

## 第3章 学習カリキュラムの実施概要

### 1 学習カリキュラムの実施方法

#### (1) 対象者

プログラム受講者のうち、記憶障害の診断の有無にかかわらず学習カリキュラムについて関心を示し、参加を希望した受講者を対象としました。

#### (2) 支援者

カリキュラムを進行する支援者の人数は基本的に、進行役、板書役、個別のフォロー役の3名としました。個別のフォロー役は、グループワークにおける受講者の行動面を観察するとともに、進行役が説明している箇所を受講者が把握できなくなったり、進行役からの質問に窮する場面などで、個別のサポートに入りました。

#### (3) 人数

職業センターでは、1グループを最大5名として実施しました。なお、オーストラリアで行われたMSG（支援者は3～4名程度）は、1グループ10～12名で実施されています。また、オーストラリアの記憶障害に対する学習カリキュラムのマニュアルである「Making the Most of Your Memory」<sup>1)</sup>では、推奨されるグループ人数は参加者の能力水準や稼働可能な支援者の人数に応じて3～10名と記載されています。

セッション内に練習や意見交換の時間を設けていることから、受講者の人数によって各セッションに要する時間や進め方も変化します。また、人数が多ければ意見交換の際に様々な意見が出て議論が活発になりやすいですが、一方であまり人数が多すぎると意見が言えない受講者が出てきてしまうなどの問題も生じます。カリキュラムに従事する支援者の人数や受講者の特性、セッションにかけられる時間に応じ、適切な受講人数を検討する必要があります。

#### (4) 時間・回数

職業センターの試行実施では、プログラムのスケジュール（図1）のグループワークの時間において、週1回、1回120分（休憩含む）、6週間連続で計6セッション実施しました。ただし、毎回必ず同じ曜日に実施するわけではなく、例えば水曜日に通院のために参加できない受講者がいる週は火曜日に実施日を変更するなど、可能な限り全員が受講できることを優先して日程は臨機応変に変更していました。

休憩時間はセッションの中ごろに1回（5～10分程度）設定しており、その他に1～2回ほど緊張をほぐして集中力を維持するために軽いストレッチの時間を設けています。休憩をとる回数やタイミングについてはセッションの構成やその時の受講者の様子などに応じて随時変更していただくと良いでしょう。

個別相談は週1回行い、その中でセッションの振り返りやわかりにくかったことの確認、実際に学んだ補完手段が生活の中で使えるかなどについて相談を行いました。また、受講者からの要望があったり支援者が必要と判断した場合には、適宜個別相談を行いました。

月	火	水	木	金
来所、準備				
朝のミーティング				
作業	作業	作業	作業	個別相談
昼休み				
作業	作業	グループワーク	作業	作業
まとめとふりかえり				
帰りのミーティング				
作業 (※延長する方のみ)				

図1 週間スケジュールの例

## 2 学習カリキュラムの構成

全6回のセッションのうち、第1回～第5回の各セッションは、「講義」「記憶の補完手段」「記憶に良い生活習慣」の3つのテーマを中心に構成しており、第6回は第1回～第5回までの復習となっています。

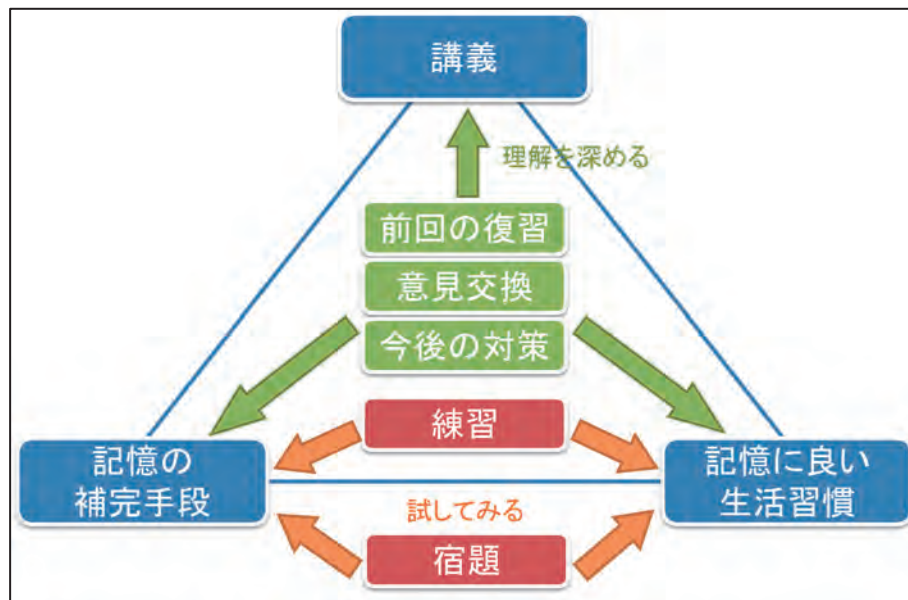


図2 学習カリキュラムの構成

さらに、第1回～第5回では、紹介した記憶に関する知識、補完手段、生活習慣についての理解を深めるため、受講者同士の「意見交換」や、具体的な場面での対処法を検討する「今後の対策」というコーナーを設けています。また、学んだ知識を行動に反映させるため、そして補完手段や生活習慣の実践的な習得を図るため、各セッションごとに「練習」

やプログラム以外の場面で行う「宿題」を課しています。加えて、各セッションには前回のセッションの復習も含まれます。これらの構成要素を図示したものが図2になります。

これらの要素がセッションの各回ごとに原則すべて混在する包括的な構成が、このカリキュラムの特徴です。以下に各構成要素の概要を示します。

## <学習カリキュラムの構成要素>

### (1) 講義

記憶のメカニズムや脳の構造、ストレスが記憶に与える影響など記憶に関わる知識を付与するための講義を行います。自己理解のベースとなる心理教育的な要素となります。各回とも概ね15～20分程度です。

### (2) 記憶の補完手段

記憶機能を補うための内的ストラテジー（記憶の技）および外的補助具（記憶の道具）の紹介を行う、カリキュラムの中心的な内容です。カリキュラムを通じて7種の内的ストラテジーと16種の外的補助具を紹介しています。紹介する内的ストラテジーおよびその内容については、表1のとおりです。

表1 紹介する内的ストラテジー（記憶の技）の一覧

名前	内容
繰り返し	聞いたことを口に出したり頭の中で繰り返して覚えやすくする方法。
チャンキング	たくさん覚えるときに、似たものどうしてグループ分けをして覚えやすくする方法。
記憶の痕跡をたどる	何かを思い出すときに、そのとき起こったことや状況をふりかえっていく方法。(例:「家に帰ってきた時はスマホが見つからなかった。帰りに寄ったコンビニで使った覚えがあるから、その途中で落としたかも…」など)
再認	何かを思い出すときに、経験したかどうかイエスかノーで答えられる形にして思い出す方法。(例:「昨日何を食べたか」を直接思い出すのではなく、「昨日カレーを食べたか」「魚を食べたか」と考えながら思い出す、など)
総当たり (しらみつぶし)	何かを思い出すときに、頭文字の「あいうえお順」や「アルファベット順」などの順番に思い出していく方法。
関連付け	新しいことを覚えるときに、何かと関係づけることで覚えやすくする方法。(例:初対面の人を覚える際、「有名人の〇〇さんと同じ名前だ」と関連付けて覚える、など)
精緻化	新しいことを覚えるときに、情報を深く、細かく知ることによって覚えやすくする方法。(例:初対面の人を覚える際に趣味を聞く、など)

### (3) 記憶に良い生活習慣

質の良い睡眠のための工夫や食生活、運動、ストレスへの対処など、職業生活を送る上で記憶に良い影響を与えたり、悪い影響を防ぐうえで有用な生活習慣について紹介します。

なお、オーストラリアで実施しているMSGでは、これらに加えて、例えば地域で活用できる社会資源の連絡先や、より詳しい情報が得られるサイトの紹介も行っています。今回の実践報告における教材では省略していますが、情報提供すると良いような地域の社会資

源などの紹介を必要に応じて加えていけると良いでしょう。

#### (4) 練習

各セッションの中で学んだ内的ストラテジーを使って記憶に関する課題に取り組んだり、外的補助具を実際に使う場面を設けます。補完手段を日常生活の場面で使えるようにするための重要な構成要素であり、さらに効果を感じられた補完手段については個別相談などを通じてプログラム以外の場面でも使用してみるように繰り返し促すことで汎化につなげていきます。また、この練習は、受講者が受動的になったり、集中力が途切れがちな場合に対するアクセントの意味もあります。

#### (5) 意見交換

各セッションの中で学んだ内容が自分にはどの程度当てはまるか、使ってみた内的ストラテジーや外的補助具はどのような場面で使えそうか、記憶の補完手段を使った効果はどうか、などについて受講者同士で意見交換を行い、情報交換したり、励ましあうことで理解や実践の促進を図ります。

#### (6) 今後の対策

各セッションの最後に、質問に受講者が答えるコーナーを設けています。人や物の名前を覚える方法やなくしたものを探す時など、日常生活上で想定される場面を具体的に設定し、必要なことを記憶したり、思い出すためにどのような補完手段が使えるかなどを問いかけ、各セッションで学んだ内容を反映できているかの視点で確認していきます。

