

参 考

資 料 集

- ① 学習カリキュラムの一覧表
- ② 記憶の補完手段の利用状況等についてのアンケート（実施前・実施後）
- ③ 学習カリキュラム資料（第1回～第6回）
- ④ 感想シート（第1回～第5回）
- ⑤ 記憶の技・道具の活用チェックリスト

※ 巻末の記録メディアに電子データを収めています。あわせてご覧ください。

グループワーク — 記憶障害に対処する — 内容一覧

	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	
講義	<p>『<u>記憶のステップ</u>』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・記録—保持—想起 	<p>『<u>脳と記憶</u>』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・記憶に関連する脳の部位 	<p>『<u>記憶のプロセス</u>』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どのように記憶されるのか 	<p>『<u>ストレスと疲労</u>』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスと疲労が記憶に与える影響 	<p>『<u>睡眠の重要性</u>』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・記憶のための睡眠の役割 		
補充手段	<p>①『<u>複数の物を覚える</u>』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>②『<u>記憶の道具</u>』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・記憶の外的補助具の紹介 	<p>①『<u>メモの使い方</u>』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・記憶の道具 <input type="checkbox"/> メモ 	<p>①『<u>過去のことを思い出す</u>』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>②『<u>これからすることを覚えておく</u>』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 	<p>『<u>電子機器を使う</u>』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 	<p>『<u>名前を記憶するための方法</u>』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 	<p>第1回～第5回の復習</p>	
生活習慣	<p>『<u>身の回りの環境を変える</u>』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・環境が記憶に及ぼす影響 	<p>『<u>運動の重要性</u>』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動が脳と記憶に及ぼす効果 	<p>『<u>食べ物と栄養</u>』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事が健康と記憶に及ぼす効果 	<p>『<u>ストレスと疲労の管理</u>』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リラクゼーションの方法 	<p>『<u>睡眠を改善する方法</u>』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・良い睡眠を取るための工夫 		

1. 私の記憶力は、

1	2	3	4	5
とても悪い		普通		とても良い

- 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

	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）

1. 私の記憶力は、

1	2	3	4	5
とても悪い		普通		とても良い

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

	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）

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	たくさんのものを覚えるときに、似たものどうしで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カ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）

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							

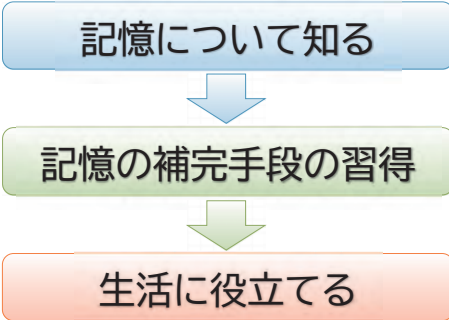
その他に、何かご自身で使っているものがあったら教えてください。

グループワーク

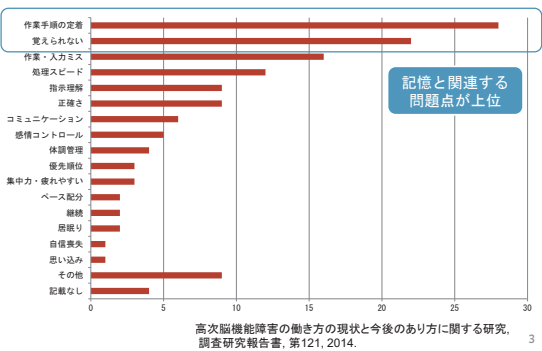
—記憶障害に対処する—



グループワークの目的



(参考) 高次脳機能障害者の職業上の課題点



「記憶の補完手段」について

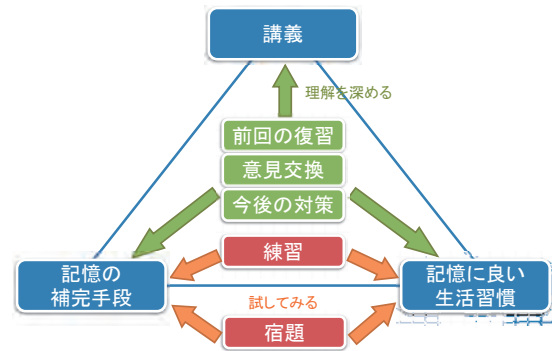
- 内的ストラテジー = 「記憶の技」**
 - ・語呂合わせなどの言語的関連付け、視覚イメージの利用など、情報を覚え、思い出しやすくするための記憶術
- 外的補助具の使用 = 「記憶の道具」**
 - ・メモリーノート、システム手帳、スマートフォンなどの、道具を使って記憶を補う方法。

※武田克彦編 高次脳機能障害のリハビリテーション 廣實真弓監訳 ワークブックで実践する脳損傷リハビリテーション を参考に作成
 ・国内外の研究から、記憶障害のリハビリテーションに効果があるとされています。

グループワークの構成

- ・1回2時間×6回 (6週間)
- ・「**講義**」「**記憶の補完手段**」「**記憶に良い生活習慣**」の3つのセクションから構成されています。
- ・学んだ補完手段や生活習慣を、**練習**や**宿題**を通して身につけられるようにします。

グループワークの構成



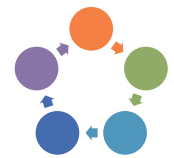
効果的に受講するために

- ・積極的、自主的に参加する
- ・他の人の発言は最後まで聞く
- ・人の良いところをほめる
- ・メモを取る習慣をつける
- ・宿題を忘れないように工夫する
- ・資料を繰り返し熟読する
- ・学んだことを日常生活で繰り返し実践する



自己紹介

- ・私は・・・
 - 私の名前は幕張太郎です。
- ・私の記憶の強みは・・・
 - 私の記憶の強みは、人の顔を忘れないことです。
- ・私は・・・を向上したい
 - 私は人の名前を覚える力を向上したいです。



講義

記憶のステップ

記録－保持－想起

本日の内容

- 1. 記憶のステップ 【講義】
- 2. 複数の物を覚える 【補完手段】
- 3. 記憶の道具 【補完手段】
- 4. 身の回りの環境を整える 【生活習慣】

9

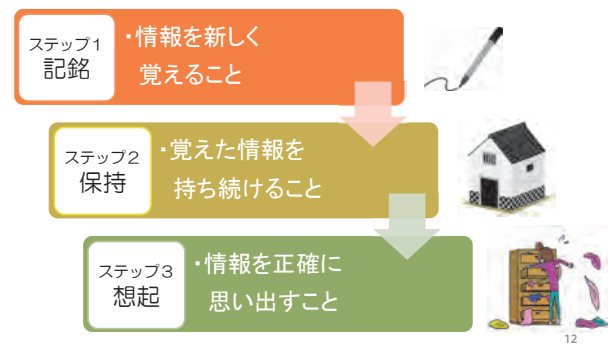
記憶のステップ



Baddeley et al (2014)

11

記憶のステップ



12

記憶に影響するもの①

- ・ 記憶のしやすさは、次のような条件によって変わってきます。
 - 注意を払い続ける持続力
 - …注意が向いていないと覚えられない
 - 覚醒レベル（エネルギー／疲労）
 - …疲れているとき、眠いときよりも、体調が良いとき、目がさえているときの方がよく覚えらる

13

記憶に影響するもの②

- モチベーション
 - …好きなもの、興味があるものの方が覚えやすい
- 感情
 - …楽しかったこと、悲しかったこと、などは記憶に残りやすい
- 感覚能力（視覚、聴覚）
- 脳の機能

14

意見交換



1. 最も得意なのはどの段階ですか？
2. 最も苦手なのはどの段階ですか？

15

立ち上がってストレッチ！



補完手段

複数の物を覚える

記憶の技「繰り返し」「関連付け」「チャンキング」

練習：複数の物を覚える①

- これから、10個の物のイラストを1分間お見せします。メモは取らずに覚えましょう。
- 1分経ったら、イラストに何があったか思い出して書き出してください。

18



20

記憶の技：「繰り返し」

- 「繰り返し」ことで記憶に残りやすくする方法

- 聞いたことや見たことを頭の中で繰り返す
- 覚えたいことを口に出して繰り返す
- 話している人に同じ説明を繰り返すよう頼む
- 資料を繰り返し読む

など

21

記憶の技：「関連付け」

- その人／モノの情報を、知っている別のものと関連付けていく方法

- 語呂合わせ
 - 似たような名前で、特徴が似ている有名人
 - 同じ名前の知人
 - 名前から受ける印象
 - 関連するイメージ(音、におい、思い出、触感…)
- など

22

練習：「繰り返し」と「関連付け」
を使って人の名前を覚える

- 最初の人自分の名前を言い、同じ文字で始まる何か「好きなもの」を一つ挙げます。
 - 例：私の名前は「太郎」です。「たこ焼き」が好きです！
- 次の人は、前の人言った内容を繰り返した後で、自分の名前と「好きなもの」を言います。以降、同じように続けていきます。
 - 例：「たこ焼き」が好きな「太郎」さん。
私の名前は「花子」です。「ハイビスカス」が好きです！

23

記憶の技：「チャンキング」
(グループ分け)

- 情報をまとまりごとにグループ分けして、分かりやすくする方法

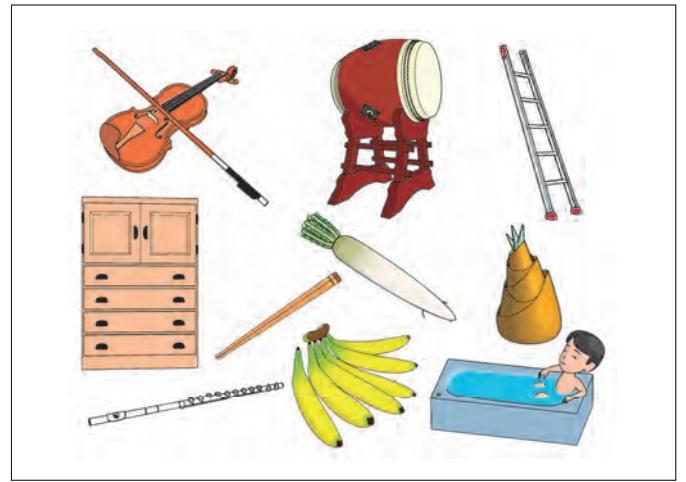
- 同じ文字から始まることば
- 同じような色のもの
- 共通点のあるもの(食べ物、食器…) など

