

第4章 視聴覚教材の実際の使い方（事例）

1. 高次脳機能障害に対する自己理解を促進できた事例

視聴者：Aさん[高次脳機能障害（失語症、注意障害、遂行機能障害）]

視聴した教材：1 高次脳機能障害とは

（1）視聴前の状況

Aさんは、言葉に詰まったり、頭に浮かぶ言葉が出てこない状況があり、聞き手のスタッフが、話したいことを推察しながら会話を展開する必要がありました。ただ、Aさんは、「受障前よりも話しづらくなっただけで、職場に配慮を求めるほどではない」という認識でした。また、作業の準備に時間がかかったり、時間の見積もりが苦手等の遂行機能障害についての自覚もありませんでした。一方、プログラムの作業で確認してもミスが減らないため、注意障害については自覚していました。

プログラムが進みハローワークとの連絡会議の資料作成の際、作業の実施状況や自分の特性を書くことができませんでした。そのため、Aさんの自己認識を確認し、特性理解を深めていきたいと考え、上記の教材を視聴することを勧めました。

（2）教材の視聴

CHAPTER2～7の日常生活の困っている場面において、「間違いがなくなる」、「思っていたよりも時間がかかる」、「頭でわかっている言葉が出ない」は自分にも当てはまるとしてチェックしており、Aさんの自己認識は支援者と一致していることが確認できました。

視聴後の面談では、プログラムで見られていたAさんの失語症や遂行機能障害の状況について改めて伝えました。その際、「自分では自分の言葉は伝わっていると思っていた」、「そんなに準備に時間を要しているとは思わなかった」という感想が聞かれたことから、さらに職場でも同じ状況が起きた場合にどうするかイメージするよう促すと「職場の人には理解してもらったり配慮を受けないと難しいかもしれない」と考えるようになりました。

（3）視聴後の活用

Aさんは「自分が発言した言葉が伝わったか相手に確認すること」や「準備の時間も含めた余裕のあるスケジューリングを行うこと」という目標を立てるなど、自分の特性を理解したうえで就職後も続けていくことが有効である行動を具体的に検討することにつながりました。

また、ハローワークとの連絡会議資料には、失語症、注意障害、遂行機能障害について一般的な説明とともにAさんが気づいた自分の特性を記載することができ、職場に求める配慮事項についてもハローワークの担当者に自ら伝えることができました。

2. メモを活用できるようになった事例

視聴者：Bさん[高次脳機能障害（記憶障害、注意障害）]

視聴した教材：2-1 記憶の機能

（1）視聴前の状況

Bさんは、日常生活で家族から質問された内容（食べた物など）を覚えていないという自覚があり、メモをたくさん書いていましたが、起きた出来事を書き残す内容が多く、重要な情報が埋もれてしまったり、書いたメモを見返さないため、メモを活用できていない状況でした。

Bさんは自分の障害について理解したいという気持ちは強かったため、まずは上記の教材を視聴することにしました。

（2）教材の視聴

記憶の機能に関する自分の特性として、「メモを見ると思い出せるから想起はできている」と発言していました。実際、メモを見ればヒント再生はできていましたが、自分からメモを見ないことが課題であるため、「メモを見ると想起できていますね。メモをきちんと見ることが大切ですね」と伝えました。

CHAPTER 3の展望記憶（未来のことを覚えておく）の課題は、「来週の月曜日に担当カウンセラーに電話をして、この課題を覚えておくためにどのような対処手段を使ったかを伝える」にしました。課題を行う当日Bさんは、スマートフォンのアラームが鳴ったことをきっかけに、電話をかけてきました。「電話するように表示されたため電話をかけました。何でしょうか。」と発言し、肝心の課題のことは忘れていました。改めて、教材の課題について覚えているか確認すると、課題を出されたことは思い出しましたが、電話で伝える内容は教材のワークシートにメモをしていたのでわからないとのことでした。

（3）視聴後の活用

展望記憶の課題は、それ以後内容を変更して数回実施しました。課題の日時にスマートフォンのアラームを鳴らして「メモリーノートを見ること」と表示させ、メモリーノートに内容を書いておくことになりました。

また、課題の内容をメモリーノートに書くことにしたことをきっかけに、メモの書き方を見直しました。メモリーノートのスケジュールのページに、1日について見開き2ページ分を使用し、その日に行うことや注意事項が全て盛り込めるようにカスタマイズしました。その際、食べた物等作業を実施するうえで必要のない内容は、書き込む内容から外しました。そして、朝プログラム開始前と就寝前に確認することになりました。