なお、このコーナーはオーストラリアで実施している MSG ではなく、各セッションの振り返りを行い、より理解を強化できるよう今回の試行実施で新たに加えました。

#### (7) 宿題

各セッションで取り上げた「記憶の補完手段」「記憶に良い生活習慣」に関する宿題を出し、自宅などプログラム以外の場面で次回のセッションまでに行ってもらいます。宿題はその内容だけでなく、何らかの内的ストラテジーや外的補助具を使って宿題を忘れずに記憶しているかどうかという展望記憶の課題ともなっています。また、「生活習慣」についての宿題には、学んだ内容を実際の生活に反映させ、毎日継続的に行うことを維持してもらう意図があります。補完手段の習得や生活習慣の改善は、個々人に応じた実際の日常生活場面に関連させたいので、かつ、継続的に取り組む必要があり、「宿題」はそのきっかけとして「練習」と並んで重要な要素となります。

### 3 学習カリキュラムの内容

全6回の内容は表2のとおりです。内容の詳細については次項で説明します。

表2 学習カリキュラムの内容

	第1回	第2回	第3回
講義	『 <u>記憶のステップ</u> 』 ・記録—保持—想起 【意】:最も得意／苦手な記憶のステップ	『 <u>脳と記憶</u> 』 ・記憶に関連する脳の部位	『 <u>記憶のプロセス</u> 』 ・どのように記憶されるのか
補完手段	①『 <u>複数の物を覚える</u> 』 ・記憶の技 □ 繰り返し □ 関連付け □ チャンキング 【練】:10個の物を覚える 【練】:人の名前を覚える 【意】:記憶の技を使ってみた効果について	①『 <u>メモの使い方</u> 』 ・記憶の道具 □ メモ	①『 <u>過去のことを思い出す</u> 』 ・記憶の技 □ 再認 □ 記憶の痕跡をたどる ・記憶の道具 □ 写真 【練】:10個の物を思い出す 【意】:写真の効果について
	②『 <u>記憶の道具</u> 』 ・記憶の外的補助具の紹介	②『 <u>道順を記憶する</u> 』 ・記憶の道具 □ メモ ・メモの練習とマッピングのポイント 【意】:道順を記憶する時に使っている記憶の技や道具 【練】:ミニ・ウォークラリー 【練】:地図を描く	②『 <u>これからすることを覚えておく</u> 』 ・記憶の道具 □ スケジュール帳 □ ふせん □ アラーム □ 物理的リマインダ 【意】:使っているスケジュール帳 【意】:予定を忘れない方法 【練】:時差再生課題
生活習慣	『 <u>身の回りの環境を整える</u> 』 ・環境が記憶に及ぼす影響	『 <u>運動の重要性</u> 』 ・運動が脳と記憶に及ぼす効果	『 <u>食べ物と栄養</u> 』 ・食事が健康と記憶に及ぼす効果 【意】:食習慣について
対策	・新しい職場で同僚の名前を覚えるための方法	・メモの内容を後から思い出す方法 ・道順を覚えておく方法	・手帳を探すために使える方法
宿題	・10個の物を覚えてくる ・身の回りの環境を改善する方法を考え、実行する	・スケジュール帳を持ってくる ・過去の写真を持ってくる ・生活に運動を取り入れる	・事務室に電話する ・脳に良い食品を食べる ・スマートフォンを持ってくる

【練】…練習 【意】…意見交換

表2 学習カリキュラムの内容

	第4回	第5回	第6回
講義	<p>『<u>ストレスと疲労</u>』</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスと疲労が記憶に与える影響</li> </ul> <p>【意】: ストレスの影響について</p>	<p>『<u>睡眠の重要性</u>』</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・記憶のための睡眠の役割</li> </ul>	
補完手段	<p>『<u>電子機器を使う</u>』</p> <p>・<b>記憶の道具</b></p> <p>スマートフォン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> メモ</li> <li><input type="checkbox"/> カレンダー</li> <li><input type="checkbox"/> リマインダー</li> <li><input type="checkbox"/> アラーム</li> <li><input type="checkbox"/> カメラ(写真)</li> <li><input type="checkbox"/> カメラ(動画)</li> <li><input type="checkbox"/> ボイスメモ</li> </ul> <p>【練】: アラーム、カメラ、連絡先、カレンダーを使ってみる</p> <p>【意】: 使っているスマートフォンの機能について</p> <p>【意】: 現在の困りごと</p>	<p>『<u>名前を記憶するための方法</u>』</p> <p>・<b>記憶の技</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 繰り返し</li> <li><input type="checkbox"/> 関連付け</li> <li><input type="checkbox"/> 総当たり(しらみつぶし)</li> <li><input type="checkbox"/> 精緻化</li> </ul> <p>【練】: 名前を覚える</p> <p>【練】: 名前を思い出す</p> <p>【意】: 記憶の技を使ってみた効果について</p>	<p>&lt;復習: 記憶の技&gt;</p> <p>【意】: これまで紹介した記憶の技について</p> <p>【練】: 10個の物を覚える</p> <p>【練】: 名前を覚える</p> <p>【練】: 時差再生課題</p> <p>&lt;復習: 記憶の道具&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・予定や約束を記憶する</li> <li>・日常的なことを記憶する</li> <li>・情報を記憶する</li> </ul> <p>【意】: 記憶の技・道具をどのように使っているか</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・記憶の技や道具を使うことを記憶する</li> </ul>
生活習慣	<p>『<u>ストレスと疲労の管理</u>』</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リラクゼーションの方法</li> </ul> <p>【練】: 呼吸法</p> <p>【練】: 静かな場所をイメージ</p> <p>【練】: 漸進的筋弛緩法</p>	<p>『<u>睡眠を改善する方法</u>』</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・良い睡眠を取るための工夫</li> </ul> <p>【意】: 睡眠のために行っている工夫</p> <p>【意】: 取り組みたいこと</p>	<p>&lt;復習: 生活習慣&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・記憶に影響を与える食べ物</li> <li>・運動と記憶</li> <li>・睡眠と記憶</li> <li>・ストレスと記憶</li> <li>・健康の維持</li> </ul> <p>【意】: これからも続けたい生活習慣</p>
対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・入力作業でミスをなくすための方法</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・寝つきを良くするための方法</li> <li>・人の名前を思い出す方法</li> </ul>	
宿題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スマートフォンなどの電子機器の新しい機能を使う</li> <li>・ストレスを減らす方法を実行する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・担当カウンセラーに電話する</li> <li>・睡眠日誌をつける</li> </ul>	

【練】…練習 【意】…意見交換

## 4 カリキュラム実施上の留意事項

### (1) カリキュラム構成のアレンジについて

本カリキュラムは、前述のとおり、1セッションの中に教育的要素や意見交換、練習、宿題などの要素が包括的に含まれる構成であることが特徴です。つまり、知識を学び、セッションの中で練習を行い、自分の生活に関連させ行動に反映させることを目指しています。このカリキュラム内の多面的なアプローチが、個々人の特性や生活環境によって異なる多様な記憶障害に対するリハビリテーションとして有効であるとされています。

ただし、本試行においては、各回とも資料集にある PowerPoint による教材どおりの順番で進行しましたが、「講義」「記憶の補完手段」「記憶に良い生活習慣」は基本的にそれぞれ単独でも扱えるようモジュール化を行いました。これは、1回 120分×6セッションというカリキュラム構成が、受講者や実施する支援者にとって負荷が大きく、全てをこのとおりに進行することが難しい場合があると考え、オーストラリアのカリキュラム構成を分解して整理したものです。よって、各支援機関の実情や支援者の人数、支援者の特性、ニーズなどによりその順番を組み変えたり、1つのモジュールだけを取り出して実施することが可能です。例えば1回 120分の時間を確保することが難しければ、半分ずつ12回に分けて実施しても良いですし、「記憶の補完手段」のうち外的補助具に関する内容だけをピックアップして1回 60分で4回または5回で実施しても良いかもしれません。あるいは、生活習慣の課題の大きい方であれば「記憶に良い生活習慣」や生活習慣に関係ある「講義」の部分のみを先に行い、後から「記憶の補完手段」の部分を取り扱う方法も一案です。ただし、繰り返しになりますが、オーストラリアの実践では包括的な構成がリハビリテーションとしての効果を生むと考察されています。

また、本カリキュラムでは受講者の興味や集中力を保つために、あまり長く進行役の一方的な話が続きことがないよう随時意見交換などを行うとともに、受講者が主体的に取り組む「練習」が必ず1つ以上含まれています。カリキュラムの順番を変更する場合は、受講者の集中力が維持しやすい構成であることにも留意すると良いでしょう。

### (2) カリキュラムにおける教材、資料について

本カリキュラムが「Making the Most of Your Memory」<sup>1)</sup> から改変した内容の1つに、たとえば「練習」で用いる記憶対象物である物のイラスト、有名人の顔などがあります。これは課題の一部が特定の文化的な背景に応じて開発されており、他の国や地域で適用できるとは限らない（例えば、欧米人にとって誰でも知っている「有名人」でも日本での知名度が高いとは限らない）ためであり、こうした場合には文化や地域に応じて変更して良い旨が同書には記載されています。