24

練習: 複数の物を覚える②

- これから、10個の物のイラストを1分間お見せします。そのイラストにあるものをメモは取らずに覚えましょう。
- イラストにあるものを、「記憶の技」を使って覚えてみましょう。
- 1分たったら、イラストに何があったか思い出して書き出してください。

25



意見交換

◎「繰り返し」、「関連付け」、「チャンキング(グループ分け)」

- これらの補完手段を使ってみて効果はどうでしたか？

28

宿題: 複数の物を覚える

- 10個の物のイラストをお渡しします。繰り返しや関連付け、チャンキングなどの方法を使って覚えてきてください。
- 次回、何があったかを確認するテストを行います。

29



休憩



補完手段①-2

補完手段

記憶の道具

記憶の道具の紹介

誤解していませんか？

- 脳を鍛えれば、物忘れはなくなる
⇒そんなことはありません！
- メモや道具に頼ると記憶力が低下する
⇒そんなことはありません！

記憶力

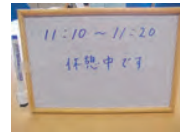


33

「記憶の道具」の具体例



メモリーノート



ホワイトボード



付箋(リマインダーとして)



スマートフォン・タブレット

34

記憶の道具が役に立つとき

- 少し先の予定を覚えるとき
- 記憶の技だけでは不安なとき
- 情報が多すぎるとき
- 自力で覚えるだけの時間が取れないとき
- 一度に複数のことをするとき

35

記憶の道具が それほど役に立たないとき…

- 道具を使う準備ができていなかったとき
- 道具に集中すると目の前のことがおろそかになってしまうとき
- 運転中など、道具の使用が適さないとき
- 職場に道具の持ち込みが禁止されているとき

36

生活習慣①

生活習慣

身の回りの環境を整える

環境が記憶に及ぼす影響

こんな状況で大切なことを覚えられますか？



38

覚えやすい環境づくりのポイント

ポイント	具体的な対策
過剰な刺激を避ける	・不要なものを机の上に置かない。 ・メモは見やすい場所に貼る。
雑音を減らす	・静かなスペースを確保する。 ・必要のないときはテレビやラジオを消す。 ・声を低くし、一度に一人ずつ話す。
整理整頓する	・棚、ボックス、引き出しなど、片付ける場所を決めておく。
適切な温度・湿度を保つ	・換気をする。 ・エアコン等で温度管理をする。 (環境省によれば、室温の目安は夏は28度、冬は20度 ※エアコンの設定温度ではなく、室温)
適切な明るさを保つ	・明るすぎる／暗すぎる環境は記憶には向かない。

39

宿題

- 身の回りの環境を改善するための方法を何か一つ考え、来週までに行ってみてください。
- 来週のグループワークでその内容を発表してもらいます。

40

第1回のまとめ

- 記憶のメカニズムには3つの段階がある。



- 新しいことを覚えるために、「繰り返し」「関連付け」「チャンキング」などの記憶の技が使える。
- 記憶を補助するさまざまな道具がある
- 自宅や職場の環境を整えることは記憶にも効果がある。

41

今後の対策

新しい職場で同僚の名前を覚えるとき、どのような方法が使えるでしょう？

- 繰り返し
- グループ分けする - 〇〇部の人たち、〇〇課の人たちのようにグループで覚える
- 名前について質問する(例: 由来、ニックネームなど)
- 親しくなる - 名前を忘れてしまっても、それ以外の細かいことを覚えているかもしれない

42

第1回 宿題のまとめ

- 10個の物を覚える。
- 身の回りの環境を整える。
- 資料を読んで復習する。

43

次回持ってくるもの:

- ファイル



- 筆記用具



44

次回の内容

- 脳と記憶
- メモの使い方
- 道順を記憶する
- 運動の重要性

次回 月 日 時～

45

グループワーク

—記憶障害に対処する—



効果的に受講するために

- 積極的、自主的に参加する
- 他の人の発言は最後まで聞く
- 人の良いところをほめる
- メモを取る習慣をつける
- 宿題を忘れないように工夫する
- 資料を繰り返し熟読する
- 学んだことを日常生活で繰り返し実践する



2

前回の内容

1. 記憶のステップ 【講義】
2. 複数の物を覚える 【補完手段】
3. 記憶の道具 【補完手段】
4. 身の回りの環境を整える 【生活習慣】

3

宿題の報告

1. 10個の物を覚える
2. 身の回りの環境を整える
3. 資料を読んで復習する

4

5

本日の内容

1. 脳と記憶 【講義】
2. メモの使い方 【補完手段】
3. 道順を記憶する 【補完手段】
4. 運動の重要性 【生活習慣】

6

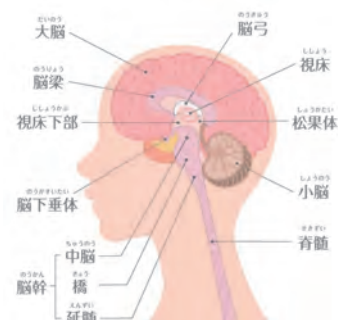
講義

講義②

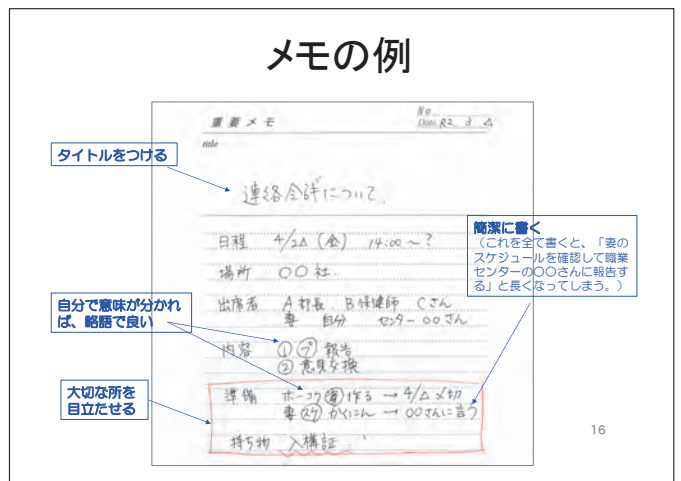
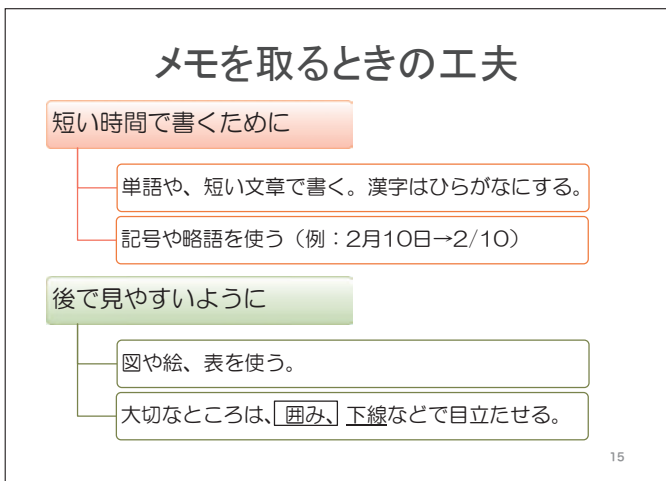
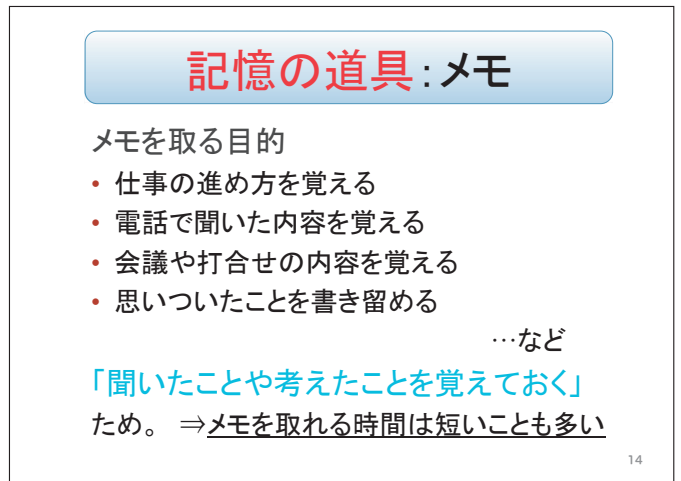
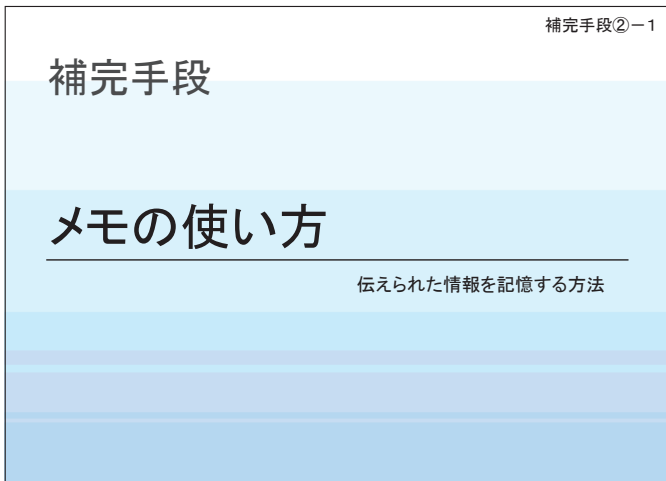
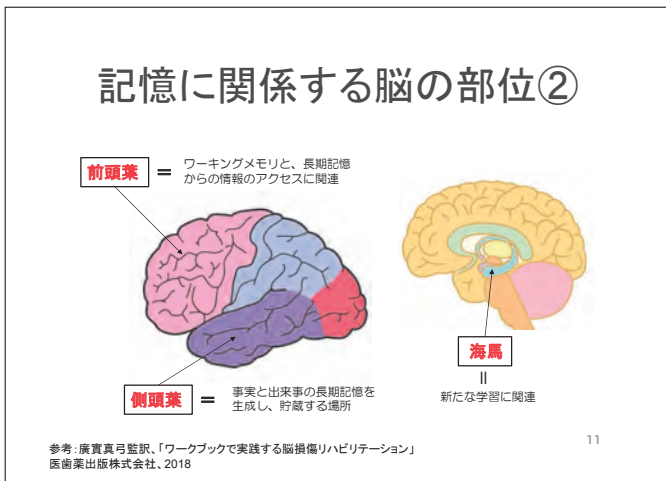
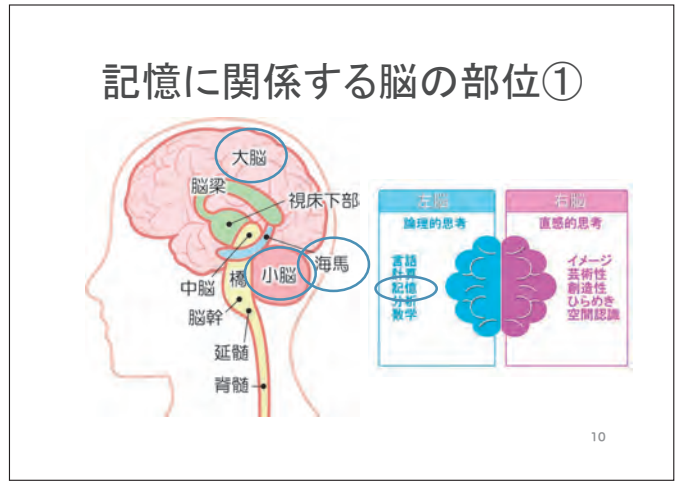
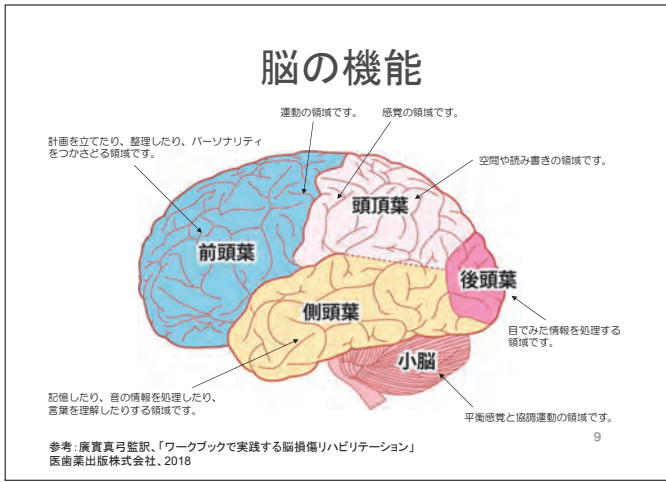
脳と記憶

