

第3章 各視聴覚教材の内容

1 高次脳機能障害とは（1st教材 1）

高次脳機能障害とは		
Disc 1 21分34秒		
チャプター 一覧 (時間)	1. 高次脳機能障害の原因 2. こんなことありませんか?①【記憶障害】 3. こんなことありませんか?②【注意障害】 4. こんなことありませんか?③【遂行機能障害】 5. こんなことありませんか?④【行動と感情の障害】 6. こんなことありませんか?⑤【失語症】 7. こんなことありませんか?⑥【半側空間無視】	4分16秒 2分56秒 3分15秒 3分24秒 2分16秒 2分7秒 2分33秒
用意する物	DVD (Disc 1)、視聴覚教材活用ガイド、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 障害者が視聴する場合は、ワークシート(2in1で両面コピー印刷)、筆記用具 【必要に応じて】特性チェックシート	

(1) 目的と対象者

高次脳機能障害者が視聴する場合は、「自分にも同じようなことがないか」等の観点から、自分自身の障害を的確に理解し対処できるようになるきっかけを得ることを目的としています。

また、ご家族、会社の方、経験の浅い支援者が視聴する場合は、高次脳機能障害に対する理解を深め、高次脳機能障害者が能力を発揮しやすくなるような配慮や環境調整が行われることを目的としています。

(2) 活用のねらい

本教材は、支援マニュアル№1「高次脳機能障害の方への就労支援」の「I 高次脳機能障害の捉え方」の内容をまとめたものです。高次脳機能障害の各障害がどのような障害なのか、日常生活でどのような状況が見られるのか、どのような対処方法があるのかを説明しています。なお、支援マニュアル№1「高次脳機能障害の方への就労支援」の「脳の疲れについて」は「疲労」の教材に含めています。

本教材は、視聴者(障害者)自身が、「自分にも同じようなことがないか」という目線で視聴し、自分自身の状態について気づきを得ることを目的としています。主治医から障害名は伝えられていても、日常生活や職業生活においてどのような困り事が発生するか想像

できないことが往々にしてあります。本教材では、どのような困り事が起こるか、イメージしやすいように、具体的な場面をあげて、例えば、「こういった状況は記憶障害の人にみられることがある特徴です。」と伝えています。

(3) 教材の内容と支援ポイント

	内容
<p>チャプター1</p>	<p>1. 高次脳機能障害の原因</p> <p>脳にはどのような機能があるの？</p> <p>脳の様々な機能と高次脳機能について説明しています。</p> <p>高次脳機能障害はどうして起こるの？</p> <p>高次脳機能障害を引き起こす原因を列挙して説明しています。</p> <p>高次脳機能障害を引き起こす原因は様々…</p> <p>視聴者（障害者）に病気や事故など高次脳機能障害を引き起こす原因となる出来事がなかったかワークシートにチェックしてもらいます。</p> <p>高次脳機能障害とは</p> <p>脳の病気や事故にあった全員が「高次脳機能障害」になるわけではありませんが、影響が残る可能性があるため振り返ってみるように促しています。</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Point :</p> <p>支援者は、視聴者（障害者）のチェック状況を見て、自分に起こった病気や事故を正しく把握しているか確認します。また、「高次脳機能障害」と聞いて、自分に関係のある事として認識しているかどうか等、様子を観察します。</p> </div> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Point :</p> <p>視聴者（障害者）にとって病気や事故は事実ですが、それが原因で障害が残存していることについては、気づかなかつたり、認めたくなかつたりする場合があります。本チャプターでは、視聴者（障害者）に高次脳機能障害について考えるきっかけをつくります。</p> </div>

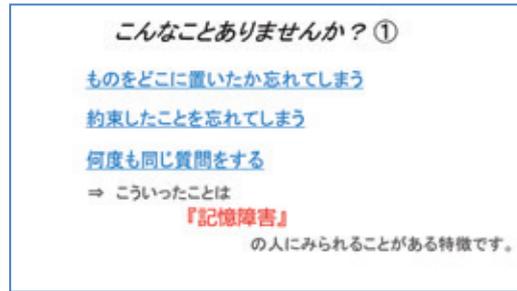
2. こんなことありませんか？①～⑥

※こんなことありませんか？①～⑥はそれぞれ同様の構成になっています。

こんなことありませんか？

障害ごとに日常生活や仕事場面で起こりそうな困り事を例示したあとで、「そのような状況は〇〇障害の人にみられることがある特徴です。」と伝えています。

例：



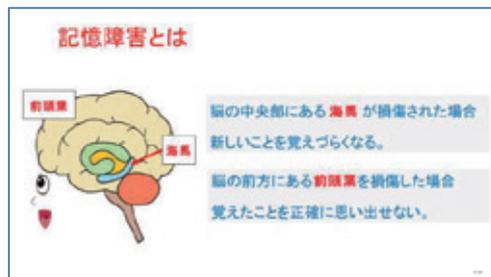
Point：

支援者は、視聴者（障害者）のチェック状況を見て、どのような困り事があると認識しているか確認を行います。また、動画を止めて、必要に応じてチェックした箇所について、具体的なエピソードを聴き取ります。

〇〇障害とは

高次脳機能障害の各症状について説明しています。

例：



〇〇障害の対処策

例示した日常生活や職業生活で起こりそうな困り事に合わせた対処策を紹介しています。

例：



Point:

支援者は、動画を止めて、必要に応じて、現在取り入れている対処策があるか視聴者（障害者）に聴き取ります。すでに活用している対処策があれば、どのようなときに活用しているか等を聴き取りし、視聴者（障害者）の特性に合っているか確認します。その際、他に支援者が思いつく対処策があれば視聴者（障害者）に助言します。

（４）視聴後の活用

視聴後には、視聴者（障害者）と支援者が一緒にワークシートを見ながら振り返りを行います。チェックを付けている項目について、視聴者（障害者）から状況を聴き取ったり支援者から見た状況を伝えたりして共有します。また、支援者が当てはまると思っている項目に視聴者（障害者）がチェックを付けていない場合は、支援者から質問し、起きていることに気づいていないのか、自分自身の状態と結びつけられていないのか、認めたくないのか等、視聴者（障害者）の認識を確認します。

視聴者（障害者）が「何となく自分に当てはまる症状だと思うが、具体的にはわからない…」と発言する等、気づきが得られ始め、具体的な項目を見て理解を深めていきたい場合は、別冊の巻末にある資料1「高次脳機能障害の特性チェックシート」を活用することをお勧めします。

「高次脳機能障害の特性チェックシート」は、職業センターのプログラムで見られた各症状についての行動レベルでの困り事をまとめたもので、すべての項目に回答することを基本として作成しています。ただし、本教材の視聴後に使用する場合は、ワークシートにチェックを入れている項目のみに回答してもらい、状況を共有するという使い方も構いません（例：本教材のチャプター2の「こんなことありませんか？」において、記憶障害に関しての困り事にチェックをしていた場合、特性チェックシートの記憶障害の欄のみ活用して回答してもらう）。



資料1 特性チェックシート

(5) 活用にあたってのQ&A

Q：すべてのチャプターを視聴した方がよいですか？

A：全てを視聴してもらうことを想定して作成しています。ただし、受傷した理由や高次脳機能障害についての基本的な知識を有している場合は、チャプター2「こんなことありませんか？」から視聴しても構いません。また、例えば、半側空間無視の診断はなく、「こんなことありませんか？⑥」を視聴することで、かえって「自分は半側空間無視もあるのか」と考え、混乱しそうだと言った支援者が判断する場合は、該当する症状のチャプターだけ視聴しても構いません。