同様に、本カリキュラムを実施する際には、課題に用いるイラストや写真などの練習課題は、同じ知識や記憶戦略を反映するものであれば実施される支援機関の地域事情や特徴、あるいは支援のねらいなどに応じて変更していただいて構いませんし、実際にその必要があると思われます。よって、このカリキュラムを実施する際には、写真を用意したり、実施機関の特徴やニーズに応じた課題を考案したりなど、事前の準備が必要となります。

### (3) カリキュラムの目的について

本カリキュラムは、記憶の補完手段を身につけることで日常生活場面の中での記憶に関する問題を改善することを目的としています。そのために最適な方法については受講者によって様々であり、例えば外的補助具を使ってスケジュール管理を行う場合、紙媒体のスケジュール帳が最も使いやすいと感じる方もいれば、スマートフォンが最も使いやすいと感じる方もいます。

そのため、本カリキュラムでは第1回から第5回までのセッションの中で複数の補完手段や記憶に良い生活習慣を幅広く紹介しますが、その中から受講者それぞれにとって無理なく長続きできる方法をひとつでも身につけることができればよく、紹介する全ての補完手段や生活習慣などを完全に習得してもらう必要はありません。

### (4) その他

各セッションごとに、PowerPointで作成したスライドを上映し、受講者にはスライドを印刷した資料を配付しました。また、今回の試行実施ではセッションごとの配付資料をまとめて綴じるための本カリキュラム専用の紙ファイルを渡し、各自とりまとめた上でセッションごとにこのファイルを忘れずに持参してもらうことにしました。このファイルを忘れずに持参すること、また資料をきちんと整理して管理すること自体が課題でもあり、またセッションの中でファイルの参照を適宜うながすことで繰り返しの復習の機会とし、理解と習得がより進むことをねらいとしています。



## 5 各セッションの構成

セッションごとに実施内容や方法を紹介します。

### (1) 第1回

第1回では、最初に学習カリキュラムの目的および全体の構成について説明を行います。ここでは、練習と家に持ち帰って行う宿題が重要であること、日常生活で繰り返し実践することが重要であることを特に強調します。

講義では記憶のメカニズムのうち記憶のステップについて、補完手段では「繰り返し」「関連付け」「チャンキング」といった内的ストラテジーの説明および外的補助具の紹介、生活習慣では環境が記憶に及ぼす影響について説明します。この回の中心的な内容の1つ目は講義で、記憶のステップである「記銘」「保持」「想起」という言葉は次回以降も繰り返し出てくる内容となります。2つ目が内的ストラテジーで、練習を3回行いながら「繰り返し」「関連付け」「チャンキング」といった記憶の技について理解と習得を図ります。

#### ア はじめに ～グループワークの目的・構成～

学習カリキュラムは記憶の補完手段を身につけ、生活場面の中での記憶の問題を改善することを目的としていること、そして補完手段には「記憶の技」と「記憶の道具」があることを説明します。

次いで、全6回の構成について説明し、この際に学習カリキュラムの一覧表（図3、巻末の資料集資料①）を渡します。一覧表は、これから学ぶ内容の全体像を伝えるだけでなく、後から見返した際の振り返りに活用したり、身につけたり自分に合っていると感じた記憶の技や道具をチェックできるようになっています。

最後に受講者の自己紹介を行い、名前のほかに自分の記憶の強みや、セッション全体を通して向上したいと考えていることを発表してもらいます。受講者にはカリキュラム受講前に記憶障害に対する自己認識を確認するアンケート（図4、巻末の資料集資料②）の記入を依頼しています。その場で考えて発表することが難しい方もいることから発表内容はアンケートに書いていただいた内容と同一のものとし、スムーズに発表が進行できるようにしています。なお、このアンケートは受講者の記憶障害に関する困り感や目標を記入するものであり、参加への動機づけを高めたり、繰り返し振り返る中で目的意識を明確化したり、カリキュラムの成果を確認するためにも使用します。

	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
講義	『記憶のステップ』 ・記録—保持—想起	『脳と記憶』 ・記憶に関連する脳の部位	『記憶のプロセス』 ・どのように記憶されるのか	『ストレスと疲労』 ・ストレスと疲労が記憶に与える影響	『睡眠の重要性』 ・記憶のための睡眠の役割	第1回～第5回の復習
	①『複数の物を覚える』 ・記憶の技 <input type="checkbox"/> 繰り返し <input type="checkbox"/> 関連付け <input type="checkbox"/> チャンキング	①『メモの使い方』 ・記憶の道具 <input type="checkbox"/> メモ	①『過去のことを思い出す』 ・記憶の技 <input type="checkbox"/> 再認 <input type="checkbox"/> 記憶の痕跡をたどる ・記憶の道具 <input type="checkbox"/> 写真	①『電子機器を使う』 ・記憶の道具 スマートフォン <input type="checkbox"/> メモ <input type="checkbox"/> カレンダー <input type="checkbox"/> リマインダー <input type="checkbox"/> アラーム <input type="checkbox"/> カメラ(写真) <input type="checkbox"/> カメラ(動画) <input type="checkbox"/> ボイスメモ	①『名前を記憶するための方法』 ・記憶の技 <input type="checkbox"/> 繰り返し <input type="checkbox"/> 関連付け <input type="checkbox"/> 総当たり(しらみつぶし) <input type="checkbox"/> 精緻化	
補完手段	②『記憶の道具』 ・記憶の外的補助具の紹介	②『道順を記憶する』 ・記憶の道具 <input type="checkbox"/> メモ ・メモの練習とマッピングのポイント	②『これからすることを覚えておく』 ・記憶の道具 <input type="checkbox"/> スケジュール帳 <input type="checkbox"/> ふせん <input type="checkbox"/> アラーム <input type="checkbox"/> 物理的リマインダ			
生活習慣	『身の回りの環境を変える』 ・環境が記憶に及ぼす影響	『運動の重要性』 ・運動が脳と記憶に及ぼす効果	『食べ物と栄養』 ・食事が健康と記憶に及ぼす効果	『ストレスと疲労の管理』 ・リラクゼーションの方法	『睡眠を改善する方法』 ・良い睡眠を取るための工夫	

図3 学習カリキュラムの一覧表

グループワークアンケート (実施前) 氏名: \_\_\_\_\_

1. 私の記憶力は、

1	2	3	4	5
とても悪い		普通		とても良い

	全く 思わない	あまり 思わない	どちらで もない	やや そう思う	そう思う
2. 自分の記憶の特徴を理解している					
3. どんな時に自分の記憶が良く／悪くなるか分かっている					
4. 自分の記憶力を信頼している					
5. 自分がどんな時に物忘れをしやすいか分かっている					
6. 自分の記憶をさらに良くしていけると思っている					
7. 自分の記憶は良くなっていると思う					

8. 記憶や記憶の補完手段に関して、グループワークを通して身につけたいと思っていることについて教えてください。(自由記述)

図4 記憶障害に対する自己認識を確認するアンケート (実施前)

## イ 講義：「記憶のステップ」

記憶のメカニズムのうち、学習と記憶における「記銘」「保持」「想起」の各ステップについて説明したうえで、どんな要因が記憶のしやすさに影響するのかについて紹介し、記憶機能を高めるためのヒントを学びます。その上で、どの記憶のステップが最も得意で、どのステップが最も苦手かについて、受講者同士で意見交換を行い、理解を深めます。意見交換の中でその記憶のステップが得意／苦手と感じる理由を聞いていくことで、他の受講者の意見から自身の記憶の特徴に改めて気づきを得られることもあります。(例：テストの暗記が嫌いで記銘が苦手だと思っていた受講者が、別の受講者の「応援しているサッカーチームに関することならすぐに覚えられるから、記銘が得意だと思う」という意見を聞いて、「言われてみれば自分も好きなことならすぐに覚えられる」と気づくといった、自らの記憶に関する自己理解を少し見直してみるきっかけになる、など)



図5 記憶のステップ

## ウ 補完手段①：「複数の物を覚える」

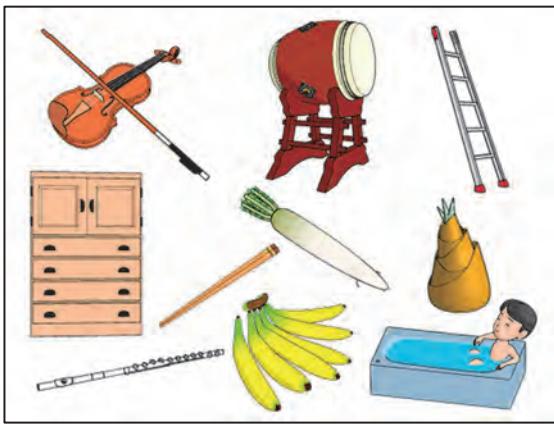
以下の手順で練習を行いながら「繰り返し」「関連付け」「チャンキング」の3つの内的ストラテジーについての紹介を行います。