記憶に関連する脳の部位

脳の構造



8



メモを活用するための工夫



せっかくメモを取っても、
「どこにメモしたか忘れてしまった」
「メモを見忘れてしまった」
とならないような工夫が大切です。

参考:「職業訓練実践マニュアル 高次脳機能障害者編 I～施設内訓練～
独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 2017

17

メモを忘れないために

①メモを繰り返し見る習慣を身につける
『朝礼前』と『休憩時間』にはメモを見る
など、決まった時間にメモを見る習慣をつける。

②常にメモを携帯する。
右の写真のように、常にメモを
見えるところに置いて作業する
ことも有効。



18

宿題:スケジュール帳を持つてくる

- 次回のグループワークの時に、今使っているスケジュール帳を持ってきてください。
- 普段メモリーノートを使っている方は、メモリーノートを持ってきていただければ大丈夫です。



19

休憩



補完手段

補完手段②-2

道順を記憶する

メモの練習とマッピングのポイント

記憶の道具:メモ

道順を覚えるためのメモのポイント



- 建物、駅、公園など目印になるもの
- 交差点や通りの名前
- ○個目の信号を曲がる、などの数

を意識してメモを取ると良い。

23

意見交換

- 道順を記憶するときに、どんな記憶の技や道具を使っていますか？

22

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。

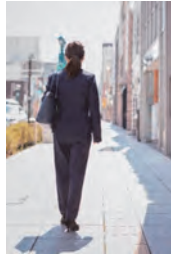
…隠れチェックポイントがあります！

24

練習:道順を覚える (ミニ・ウォークラリー)

コース周辺の様子を「記銘」するための方法

- 注意深く周囲を見る
- 目印になるものを探す
- 五感をすべて使う
- 言葉に出して繰り返す
- メモを取る
- 地図を描く
- 時々振り返って後ろを見る
- 写真を撮る



25

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

行き		
●幕張本郷駅	→	●総合センター
(発)		(着)
8:40	→	9:07
9:35	→	9:55
	→	10:00

帰り		
●総合センター	→	●幕張本郷駅
(発)		(着)
15:35	→	15:40
16:15	→	16:20
	→	16:35

正解 15:55

26

チェックポイント②

C-2の棚から「ナフ200Y」をとってくる

正解



27

チェックポイント③

作業室Aの小部屋の数



正解 3部屋

28

チェックポイント④

ロッカーにかけてある袋の数



正解 4個

29

隠れチェックポイント①

コース周辺のどこにあった?

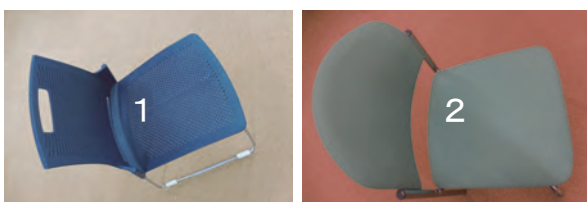


正解 ロッカーの脇

30

隠れチェックポイント②

作業室Aにあった椅子はどっち?

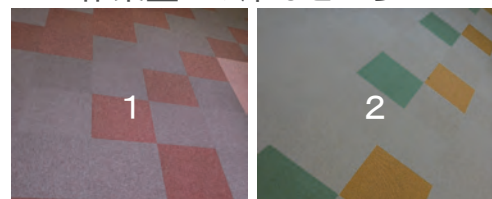


正解 1

31

隠れチェックポイント③

作業室Aの床はどっち?



正解 2

32

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

道順を覚える まとめ

- 道順全体を記憶しようとし不要
- もう一度見たときに記憶を呼び起こすような特徴をピックアップする
- 珍しいもの、カラフルなもの、変わったものを探す
- 時々振り返って後ろを見ると、帰り道で迷いにくくなる

34

立ち上がってストレッチ!



生活習慣②

生活習慣

運動の重要性

運動が脳と記憶に及ぼす効果

運動のメリット

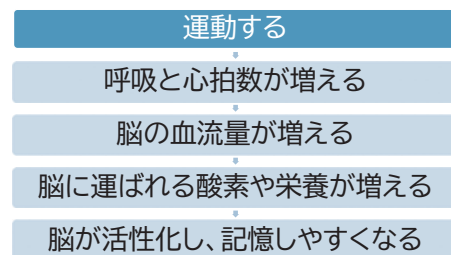


37

出典: 厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」(2013)、高橋孝郎、早坂智成「精神科作業療法 運動プログラム実践ガイドブック」メジカルビュー社(2017)

運動が記憶に及ぼす効果

直接的な効果



※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。

38

運動が記憶に及ぼす効果

間接的な効果

- 強いストレスや慢性的なストレスが続くと、**コルチゾール**というホルモンの分泌が増える。
⇒コルチゾールの量が多すぎると、**海馬**にダメージを与えてしまう。

運動やリラクゼーションでストレスを軽減することで、海馬へのダメージを減らすことができる。

39

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。



40

【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
 - ・仲間と励まし合って、楽しく頑張り続ける気持ちになれる
 - ・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：功刀浩「心の病を治す 食事・運動・睡眠の整え方」翔泳社(2019)pp9

41

【Point2】生活の中で活動量を上げる

～やってみようプラス10

《国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所による研究結果》

- 今より10分多く体を動かすと、死亡リスク、生活習慣病発症、がん発症リスクを約3～4%低下させることが可能！
- プラス10を1年間継続すると、1.5～2.0kgの減量効果が期待できる



出典：厚生労働省「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針」(2013)

厚生労働省ホームページ「e-ヘルスネットーアクティブガイドー」 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/e-01-002.html>

42

【Point2】生活の中で活動量を上げる

～やってみよう立位生活

《厚生労働省「e-ヘルスネットー身体活動とエネルギー代謝ー」より》

- 座位を減らして、立位または歩行運動などの日常生活活動を積極的にすることも活動量を上げ、肥満予防につながるポイント！



出典：厚生労働省ホームページ「e-ヘルスネットー身体活動とエネルギー代謝ー」 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/e-02-003.html>

43

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）



44

第2回のまとめ

- ・ 記憶には脳の多くの部分関わっている
- ・ ポイントを押さえたメモのとり方が重要
- ・ 新しい道順を記憶しようとするときには、メモを取り、周囲のものに注意を払う
- ・ 運動は、脳の機能を向上させ、記憶の向上にも効果がある