Q：会社の方に視聴してもらう場合、気をつけることはありますか？

A：一般的な高次脳機能障害と各症状について説明した教材になっています。すでに雇用していたり、雇用予定の高次脳機能障害者がいる場合、すべての症状が出るわけではなく現れ方には個人差があること、その方の症状や配慮事項は、個別に把握してほしいことについて、説明を加えてください。

Q：途中休憩を入れる場合、どこで止めればよいですか？

A：時間的に半分を経過したチャプター（こんなことありませんか？③遂行機能障害）で止めて休憩するパターンと、症状ごとに止めて小休止を挟みながら行うパターンが想定されます。また、休憩時間には、ストレッチをする等、目を使わない過ごし方を勧めてください。

2 記憶の機能（2nd教材 2-1）

記憶の機能		
Disc 1 28分 12秒		
チャプター 一覧 (時間)	1. 記憶のプロセス 2. 記憶の技 ～記憶の対処手段～ 3. 未来のことを覚えておく ～展望記憶～ 4. 記憶の道具 ～記憶の対処手段～ 5. まとめ	9分 45秒 12分 51秒 2分 2秒 1分 9秒 1分 16秒
用意する物	DVD（Disc 1）、視聴覚教材活用ガイド、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ワークシート（2 in 1 で両面コピー印刷）、筆記用具	

（1）目的と対象者

記憶障害のある高次脳機能障害者が、「記憶の機能」がどのようなものであるかの知識を得て、自分の特性について理解を深めることを目的としています。また、メモなどの対処手段とは別に、記憶を助けるための「記憶の技」について「体験」を通じて活用することを目指しています。

なお本教材は、記憶障害のある高次脳機能障害者に限らず、記憶することが苦手だったり、記憶の機能について自分の特性の整理が必要な他の障害者も視聴することを想定しています。

（2）活用のねらい

本教材は、実践報告書№38「記憶障害に対する学習カリキュラムの紹介（以下「記憶のカリキュラム」という。）」の講義（ストレスと疲労、睡眠の重要性は除く）と対処手段についてまとめた内容です。なお、記憶のカリキュラムでは、対処手段ではなく補完手段という用語を使用しています。

記憶のカリキュラムは、グループワークで他の高次脳機能障害者と意見交換しながら理解を深めることを基本としていますが、本教材は、個別支援の場合であっても記憶のカリキュラムを体験することができるように、これまでの受講者の意見や感想等を含む内容としています。

また、記憶のカリキュラムでは、対処手段について「記憶の技（内的ストラテジー）」と「記憶の道具（外的補助具）」を紹介し、両方を活用することで記憶を助けると説明していますが、本教材では主に記憶の技を紹介しており、外的補助具については「対処手段」の教材にまとめています。

(3) 内容

	内容
チャ プ タ ー 1	<h2>1. 記憶のプロセス</h2>
	<h3>記憶のプロセス</h3>
	<p>記憶の3つのステップ、記録（情報を受け取る）、保持（覚えた情報を持ち続ける）、想起（必要なときに正確に思い出す）について説明しています。</p>
	<h3>脳の役割</h3>
	<p>脳の4つの部位（前頭葉、頭頂葉、側頭葉、後頭葉）の役割を解説しています。</p>
	<p>ねらい： ここでは、脳の部位の名称や機能について詳しく覚えてもらう必要はありません。各部位が各々特有の働きをしていることについて、大まかに知る程度で構いません。ただし、視聴者（障害者）によっては、脳の各部位の機能を自分が損傷した部位や自分の状態と照らし合わせながら聞くことで、理解を深める効果が期待できます。</p>
<h3>どのように記憶のプロセスは進むのか？</h3>	
<p>脳の4つの部位（前頭葉、頭頂葉、側頭葉、後頭葉）と海馬で行われている情報処理の過程を記憶の3つのステップと結びつけて説明しています。</p>	
<h3>脳の機能がダメージを受けたときの例①・②</h3>	
<p>脳の損傷個所と結びつけて、記録や想起ができなくなる状況を説明しています。</p>	
<h3>記録・保持・想起</h3>	
<p>ここまで視聴して、視聴者（障害者）に記憶のプロセスを理解してもらい、自分の特性を記憶の3つのステップに分けてワークシートに整理します。グループワークと同様の効果が得られるように、これまで職業センターのプログラムにおいて記憶のカリキュラムのグループワークを受講した方々の意見を紹介しています。</p>	

例：



Point：

自分自身の特性を、記録、保持、想起に分けて考えやすいように、職業センターのプログラムにおいて記憶のカリキュラムのグループワークを受講した方々の意見を紹介していますが、それでも**視聴者（障害者）**のワークシートへの記載が進まない場合は、**支援者**が他の例を加えて説明してください。

チャ
プ
タ
ー
2

2. 記憶の技～記憶の対処手段～

体験のときの留意点

記憶の機能を助ける記憶の技の「体験」に関する留意事項です。

記憶の技①「繰り返し」

テスト勉強のときなど、意識しなくても取り入れている技の1つです。数列は3桁ずつ分けて覚えると良いことも紹介しています。

記憶の技②「関連付け」

語呂合わせ、似たような名前、名前から受ける印象、音やにおいなどのイメージと関連させる方法です。

記憶の技③「グループ分け」

同じ文字や色、共通点からグループ分けする方法です。

記憶の技④「再認」

昨日何を食べたか想起するときを例に再認の方法を紹介しています。

記憶の技⑤「記憶の痕跡をたどる」

携帯電話が見当たらないときを例に記憶の痕跡をたどる方法を紹介しています。

Point :

「体験」について支援者は、視聴者（障害者）が正解できたかどうかではなく、記憶の技を使って覚えられたかを確認してください。視聴者（障害者）が、正解・不正解にこだわっている場合には、「記憶の技が自分に合うと思ったか」について質問して、内容に目が向けられるようにしてください。また、記憶の技が合わず、正解できない視聴者（障害者）がいた場合、メモなどの対処手段を活用することを提案してください。

Point :

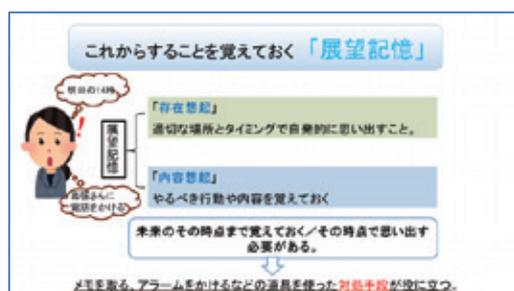
体験時間は守ってください（「〇分で覚えてください」などの箇所）。記入する時間に制限はありませんので、失語によりすぐに言葉が出てこない、上肢に麻痺があるなどの理由で、記入に時間のかかる視聴者（障害者）の場合は、一旦動画を止めて、書き終えてから再生するようにしてください。

ここまで視聴して、視聴者（障害者）が今後取り入れられそうな「記憶の技」があったかワークシートに整理します。

3. 未来のことを覚えておく

これからすることを覚えておく「展望記憶」

日常生活や職業生活では、この展望記憶が重要な役割を持っています。展望記憶は、適切な場所とタイミングで自発的に思い出すという「存在想起」と、やるべき行動や内容を覚えておく「内容想起」の2つから成り立っています。