- ①10個の物の描かれたイラストを1分間提示し、何のストラテジーも使わずに何個覚えられるか試してみます。
- ②記銘のための方法として内的ストラテジーである「繰り返し」と「関連付け」の説明を行い、実際にこの内的ストラテジーを使って受講者同士の名前を覚える練習をします。職業センターのプログラムではすでに受講者同士が知り合いの状態であったことから、普段あまり呼ぶことのないような下の「名前」を覚える練習として行いましたが、初対面の方同士のグループであれば苗字を覚える練習とすることができます。あるいは、受講者同士が姓名の開示に抵抗のある場合には、お互いにニックネームを名のり、それを覚える練習としても良いでしょう。
- ③「チャンキング」について説明します。
- ④先に①で提示したイラストとは別の10個の物が描かれたイラストを1分間提示し、「繰り返し」「関連付け」「チャンキング」を使って何個覚えられるか試してみます。
- ⑤補完手段を使ってみて効果をどう感じたかについて意見交換を行います。なお、意見交換の中で例えば「描かれているものを使って物語を作って覚えた」(＝イメージ法)などの紹介した3つ以外の内的ストラテジーについて受講者から意見が出ることもあり、その方法についてもグループで共有します。

表3 記憶対象物の分類



	シで始まる	スで始まる	トで始まる
生き物関連	シロクマ	スズメ	トンボ
食べ物関連	しゃもじ	スイカ	ドーナツ
生活関連	新聞	スーツ	時計 ドライヤー



	タで始まる	ハで始まる	フで始まる
楽器関連	太鼓	バイオリン	フルート
食べ物関連	タケノコ ダイコン	バナナ	
生活関連	タンス	はし はしご	風呂



	ウで始まる	カで始まる	タで始まる
生き物関連	ウマ	カメ	
食べ物関連		缶詰	たまご
生活関連	うちわ	傘	タオル
自然関連	海	川	太陽

最後に、宿題として10個の物が描かれたイラストを渡して来週までに覚えてきてもらいます。

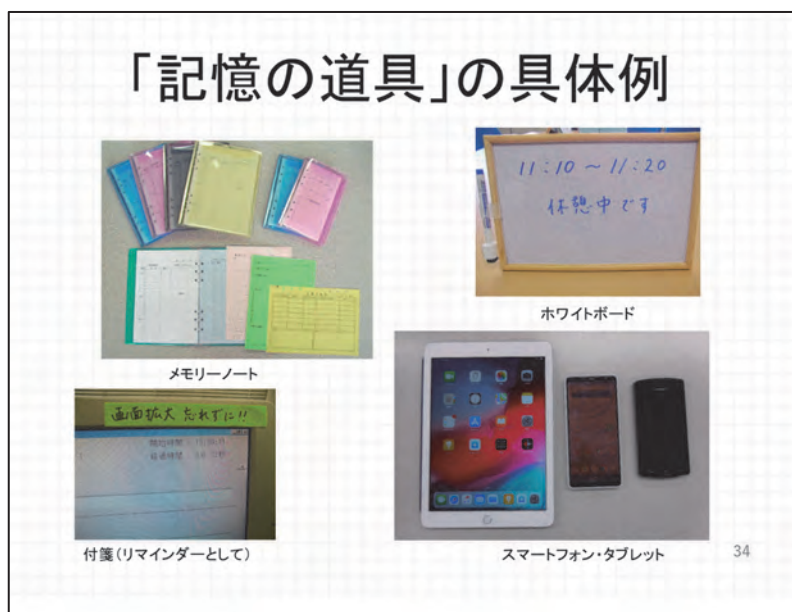
なお、今回巻末の資料集にある教材では、10個の物のイラストについて、関連付けやチャンキングなどの一助になりうることを考慮し、表3のような分類をふまえて選択しています。(もちろん、内的ストラテジーの使い方は人それぞれで、この分類にこだわる必要はありません。)

この練習や宿題の材料は、オーストラリアのカリキュラムのものを改変しています。紹介した補完手段を使う課題であることを原則に、練習や宿題の内容は必要に応じて工夫して変えていくことも可能です。

## 工 補完手段②：「記憶の道具」

様々な記憶の外的補助具について紹介し、どのような時に外的補助具が有効か、あるいはどのような場面では外的補助具が使えない、または使いにくいかについて説明します。

今回はあくまで道具の紹介であり、具体的な使い方については次回以降のセッションで詳しく説明していくことになります。



## オ 生活習慣：「身の回りの環境を整える」

まずは書類が積みあがって雑然としたデスクの写真を提示し、この環境で新しい仕事を覚えたり、頼まれた仕事を漏れなくできるかどうか、あるいは何をどう変えることが望ましいかなどの身の回りの環境を整える問題について受講者に質問します。改まった意見交換の場面は設けていませんが、受講者から環境改善のための意見がいくつか出た場合には意見交換を行っても良いでしょう。その上で、記憶しやすい環境づくりのための整理整頓のポイントや、音や温度、明るさなどが記憶に与える影響について説明します。

最後に、身の回りの環境を改善するための方法を考え、来週までに受講者それぞれの自宅などにおいて実践することを宿題とします。なお、試行実施の際にはこの宿題を忘れてしまったり、覚えてはいたけれど手が付けられなかったという方の割合が高く、宿題を出した時点で具体的にどのような方法で環境改善を行う予定か確認したり、セッション後の個別相談で宿題について確認するなどのフォローを行うことが望ましいと思われます。

## (2) 第2回

第2回の講義では記憶に関連する脳の部位について、補完手段ではメモの使い方や道順の記憶について、生活習慣では運動と記憶の関係について説明します。この回では、補完手段として効果的なメモの使い方を覚えることが重要な内容になります。

なお、「脳と記憶」「メモの使い方」はいずれも短い内容ですが、どちらも説明中心で受講者が能動的に取り組む作業が含まれていないことから、講義の後にストレッチをはさんだり、「メモの使い方」の終了時（開始から概ね30~40分程度）のところで休憩を入れています。

### ア 講義：「脳と記憶」

脳の構造についての概略を説明し、大脳の「前頭葉」「頭頂葉」「側頭葉」「後頭葉」それぞれの機能や海馬の働きについて紹介します。これらの部位がどのように機能して記憶が成り立っているのかについて第3回で解説するので、そのための基礎知識のような位置づけの講義になります。やや専門的な内容になるため、内容を覚えるというよりも大まかに「脳には様々な部位がある」といったことを知ってもらい、わからない時に参照する資料として活用できれば十分かもしれません。

### イ 補完手段：「メモの使い方」

メモを取る目的や、短い時間で内容を漏れなくメモを取るために必要な工夫について説明します。また、メモを取ることができても後でメモを見ることを忘れてしまったり、どこにメモを取ったか分からなくなってしまうなど、参照が上手くできずにメモを活用しきれないケースも少なくないため、メモを見るための方法についても説明します。

最後に、次回のセッションに今使っているスケジュール帳を持ってきてもらうという宿題を出します。

メモを使う練習は次の「道順を記憶する」の中で行うため、ここでは説明のみとしています。

### メモを取るとき工夫

短い時間で書くために

- 単語や、短い文章で書く。漢字はひらがなにする。
- 記号や略語を使う（例：2月10日→2/10）

後で見やすいように

- 図や絵、表を使う。
- 大切なところは、**囲み**、**下線**などで目立たせる。

15

### メモの例

連絡メモ

連絡先: 連絡先

日程: 4/24 (木) 18:00~2

場所: O社

出席者: A部長, B課長, Cさん

出席: 毎 18分 19:00まで

議題: ① 報告 ② 意見交換

開催: 本(20)18:00 → 4/24(木) 18:00

持参: 入場券

簡潔に書く  
(これを全て書く。「席のスケジュールを確認して発表センターの〇〇さんに報告する」と長くなってしまおう。)

16

## ウ 補完手段：「道順を記憶する」

メモを取る練習や、道順を覚えるためのポイントについて説明していきます。まずは、道順を覚える時に使っている外的補助具や内的ストラテジーについて受講者同士で意見交換を行います。その上で、道順を覚えるためのメモのポイントやコース周辺の様子を記録するための方法を紹介し、練習として施設内を利用したミニ・ウォークラリーを行います。ウォークラリーの進め方については次のとおりです。

- ① 2人一組のチームに分かれます。このチームは、受講者同士でも、受講者と支援者の組み合わせでも構いません。ただし、受講者と支援者の組み合わせの場合、支援者は極力助言は控えるようにします。
- ② ウォークラリーのコースについて説明します。
- ③ コースの中にある4つのチェックポイントに関するクイズを出題し、その問題をメモしてもらいます。(紙のメモだけでなく、スマートフォンのメモアプリや、録音機能などを使っても全く問題ありません。また、受講者の中にメモを取ることを希望しない方がいた場合は、無理強いする必要はありません。)
- ④ 上の③で説明したチェックポイント以外にも隠れチェックポイントがあるため、コースの様子をよく見ておくように伝えます。
- ⑤ 一組ずつ、少しずつ(概ね1分程度)出発時間をずらしてウォークラリーを始めます。
- ⑥ すべてのグループが戻ってきたら、チェックポイントに関するクイズと、隠れチェックポイントに関するクイズを出題します。
- ⑦ 最後に、練習としてウォークラリーのコースの大まかな地図を書いてもらいます。

### 練習：道順を覚える (ミニ・ウォークラリー)

#### 【進め方】

1. チームに分かれます(2人1組)。
2. 説明を聞き、メモを取ります。
3. 指示されたコースを歩き、4つのチェックポイントを確認します。
4. クイズに答えます。

…隠れチェックポイントがあります！

24

### チェックポイント① 15:35発のバスは幕張本郷駅に何時に着くか

時刻表		
<行き>		
●幕張本郷駅	→ 幕張本郷駅	●幕張本郷駅
(発)	(着)	(着)
8:40	→ 9:07	→ 9:14
9:35	→ 9:55	→ 10:00
<帰り>		
●幕張本郷駅	→ 幕張本郷駅	●幕張本郷駅
(発)	(着)	(着)
15:35	→ 15:40	→ 15:55
16:15	→ 16:20	→ 16:35