45

今後の対策①

メモの内容を後から忘れずに思い出すために、どのような方法が使えるでしょう？

- ❑ 毎日、決まった時間にメモを見る習慣をつける
- ❑ どこに何を書くかを決めておく
- ❑ 机の上に常にメモを開いておく

46

今後の対策②

新しい取引先に初めて訪問することになりました。道順を覚えておくために、どのような方法が使えますか？

- ❑ 目印になる建物などを聞く
- ❑ 地図を描く
- ❑ アプリを使う
- ❑ 道を尋ねる

47

宿題：写真を持ってくる

- ・ 「うれしかったこと、楽しかったこと」というテーマで、写真を見せながら話していただきます
- ・ そのときの写真を1枚持ってきてください
- ・ 例：誕生日会、旅行、結婚式、など






48

第2回 宿題のまとめ

1. スケジュール帳を持ってくる
2. 生活に運動を取り入れる
3. 「うれしかったこと、楽しかったこと」の写真を1枚持ってくる
4. 資料を読んで復習する

49

次回持ってくるもの

- ファイル 
- 筆記用具 
- 写真 
- スケジュール帳

50

次回の内容

- 記憶のプロセス
- 過去のことを思い出す
- これからすることを覚えておく
- 食べ物と栄養

次回 月 日 時～

51

グループワーク

—記憶障害に対処する—



効果的に受講するために

- 積極的、自主的に参加する
- 他の人の発言は最後まで聞く
- 人の良いところをほめる
- メモを取る習慣をつける
- 宿題を忘れないように工夫する
- 資料を繰り返し熟読する
- 学んだことを日常生活で繰り返し実践する



2

前回の内容

1. 脳と記憶 【講義】
2. メモの使い方 【補完手段】
3. 道順を記憶する 【補完手段】
4. 運動の重要性 【生活習慣】

3

宿題の報告

1. スケジュール帳を持ってくる
2. 生活に運動を取り入れる
3. 「うれしかったこと、楽しかったこと」の写真を1枚持ってくる
4. 資料を読んで復習する

4

本日の内容

1. 記憶のプロセス 【講義】
2. 過去のことを思い出す 【補完手段】
3. これからすることを覚えておく 【補完手段】
4. 食べ物と栄養 【生活習慣】

5

講義③

講義

記憶のプロセス

どのように記憶されるのか

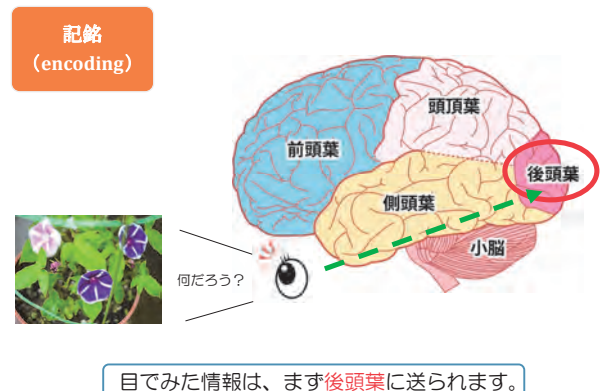
どのように記憶のステップが進むのか？



「アサガオを見たとき」
を例に考えてみます。



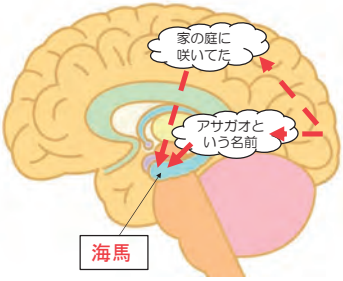
7



目で見た情報は、まず後頭葉に送られます。

8

記録 (encoding)



家の庭に咲いていた
アサガオという名前
海馬

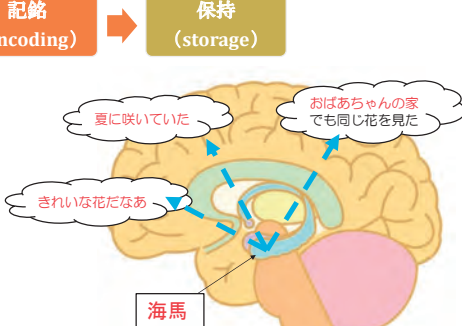
- ・後頭葉から脳のさまざまな場所に情報が送られ、「どこにあったか?」「それは何か?」などの情報が処理されます。

↓

- ・処理された情報が海馬に送られます。

9

記録 (encoding) → 保持 (storage)

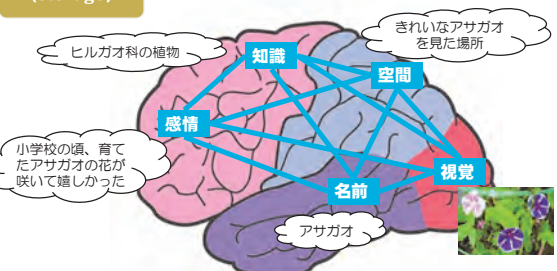


夏に咲いていた
きれいな花だなあ
おばあちゃんの家でも同じ花を見た
海馬

- ・海馬は、新しい情報を、他の情報にリンクしていきます。

10

保持 (storage)

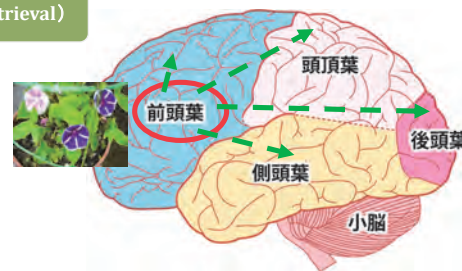


ヒルガオ科の植物
きれいなアサガオを見た場所
アサガオ
小学校の頃、育てたアサガオの花が咲いて嬉しかった

- ・様々な情報がリンクして保持されていきます。
- ・最終的に、情報は皮質と呼ばれる脳の外側の部分に保存されます。

11

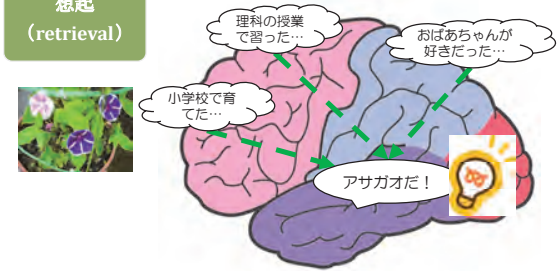
想起 (retrieval)



その後、アサガオを見たり、名前を聞いたりすると、前頭葉がアサガオについての知識や経験したこと、感情などの情報を検索します。

12

想起 (retrieval)

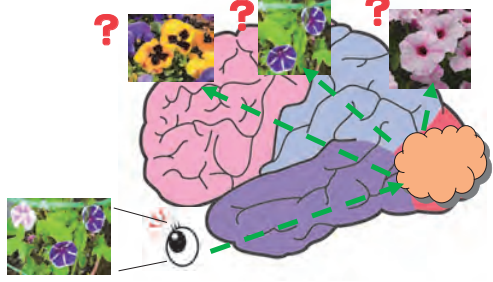


理科の授業で習った...
おばあちゃんが好きだった...
小学校で育てた...
アサガオだ!

- ・前頭葉から情報を受け取った脳の様々な部位が、アサガオに関連する記憶を思い出します。

13

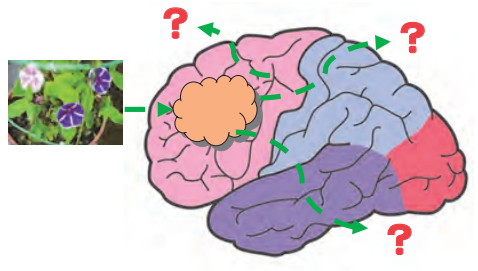
脳の機能がダメージを受けたときの例①



脳の後側の視覚皮質に損傷を受けた場合、似たものが見分けができなくなってしまう可能性があります。

14

脳の機能がダメージを受けたときの例②



前頭葉に損傷を受けた場合、情報の検索がうまくいかずいろいろなことが思い出せなくなってしまうことがあります。

15

立ち上がってストレッチ!



16

補完手段

過去のことを思い出す

「再認」「記憶の痕跡をたどる」「写真をつかう」

記憶の技:「再認」

- 例: 昨日何を食べた?



- YESかNOで答えられる質問を自分にしていくことで思い出しやすくなる。

18

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



- 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、書き出してみましょう。

20

21



記憶の道具: 写真

- 宿題で持ってきた写真を用意します。
- 一人ずつ順番に写真を見せ、簡単な説明をします。
- 他の人は話している人に対して、そのときのことを思い出すヒントとなるような質問をします。

23

意見交換

- 写真をつかうことで、思い出しやすくなる効果はありましたか?