	<p>Point :</p> <p>支援者から視聴者（障害者）に展望記憶に関する課題を出します。</p> <p>（例）「〇月△日の◇時に、職業センターの××あてに電話をしてください。電話で話してもらう内容は、■■です。」</p> <p>（参考）報告してもらう内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・この課題を覚えるために行った工夫 ・朝食に何を食べたか ・最近気になっているニュース など <p>課題が実行できなかった（忘れていた）場合は、後日どのように工夫すれば実行することができたか等の振り返りを行ってください。この課題の詳細は事例2（p47）を参考にしてください。</p>
<p>チャ プ タ ー 4</p>	<p>4. 記憶の道具～記憶の対処手段～</p> <p>「道具」を使う</p> <p>記憶の道具として、メモリーノート、付箋、スマートフォンやタブレット端末、ホワイトボードを紹介しています。</p> <p>道具が役に立つとき</p> <p>道具が役に立つときを列挙して説明しています。</p> <p>Point :</p> <p>メモについては「メモの取り方」、道具を使った対処手段については「対処手段」の教材を視聴するように促します。</p>

（4）視聴後の活用

チャプター1「記憶のプロセス」で行う自分の特性を記憶の3つのステップに分けて整理する内容については、一度教材を見ただけでは整理することが難しい場合もあると思われます。本教材は、これから自分の記憶の機能について理解を深めていくきっかけと捉え、それ以後の個別相談や作業場面を通じて、記憶の機能について自分の特性の整理や対処手段を検討することが望まれます。

展望記憶の課題は、存在想起と内容想起のどちらか一方でも想起できていなければ、繰り返し課題を出して練習することをお勧めします。

また、「記憶の技」は記憶を助けるものですが、職業生活では「3-1 メモの取り方」や「3-

2 対処手段」の教材で紹介している対処が活用しやすいことが予想されるため、両教材を視聴するよう促してください。

(5) 活用にあたっての Q&A

Q：チャプター1「記憶のプロセス」の脳の役割は難しいため、飛ばしてもよいですか？

A：視聴者（障害者）にとっては、専門的で難しいと思われる内容を含んでいます。そのため、支援者の判断で脳の部位の説明は視聴しなくても構いません（支援者の判断例：内容把握が難しそう、易疲労性が顕著で前半の視聴で疲れてしまう）。

Q：記憶障害が重いため、記憶の技自体を覚えられない可能性がある場合にも視聴の対象となりますか？

A：職業センターのプログラムにおいては、記憶障害が重い受講者にも視聴してもらっています。記憶障害が重い受講者でも繰り返し活用することで身につく場合もあります。本教材は、視聴者（障害者）が自分に合った記憶の技なのか、繰り返し活用して身につけておいた方がよいのかを判断するために体験してもらっています。

Q：記憶のプロセスを3つのステップに分けて考えるときに、「記銘」ができていないのか「保持」の問題なのか、判断がつかない場合はどうすればよいですか？

A：そもそも記銘できていないのか、保持できないのか判断に迷うことは、多々あると思います。本教材の視聴時には、現況把握に留めておき、それ以降の個別面談や作業場面を通じてアセスメントを継続することが必要であると思われます。そもそも記銘が苦手となっている場合は、一度に保持できる量（ワーキングメモリ）の問題であったり、注意が向けられているかが関係している可能性もあり複雑です。そのため、脳のどの部位を損傷しているのかや医療機関の神経心理学的検査の結果も参考にしてください。

3 注意の機能（2nd教材 2-2）

注意の機能		
Disc 1 31分54秒		
チャプター 一覧 (時間)	1. 注意の4つの機能	2分3秒
	2. 続けられる力	8分26秒
	3. 見つけられる力	8分17秒
	4. 同時に注意を向ける力	6分3秒
	5. 切りかえる力	5分30秒
	6. まとめ	49秒
用意する物	DVD（Disc1）、視聴覚教材活用ガイド、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 ワークシート（2in1で両面コピー印刷）、筆記用具	

（1）目的と対象者

注意障害のある高次脳機能障害者が、「注意の4つの機能」について知識を得て、注意の機能について自分の特性を知ることが目的としています。

なお本教材は、注意障害のある高次脳機能障害者に限らず、集中力や持続力に課題がある発達障害者等も視聴することを想定しています。

（2）活用のねらい

本教材は、支援マニュアル№24「注意障害に対する学習カリキュラムの開発（以下「注意のカリキュラム」という。）」で紹介した注意の4つの機能についての「体験」をまとめたものです。

注意のカリキュラムは、グループワークで他の高次脳機能障害者と意見交換しながら理解を深めることを基本としていますが、本教材は、個別支援の場合であっても注意のカリキュラムを体験することができるように、これまでの受講者の意見や感想等を含む内容としています。

(3) 内容

内容	
チャプター1	<h2>1. 注意の4つの機能</h2> <p>注意の機能について自分の特性を考えたことはありますか？</p> <p>最初に「注意の機能について自分の特性を考えたことはありますか？」と投げかけ、新聞をずっと読み続けることができるか、ミスに気付くことができるか等、注意の特性は人によって異なることについて説明しています。</p> <p>注意の4つの機能</p> <p>注意の機能について、自分の特性を理解し易くするために、注意を4つの機能に分けて説明します。そのあと、注意の4つの機能についての「体験」を行う際の留意事項を伝えます。</p>
チャプター2	<h2>2. 続けられる力</h2> <p>続けられる力（持続）</p> <p>続けられる力とは、「注意がそれずに目的を持った行動を行うこと」とであると説明しています。</p> <p>体験1 耳で聞く続けられる力の体験</p> <p>記事の内容を集中して聴き取ります（約4分50秒）。</p> <p>体験2 目で見ると続けられる力の体験</p> <p>文字列から集中して「ら」を探します（1分30秒）。</p> <p>ここまで視聴して、続けられる力について気づいたことをワークシートに整理します。</p> <p>Point :</p> <p>「体験」は、注意の機能について自分の特性を知るためのもので、正解・不正解にこだわらないように説明していますが、視聴者（障害者）は正解・不正解の状況から自分の得手不得手を判断することがあります。集中して聞くことができたか（体験1）、注意が他にそれずに探すことができたか（体験2）という「体験」を通して気づいたことに目が向けられるように促してください。</p>

3. 見つけられる力

見つけられる力（選択）

見つけられる力とは「いろいろな刺激の中から他の刺激に振り回されずに1つの刺激を選択できること」と説明しています。

体験3 耳で聞く見つけられる力の体験

男女2人が同時に異なる記事を読み上げ、女性の声に注意を向けます。

体験4 目で見える見つけられる力の体験

左右のイラストの間違い探しをします。



Point :

定規やものさしをつかって、見る所を絞る対処手段について紹介しています。興味がある場合には、本教材視聴後に「対処手段」の教材を視聴するように促してください。

ここまで視聴して、見つけられる力について気づいたことをワークシートに整理します。

Point :

声の高低や内容に関する興味の有無により注意が左右される場合があります。支援者は、体験3で視聴者（障害者）の内的環境が関与していると感じた場合には、そのことを本人に伝えてください。

※内的環境には、感情（例：不安や怒りを抱えると落ち着いて人の話が聞けない）、体調（例：疲労が強いと見落としが増える）、興味（例：興味があれば集中して学習ができる）という要素があります。

4. 同時に注意を向ける力

同時に注意を向ける力（分配）

同時に注意を向ける力とは「1度に2つ以上の刺激に対して同時に注意を向けて行動すること」であると説明しています。

体験5 同時に注意を向ける力の体験

かな拾いと内容把握を同時に行います。

ここまで視聴して、同時に注意を向ける力について気づいたことをワークシートに整理します。

Point :

どちらか一方しかできなかった等は**視聴者（障害者）**にも理解しやすいですが、実際の作業場面に置き換えると想像しづらい場合があります。教材の中では、組み立てながら検品するのではなく、組立をしたあとに検品をするというように1つずつ取り組むこと、と伝えています。**支援者**からもさらに具体的な例を出してイメージしやすくなるように補足してください。

5. 切りかえる力

切りかえる力（転換）

切りかえる力とは「1つの行動から別の行動へ注意が転換できること」であると説明しています。

切りかえる力(転換)