正解 15:55

26

### 隠れチェックポイント① コース周辺のどこにあった？



正解 ロッカーの脇

30

### 練習：地図を描く

- 道順のおおまかなスケッチを描く
- 入口、出口、曲がり角などの特徴のあるものを書き込む
- 最後に、できる限り多くの要素を書き込む



33

なお、オーストラリアで実施された MSG では屋外を回るコースを覚える課題となっていました。職業センターでは屋外に出るコースの設定が難しかったため、普段使用している支援室とその隣の部屋を一回りするだけのごく短いコースとしました。ただし、短いコースの中であっても周囲の様子に十分注意を向けてもらえるよう、隠れチェックポイントを設定するという元々のカリキュラムにはなかった工夫を行っています。

また、同じく受講者の安全確保の面から全ての受講者に支援者が同行することとしており、3名の支援スタッフでも対応できるよう2人一組のグループ設定としました。

こうした実施の枠組みについては、各支援機関の実情に合わせて変更していただくこととなります。コースの決定やそれに伴う写真撮影、写真つきの PowerPoint 教材の作成など、事前の準備が必要です。

## Ⅱ 生活習慣：「運動の重要性」

運動のメリットおよび、運動が記憶に及ぼす効果について説明します。その上で、普段の生活の中に運動を取り入れるための工夫を紹介し、次回のセッションまで1週間、何かしらの運動に毎日取り組んでもらうことを宿題とします。

なお、本項目を国内向けに改変するにあたり、運動習慣を持つための具体的なポイントなどを解説する教材は職業センター発行の支援マニュアル No. 20「気分障害等の精神疾患で休職中の方のための日常生活基礎力形成支援」<sup>2)</sup>の教材の一部を引用しました。

**運動が記憶に及ぼす効果**

直接的な効果

- 運動する
- 呼吸と心拍数が増える
- 脳の血流量が増える
- 脳に運ばれる酸素や栄養が増える
- 脳が活性化し、記憶しやすくなる

※このときに、脳に血液を送る血管の成長や、新しい脳細胞の成長を促す効果もある。

**記憶に良い運動**


- ・ 激しい運動をすると、筋肉で酸素や栄養が消費されてしまうため、脳にあまり行かない。
- ・ ウォーキング、水泳などの **激しすぎない有酸素運動**が脳に多くの酸素と栄養を送るために効果的。



**【Point1】運動習慣を持つ**

運動習慣を定着させる**5つ**のコツ

- (1) **まずは、軽めの1日5分のウォーキングからスタート!**
  - ・ 1~2週間ごとに5分ずつ増やせば無理なく30分~40分まで増やせる!
- (2) **いつも決まった時間に運動する**
  - ・ 「この時間は運動の時間」と体内時計が覚えてくれる
- (3) **雨が降った時の対策を決めておく**
  - ・ 雨用の服を用意する/屋内運動に切り替える
- (4) **記録をつける**
  - ・ 記録をつけると達成感アップ。歩数計の無料アプリもおすすめ
- (5) **仲間をつくる・サークルに入る・レッスンを受ける**
  - ・ 仲間と動かし合って、楽しく頑張る気持ちになれる
  - ・ 何か楽しめるスポーツのレッスンを受けることも定着のコツ



出典：石川 乃海「心の病を治す 食事・運動・睡眠の整え方」翔泳社(2019)99

**宿題：生活に運動を取り入れる**

- ・ 次回のグループワークまでの1週間、何かの運動を行ってみてください。
- ・ 行った運動について、来週のグループワークで発表していただきます。
- ・ **簡単な運動で構いません(数分~10分程度)**





### (3) 第3回

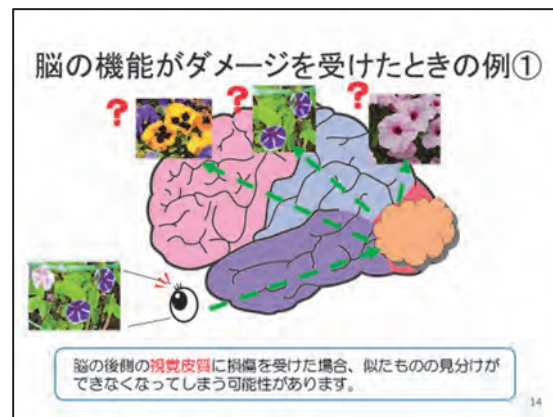
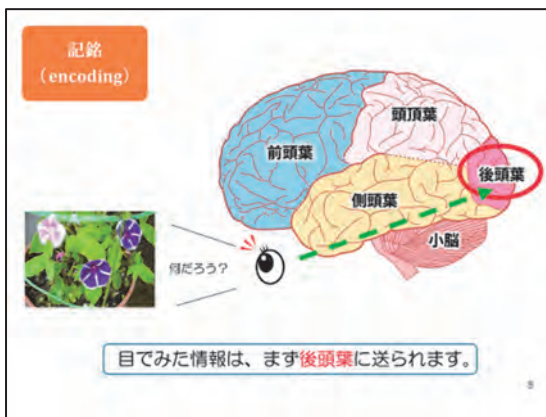
第3回では、最初に講義で記憶のプロセスについて説明します。補完手段としては、過去のことを想起するための内的ストラテジーとして「再認」「記憶の痕跡をたどる」、外的補助具として「写真」を使用する方法、また、展望記憶のための外的補助具として「スケジュール帳」「ふせん」「アラーム」「物理的リマインダ」の使い方を説明します。最後に、生活習慣として食事が健康と記憶に及ぼす効果について説明します。

補完手段の内容が盛りだくさんであり、練習や意見交換に時間がかかった場合には全ての内容を時間以内に終わらせることは難しいかもしれません。その場合には、終わりきらなかった部分や一部の項目を次回のセッションに回しても良いでしょう。(第4回の内容は他の回よりも少なめになっています。)

## ア 講義：「記憶のプロセス」

「記銘」「保持」「想起」の各段階で、脳の中ではどのようなプロセスで情報処理が進んでいるのかについて説明します。その上で、脳の機能がダメージを受けると記憶にどのような影響が生じるのか、例えば後頭葉にダメージを受けた場合と前頭葉にダメージを受けた場合の例について説明します。前頭葉、後頭葉などの脳の各部位やその働きなどについては、第2回の講義資料を参照してもらいながら進めても良いかもしれません。

第1回、第2回の講義を下敷きにした内容であり、もしこの講義だけを取り出して扱う場合には「記銘」「保持」「想起」や脳の部位などについて第1回、第2回のモジュールを加えた補足的な説明があると良いでしょう。



## イ 補完手段：「過去のことを思い出す」

過去のことを思い出すための内的ストラテジー「再認」と「記憶の痕跡をたどる」について説明し、実際にこれらの内的ストラテジーを使う練習として第1回の宿題だったイラストに描かれていた10個の物を思い出して書き出してもらいます。

次に外的補助具を使って過去のことを思い出す方法として、それぞれ宿題として持ってきた写真を見せてもらいます。1人ずつ自分の写真にかかわる思い出について説明し、他の受講者は発表者にその写真に関する質問をします。全員の発表が終わったら、写真を使うと過去のことを思い出すためにどのような効果があるかについて意見交換を行います。

写真を使う際の留意点として、プライベートな状況が共有されやすいという問題があります。講座の中で知った他の受講者の情報は他言しないこと、写真を見せることを希望されない場合は無理に参加しなくてよいことを伝え、写真を見せても良いか事前に個別に確認することが望まれます。

またその他の留意点として、事故や災害に関する写真などは他の受講者が否定的な感情を抱く可能性もあることから、持参する写真については「うれしかったこと、楽しかったこと」に関する写真としています。

**記憶の技：記憶の痕跡をたどる**

- 例：携帯電話が見当たらないとき

- 最後に使ったのはいつ?
- 最後にどこで使った?
- そのとき誰かいた?
- そのとき何をしていた?