現在も、急いでいる場合などはメモを見落とすことはありますが、引き続きメモリーノートの活用に取り組んでいます。

The image shows a screenshot of a worksheet titled 'schedule'. The top part of the sheet is a grid for scheduling, with columns for 'date' (年月日) and 'time' (時間). The grid has rows for 8:00, 13:00, and 18:00. To the right of the grid is a section titled '課題のポイント' (Key points of the task). Below the grid is a section titled 'memo' (memo) with a large empty box for writing. The bottom part of the sheet contains a table with columns for 'date', 'time', 'event', and 'memo'.

3 注意の機能の特性から作業のやり方について気づきが得られた事例

視聴者：Cさん[高次脳機能障害（注意障害、記憶障害）]

視聴した教材：2-2 注意の機能

（1）視聴前の状況

Cさんは、30分前の出来事を忘れてしまうほど記憶障害が顕著で、記憶障害に関する自覚がありました。作業では、ミスが頻繁に生じるなど記憶の課題だけでは説明しづらい状況でしたが、注意の機能に対しては目が向けられていませんでした。

Cさんに注意の機能について尋ねたところ、「元々、たまに集中が切れるけれども、だいたい大丈夫」との返答でした。「もしかしたら、受障前と違っているかもしれないので、注意の機能について、「体験」で確かめてみましょう。」と伝えて、上記の教材を視聴することになりました。

（2）教材の視聴

耳で聞く「続けられる力」は、記憶の影響もあり答えられたのは1問のみ、目で見ると「続けられる力」は1個見逃しがありました。体験後、「続けられる力」は誤答があったため、苦手であるとワークシートに記入していました。支援者から「集中して続けることができたかという観点で考えてください」と伝えると、「目で見ると流れていかないので、集中して取り組めた気がする」と答えていました。

耳で聞く「見つけられる力」は「続けられる力」同様記憶の影響もあり、答えられませんでした。目で見ると「見つけられる力」は素早く見つけられていました。

「同時に注意を向ける力」は、かな拾いは正解できていましたが、内容は把握できていませんでした。「これまで苦手意識はなかったものの、同時に行うのは難しいと感じた」と感想を述べていました。

「切りかえる力」の課題は、順調に対応できており、Cさんは「問題なく取り組めた。ゲーム感覚で取り組んだので実際の場面ではどうか分からない」と発言していました。支援者からは「今後プログラムで確認してみましょう」と伝えました。

（3）視聴後の活用

目で見ると「見つけられる力」の「体験」はできていましたが、実際の作業場面ではミスがなくなりません。そのことについてCさんと話をする中で、「実際の作業は見る範囲が広いこと」、「やる工程が多いこと」が教材とは違うことに気づきました。作業場面ではラミネーターで作成した穴あきの定規を作って、確認する所を絞って作業することにしました。「体験」で「同時に注意を向ける力」が苦手になっていると感じたため、作業では1つずつ工程を分けて取り組むことにしました。また、「切りかえる力」については、休憩に入る際はスムーズに切りかえられましたが、記憶の影響もあり戻ったときにどの作業をするか分からない様子が見られたため、付箋に作業の進捗を書いて休憩に入ることにしました。



4 疲労のマネジメントを取り入れられた事例

視聴者：Dさん[高次脳機能障害（注意障害）]

視聴した教材：3-3 疲労

（1）視聴前の状況

Dさんはプログラム中、明らかに疲労している様子があっても、本人はその時点では疲労に気づいていません。帰宅中に頭痛がする、帰宅後すぐに寝てしまう等の状況が現われて、「疲れていた」ことにあとで気づくといった状況でした。

このため、疲労について確認することを目的として、上記の教材を視聴することになりました。

（2）教材の視聴

Dさんは、教材中の「疲労のサイン」にチェックをしたところ、6つのサインを挙げることができました。

「実際に作業しているときに疲労のサインに気づけそうですか」と質問したところ、Dさんは「作業しているときには気づけないことが多い」と答えました。そのため、「疲れる前に休む」方法を取り入れることを提案しました。休憩のタイミングについて、以前は「他者に合わせる」方法だったとのことですが、受障前と同じ頻度でよいかについて質問したところ、「時間で取りたい」とのことでした。