●1つの行動から別の行動へ注意が転換できること。

例えば…

- ・PC作業をしている途中で電話に出るとき
- ・料理の際に、フライパンでお肉を炒めている途中、鍋が沸騰しているのに気づいて火を止めるとき



体験6 切りかえる力の体験

アルファベットの文字列から、15秒ごとに「大文字のCに○をつける」と「小文字のdに△をつける」の作業を切りかえて行います。

ここまで視聴して、切りかえる力について気づいたことをワークシートに整理します。

(4) 視聴後の活用

本教材を活用して、注意の機能について自分の特性がある程度整理できたら、苦手な注意の機能について対処手段を活用する段階となります。本教材は、自分の注意の機能について理解を深めていくきっかけと捉え、それ以後の個別相談や作業場面を通じて、特性の整理や対処手段を検討することが望まれます。

その際、上記でも述べましたが、注意の機能は、視聴者（障害者）の内的環境（感情、体調、興味など）、外的環境（視覚的刺激[例：散らかっている]、聴覚的刺激[例：騒音や人の話し声]、気温[例：暑い、寒い]など）にも影響を受けるため、注意の機能を発揮しやすい環境について一緒に検討していくことが望まれます。

(5) 活用にあたってのQ&A

Q：記憶障害がある方に「体験」をしてもらう場合、気をつけることがありますか？

A：特に耳で聞く「続けられる力」などは対応が難しいと予想されます。そのため、正解・不正解については、記憶障害の影響を受けやすいと支援者から説明し、その「体験」で問われている注意の機能が発揮できていたかについてフィードバックしてください。

Q：「体験」では正解できてしまい、視聴者（障害者）が自分の注意の特性について気づくことができない場合はどうしたらよいですか？

A：「体験」は短い時間で行うため、すべての特性が把握できるとは限りません。実際の日常生活場面や作業場面における視聴者（障害者）の様子をご本人と共有しながら、注意の特性についての自己理解が深められるようにしてください。

4 感情のマネジメント（2nd教材 2-3）

感情のマネジメント		
Disc 1 23分50秒		
チャプター 一覧 (時間)	1. 感情とは 2. 刺激（状況）を変えてみよう 3. 評価（捉え方）を変えてみよう 4. まとめ	2分3秒 5分54秒 14分14秒 57秒
用意する物	DVD（Disc1）、視聴覚教材活用ガイド、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ワークシート（2in1で両面コピー印刷）、筆記用具	

（1）目的と対象者

「感情の3段階」について知識を得て、感情のバランスが取れる方法を知ることが目的としています。

なお本教材は、脳を損傷すると感情のバランスを崩しやすくなることについて言及していますが、高次脳機能障害者に限らず、感情のバランスが取りづらくなっている精神障害者等が視聴することも想定しています。

（2）活用のねらい

本教材は、実践報告書№33「感情コントロールに課題を抱える高次脳機能障害者への支援」で紹介した、認知面のアプローチの内容を中心に整理してまとめたものです。

実践報告書№33で紹介しているグループワークでは、他の高次脳機能障害者と意見交換しながら理解を深めることを基本としていますが、本教材は、個別支援の場合であってもグループワークを体験したのと同様の効果を得られることができるように、これまでの受講者の意見や感想等を含む内容としています。

なお、実践報告書№33では、認知療法的に評価（捉え方）を変える方法を中心に紹介していますが、職業センターのプログラム受講者には、まずは刺激（状況）を取り除く方が適している受講者が多いため、本教材では刺激（状況）を変える方法を先に紹介しています。

また、「疲労」と「睡眠」は別の教材があるため、簡単な紹介にしています。

(3) 内容

内容

1. 感情とは

人間には様々な感情があります

人間には様々な感情があることを伝え、マイナスな感情に捉われないか視聴者に投げかけます。



脳損傷による影響

脳、特に前頭葉を損傷すると、その損傷そのものによる影響（ダメージ）と脳損傷による生活習慣や人間関係、身体機能、役割、目標などの変化により、感情のバランスを崩しがちになることを伝えています。

Point :

支援者は、視聴者（障害者）が自分に関係のあることとして捉えられていない様子の場合、動画を止めて「自分に当てはまるところがないか考えながら視聴しましょう」と、声かけしてください。

Point :

支援者は、視聴者（障害者）が高次脳機能障害者以外の場合、「脳損傷をしていなくてもマイナスな感情に捉われる可能性がある」ことを伝えてください。

感情のバランスを大きく崩すと…

安定した職業生活を送るためには、感情のバランスを取ることが大切であると伝えて、チャプター2以降の感情のバランスを取るための方法につなげていきます。

2. 刺激（状況）を変えてみよう

感情の3段階

感情は、まず刺激（状況）があって、それに対する評価（捉え方）を通して、感情が表出するという3段階になっていることを説明しています。刺激（状況）を変えたり避けたりすることで、感情が変わることがあると伝えています。

感情を左右しやすい刺激（状況）

視聴者（障害者）は、マイナスの感情につながる刺激（状況）を変えたり避けるために、自分の感情を左右し易い刺激（状況）は何かを考えていきます。感情を左右しやすい刺激（状況）として、「コミュニケーション」「特定の場所や環境」「仕事内容」「体調不良（疲労・睡眠）」を挙げています。

Point :

支援者は、視聴者（障害者）が自分の状況と照らし合わせて考えられているか確認します。支援者は、視聴者（障害者）がマイナスの感情になっていると思われる場面を出し、どの刺激（状況）に当てはまるか助言をしてください。

3. 評価（捉え方）を変えてみよう

評価（捉え方）

捉え方は人によって様々で、その捉え方によって感情が変わることを説明しています。

こんなとき、どう捉えますか

「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」という刺激（状況）を例に出し、評価（捉え方）が変わることで感情がどのように変化するかを確かめるワークをします。

Point :

支援者は、視聴者（障害者）が、時間内にワークシートへ記入できず時間が足りない場合は動画を止めて書き終わるのを待ってください。思い浮かばない場合は「このあと動画で例を挙げているので一緒に確認してみましょう。」と伝え、先に進んでください。

例として、刺激（状況）に対する評価（捉え方）とそのときの感情を2つ挙げています。どのような評価（捉え方）をした方が、仕事が進めやすくなるか考えてみるように投げかけています。

Point :
支援者は、**視聴者（障害者）**が、最初にどのような捉え方をしているか、違う捉え方としてどのような捉え方を挙げているかを確認してください。
 どのような評価（捉え方）をした方が、仕事が進めやすくなりそうかを**視聴者（障害者）**に考えてもらったうえで先に進んでください。

リフレーミング

捉え方を変える際の手法として、ものごとを別の側面から見て言い換える「リフレーミング」を紹介しています。リフレーミングの例を挙げたあとで、視聴者（障害者）にも練習をしてもらいます。

Point :
視聴者（障害者）が自分でなかなか思い付かない場合は、動画を止めて**支援者**も一緒に検討しても構いません。

回答例

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

マイナスの感情につながりやすい捉え方

視聴者（障害者）は、自分が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を考えていきます。マイナスの感情につながりやすい捉え方として、「根拠のない決めつけ」「部分的焦点づけ」「べき思考」「極端な一般化」を挙げています。

Point :
支援者は、**視聴者（障害者）**が自分の状況と照らし合わせて考えられているか確認します。**支援者**は、**視聴者（障害者）**がマイナスの感情になっている場面があればその例を挙げ、そのときどのような捉え方をしていたかを確認し、助言をしてください。

(4) 視聴後の活用

感情を左右される刺激（状況）が分かったら、自分で対処したり周囲への配慮を求め、その状況が可能な限り起きないようにします。それでも起きてしまった場合には、評価（捉え方）を変えられるように試みます。