- 同じ状況に立ち戻れるとより思い出しやすい  
～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、等

19

**練習：複数の物を思い出す**

- 「再認」や「記憶の痕跡をたどる」といった記憶の技を使って、第1回の宿題だった10個の物の名前を思い出して、書き出してみよう。

20

## ウ 補完手段：「これからすることを覚えておく」

展望記憶を補うための外的補助具「スケジュール帳」「ふせん」「アラーム」「物理的リマインダ（＝必ず見るところに必要なものを置くことで、思い出せるようにする方法）」について説明します。こうした外的補助具はほとんどの受講者が使った経験がありますが、その使い方については人それぞれ少しずつ違っていたり、使いこなせていないこともあります。これらの外的補助具を使用するポイントを紹介するとともに、具体的な生活場面を挙げてどのような外的補助具を使えるかについて意見交換を行います。意見交換の中で他の受講者の意見を聞くことで、改めて外的補助具の使い方やその有効性に気づく効果が期待されます。本項の最後に「来週の月曜日に担当カウンセラーあてに電話をかける」ことを宿題とします。試行実施の中では、受講者同士でも宿題を忘れないよう話題に出したり、多くの方が同じような外的補助具（ふせん）を活用するなどの方法で展望記憶を補完する場面が見られました。

### <時差再生課題>

本項の途中で、「今日の記憶問題」という、時間経過後に何を質問されるかを記憶しているかどうかを練習する時差再生課題の設問を提示します。「今日の記憶問題」は、後で3枚の写真を見せ、その写真に関する問題に答えてもらうクイズ形式の課題ですが、先に問題だけを出し、しばらくセッションを進めたのちに写真だけを見せてどんな問題だったかを思い出して答えてもらうという方法で行います。

出題のスライドは配付資料には載せず、画面に提示するのみとします。設問については、メモを取ったり、画面の写真を撮るなどの外的補助具を用いても構わないことを伝えます。ただし、外的補助具を使うかどうか、また、使う場合はどの外的補助具を使うかはあくま

で受講者の意思に任せ、支援者がメモを取るなどの補完手段を強制しないことが重要です。なお、本カリキュラムではここで時差再生課題を行っていますが、同じタイミングで行う必要はありません。

**練習：今日の記憶問題**

後で、3枚の写真を見せます

- Aの写真：写真に写っている人数は？
- Bの写真：写真に写っている動物は？
- Cの写真：何をしている場面でしょうか？

この問題を忘れずに覚えておいてください！

38

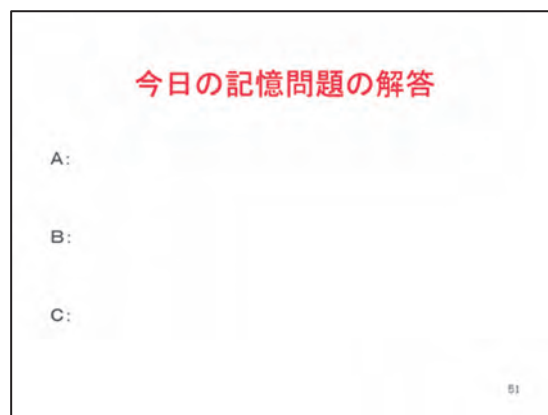
## Ⅱ 生活習慣：「食べ物と栄養」

まず、普段の食習慣についての意見交換を行います。その上で、「朝食をしっかりと食べること」「ジャンクフードを避けること」などの脳の機能を向上させるための食習慣について説明します。次いで、魚や果物などの健康や脳の働きに良いと言われている「オメガ3脂肪酸」が豊富な食べ物を紹介し、これらの食べ物を次回のセッションまでに1回は食べてみることを宿題とします。

本項についてはオーストラリアのカリキュラムを一部改変する形で紹介していますが、脳に良いと言われる食べ物や栄養素についての情報は研究が進むにつれて変化していきます。そのため、新しい研究成果が発見された際には必ずしも現在の内容にこだわらず、エビデンスに基づいて内容を更新していく必要があると考えられます。

### <時差再生課題>

「食べ物と栄養」の説明が終わった後で、「今日の記憶問題」の写真を3枚提示し、問題を思い出して回答してもらいます。なお、この写真についても配付資料には載せず、画面に提示するのみとします。



## (4) 第4回

第4回では、前半は外的補助具として電子機器の使い方の紹介について、主に記憶の補完手段となるスマートフォンの機能やアプリケーション（以下、「アプリ」という。）についての紹介を行います。後半は、まずストレスと疲労が記憶に与える影響についての講義を行い、その上でストレスと疲労を管理するための生活習慣として、リラクゼーション法の紹介を行います。

第3回までよりも説明の分量は少なくなっていますが、その分だけスマートフォンの使い方、リラクゼーション法について練習の時間を十分にとって行う構成になっています。

なお、MSGでは「Making the Most of Your Memory」にはない「コミュニケーションを向上させる」というコミュニケーションスキルに関する講義を加えていますが、本試行では情報量が多くなることから省略しました。

### ア 補完手段：「電子機器を使う」

メモやリマインダーなど、主にスマートフォンやタブレットにあるアプリを使った記憶の補完手段について説明します。なお、オーストラリアのカリキュラムが開発された2010年と比べて現在はスマートフォンなどの機能や活用できるアプリの量・質ともに大きく変化していること、また、アクセス可能なアプリが日本とは異なることから、本項目はオーストラリアの教材をベースとしつつ、職業センターが令和元年度に発行した実践報告書No.35「アシスティブテクノロジーを活用した高次脳機能障害者の就労支援」<sup>3)</sup>において紹介した補完手段となるスマートフォンなどの基本的機能を引用して改変しました。

まず、練習として実際に受講者自身のスマートフォンを使って「5分後にアラームをセットする」「ホワイトボードの写真を撮る」「連絡先に職業センターを登録する（すでに登録してある人は登録してあることを確認する）」「カレンダー（スケジュール）に来週のセッションの予定を入力する」という4つの機能を使った課題を行ってもらいます。やり方が分からない方については個別に対応します。その後で、スマートフォンなどに標準的に搭載されているメモ、リマインダー、カレンダー（スケジュール）といったアプリの使い方を説明します。先に練習で使い方を体験してもらってから説明することで、内容を理解しやすくしています。

次に、下記の2点についての意見交換を行います。

- ①自分がよく使っているアプリや使いやすいアプリについて
- ②自分が日常生活場面で困っていることは何か、それに対してどのようなアプリが使えるそうか

意見交換を行うことで、受講者同士で役に立つアプリについてさらに情報交換をしたり、活用に向けた動機づけを高めます。最後に、次回のセッションまでに何か新しいアプリを試してみることを宿題とします。

試行実施では、受講者全員がスマートフォンを所持していたため特に問題なく行うことができましたが、スマートフォンもしくはタブレットを所持していない受講者については、本項目を受講するかどうかが事前に相談の上、受講者本人の希望に沿って決めるなどの対応が必要になります。

### 記憶の道具:スマートフォン

メリット

- 手軽に携帯できる
- 広く普及している
- 便利な機能がたくさんある

デメリット

- 使いこなすのは難しい
- 操作方法を覚えないといけない
- 電池や電波に左右されることも

### メモを取る

iOSの標準アプリ  
「メモ」、「カメラ」、「ボイスメモ」

↑文字

↑画像・動画

↑音声

- いろいろな媒体でメモを取ることができる
- 様々なアプリが開発されているので、好みのものを探すのもよい

### 意見交換:困っていることはどんなこと

- 以下のようなことで困っていませんか？
- Windowsやタブレット・スマートフォンの機能が使えそうですか？

見落とし(ミス)が なくならない	漢字が読めない	入力が苦手、書く のが苦手	覚えられない
集中できない	疲れやすい	処理に時間がかかる	言葉が出てこない
必要な情報に注意 を向けられない	イライラする	文字や写真だけでは イメージにくい	計画が立てられない
使えそうな機能は…			

### 宿題:新しい機能を試す

- Windowsやスマートフォン・タブレットの新しい機能を試しに使い、感想を報告してください

! CHECK !

- どの機能を試しますか？
- いつ試しますか？
- 使ってみてどうでしたか？

## イ 講義:「ストレスと疲労」

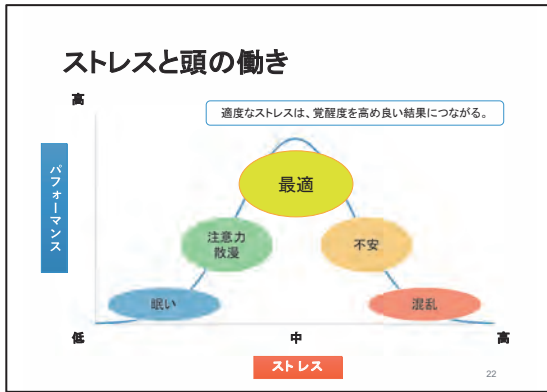
ストレスと疲労が記憶に与える影響について説明します。まずストレスについて、脳のパフォーマンスを高い状態に保つためには高すぎず低すぎない適度なストレスがある状況が望ましいこと、ただし、強いストレスがかかり続ける環境は海馬の活動が悪くなり、記憶機能に影響があるため避ける必要があることなどを説明します。

次に疲労について、疲労の蓄積が注意力や集中力の低下につながり、記銘や想起に悪影響が出ることを説明します。

最後に、受講者自身が実感の伴った理解を深められるよう、ストレスや疲労によって記憶の問題が生じたことがあるか、またストレスや疲労のサインとしてどのようなものがあるかについて意見交換を行います。

なお、オーストラリアのカリキュラムにおいては第4回で「ストレス」、第5回で「睡眠」と「疲労」を扱っていましたが、内容的に必ずしも「睡眠」と「疲労」をワンセットとして扱う必要性がないこと、ストレスへの対処法、疲労の対処法ともにリラクゼーションが挙げられていることから、モジュール化を行うにあたり第4回で「ストレスと疲労」、第5回で「睡眠」を扱うこととしました。

オーストラリアのカリキュラムでは、ここでうつや不安の対処に関わる支援機関のパンフレットを配付することとしています。本報告書では省略していますが、必要に応じて地域の支援機関などの情報提供を加えることも良いかもしれません。



## ウ 生活習慣：「ストレスと疲労の管理」

講義に続き、ストレスと疲労を改善するための方法としてリラクゼーション法について紹介し、実際に「呼吸法」や「漸進的筋弛緩法」「視覚イメージ」（風景、自然などのリラックスできる画像の提示）についての練習を行います。