24

休憩

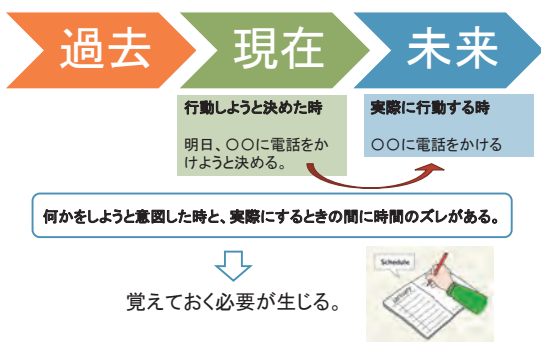


補完手段

これからすることを覚えておく

「スケジュール帳」「ふせん」「アラーム」「物理的リマインダ」

これからすることを覚えておく



27

様々な道具の紹介

これからすることを覚えておくために使える、様々な道具を紹介していきます。

- スケジュール帳
- ふせん
- アラーム
- 物理的リマインダ

28

記憶の道具: スケジュール帳

スケジュール帳の使い方のヒント

- 自分に合ったスケジュール帳を用意する。(大きさ、形、〇月はじまり、〇曜日はじまり…)
- 1冊のスケジュール帳に情報を集約する。
- 手帳のどこに何を書くか決めておく



29

例: メモリーノート 【基本構成】

①スケジュール To-doリスト ③重要メモ

30

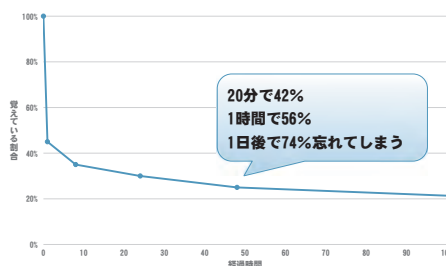
スケジュール帳の記入例

時間	予定	完了	メモ
9:00	スケジュール確認	<input type="checkbox"/>	
9:30	ミーティング	<input type="checkbox"/>	
10:00	口番の休養	<input type="checkbox"/>	
12:00	口番確認	<input type="checkbox"/>	
13:00	スケジュール確認	<input type="checkbox"/>	
14:40	作業の振り返り	<input type="checkbox"/>	
15:00	ミーティング	<input type="checkbox"/>	

31

スケジュール帳を書くときのポイント

- メモ帳とペンを常に持ち歩く。
- すぐ書く！



20分で42%
1時間で56%
1日後で74%忘れてしまう

32

Ebbinghaus, 1885/1913; Baddeley et al 2014

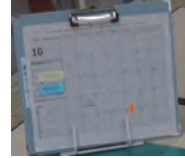
意見交換

- どのようなスケジュール帳を使っていますか？
- どのようなスケジュール帳が自分に合っていますか？

33

記憶の道具：ふせん

- **ふせんの長所**
 - 目立つ場所に貼ることができる
 - スケジュール帳などに貼れる
 - 短いメモに適している
 - 終わった後ではがせる
- **ふせんの短所**
 - はがれてなくなってしまう
 - 長いメモには適していない



34

記憶の道具：アラーム

- アラームにも様々な種類がある。
 - 時計(腕時計、置き時計)
 - 携帯電話
 - キッチンタイマー
 - 洗濯機などのアラーム など
- 役に立つとき
 - 朝起きる
 - 出かける／帰りの時間を知る
 - 休憩のタイミングを知る など



35

記憶の道具：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こと。
 - 冷蔵庫に注意書きをする
 - 携帯電話にふせんを貼る
 - 手に書いておく など。



36

意見交換

次の作業を忘れないため使える記憶の道具はどのようなものがあるでしょう？

- 1 毎日薬を飲むこと
- 2 毎月の公共料金の支払
- 3 メール返信

37

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？

この問題を忘れずに覚えておいてください！

38

宿題：忘れずに電話する

- 来週の月曜日、担当のカウンセラーあてに電話をかける
- 電話番号 OXX-XXX-XXXX
 - 自分の名前、電話することを忘れないようにするため使った補完手段を伝える

39

立ち上がってストレッチ！



生活習慣

食べ物と栄養

食事が健康と記憶に及ぼす効果

意見交換

いくつあてはまりますか？

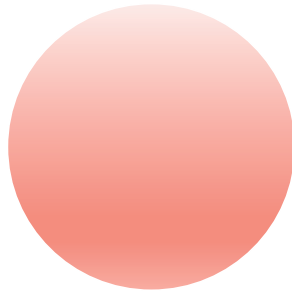
- 1 今朝朝食を食べなかった
- 2 昨日の夕食に野菜を食べなかった
- 3 今日コーヒーかお茶を3杯以上飲んだ
- 4 毎日おやつに甘いお菓子を食べる
(ドーナツ、チョコレート、クッキーなど)
- 5 コーヒーや紅茶に砂糖を10g(スプーン1杯)以上入れる
- 6 先週全く魚を食べなかった
- 7 昨夜就寝前1時間以内に夕食を食べた

個

42

脳は大食漢

脳の重量 体の2%



脳のエネルギー量 体の25%

43

脳の機能を向上させる大切な食習慣

- 朝食をしっかり食べる
- コレステロール値を下げる
- ジャンクフードを避ける
- 多種多様なものを、適量食べる
- 水分の適切な摂取



44

脳に良いといわれる食べ物

• 緑黄色野菜や果物
(ビタミンA、C、E)

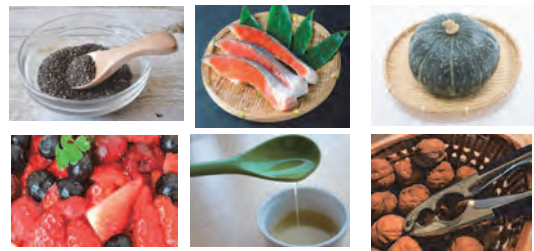
• 卵 (アセチルコリン)

• パン、シリアル、ナッツ、野菜
(チアミン、葉酸、ビタミンB群)



45

脳に良いといわれる食べ物



オメガ3脂肪酸が豊富な食品

46

宿題

次回のグループワークまでに、魚、クルミ、亜麻仁油、チアシード、ベリー、カボチャのどれかを食すること

47

今日の記憶問題:A



48

今日の記憶問題:B



49

今日の記憶問題:C



50

今日の記憶問題の解答

A:

B:

C:

51

第3回のまとめ

- これからすることを覚えておくには、「スケジュール帳」「ふせん」「アラーム」「物理的リマインダ」などを使うことが有効
- 過去のことを思い出すには、記憶の技「再認」「記憶の痕跡をたどる」や、「写真」を見ることが有効
- 脳がうまく働くためには、ビタミンA、C、Eやオメガ3脂肪酸を含んだ食事が大切

52

今後の対策①

手帳をなくしてしまったことに気が付きました。手帳を探すために、どんな記憶の技や方法が使えるでしょう？

- ❑ 記憶の痕跡をたどる—最後に手帳を使ったのはいつか？何を書いていたか？使った後どうしたか？
- ❑ 再認—机の上、電話の近く、など、手帳を持って行った可能性のある場所をいくつも思い浮かべてみる。
- ❑ 最後に手帳を使った場所から、歩いた場所を順番にたどってみる。
- ❑ 手帳を見なかったか近くの人に聞いてみる。

53

第3回 宿題のまとめ

1. 月曜日に事務室に電話し(OXX-XXX-XXXX)自分の名前と、電話をかけることを忘れないようにするため使った方法(補完手段)を伝える。
2. 脳によい食品(魚、クルミ、ベリー類、かぼちゃなど)を食べる。
3. 資料を読んで復習する。

54

次回持ってくるもの

❑ ファイル



❑ 筆記用具



❑ スマートフォン等
(持っている人のみ)



55

次回の内容

- 電子機器を使う
- ストレスと疲労
- ストレスと疲労の管理

次回 月 日 時～

56

グループワーク

—記憶障害に対処する—



効果的に受講するために

- 積極的、自主的に参加する
- 他の人の発言は最後まで聞く
- 人の良いところをほめる
- メモを取る習慣をつける
- 宿題を忘れないように工夫する
- 資料を繰り返し熟読する
- 学んだことを日常生活で繰り返し実践する



2

前回の内容

1. 記憶のプロセス 【講義】
2. 過去のことを思い出す 【補完手段】
3. これからすることを覚えておく 【補完手段】
4. 食べ物と栄養 【生活習慣】

3

宿題の報告

1. 月曜日に事務室に電話し(0XX-XXX-XXXX)自分の名前と、電話をかけることを忘れないようにするため使った方法(補完手段)を伝える。
2. 脳によい食品(魚、クルミ、ベリー類、かぼちゃなど)を食べる。
3. 資料を読んで復習する。

4

本日の内容

1. 電子機器を使う 【補完手段】
2. ストレスと疲労 【講義】
3. ストレスと疲労の管理 【生活習慣】

5

補完手段④

補完手段

電子機器を使う

アシスティブテクノロジーの活用

電子機器の例

- スマートフォン
- パソコン
- タブレット型端末(iPadなど)
- ボイスレコーダー
- ナビゲーションシステム
- カメラ/ビデオ
- タイマー

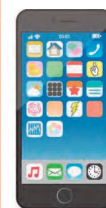


7

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
- 操作方法を覚えられないといけない
- 電池や電波に左右されることも

8

練習: 便利な機能を使ってみる

1. アラーム: 5分後にアラームをセットする
2. カメラ: ホワイトボードの写真を撮る
3. 連絡先: 職業センター(0XX-XXX-XXXX)を登録する(登録してあることを確認する)
4. カレンダー(スケジュール): 来週のグループワークを入力する

9

便利なアプリの紹介

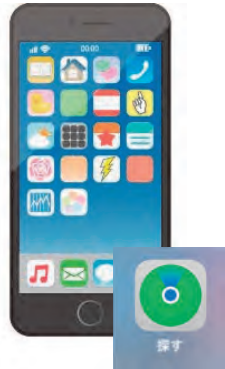


10

探し物を見つける

「iPhoneを探す」

- iPhoneの位置を特定するアプリ
- iPhoneがある場所を地図上に表示できる
- 端末を「紛失モード」にすると、画面にメッセージを表示させることができる
- 位置情報サービスがオフになっていたり、バッテリーが切れていたりすると、現在位置を割り出せない
- 用途: 位置のモニタリング
- デバイス: Apple iPhone
- ※通信会社による同種のサービスもある



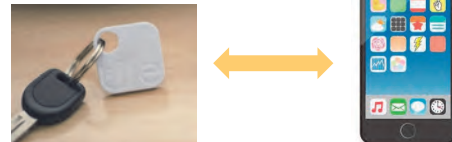
11

探し物を見つける

紛失防止デバイス

「Tile(タイル)」、「MAMORIO(まもりお)」など

- なくしたくないもの(鍵やスマートフォン、財布等)にタグを取りつける
- スマートフォンにアプリを導入する
- なくしたときの位置検索ができる



12

メモを取る

iOSの標準アプリ

「メモ」、「カメラ」、「ボイスメモ」



- 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

13

リマインダー(タスク管理)

iOSの標準アプリ

「リマインダー」



- 日々のタスクを管理することができる
- 登録しておく、時間や場所で表示させることができる
- 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