また、動画に合わせて「呼吸法」と「漸進的筋弛緩法」を体験しましたが、「漸進的筋弛緩法は力が抜ける感覚があり、とても興味深い」と発言していました。休憩時間には、呼吸法を試してみたいとのことでした。

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。



（3）視聴後の活用

翌日から、休憩時間はスマートフォンのアラーム機能を使用して管理することにしました。休憩の過ごし方は呼吸法を取り入れましたが、目をつぶって行っているため、いつまでも続けてしまう様子でした。そこで、休憩の開始時刻だけでなく終了時刻もアラームを鳴らすことにして、現在も継続しています。

復職後、勤務時間はプログラムよりも長く、作業内容の負荷も大きくなることが予想されます。現在は50分に1度5分間呼吸法を実施していますが、復職後は負荷の状況に応じて休憩間隔と時間を検討し直し、休憩時間に呼吸法を行うことは続けていく予定です。

5. 複数人で同時に視聴しグループワークを行った事例

視聴者：Eさん〔高次脳機能障害（記憶障害）〕、Fさん〔発達障害〕

視聴した教材：3-1 メモの取り方

（1）視聴前の状況

Eさんは、指示されたことを忘れて作業に取り組むことができない、要点のみをメモに書くため、あとで見返しても自分では分からないといった課題がありました。また、Fさんはメモを取る習慣はあるものの、付箋をつかってメモをするため書いた場所や重要度が分からなくなるといった課題がありました。そのため、この2人に対し、メモリーノートが活用できるように上記の教材を活用しグループワーク行いました。

（2）教材の視聴

まずは、CHAPTER 1で基本的なメモの取り方を確認しました。体験後、「普段どのようなことに気をつけてメモを取っていますか」と2人に問いかけたところ、Fさんが「明日の自分に向けて、分かりやすく記載するようにしています」と返答しました。Eさんにもメモの重要性を認識してもらえるように、「10分後、1時間後など未来の自分に向けて書くこと、あとで見たときに誰が見てもわかりやすいメモにしておくことが重要」というメモのポイントを、一緒に確認しました。

続いて、CHAPTER 2～4、メモリーノートのscheduleやto-do list、重要メモの「体験」を通じて、Eさんは毎日1ページずつ予定を書き込んで、予定を管理することが現在の自分に合っていそうだと認識しました。また、Fさんも、重要メモの「体験」により情報が必要なときに取り出せるよう、タイトルやインデックスをつけて情報を集約するが必要であることを確認できました。

schedule	
時間	内容
9時	
10時	
11時	
12時	
13時	
14時	
15時	
16時	
17時	

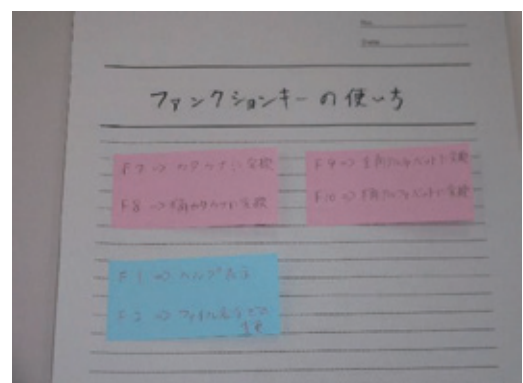
to-do list	
優先度	内容
高	
中	
低	
高	
中	
低	
高	
中	
低	

CHAPTER 5、メモリーノートの作業内容記録表の「体験」では、お互いに記載した記録表を見せ合い、より細かな手順に分けた方が作業工程に抜けが出ないことを確認することができました。また、作業を始める前に準備物のチェックや手順にもチェックボックスがあった方がより使いやすいかもしれないと気づく等、手順書を作る際の注意点について意見交換ができました。

（3）視聴後の活用

視聴後、Eさんはメモリーノートを活用することを決め、プログラムの中で繰り返し練習しました。しかし、指示を聞いた時点で十分と感じる内容の記載にとどまり、あとで見ても分かるメモを書くことはできませんでした。そのため、復職後の配慮事項として、指示はメールやメモに残していただくように職場の方に伝えることにしました。

Fさんは、もともとメモの記載に活用していたノ



ートに、必ず見出しのタイトルをつけて、タイトルに関係のあるメモを付箋に書いて貼るようにしました。また、重要と思うメモは赤字やマーカーを使うなど工夫して書くように取り組んでいきました。