最後に宿題として、生活の中のストレスを減らす方法を1つ見つけて次回のセッションまでの1週間実践してもらうこととします。

呼吸法と漸進的筋弛緩法については、オーストラリアのカリキュラムには練習で行うとされているものの詳細な記述がないことから、その進め方について職業センター発行の実践報告書 No. 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」<sup>4)</sup>の教材を引用して紹介しています。ただし、必ずしも呼吸法と漸進的筋弛緩法だけにこだわる必要はなく、ここで紹介されているその他の方法（アロマセラピーなど）を用いた練習を行ったり、各支援機関で日常的に実践しているリラクゼーション法があればそちらで代用することも可能です。

### 練習：呼吸法

呼吸法とは、「息を口から吐き、鼻から吸う」という動作を腹式呼吸で意図的にゆっくりと行うことで、心拍を安定させたり、気持ちを落ち着かせる方法です。

《手順》

1. 鼻から息を吸う
2. 口からゆっくりと息を吐く
3. 息を止めて4つ数える

★1～3を10～15回繰り返す

特に息を吐くこと、ゆっくりと行うことを意識する

29

### 練習：漸進的筋弛緩法①

漸進的筋弛緩法とは、骨格筋を緊張させ(筋肉に力を入れ)、その後弛緩(脱力)させることによって、その部位の力が抜けリラックスしている感じを味わう方法です。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ことを狙っています。

《手順》

1. 首をまわす  
優しく広く円を描くように回す(3～5回)  
反対の向きで、同様に行う
2. 肩をすくめる  
肩を耳につけるように、数秒間肩を持ち上げる力を抜いて肩を落とす  
★3～5回繰り返す

30

## (5) 第5回

第5回では、講義で記憶にとっての睡眠の重要性を説明し、生活習慣で睡眠を改善・促進するための方法について紹介します。補完手段としては、「繰り返し」「関連付け」「総当たり（しらみつぶし）」「精緻化」といった内的ストラテジーの説明を行います。

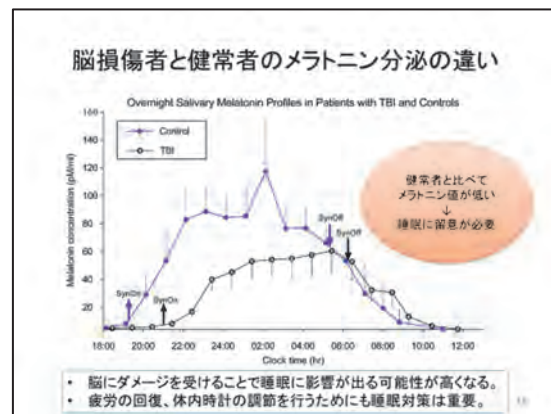
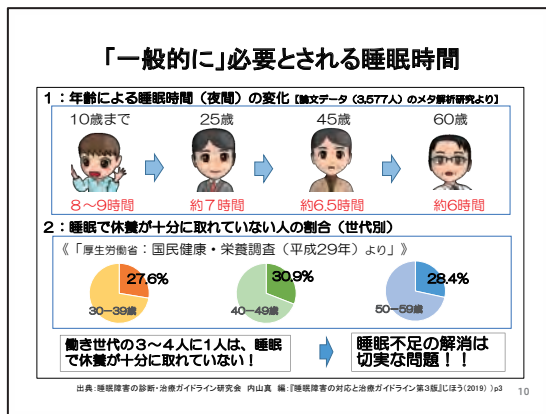
内的ストラテジーの中でも日常的に使う機会の多い「繰り返し」「関連付け」「精緻化」についての説明が第5回を中心であり、第1回の復習も交えた説明や、4度にわたる練習を行いながら内的ストラテジーの理解と習得を図ります。

なお、MSG では「Making the Most of Your Memory」にはない「複雑なタスクを成し遂げる」というマルチタスクに対する遂行機能に関する講義を加えていますが、本試行では情報量が多くなることから省略しました。

### ア 講義：「睡眠の重要性」

「記憶の整理と定着」は「脳の休養」「疲労の回復」「免疫力向上」などと並ぶ重要な睡眠の役割であり、十分な睡眠を取ることが記憶にも良い影響を与えることを説明します。その上で、年齢に応じて必要な睡眠時間や睡眠とホルモンの関係について説明します。

なお、本項目の内容は職業センター発行の支援マニュアル No. 20「気分障害等の精神疾患で休職中の方のための日常生活基礎力形成支援」<sup>2)</sup> および実践報告書 No. 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」<sup>4)</sup> の教材から一部引用して作成しました。



### イ 生活習慣：「睡眠を改善する方法」

睡眠の改善と促進のために、良い睡眠を取るための工夫を朝、日中、夜、就寝前に分けて紹介します。また、睡眠への悪影響が出やすいものとして「アルコール」「タバコ」「カフェイン」を紹介します。その上で眠れないときの対処方法について紹介し、最後に「自分は1日何時間くらい寝ているか」「睡眠の質を高めるためにしている工夫」「これから取り入れていきたいこと」について意見交換を行います。

最後に、セッションで学んだことを踏まえて自身の睡眠のパターン（昼間の活動が夜の睡眠にどのように影響するか、睡眠を妨げる要因は何か）をモニタリングするため、次回のセッションまでの1週間分の睡眠日誌をつける宿題を出します。睡眠日誌については、

「田辺三菱製薬株式会社」と「吉富薬品株式会社」が提供する WEB サイト「スイミンネット」(<https://www.suimin.net/>) 上に公開されていた睡眠日誌を活用させていただきました。

なお、本項目を国内向けに改変するにあたり、睡眠を改善する方法の具体的なポイントなどは職業センター発行の実践報告書 No. 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」<sup>4)</sup> の教材から引用しています。

## ウ 名前を記憶するためのさらなる方法

名前の記憶を題材に、以下の手順で練習を行いながら、想起と記銘のための「繰り返し」「関連付け」「総当たり（しらみつぶし）」「精緻化」の4つの内的ストラテジーについての紹介を行います。

- ①まずは内的ストラテジーの説明をする前に練習として、4名の写真と名前の書かれたスライドを20秒ずつ見せます。その後で顔写真だけを見せ、それぞれの名前を思い出しながら書き出してもらいます。この練習は内的ストラテジーを紹介する前と後とで記憶のしやすさに違いがあるか実感してもらうために設定しています。また、写真については著作権フリーの画像を利用し、名前については架空の名前を設定しましたが、これらの名前や画像については実施に当たって変更していただいて構いません。
- ②次に、名前を思い出す、想起のための内的ストラテジーとして「関連付け」と「総当たり（しらみつぶし）」について説明します。また、内的ストラテジーではないですが、あらかじめ会う相手が分かっているけれど名前がすぐに思い出せない可能性がある時に準備しておくという工夫も併せて伝えます。（例えば取引先を再度訪問する際など、相手の名刺を持っていき、取引先の会社に入る前に確認する、など）
- ③人や物、場所などの写真またはイラストを提示し、「関連付け」や「総当たり（しらみつぶし）」、またはこれまでに学んだ「再認」などの内的ストラテジーを使ってその名前を思い出す練習をします。

**練習：私は誰でしょう？**

・これから、いくつか人や物の写真やイラストをお見せします。皆さんで意見を出し合いながら、その人や物の名前を思い出して下さい。

・すぐに思い出せた人は、その回の意見交換には加わず、その人や物の名前は言わずにしてください。

44

**練習：ここはどこでしょう？**



44

この練習を行うためには、あれこれ記憶の痕跡をたどってもらえるよう、「広く知られているけれど簡単には名前が出てこない人や物」の写真やイラストを3～5枚程度用意する必要があります。例えば、上記の写真にある厳島神社（安芸の宮島）は中国地方の方にとっては簡単すぎるかもしれませんが、別の写真に差し替える必要があるでしょう。




なお、オーストラリアのカリキュラムでは、「エンターテインメントや政治、スポーツの分野の中から新旧の有名人を何人か」選ぶこととされています。本報告書では歴史上の人物や観光名所などの写真やイラストを選びましたが、受講者の年齢層などに応じた有名人などの写真を題材とすることも良いかもしれません。

- ④次に、新しい名前を覚えることを題材に、記銘のための内的戦略として「繰り返し」「関連付け」「精緻化」について説明します。
- ⑤「精緻化」の練習として、①で使用したものと別の人の写真を提示し、出身地や仕事など、その人のことに関するより詳しい情報を受講者から質問してもらいます。なお、名前やその人に関する情報については支援者が想定してあらかじめ決めておくか、受講者から質問が来た時に臨機応変に提示します。

**練習: 私の名前は 武田 博章 です**

- ・この人(※架空の人物です)の名前を後で思い出すために、どのような情報を加えると良いでしょうか?
- ・この人に関して、記憶しやすくするために知りたいことがあれば質問してください!



出身地?  
仕事?  
趣味?