14

カレンダー(スケジュール)

iOSの標準アプリ

「カレンダー(スケジュール)」



- 今日の日付や登録した予定を確認できる
- 通知を設定しておく、時間が近づいたときに知らせてくれる
- 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

15

意見交換: スマートフォンの機能

- スマートフォンの知っている機能、使っている機能を確認しましょう

機能の名称	概要	知っている	使っている
メモ	タブレットを使用して、写真や動画をとり入れたデジタル手帳簿を作成する機能です。		
カレンダー(スケジュール)	カレンダー機能を用いて、日々のスケジュール等を管理する機能です。		
リマインダー(タスク管理)	リマインダー機能を用いて、日々の日課等を管理する機能です。		
アラーム	決まった時間に音や文字、振動を使って知らせる機能です。		
カメラ(写真)	写真を撮影する機能です。		
カメラ(動画)	動画を撮影する機能です。		
Map	目的地を入力し、経路や移動手段、時間を計測する機能です。		
音声入力	キーボードやディスプレイをタッチすることなく、文字の入力、デバイスの操作を行う機能です。		
ボイスメモ	音声等を録音する機能です。		

16

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 なくなる	漢字が読めない	入力が苦手、書くこと 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 イメージしにくい	計画が立てられない
使えそうな機能は…			

17

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？

18

休憩



講義④

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

ストレス反応

【危機を感じた時に身体に起こる反応】



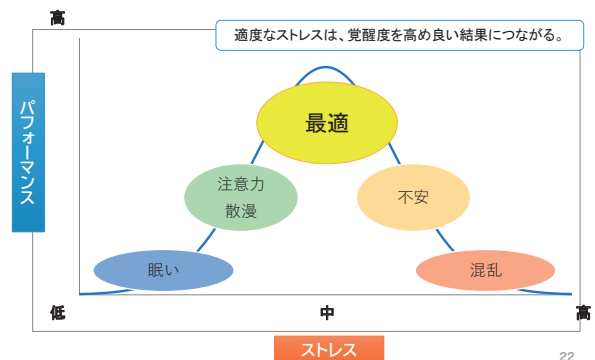
- 心拍数、血圧、呼吸数
- 血液と酸素
- 筋肉の緊張
- 感覚と注意力



- 皮膚、消化管、腎臓、肝臓など
の血液

21

ストレスと頭の働き



【復習】ストレスが記憶に与える影響

強いストレスや慢性的なストレスが続くと、**コルチゾール**というホルモンの分泌が増える。



コルチゾールの量が多すぎると、**海馬**にダメージを与えてしまう。

23

疲労の分類

疲労

つかれること。くたびれること。

(広辞苑 第7版より)

生理的

- 手足がだるい
- 眠気
- 眼精疲労
- 刺激に対する反応が遅くなる
- 動きがゆっくりになる
- ミスが増える

心理的

- やる気がでない
- 倦怠感
- イライラする
- 不安を感じる
- 気持ちの落ち込み
- 集中力、注意力の低下

24

疲労の記憶への影響

注意力、集中力の低下

記銘と想起に悪影響(特に記銘)

高次脳機能障害の方は、
脳に疲労を感じやすい傾向
(易疲労性)があるので
注意が必要。



25

意見交換: ストレスと疲労

- ストレスや疲労により記憶が影響を受けたこと(普段できていることを間違える/分からなくなる、など)はありますか?
- ストレスや疲労のサインに気付くことはありますか?

26

生活習慣

生活習慣④

ストレスと疲労の管理

リラクゼーションの方法

リラクゼーション法の実践

疲労や気分の落ち込みといった身体や気持ちの状態を改善する方法の一つが、リラクゼーション法です。

(例) 音楽を聴く お風呂に入る
アロマセラピー 呼吸法
漸進的筋弛緩法



- 「自分にあつたり方」が一番
- 自分にとって「気持ちが良いもの」「落ち着けるもの」を見つけましょう
- リラクゼーション法を上手に実践するためには練習が必要です

28

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

呼吸法が苦手な人には

- 呼吸レッスン (iPhoneアプリ)

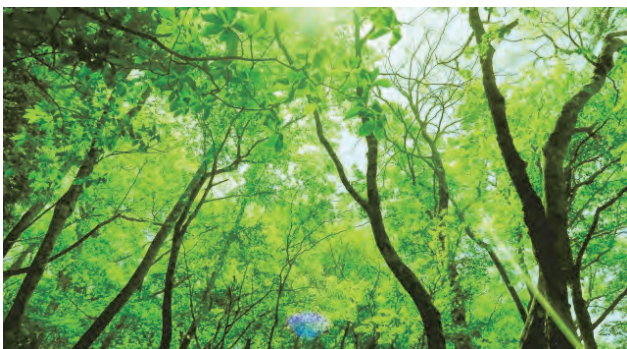
リラックスを目的とした呼吸法のトレーニングアプリ。音楽や動画などに合わせて呼吸を整える訓練をしていく中で、自分に合ったペースの呼吸を探ることを目指す。

<https://itunes.apple.com/jp/app/hu-xiressun/id971237067?mt=8>



30

練習: 静かな場所をイメージする



31

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)、その直後に弛緩(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覚を味わう方法です。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



32

漸進的筋弛緩法②

3. 腕を伸ばす

両腕を天井に向けてまっすぐ上げ、両手の指をかごを作るように組む。

両腕を上へ伸ばしたまま、手のひらを天井に向けて回転させる。天井に向けて数秒間腕を伸ばして、腕を下ろす。10秒間ほど脱力する。

★ 3～5回繰り返す。

4. 膝たて

両手を下に伸ばして右膝をつかみ、胸のほうに膝を引き上げる。数秒間膝を抱えて、足を床に下ろす。10秒間ほど脱力する。

左膝も同様に行う。

3～5回繰り返す。



33

漸進的筋弛緩法③

5. 足と足首をまわす

足を持ち上げ、脚を伸ばし、足首を回す。

一方向に3～5回、反対方向に3～5回行う。

【注意事項】

- 力を入れる際は、60～70%の力を入れるくらいで行いましょう。
- 力を抜くときは一気に抜き、「じわ～」とした余韻を感じましょう。
- ケガをしていたり、痛みがある場合は、力を加える度合いを加減したり、実施を控えましょう。

34

宿題: ストレスを管理する

1. 生活の中のストレスを減らす方法を1つ見つける
2. 1週間続け、感想を報告する



35

第4回のまとめ

- 電子機器には記憶を補助するための様々な機能がある。
- ストレスをコントロールし、適度に保つことで記憶の向上にもつながる。
- ストレスと疲労の軽減のために、リラクゼーションが有効。

36

今後の対策

文章の入力作業で、目視で見直しをしてもなかなかミスがなくなります。

ミスをなくすためにどのような方法が使えるでしょう？

- ソフトウェアの校閲機能を使う
- ルーラーを使う
- PCの読み上げ機能で確認する
- 声に出して読む
- 他の人にダブルチェックしてもらう

37

第4回 宿題のまとめ

1. Windows やスマートフォン・タブレットの新しい機能を使う
2. 生活の中のストレスを減らす方法を1つ見つけ、1週間続ける
3. 資料を読んで復習する

38

次回持ってくるもの:

ファイル



筆記用具



39

次回の内容

- 睡眠の重要性
- 睡眠を改善する方法
- 名前を記憶するためのさらなる戦略

次回 月 日 時～

40

グループワーク

—記憶障害に対処する—



効果的に受講するために

- 積極的、自主的に参加する
- 他の人の発言は最後まで聞く
- 人の良いところをほめる
- メモを取る習慣をつける
- 宿題を忘れないように工夫する
- 資料を繰り返し熟読する
- 学んだことを日常生活で繰り返し実践する



