックします。）



この画面は、「脳損傷と疲労」について説明しています。視聴者（障害者）が高次脳機能障害者以外である場合、飛ばしても構いません。



疲労のサインについて、動画を止めてワークシートにチェックし、付け終わったら動画を再開します。

疲労をためないための方法

紹介① 呼吸法

「息を口から吐き、鼻から吸う」という動作を腹式呼吸で意識的にゆっくりと行う。

心拍を安定させたり、気持ちを落ち着かせる方法



一緒にやってみましょう！

疲労をためないための方法について

呼吸法と漸進的筋弛緩法は、支援者も一緒に体験します（動画は止めない）。

疲労をためないための方法

紹介② 漸進的筋弛緩法

骨格筋を緊張させ（筋肉に力を入れ）、その直後に弛緩（脱力）させることによって、力が抜けリラックスしている感じを味わう方法。

身体の各部位の緊張と弛緩を繰り返しながら、身体全体のリラクゼーションを得ていく。



一緒にやってみましょう！

疲労をためないための方法

1. 規則正しい生活を送る
2. リラクゼーション法の実践
3. 適度な運動
4. バランスの取れた食生活
5. 仕事の仕方を工夫（対処手段を活用）をする
6. 周囲の配慮を得る
7. 睡眠を取る



左画面は、最後の「まとめ」です。これで、「疲労」の教材は終了です。

8. 睡眠（3rd教材 3-4）

本誌記載	p 37～p 40
DVD	DVD Disc2 「睡眠」
準備物	<input type="checkbox"/> DVD Disc（視聴覚教材） <input type="checkbox"/> DVD プレーヤーとモニターまたは DVD プレーヤーソフトがインストールされているパソコン <input type="checkbox"/> ワークシート（2 in 1 で両面コピー印刷） <input type="checkbox"/> 筆記用具
時間	全体 15 分 55 秒

※ 操作が必要な画面とワークシートへの記入について記載してあります。



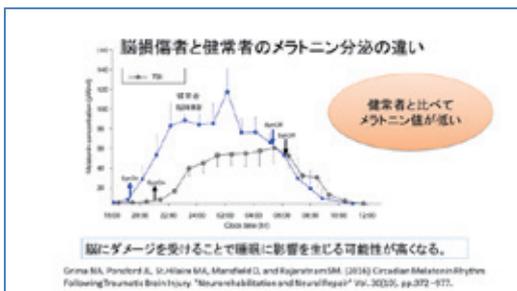
自動再生で左画面のDVDメニューになります。

「睡眠」をクリックします。



視聴するチャプターをクリックします。

（全体を通して視聴する場合は、「全て再生」をクリックします。）



この図は、「脳損傷者と健常者のメラトニン分泌の違い」についてです。視聴者（障害者）が高次脳機能障害者以外である場合、飛ばしても構いません。

質の良い睡眠につながる過ごし方

- ◆ これから、質の良い睡眠を取るための具体的な方法をご紹介します。
- ◆ ワークシートに記入しながら、動画をご視聴ください。

【チェックの方法】

に○ すでに取り入れていること

にレ これから取り入れたいこと

左画面あと、質の良い睡眠につながる過ごし方が流れます。すでに取り入れていることに○、取り入れたいことにレをしていきます。チェックが追い付いていない等があれば、動画を止めて確認します。

よい睡眠を取るために(まとめ)

- 規則正しい生活を送ること
- 適度な運動をすること
- 眠るためによい環境を整えること
- 睡眠に悪影響を及ぼす嗜好品の取り方に注意すること



左画面は、最後の「まとめ」です。
これで、「睡眠」の教材は終了です。