50

- ⑥先ほどの①と同様に4名の写真と名前が書かれたスライドを20秒ずつ見せ、紹介した内的戦略を使って4名それぞれの名前を覚えてもらいます。その後、顔写真だけを見せ、それぞれの名前を思い出して配付資料の所定の欄に書き出してもらいます。
- ⑦先ほどの⑤の練習で様々な情報を伝え精緻化した人の名前を思い出して書き出してもらいます。
- ⑧補完手段を使ってみて効果をどう感じたかについて意見交換を行います。

なお、4名の名前を覚えるという課題はオーストラリアのカリキュラムと同一のようですが、日本人の方が苗字と名前を覚える必要がある分だけ難易度が高くなっています。例えば、オーストラリアのカリキュラムでは、覚えるべき名前は「テリーザ」「アニータ」「グレン」などです。そのため、受講者が苗字と名前の両方を覚えることが難しいと思われる場合には、「下の名前だけにする」「4名ではなく3名にする」「提示する時間を長くする」などの難易度の調整を行うことを考慮しても良いと思われます。

## (6) 第6回

第6回では、これまでに紹介した内的ストラテジーや外的補助具、記憶に良い生活習慣に関する練習やクイズを通して第1回～第5回の復習を行います。

### ア 内的ストラテジー（記憶の技）

まず意見交換を行い、これまでに紹介した内的ストラテジーを思い出してもらいます。その後、改めて7つの内的ストラテジーそれぞれについての説明を行ってから、練習を行います。練習の進め方は下記のとおりです。

- ①時差再生課題を行います。設問は第3回と全く同じ内容とし、第3回の際にとったメモを参照する、あるいは内的ストラテジーを使って思い出す練習をします。設問が思い出せなかった受講者がいた場合には問題を伝えます。ここでは、出題だけとします。
- ②10個の物が描かれたイラストを1分間提示し、「繰り返し」「関連付け」「チャンキング」を使って覚える練習を行います。
- ③4名の写真と名前の書かれたスライドを20秒ずつ提示し、「繰り返し」「関連付け」「精緻化」を使って覚える練習を行います。
- ④「今日の記憶問題」の写真を3枚提示し、問題を思い出して回答してもらいます。ここで使用する写真は第3回とは別の写真としました。なお、この写真は配付資料には載せず、画面に提示するのみとします。

**意見交換：記憶の技**

・これまでに紹介した「記憶の技」をできるだけたくさんあげてみましょう

7

**練習：今日の記憶問題**

これから、3枚の写真を見せます

・Aの写真：  
・Bの写真：  
・Cの写真：

問題の内容は**以前出題したものと全く同じ**です！  
メモを見たり、**記憶の技**を使って思い出してみましょう。

15

### イ 外的補助具（記憶の道具）

外的補助具の使い方や、使う場面についてクイズ形式での復習を行います。質問の概略は以下のとおりです。

- ①次回の会議の予定を覚えておくために、どのような方法が使えますか？  
展望記憶の補完手段として用いる外的補助具についての質問で、これまでのセッションの中で身につけた、自身に合ったスケジュール管理の方法についての復習です。
- ②毎日やること（例：タイムカードを打刻する）を覚えておくために、どのような方法が使えますか？  
①が1回きり、あるいは頻度の高い予定についての質問であったのに対し、こちらは日常的に行うことを忘れないために用いる外的補助具についての復習です。

③毎日の持ち物を忘れないようにするために、どのような方法が使えますか？

②と同じく、日常的に行うことに用いる外的補助具についての復習です。①・②が概ね決まった時間で行うことについての記憶の方法をたずねる質問であったのに対し、こちらは決められた時間までに行う行動についてたずねています。

④新しい仕事の内容を覚えるために、どのような方法が使えますか？

ある程度量の多い情報を記憶するために用いる外的補助具についての復習です。受講者が今後就職、あるいは復職した際の、自身に合った対応方法について再確認するための質問です。

上記のクイズの終了後、記憶の技や道具をどのように使っているか、このセッション全体を通じて身につけたいと思っていたことは解決できたか、について意見交換を行います。最後に、記憶の技や道具を使うことを忘れないようにするための方法について質問します。

## ウ 記憶に良い生活習慣

記憶に良い生活習慣についてクイズ形式での復習を行います。質問の概略は以下のとおりです。

<第2回「運動の重要性」についての復習>

- ・運動は、記憶に対してはどんなメリットがありますか？
- ・記憶を補助するのに最適な運動はどのようなものですか？

<第3回「食べ物と栄養」についての復習>

- ・脳の働きをよくするために、食事面で気をつけるとよいことは何でしょうか？

<第4回「ストレスと疲労の管理」についての復習>

- ・ストレスはどのように記憶に影響するのでしょうか？

<第5回「睡眠を改善する方法」についての復習>

- ・なぜ睡眠は記憶にとって重要なのでしょうか？
- ・専門家が推奨する1晩の平均睡眠時間はどれくらいでしょうか？

上記のクイズの終了後、これからも続けたい「記憶に良い生活習慣」についての意見交換を行います。

最後に、記憶に良い生活習慣を忘れずに続けるための方法について質問します。

## エ おわりに

セッションの最後に、記憶障害に対する自己認識を確認するアンケート（図6）および記憶の補完手段の利用に関するアンケート（図7）を実施します。前者は実施前の内容に加えてセッション全体の感想をたずねる内容となっています。後者は実施前に実施したものと同一のもので、内的ストラテジーと外的補助具の使いやすさや使用頻度、使った際の効果をたずねる内容となっています。どちらも実施前の結果と比較することで、記憶についての自己認識や補完手段の変化を確認することを目的としています。

グループワークアンケート (実施後) 氏名: \_\_\_\_\_

1. 私の記憶力は、

1	2	3	4	5
とても悪い		普通		とても良い

	全く 思わない	あまり 思わない	どちらで もない	やや そう思う	そう思う
2. 自分の記憶の特徴を理解している					
3. どんな時に自分の記憶が良く／悪くなるか分かっている					
4. 自分の記憶力を信頼している					
5. 自分がどんな時に物忘れをしやすいか分かっている					
6. 自分の記憶をさらに良くしていけると思っている					
7. 自分の記憶は良くなっていると思う					
8. このプログラムは記憶の向上に役立っている					
9. 全体的に、私はこのプログラムに満足している					

10. グループワークの感想について教えてください。(自由記述)

図 6 記憶障害に対する自己認識を確認するアンケート (実施後)

グループワークアンケート (実施前・実施後) 氏名: \_\_\_\_\_

1. 何か記憶を補助するための方法を使っていますか？

はい ・ いいえ

2. 記憶のための工夫 (記憶術など) を何かしていますか？

解説を読み、使っている場合は頻度と使いやすさ、効果を記入してください。

名前	使用頻度			使いやすさ			効果 (○△×)
	毎日	週1回	たまに	簡単	普通	難しい	
繰り返し							
チャンキング							
記憶の痕跡をたどる							
再認							
関連付け							
精緻化							

<解説>

名前	内容
繰り返し	聞いたことを口に出したり頭の中で繰り返して覚えやすくする方法。
チャンキング	たくさんものを覚えるときに、似たものどうしてグループ分けをして覚えやすくする方法。
記憶の痕跡をたどる	何かを思い出すときに、そのとき起こったことや状況をふりかえっていく方法。(例:「家に帰ってきた時はスマホが見つからなかった。帰りに寄ったコンビニで使った覚えがあるから、その途中で落としかも…」など)
再認	何かを思い出すときに、経験したかどうかイエスかノーで答えられる形にして思い出す方法。(例:「昨日何を食べたか」を直接思い出すのではなく、「昨日カレーを食べたか」「魚を食べたか」と考えながら昨日食べたものを思い出す。など)
関連付け	新しいことを覚えるときに、何かと関係づけることで覚えやすくする方法。(例:初対面の人を覚える際、「有名な〇〇さんと同じ名前だ」と関連付けて覚える。など)
精緻化	新しいことを覚えるときに、情報を深く、細かく知ることによって覚えやすくする方法。(例:初対面の人を覚える際に趣味を聞く。など)

その他に、何かご自身で使っている方法があったら教えてください。

3. 記憶を補助するための道具を何か使っていますか？

使っている場合は頻度と使いやすさ、効果を記入してください。

(1) 紙媒体など、電子機器以外のもの

名前	使用頻度			使いやすさ			効果 (○△×)
	毎日	週1回	たまに	簡単	普通	難しい	
メモ							
スケジュール帳							
チェックリスト							
ふせん							
メモリーノート							
物理的リマインダ							
時計・アラーム							

(2) スマートフォン等の電子機器

名前	使用頻度			使いやすさ			効果 (○△×)
	毎日	週1回	たまに	簡単	普通	難しい	
メモ							
カレンダー							
リマインダ							
アラーム							
カメラ(写真)							
カメラ(動画)							
マップ							
音声入力							
ボイスメモ							

その他に、何かご自身で使っているものがあたら教えてください。

図 7 記憶の補完手段の利用に関するアンケート

<参考文献>

- 1) Kylie Radford, Miranda Say, Zoë Thayer and Laurie Miller “Making the Most of Your Memory” ASSBI Resources(2010)
- 2) 障害者職業総合センター職業センター『気分障害等の精神疾患で休職中の方のための日常生活基礎力形成支援～心の健康を保つための生活習慣～』,「支援マニュアル No.20」(2020)
- 3) 障害者職業総合センター職業センター『アシスティブテクノロジーを活用した高次脳機能障害者の就労支援』,「実践報告書 No.35」(2020)
- 4) 障害者職業総合センター職業センター『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』,「実践報告書 No.33」(2019)