2

前回の内容

1. 電子機器を使う 【補完手段】
2. ストレスと疲労 【講義】
3. ストレスと疲労の管理 【生活習慣】

3

宿題の報告

1. Windowsやスマートフォン・タブレットの新しい機能を使う
2. 生活の中でストレスを減らす方法を1つ見つけ、1週間続ける
3. 資料を読んで復習する

4

本日の内容

1. 睡眠の重要性 【講義】
2. 睡眠を改善する方法 【生活習慣】
3. 名前を記憶するためのさらなる方法 【補完手段】

5

宿題: 電話をかける

明日、担当カウンセラーに電話をかけて、

- 自分の名前
- 電話した時間
- グループワークで一番役立ったことを伝えてください。

6

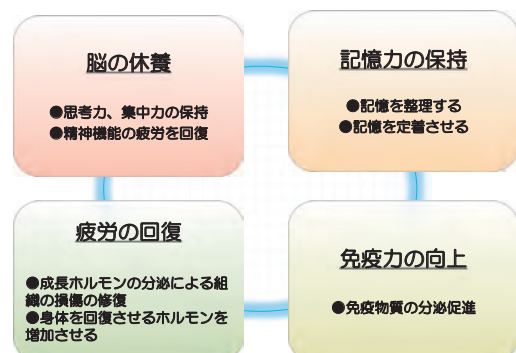
講義

講義⑤

睡眠の重要性

記憶のための睡眠の役割

睡眠の役割



参考: 睡眠障害の診断・治療ガイドライン研究会 内山真 編, 『睡眠障害の対応と治療ガイドライン第3版』(2019) p21-26 新百合ヶ丘総合病院HP

8

睡眠は記憶の整理と定着を行う大切な時間。



9

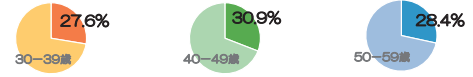
「一般的に」必要とされる睡眠時間

1：年齢による睡眠時間（夜間）の変化（論文データ（3,577人）のメタ解析研究より）



2：睡眠で休養が十分に取れていない人の割合（世代別）

《「厚生労働省：国民健康・栄養調査（平成29年）より」》

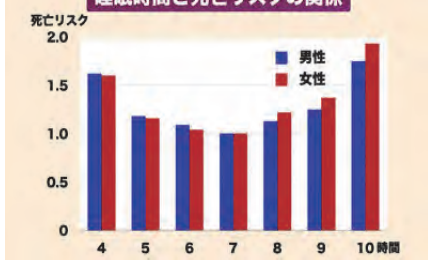


働き世代の3~4人に1人は、睡眠で休養が十分に取れていない！

睡眠不足の解消は切実な問題！！

出典：睡眠障害の診断・治療ガイドライン研究会 内山真 編：『睡眠障害の対応と治療ガイドライン第3版（2019）』p3 10

睡眠時間と死亡リスクの関係

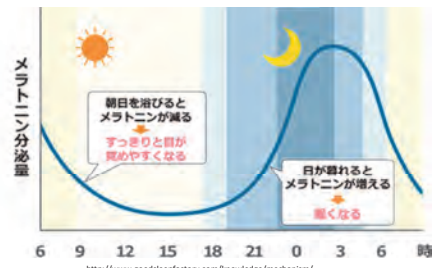


<https://www.kotubankyousei-kyashya.com/health/isonosumin/>

- ・長時間眠っても、睡眠の質が悪ければ、疲労を回復させることはできない。
- ・疲労を回復させるには、多くの睡眠時間ではなく、質の良い睡眠を取ることが重要。

11

睡眠とホルモンの関係

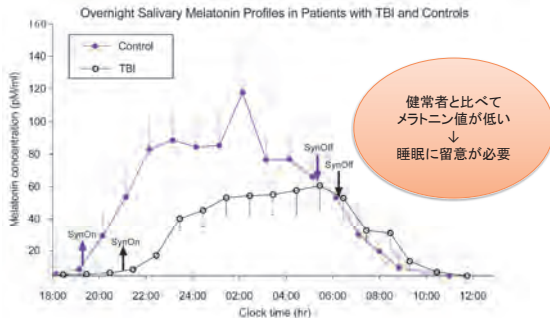


<http://www.goodsleepfactory.com/knowledge/mechanism/>

- ・朝日を浴びる → メラトニン（眠気を誘うホルモン）が減る → すっきり目覚める
- ・「メラトニン」は、光を感知してから14~16時間後に再び分泌される。
- ・「メラトニン」の量が増えるにつれて眠気が強くなる。

出典：坪田聡：あなたを変える睡眠力,p10-11
井上 隆一：ササッとわかる「睡眠障害」解消法,p88-89 12

脳損傷者と健常者のメラトニン分泌の違い



健常者と比べて
メラトニン値が低い
↓
睡眠に留意が必要

- ・脳にダメージを受けることで睡眠に影響が出る可能性が高くなる。
- ・疲労の回復、体内時計の調節を行うためにも睡眠対策は重要。

13

立ち上がってストレッチ！



生活習慣⑤

睡眠を改善する方法

良い睡眠を取るための工夫

良い睡眠を取るための工夫【朝】

- 朝日を浴びて体内時計をリセットする。
- 毎日決まった時間に起きる。
- 朝食を食べる。



16

良い睡眠を取るための工夫【日中～夕方】

- 適度な運動をする。
- 基本的に日中の昼寝は取らない。
取る場合も、20分以内にする。



17

良い睡眠を取るための工夫【夜】

- 寝る2～3時間前には食事を済ませる。
- ぬるめのお風呂で体を温める。



ぬるめ(38～40度くらい)のお風呂に5～10分

熱いお風呂が良ければ半身浴で10分

18

良い睡眠を取るための工夫【寝る前】

- 寝る1～2時間前くらいに、リラックスタイムを作る。
- 快適な環境を整える。
(例: 布団・まくら、照明、室温など)
- 就寝前は、テレビやスマートフォンなどブルーライトを発する画面を見ない。



19

睡眠への悪影響が出やすいもの(1)

【アルコール】

- アルコールを飲んで眠れたとしても、
睡眠の質が下がる。

アルコールは、体内に入ってから2～3時間で分解される／利尿作用があるため、眠りが浅くなる、夜中に目が覚めることになりやすい。



20

睡眠への悪影響が出やすいもの(2)

【タバコ】

- ニコチンの覚醒作用が、
寝つきを悪くする。

※日中の喫煙本数が多いほど、
浅い眠りが多く、深い眠りが少ない
という研究報告もある。



21

睡眠への悪影響が出やすいもの(3)

【カフェイン】

- カフェインの覚醒作用は
摂取して30分頃から効きはじめ、
3～4時間持続する。
⇒夕方以降の摂取に注意

コーヒー、
栄養ドリンクなど



22

眠れない時の対処方法

- 寝る時以外はベッドに寝そべらない
- 眠気を感じるまでベッドに入らない
- 眠れない時はベッドから出る



23

意見交換:睡眠について

- ・1日何時間くらい寝ていますか？
- ・睡眠の質を高めるためにしている工夫はありますか？
- ・講座の内容で、これから取り入れていきたいと感じたことはありますか？

24

宿題: 睡眠記録表をつける

- これから1週間、お配りした睡眠記録表をつけて、次回のグループワークで持ってきてください。

25

休憩



補完手段

補完手段⑤

名前を記憶するための方法

記憶の技「繰り返し」「関連付け」「精緻化」

練習: 名前を覚える

- これから、4人の方の写真と名前を20秒ずつお見せします。メモは取らずに覚えましょう。

(※写真はフリーサイトに掲載されているもので、名前はこちらで考えた架空の名前です。)

- その後、4人の方の写真だけをお見せしますので、名前を記入してください。

28

私の名前は 新田 ゆりか



29

私の名前は 松沢 敏雄



30

私の名前は 堀内 昭夫



31

私の名前は 朝日 恵美子



32

私の名前は



33

私の名前は



34

私の名前は



35

私の名前は



36



堀内 昭夫



新田 ゆりか



朝日 恵美子



松沢 敏雄

37

名前を思い出すための記憶の技

すでに面識のある人の名前を忘れてしまった。

➡ 記憶の「想起」の問題

記録
(encoding)

保持
(storage)

想起
(retrieval)

38

記憶の技:「関連付け」

・出会った時の状況や、同じ仲間に属する別の人の名前を考えて思い出す。

例)

- ・〇〇課で働いていたときに一緒だった人で…
- ・あの時のメンバーは〇〇部長と〇〇係長と…
- ・社員旅行で〇〇に行ったなあ

など

39

記憶の技:「総当たり」 (しらみつぶし)

・「あ」から始まる名前、「い」から始まる名前、
というように、頭から順番に考えていく。

※思いつくものを手当たり次第に思い出してみ
る「再認」と異なり、「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。

40

・前もってその人に会うことが分かっているのであれば、会う前にメモや名刺でその人の名前を確認する、**事前準備**も有効。

例)

- ・取引先との2回目の打ち合わせの前に、前回交換した名刺で相手の名前を再確認してから打ち合わせに入る。
- ・産業医の名前を書いたメモを持っており、面談の直前にメモを確認してから相談室に入る。

など

41

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。

42

練習：私は誰でしょう？



43

練習：ここはどこでしょう？



44

練習：ここはどこでしょう？

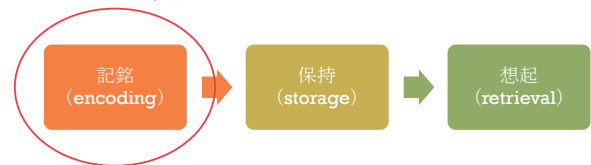


45

初対面の人の名前を覚えるための記憶の技

初対面の人の名前を覚える

記憶の「記銘」の問題



46

記憶の技：「繰り返し」

- ・頭の中で名前を繰り返す
- ・実際に会話の中で名前を繰り返す

例)

「〇〇さんはじめまして。〇〇さんのことは××さんから伺っております」

※あえて名前を口にして繰り返した方が記憶に残りやすい

【参考】 第1回の資料も復習してみましょう。

47

記憶の技：「関連付け」

・その人の情報を知っているものと関連付けていく。

様々な感覚を使って関連付けすることができる。

- ・視覚 - 顔立ち、服装 など
- ・嗅覚 - 洗剤、香水 など
- ・聴覚 - 声 など

これらは誰か知っている人や有名な人、モノに似ていないか？

【参考】 第1回の資料も復習してみましょう。

48

記憶の技:「精緻化」

・質問することでその人についての深い情報を得る。

例)

- 名前そのものについての質問
 - 名前の由来や漢字表記について
- その人に関する質問
 - 出身地、趣味など

49

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!



50

練習:名前を覚える

・これから、4人の方の写真と名前を20秒ずつお見せします。記憶の技を使って覚えてみましょう。

(※写真はフリーサイトに掲載されているもので、名前はこちらで考えた架空の名前です。)

・その後、4人の方の写真だけをお見せしますので、名前を記入してください。

51

私の名前は 門田 純一郎



52

私の名前は 岩瀬 千咲



53

私の名前は 大江 雅美



54

私の名前は 村山 元気



55

私の名前は



56

私の名前は



57

私の名前は



58

私の名前は



59



村山 元気



岩瀬 千咲



大江 雅美



門田 純一郎⁶⁰

私の名前は



61

意見交換

◎「繰り返し」、「関連付け」、「精緻化」

➤これらの補完手段を使ってみて効果はどうでしたか？

62

立ち上がってストレッチ!