評価（捉え方）を変える方法は、知識としては分かっているにもかかわらず実践することは容易ではないため、繰り返し試してみることが重要になります。

支援者は、視聴者（障害者）がマイナスの感情に捉われていることに気づいたときには、本人が落ち着いて話ができる状況であれば、刺激が何であったか、どのような捉え方をしているかについて把握しましょう。話を聞ける状況でない場合には、一旦その場を離れて落ち着いてから話をしましょう。

(5) 活用にあたっての Q&A

Q：なぜ高次脳機能障害者が感情のマネジメントについて知ることが必要なのですか？

A：教材の中でも紹介していますが、脳の損傷により高次脳機能障害者は感情のバランスが取りづらくなるため、感情のマネジメントについて知っておくことが有効であると思われま

Q：易怒性があるのですが、課題と捉えていない場合でも視聴しても大丈夫でしょうか？

A：感情について触れることに視聴者（障害者）に抵抗感がある場合は、支援者が視聴のタイミングなどを検討してください。なお、本教材の中では、抵抗感が少なくなるように、脳を損傷すると「多くの人

Q：捉え方を変える「体験」で、視聴者（障害者）が思いつかない場合はどうすればよいですか？

A：本教材の中で、回答例を挙げていますので視聴者（障害者）と一緒に確認してください。また、視聴後、実際の相談場面や作業場面で、取り組んでみてください。

5 メモの取り方（3rd教材 3-1）

メモの取り方		
Disc 2 26分1秒		
チャプター 一覧 (時間)	1. 指示内容についてのメモ	4分33秒
	2. スケジュールについてのメモ	4分18秒
	3. ToDo（しなければならないこと）についてのメモ	3分37秒
	4. 重要なことについてのメモ	2分8秒
	5. 作業内容を整理するためのメモ	5分23秒
	6. タスクに必要な作業時間を見積もるためのメモ	2分17秒
	7. アプリケーションの活用	1分12秒
	8. メモを効果的に活用するために（まとめ）	1分19秒
用意する物	DVD（Disc2）、視聴覚教材活用ガイド、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 ワークシート（2in1で両面コピー印刷）、筆記用具 普段使用しているスケジュール帳やメモ帳、スマートフォン	

（1）目的と対象者

メモの取り方について体験して、実際に必要な場面で活用できるようにすることを目的としています。

なお、本教材は、高次脳機能障害者に限らず、記憶することやメモを取ることを苦手としている障害者等も視聴することを想定しています。「メモの取り方」は、一般的な内容を紹介するとともに幕張式メモリーノート¹を取り上げてメモの活用方法について伝えています。

また、メモを取ることに慣れており、自分に合ったメモ様式をすでに活用していたり、メモリーノートをカスタマイズしている場合、本教材の内容が自分のメモの取り方と異なっていることで混乱する可能性もあるため、本教材の活用はこれからメモのトレーニングを取り入れるタイミングの方が望ましいと考えます。

（2）活用のねらい

本教材は、実践報告書№38「記憶障害に対する学習カリキュラムの紹介」で紹介した「メモの使い方」についての内容を改編し、職業センターのプログラムでスタッフが実施しているメモの取り方や幕張式メモリーノートの活用に向けた支援内容を加えて作成しており、職業センターのプログラムで実施しているメモに関する支援を体験できる内容としています。

¹ 幕張式メモリーノートは、当機構の研究企画部障害者支援部門で開発したシステム手帳型の情報管理ツールです。

(3) 内容

	内容
チャプター1	<h4>1. 指示内容についてのメモ</h4> <p>指示内容についてメモを取る</p> <p>指示内容についてメモを取るときのポイントや工夫について説明しています。</p> <p>体験1 指示内容についてメモを取る</p> <p>指示内容についてメモを取ります。</p> <p>Point :</p> <p>視聴者（障害者）が普段メモを取るときの方法（ノート、スマートフォン等）で「体験」をします。支援者は教材中のメモの例を参考にして、視聴者（障害者）にフィードバックしてください。</p> <p>また、教材中にも紹介していますが、視聴者（障害者）が白紙にメモを取ることが難しいと感じた場合、「メモし易いフォーマットを一緒に考えましょう」と伝え、次の相談につなげてください。</p>
チャプター2	<h4>2. スケジュールについてのメモ</h4> <p>スケジュールについてのメモ（様式の紹介）</p> <p>一日単位や月単位でスケジュールを書くことができる様式を紹介して、自分に合った様式を探してみまじょうと投げかけます。</p> <p>幕張式メモリーノートのご紹介</p> <p>幕張式メモリーノートの各様式（リフィル）について紹介しています。</p>  <p>体験2 スケジュールについてのメモ</p> <p>幕張式メモリーノートの schedule を用いてスケジュール管理についてのメモを書きます。</p>

<p>チャプター3</p>	<h3>3. ToDo（しなければならないこと）についてのメモ</h3> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ToDo（しなければならないこと）についてのメモ</p> <p>幕張式メモリーノートの to-do list について紹介しています。</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">体験3 ToDo（しなければならないこと）についてのメモ</p> <p>幕張式メモリーノートの to-do list を用いて期限までにしなければならないメモを書きます。</p> <div style="border: 1px dashed orange; padding: 10px; background-color: #fff9e6;"> <p>Point :</p> <p>指示された内容を期限までに忘れずに実行するためには、to-do list のリフィルにメモし、schedule のリフィルにも、いつ実施するかを決めてメモすることが重要になります。本教材中でも説明をしていますが、それぞれのリフィルの活用方法などは実際の作業場面で繰り返し活用して身につけられるよう支援することが望まれます。</p> </div>
<p>チャプター4</p>	<h3>4. 重要なことについてのメモ</h3> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">重要なことについてのメモ</p> <p>幕張式メモリーノートの重要メモについて紹介しています。</p> <div style="border: 1px dashed orange; padding: 10px; background-color: #fff9e6;"> <p>Point :</p> <p>重要メモに書くだけでなく、必要な場面で見ることが重要です。そのために具体的にどのような工夫をするか、視聴者（障害者）と相談してください。</p> </div>
<p>チャプター5</p>	<h3>5. 作業内容を整理するためのメモ</h3> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">作業内容を整理するためのメモ</p> <p>幕張式メモリーノートの作業内容記録表について紹介しています。</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">体験4 作業内容を整理するためのメモ</p> <p>作業風景の動画を視聴しながら、幕張式メモリーノートの作業内容記録表を書きます。</p>

	<p>Point :</p> <p>支援者は、作業手順を2～3行程度しか記載できない視聴者（障害者）がいた場合は、教材中の例を参考に、手順をできるだけ詳細に記載するように促してください。その際、手順を抜かすことのないようにできるだけ詳細に記載することが必要である旨も併せて伝えてください。</p>
<p>チャプター6</p>	<h3>6. タスクに必要な作業時間を見積もるためのメモ</h3> <p>タスクに必要な作業時間を見積もるためのメモ</p> <p>幕張式メモリーノートの作業日程表について紹介しています。</p> <p>Point :</p> <p>作業の見積もりには遂行機能が関わっています。遂行機能障害の人は、特に頭の中で考えることが苦手となっているため、書き出して可視化して考えることは有効な手段です。</p>
<p>チャプター7</p>	<h3>7. アプリケーションの活用</h3> <p>iPhone や iPad の iOS 標準アプリ</p> <p>従来どおりのメモだけではなく、スマートフォンやタブレット端末のメモの取り方の一例として iPhone や iPad の iOS 標準アプリについて紹介しています。</p> <p>アシスティブテクノロジーについて</p> <p>アシスティブテクノロジーについて紹介しています。</p> <p>Point :</p> <p>アシスティブテクノロジーは、例えばスマートフォンのスケジュールを入力して予定時間になったら自動的に通知させることなどができるため、メモをしても見ない等の課題がある場合に有効な手段です。</p> <p>視聴者（障害者）と具体的な活用方法を相談していきましょう。</p>

(4) 視聴後の活用

目的と対象者にも記載した通り、本教材では、一般的なメモ帳や幕張式メモリーノートを通してそれぞれのメモの取り方や活用方法について紹介しています。視聴後、日常生活場面や作業場面で視聴者（障害者）が何にメモをするのか、いつ見るのか等を決め、支援者は反復して練習するなかで定着できるように支援していきます。

(5) 活用にあたっての Q&A

Q：視聴者（障害者）が普段使用しているスケジュール帳やメモ帳をつかって「体験」を行ってよいですか？

A：はい。普段使用しているスケジュール帳やメモ帳をつかって「体験」をする方が分かりやすいと思います。ただし、回答例はメモリーノートで示しているため、支援者は視聴者（障害者）の普段使用しているものにおきかえてフィードバックしてください。

6 対処手段（3rd教材 3-2）

対処手段		
Disc2 20分36秒		
チャプター 一覧 (時間)	1. マーカーをつかった対処 2. ポインティングをつかった対処 3. 定規やものさしをつかった対処 4. 拡大鏡（ルーペ）をつかった対処 5. 付箋をつかった対処 6. 書見台をつかった対処 7. アシスティブテクノロジーの活用	1分55秒 3分33秒 3分50秒 36秒 1分10秒 52秒 7分12秒
用意する物	DVD（Disc2）、視聴覚教材活用ガイド、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 ワークシート（2in1で両面コピー印刷）、筆記用具 定規またはものさし 【必要に応じて】対処策リスト 255	

（1）目的と対象者

対処手段について体験して、実際に必要な場面で活用できるようにすることを目的としています。

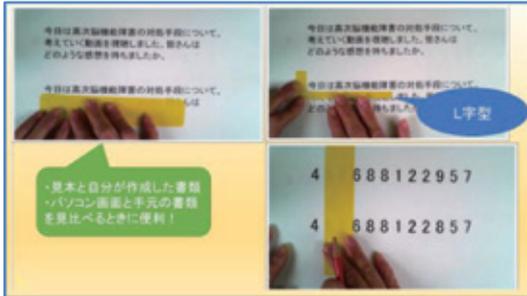
なお本教材は、高次脳機能障害者に限らず、注意の特性からミスを生じやすい発達障害者等が視聴することも想定しています。

（2）活用のねらい

職業センターのプログラムで紹介している対処手段について網羅的に体験できます。

（3）内容

	内容
チャプター 1	<p>1. マーカーをつかった対処</p> <p>マーカーをつかった対処</p> <p>マーカーの主な効果について紹介します。</p> <p>マーカーをつかった対処（パソコンの場合）</p>

	<p>パソコンで文章を強調したい場合に、色を変えたり、塗りつぶしを使う方法について紹介します。</p> <div style="border: 1px dashed orange; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>Point :</p> <p>マーカーは、一般的に使用されている対処手段です。ここでは、どのようなときに、ポイントとしてマーカーを使うのか実際に活用している動画を見て理解してもらいます。</p> </div>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">チャプター 12</p>	<h2 style="margin: 0;">2. ポインティングをつかった対処</h2> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>ポインティングをつかった対処</p> </div> <p>ポインティングの主な効果について紹介します。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>体験1 ポインティングをつかった対処</p> </div> <p>数列と文章についてポインティングをします。</p> <div style="border: 1px dashed orange; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>Point :</p> <p>注意障害がある視聴者（障害者）の場合は特に、ポインティングしてもずれたり、焦点を当てきれない場合があるため、読み上げながらポインティングをしたり、定規やものさしをあてるなど他の対処手段と併用する方がよい場合があります。</p> </div>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">チャプター 13</p>	<h2 style="margin: 0;">3. 定規やものさしをつかった対処</h2> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>定規やものさしをつかった対処</p> </div> <p>定規やものさしを使う主な効果について紹介します。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>体験2 定規やものさしをつかった対処</p> </div> <p>定規やものさしを使った対処を行います。</p> <div style="text-align: center; margin: 20px 0;">  </div>

	<p>Point :</p> <p>一般的な定規やものさしもありますが、ここではL字型にして角にある文字を見やすくしたり、穴あきにして、見たい所だけ囲い込んでいる定規やものさし等をご紹介します。それらは、市販のものではなく、当センターで作成したものです。実際に使用してみながら自分に合うようにカスタマイズしていくことをお勧めします。</p> <p>Point :</p> <p>定規やものさしを縦にして使用する例として数列の確認を挙げていますが、文字でも縦にして確認する方法が有効な場合があります。上下の文章が同じであるか確認するときは、左から右に文章の流れに沿って確認すると流し読みになりやすいため、右から1文字ずつ無意味化して確認することが有効です。その際は、定規やものさしを縦にあてると確実に行えます。</p>
<p>チャプター4</p>	<p>4. 拡大鏡（ルーペ）をつかった対処</p> <p>拡大鏡（ルーペ）をつかった対処</p> <p>拡大鏡（ルーペ）使う主な効果について紹介します。</p> <p>Point :</p> <p>教材中に紹介しているガイドラインが引かれているルーペについては、拡大される所に色が付いていますが、それが見やすい方と見づらい方がいます。色々試して、自分に合う拡大鏡（ルーペ）を見つけていくと良いでしょう。</p>
<p>チャプター5</p>	<p>5. 付箋をつかった対処</p> <p>付箋をつかった対処</p> <p>付箋を使う主な効果について紹介します。</p> <p>Point :</p> <p>付箋は注意を向けられる所に貼ることが重要です。また、貼り過ぎて重要さが分からなくなり、見落としてしまうこともあります。そのため、支援者が教材を参考に貼る位置や個数などを助言してください。</p>

6. 書見台をつかった対処

チャプター6

書見台をつかった対処

書見台を使う主な効果について紹介します。

Point :

書見台には、目につく場所に掲示することで計画や進捗を意識できたり、パソコンと同じ目線に手順書等を置くことで、ズレを防止しミスを生じさせない効果があります。

教材では、手順書を掲示して手順に沿って作業する方法を紹介していますが、支援者は、視聴者（障害者）の状況に応じて、スケジュール表やToDoリストを掲示するなどの活用方法を提案してください。

7. アシスティブテクノロジーの活用

チャプター7

アシスティブテクノロジーをつかって確認する [読み上げ]

Microsoft Office の標準機能である読み上げについて紹介します。

アシスティブテクノロジーをつかって確認する [拡大鏡]

Microsoft Office の標準機能である拡大鏡について紹介します。

Point :

目で見える確認方法だけではなく耳で聞いて確認することができます。また、「メモの取り方」でも伝えましたが、アシスティブテクノロジーを活用することが適した視聴者（障害者）については、どのように活用するか相談を進めてください。



(4) 視聴後の活用

対処手段は、本人が使ってみたいと思うことが大切です。ワークシート 33 ページで「活用できそう」と答えた対処手段について、まずは試してみましよう。試してみて合わないと思うこともあるでしょう。その場合は、本教材で紹介された他の対処手段を試してみたり、別冊の巻末資料 2 「対処策リスト 255」の中から、活用できそうなものを探して試してみて、本人に合った対処手段を探して行ってください。

対処手段は知識として知っていても役に立ちません。繰り返しつかって、身につけることが大切です。

(5) 活用にあたっての Q&A

Q：すでに活用している対処は視聴しなくてもよいですか？

A：チャプターになっているので、必要なところだけ視聴していただいて構いません。

7 疲労（3rd教材 3-3）

疲労		
Disc2 20分48秒		
チャプター 一覧 (時間)	1. 疲労とは	2分43秒
	2. 疲労への対処	2分38秒
	3. 疲労をためないために	13分16秒
	4. まとめ	1分49秒
用意する物	DVD（Disc2）、視聴覚教材活用ガイド、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 ワークシート（2in1で両面コピー印刷）、筆記用具	

（1）目的と対象者

疲労とは何かを知って、その対処方法を検討し、疲労をマネジメントしながら過ごせるようになることを目的としています。

本教材は、脳を損傷すると脳が疲れやすくなることを強調し、高次脳機能障害者には意識的に休憩を取るように伝えています。疲労への対処等については高次脳機能障害者に限らず視聴することを想定しています。

（2）活用のねらい

本教材は、支援マニュアル№1「高次脳機能障害の方への就労支援」の「脳の疲れについて」の内容と、実践報告書№33「感情コントロールに課題を抱える高次脳機能障害への支援」の「脳損傷と疲労の関係」を基にまとめたものです。また、呼吸法と漸進的筋弛緩法については、山梨障害者職業センターが作成した「家でもできる&職場でもできるストレス・疲労の対処法紹介～リラクゼーション編～」を一部編集して紹介しています。

グループワークで説明している疲労に対する対処について、視聴人数に関わらず伝えられる内容となっています。

(3) 内容

内容	
チャプター1	<h2>1. 疲労とは</h2> <p>疲労の分類</p> <p>最初に、疲労の定義について説明しています。</p> <p>脳損傷と疲労</p> <p>脳に損傷を受けると、損傷した部分の機能を補おうと脳全体が過剰に働くため、脳が疲れやすくなると説明しています。そして、皆さんは疲れを感じていませんかと投げかけます。また、身体的な疲労に比して脳の疲労は気づきにくいという特徴があるため、疲労のサインを見落とさないことが重要であるとして、疲労のサインのチェックにつなげています。</p> <p>疲労のサイン</p> <p>視聴者（障害者）は疲労のサインとして現れる可能性のある項目から、自分に当てはまると思われる項目をチェックします。</p> <p>Point :</p> <p>支援者は、視聴者（障害者）のチェック状況を確認し、観察した様子等と違いがあるか確認してください。1つもチェックが入らなかった場合は、「気づいていない可能性もあるため、これから意識して見つけていきましょう。」 「自分で気づけない場合にも対処方法があるので、動画の続きを視聴しましょう。」等と話して次に進みます。</p>
チャプター2	<h2>2. 疲労への対処</h2> <p>疲れたら休む</p> <p>疲労のサインが現われたら休む方法を説明しています。</p> <p>Point :</p> <p>支援者は、視聴者（障害者）が教材の例に捉われている場合、「先ほど、あなたがチェックした疲労のサインが出たら休む方法です。」と追加で説明してください。</p>

疲れる前に休む

疲れてから休む方法では回復に時間を要する可能性があるため、疲れる前に休む方法を説明しています。「時間で決める」「他者に合わせる」「作業の区切り」と3つのパターンを説明しています。

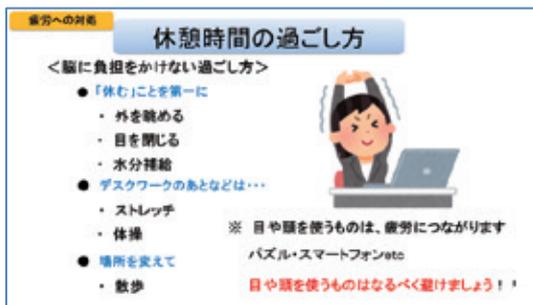
Point :

支援者は、視聴者（障害者）がどのようなパターンで休憩を取っているかを聞き、休憩がうまく取れていない人は、色々と試して自分に合う休憩パターンを見つけるように促します。

高次脳機能障害者の中には休むことが苦手な人が少なくないため、望ましい休憩時間の取り方を説明しています。

Point :

支援者は、視聴者（障害者）の休憩の取り方を確認して、脳に負担をかけない、自分の特性に合った過ごし方ができているかについて、フィードバックしてください。じっとしてられないタイプの人には「ストレッチや体操」、ストレッチや体操を一生懸命やってしまう人には「目を閉じることや外を眺めること」を提案してみましょう。



3. 疲労をためないために

疲労をためないための方法を7つご紹介しています。

規則正しい生活を送る

決められた時間に就寝や起床すること、働き過ぎないこと、仕事に影響を与えるような余暇の過ごし方をしないことを挙げています。

Point :

視聴者（障害者）の中には、受障前の自分のイメージが抜けなくて以前と同じように仕事をしようとしたり、先の見通しを立てることが苦手で翌日への影響を考えずに余暇活動をしてしまう人がいます。

支援者は、視聴者（障害者）に「脳を損傷していると疲れやすくなること」を念頭におくように伝え、具体的にどのような生活を送るとよいのか一緒に考えてください。

リラクゼーション法の実践

音楽を聞いたり、アロマテラピーをするなど五感に働きかける方法です。

Point :

支援者は、視聴者（障害者）と一緒に呼吸法と漸進的筋弛緩法を体験し、感想を述べたり、助言をしてください。

適度な運動

軽めの運動をする方法を紹介します。

Point :

視聴者（障害者）からどのような運動がよいか質問された場合、支援者は視聴者（障害者）の身体状況などを勘案して、適切な運動を提案してください。ウォーキングなどがお勧めです。

バランスの取れた食生活

食生活については様々な説がありますが、ここでは一般的に疲労回復に役立つと言われている栄養素を挙げています。

仕事の仕方を工夫する

記憶や注意を補う対処手段として、メモ帳、付箋、定規やものさしを紹介しています。具体的な内容については、「対処手段」の教材を視聴するよう促します。

周囲の配慮を得る

合理的配慮とは「障害のある本人から、何らかの対応を必要としているとの意志が伝えられたときに、負担が重すぎない範囲で対応すること」であると説明し、例を挙げています。

Point :

支援者は、視聴者（障害者）が理解できていない場合、「負担が重すぎない範囲」について視聴者（障害者）の身近な例を挙げて補足をしてください。

例えば、身体に麻痺がある場合、自社フロア内の通路に手すりを付けるなどはできても、他社との共有部分は難しいことや、多額の費用を必要とするような工事だと難しいといったことです。

睡眠を取る

成長ホルモンが肌や筋肉、骨、内臓の傷んだ細胞を修復し新陳代謝をサポートすることを説明しています。詳細は「睡眠」の視聴覚教材を視聴してください。

（４）視聴後の活用

疲労に対する対処は、知識として知っているだけではなく、実際の作業場面で実践することが大切です。

まずは、本教材で確認した疲労のサインが現れたら休むことに取り組みましょう。しかし、脳の疲労は気づきにくく、また気づいたときにはかなりの疲労が溜まっていることが多々あります。その場合、疲労のサインではなく、どのくらいに1回休憩を取ることが望ましいかを確認して、時間が経ったら休む方法を試してみましょう。

休憩の過ごし方については、本教材で紹介しているリラクゼーション法を試しながら、視聴者（障害者）に合った方法を検討してください。

（５）活用にあたってのQ&A

Q：紹介されていた疲労をためないための方法は、すべて取り入れた方がよいですか？

A：視聴者（障害者）に一度試していただき、自分に合ったものを取り入れてみるように促してください。

Q：漸進的筋弛緩法は、麻痺のある人も一緒に試してよいですか？

A：無理をしない心地よく感じる範囲で、体験してみてください。なお、主治医に禁止されている内容は避け、痛みや違和感が生じた場合は中止してください。

8 睡眠（2rd教材 3-4）

睡眠		
Disc2 15分55秒		
チャプター 一覧 (時間)	1. 睡眠の役割とは 2. 睡眠時間について 3. 質の良い睡眠につながる過ごし方 4. 睡眠に悪影響を及ぼすもの 5. まとめ	2分59秒 3分12秒 3分44秒 2分51秒 1分13秒
用意する物	DVD（Disc2）、視聴覚教材活用ガイド、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ワークシート（2in1で両面コピー印刷）、筆記用具	

（1）目的と対象者

記憶や注意の機能を発揮しやすい内的環境を作り、感情のバランスを整えるためにも重要となる「睡眠」について、その役割や質の良い睡眠のためのポイントを知ingことを目的としています。

本教材は、一部脳損傷とホルモンの関係に言及していますが、高次脳機能障害者に限らず視聴していただけます。

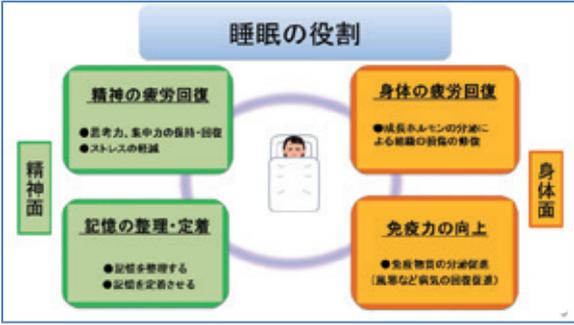
（2）活用のねらい

本教材は、実践報告書№33「感情コントロールに課題を抱える高次脳機能障害への支援」の第3回グループワークの内容を中心に、実践報告書№38「記憶のカリキュラム」や支援マニュアル№24「注意のカリキュラム」で紹介している内容を整理してまとめたものです。グループワークで説明している睡眠の重要性について、視聴人数に関わらず伝えられる内容となっています。

また、本教材は、脳損傷と睡眠の影響以外の部分は、支援マニュアル№26「職場適応を促進するための相談技法の開発～ジョブコーチ支援における活用に向けて～」の相談支援ツール「睡眠」と同様の内容となっており、相談場面でもご利用いただけます。

（3）内容

睡眠に関しては諸説ありますが、本教材は、厚生労働省健康局「健康づくりのための睡眠指針2014」を基に紹介しています。

	内容
チャプター1	<p>1. 睡眠の役割とは</p> <p>睡眠の役割</p> <p>睡眠の役割を精神面と身体面に分けて、その中で更に2つに分けて説明しています。精神面では「精神の疲労回復」と「記憶の整理・定着」、身体面では「身体の疲労回復」と「免疫力の向上」です。</p> <p>ねらい： 睡眠が様々な役割を果たしており、重要であることを伝えるために説明します。ホルモンの名前などを詳しく覚えてもらう必要はありません。特に脳に関して、脳自体が休息したり、記憶を整理して定着するためには、睡眠を取ることが必要であることを伝えています。</p> 
チャプター2	<p>2. 睡眠時間について～質の良い睡眠のためのポイント～</p> <p>必要な睡眠時間</p> <p>ここでは、睡眠時間が足りているかどうかの判断は、日中の眠気のある／なしであると説明しています（記憶のカリキュラムでは、年齢によって必要な睡眠時間の目安を記載しています）。</p> <p>Point： 視聴者（障害者）が「前からショートスリーパーだったから大丈夫」などと言い、自分の状況を正しく理解できていないと思われる場合は、支援者から「日中あくびをしていましたが眠気はないですか？」というように、日中の眠気について具体的に考えられるようにしてください。</p>

睡眠不足は1日だけでは影響はなくても、睡眠不足が重なると健康リスクや安全リスクが高まることを説明しています。

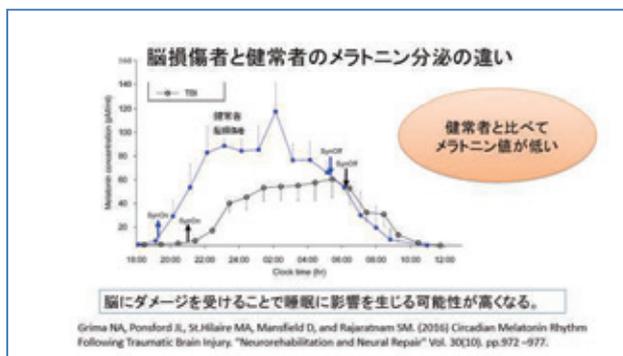
ホルモンと睡眠の関係

眠気を誘うホルモン「メラトニン」は、朝日を浴びると減ること、光を感知してから15～16時間後に再び分泌されることを説明しています。

脳損傷者は、健常者と比べて元々メラトニンの分泌が少ないことが報告されており、睡眠に影響する可能性があることを説明しています。

Point :

視聴者（障害者）が高次脳機能障害者以外の場合、「脳損傷者と健常者のメラトニン分泌の違い（下の図）」は飛ばして構いません。



Point :

高次脳機能障害者の中には、疲労から長時間睡眠を取っている場合もあります。この部分についての補足は視聴者（障害者）の状況に合わせてください。

チャ
プ
タ
ー
3

3. 質の良い睡眠につながる過ごし方～質の良い睡眠のためのポイント～

質の良い睡眠につながる過ごし方

質のよい睡眠につながる過ごし方について、朝、日中～夕方、夜、寝る前にわけて取り上げています。視聴者（障害者）は、すでに取り入れていることは、これから取り入れたいことはをチェックボックスに記入しながら視聴します。

Point :

支援者は、視聴者（障害者）のチェックしている項目を確認します。すでに取り入れている内容については、続けていくようにフィードバックをしてください。取り入れたい内容については、支援者と視聴者（障害者）と一緒にタイミングや時間、やり方などを具体的に検討してください。

チャ プ タ ー 4	<p>4. 睡眠に悪影響を及ぼすもの～質の良い睡眠のためのポイント～</p> <p>睡眠に悪影響を及ぼすもの</p> <p>睡眠に悪影響を及ぼすものとして、カフェイン、たばこ、アルコール、ブルーライトを挙げて、どのような作用があるのか、就寝するどの位前から控えた方がよいかなどを説明しています。</p> <p>Point : 支援者は、視聴者（障害者）がアルコールの力で眠ろうとしている等、誤った行動をしている場合には、他にどのような方法で入眠できるかについて、一緒に検討してください。</p>
------------------------	---

（４）視聴後の活用

質の良い睡眠のためのポイントについて、視聴中に検討したことを実際にできているか、相談の中で確認していきます。

睡眠時間が足りているか否かは日中の眠気があるかどうかで判断し、確保したい睡眠時間を考えます。また、就寝したい時間の15～16時間前に日光を浴びるとよいですが、高次脳機能障害者の中には、時間の見積もりが苦手になっている場合もあるので、支援者と一緒に時間を確認してください。

質のよい睡眠につながる過ごし方の中で、これから取り入れたいと答えた項目については、実際に取り組んでいるのか、それ以後習慣化されているのかを長期的に確認していきましょう。可能であれば、他者と一緒に取組状況を発表できる場があるとよいでしょう。

（５）活用にあたってのQ&A

Q：睡眠に問題がない／睡眠は重要ではないと思っている場合はどうすればよいですか？

A：睡眠は誰にでも関わりのあることです。睡眠に問題がないと思っている場合には「良いコンディションを保つためにも、睡眠について確認して振返りをしてみましよう」と声をかけてみてください。そのような人にこそ視聴していただきたい内容となります。