第5回のまとめ

- 不眠が続くと記憶だけでなく、心身の不調も。早めに休憩を取ることが大切。
- 名前を思い出すために、「関連付け」などの記憶の技が使える。
- 名前を記憶するために、「繰り返し」「精緻化」「関連付け」などの記憶の技が使える。

64

今後の対策①

睡眠のリズムを維持して夜の寝つきをよくするために、どのような工夫ができるでしょう？

- カフェイン、アルコール、ニコチン等の摂取量を控える。
- 寝る前にお腹いっぱい食べない。
- 意識して日中に運動するようにする。
- 寝る前にスマートフォン等を見ないようにする。

65

今後の対策②

久しぶりに会った人の名前が思い出せないとき、どのような記憶の技が使えるでしょう？

- その人に関連する情報を思い浮かべて思い出す。
(「関連付け」を使う)
- 頭の中で思いつく名前を次々に挙げて思い出す。
(「総当たり」または「再認」を使う)

66

第5回 宿題のまとめ

1. 明日、担当カウンセラーあてに電話をかけて、自分の名前と電話した時間、グループワークで一番役立ったことを伝える。
2. 睡眠記録表をつける
3. 資料を読んで復習する

67

次回持ってくるもの

- ファイル 
- 筆記用具 
- 睡眠記録表

68

次回の内容

- 記憶の技 【復習】
- 記憶の道具 【復習】
- 記憶に良い生活習慣 【復習】

次回 月 日 時～

69

グループワーク

—記憶障害に対処する—



効果的に受講するために

- 積極的、自主的に参加する
- 他の人の発言は最後まで聞く
- 人の良いところをほめる
- メモを取る習慣をつける
- 宿題を忘れないように工夫する
- 資料を繰り返し熟読する
- 学んだことを日常生活で繰り返し実践する



2

前回の内容

1. 睡眠の重要性 **【講義】**
2. 睡眠を改善する方法 **【生活習慣】**
3. 名前を記憶するためのさらなる方法 **【補完手段】**

3

宿題の報告

1. 明日、担当カウンセラーあてに電話をかけて、自分の名前と電話した時間、グループワークで一番役立ったことを伝える。
2. 睡眠記録表をつける
3. 資料を読んで復習する

4

本日の内容

1. 記憶の技 **【復習】**
2. 記憶の道具 **【復習】**
3. 記憶に良い生活習慣 **【復習】**

5

記憶の技

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

記憶の技: 「繰り返し」

- 「繰り返し」ことで記憶に残りやすくする方法
 - 聞いたことや見たことを頭の中で繰り返す
 - 覚えたいことを口に出して繰り返す
 - 話している人に同じ説明を繰り返すよう頼む
 - 資料を繰り返し読む

など

8

記憶の技:「関連付け」

●その人／モノの情報を、知っている別のものと関連付けていく方法

- 語呂合わせ
- 似たような名前で、特徴が似ている有名人
- 同じ名前の知人
- 名前から受ける印象
- 関連するイメージ(音、におい、思い出、触感…) など

9

記憶の技:「チャンキング」 (グループ分け)

●情報をまとまりごとにグループ分けして、分かりやすくする方法

- 同じ文字から始まることば
- 同じような色のもの
- 共通点のあるもの(食べ物、食器…) など

10

記憶の技:「再認」

●例:昨日何を食べた?



●YESかNOで答えられる質問を自分にしていくことで思い出しやすくなる。

11

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



●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

12

記憶の技:「総当たり」 (しらみつぶし)

●「あ」から始まる名前、「い」から始まる名前、
というように、頭から順番に考えていく。

※思いつくものを手当たり次第に思い出して
みる「再認」と異なり、「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。

13

記憶の技:「精緻化」

●質問することでその人についての深い情報を
得る。

例)

- 名前そのものについての質問
—名前の由来や漢字表記について
- その人に関する質問
—出身地、趣味など

14

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

練習:複数の物を覚える①

- これから、10個の物のイラストを1分間お見
せします。メモは取らずに覚えましょう。
- 1分経ったら、イラストに何が合ったか思い出
して書き出してください。

16



18

練習: 名前を覚える

・これから、4人の方の写真と名前を20秒ずつお見せします。メモは取らずに覚えましょう。

(※写真はフリーサイトに掲載されているもので、名前はこちらで考えた架空の名前です。)

・その後、4人の方の写真だけをお見せしますので、名前を記入してください。

19

私の名前は
小林 和枝



20

私の名前は
青山 翔



21

私の名前は
高野 俊介



22

私の名前は
小池 広美



23

私の名前は



24

私の名前は



25

私の名前は



26

私の名前は



27



青山 翔



小池 広美



小林 和枝



高野 俊介

28

今日の記憶問題:A



29

今日の記憶問題:B



30

今日の記憶問題:C



31

今日の記憶問題の解答

A:

B:

C:

32

記憶の道具

「記憶の道具」の具体例



34

予定や約束を記憶する

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？

- 付せん(ポストイット)に書いて見えるところに貼る
- カレンダー／ホワイトボードにメモを書く／写真を貼る
- スケジュール表に書く
- 携帯電話／電子機器のアラームを使う
- 会議の開催通知をデスクマットに挟んでおく

35

日常的なことを記憶する

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？

- 始業5分前にスマートフォンのアラームをセットする
- 手に書いておく
- 名札に付せんを貼る
- 「毎日やることリスト」を作り、毎朝出勤前に見る

36

日常的なことを記憶する

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るでしょうか？

- 持ち物のリストを書く
- スマートフォンのアプリを使う
- 前の日の晩にリストを見て確認する
- 置き場所を決めておく

37

情報を記憶する

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るでしょうか？

- ノートやメモを取る
- 写真を取る／動画を取る
- 資料をもらう

38

意見交換: 記憶の技・道具

・記憶の技・道具をどのようにつかっていますか？

・グループワークを通して身につけたいと思っていたことは解決できましたか？

39

記憶の技や道具を使うことを記憶する

5. 記憶の技や道具を使うことを忘れないようにするためにどのような方法があるでしょうか？

- 習慣化する
- 周囲にヒントとなるものを置いておく
- 自己管理
- アプリで通知してもらう
- 他の人たちと話す

40

休憩



記憶に良い生活習慣

食べ物と栄養

1. 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？

- 朝食をしっかり食べる
- ジャンクフードを避ける
- 特に脳に良いもの(魚、ヨーグルト、クルミなど)を意識して食べる



43

運動

2. 運動にはいろいろなメリットがあります。

記憶に対しては、どんなメリットがありますか？

- 有酸素運動をすると、心拍数が上がり、血流が増える。脳に多くの血液が行くと、脳細胞の成長が促される。
- 運動をするとストレスが減り、それにより海馬のダメージが減り、記憶が向上する

44

運動

3. 記憶を補助するのに最適な運動の種類は？ 具体的にはどのようなものがあるでしょう？

- 有酸素運動(ウォーキング、水泳、ジョギング、サイクリングなど)



45

睡眠

4. 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？

- 平均8時間(6~9時間の間)
- 目覚めたときにすっきりしたと感じる時間

46

睡眠

5. なぜ睡眠は記憶にとって重要なのでしょうか？

- 十分に休息が取れていれば、注意力を維持し、情報を楽に取り込めるようになる
- 睡眠中、私たちの脳は前の日に覚えた情報を確定させる
- 十分休息できていると気分がよくなり、いらいらが減ることによって記憶も向上する



47

記憶とストレス

6. ストレスはどのように記憶に影響するでしょう？

良い影響と悪い影響をそれぞれあげてください。

- 少量のストレスは人を覚醒させ、パフォーマンスを上げることができる
- ストレスが多すぎると、記憶力や注意力などの認知領域を阻害する傾向がある
- 長期的ストレスは脳のコルチゾール量を増やし、脳の組織(海馬)にダメージを与える

48

意見交換: 記憶に良い生活習慣

・紹介した「記憶に良い生活習慣」のうち、これからも続けたいものはありますか？

49

健康を保つ

7. 健康的な行動を維持するためにはどうしたらいいでしょうか？

- 習慣化する
- 誰かと一緒に行く
- 自己管理 (例: 日誌をつける、進歩や達成度を記録する方法を探するなど)
- 具体的で、達成可能で、徐々に高くなっていく目標を定める (現実的目標設定)
- 早めに人の助けを借りる

50

最後に...

グループワークにご参加いただき、
ありがとうございました!



グループワークー記憶障害に対処するー 第1回 感想シート

氏名 _____

1. 記憶の3つのステップについて理解できましたか？

- 理解できた
- まあ理解できた

自分が得意なところ、苦手なところはどこだと思えましたか

- あまり理解できなかった
- 全く理解できなかった

特にわからないと感じたのはどの点ですか

2. 記憶の技（「繰り返し」「関連付け」「チャンキング」）の練習をしてみてどうでしたか？
今後も使ってみようと思いますか？

- 使ってみたい
- すでに使っている

使ってみたい（すでに使っている）場面を教えてください

- 使いたくない
- 使う必要がない
- わからない

理由があれば教えてください

3. 記憶の道具（手帳やスマートフォンなど）を使ってみようと思いますか？

- 使ってみたい
- すでに使っている

使ってみたい（すでに使っている）道具が具体的にあれば、教えてください

- 使いたくない
- 使う必要がない
- わからない

理由があれば教えてください

4. そのほか、全体の感想や要望があれば記入してください

()

ご協力ありがとうございました。記入したらスタッフに提出してください。

グループワークー記憶障害に対処するー 第2回 感想シート

氏名 _____

1. 脳のなかで記憶に関わっているのはどこか、理解できましたか？

- 理解できた
- まあ理解できた

さらに知りたいことはありますか

- あまり理解できなかった
- 全く理解できなかった

特に難しかったのはどの点ですか

2. 記憶の道具「メモ」の練習をしてみてどうでしたか？

- うまくできた
- まあうまくできた

どんなことを意識（工夫）しましたか

- あまりうまくできなかった
- 使う必要がない
- わからない

難しかったのはどのような点ですか

3. 道順を記憶するときの記憶の技や道具を使ってみようと思いますか？

- 使ってみたい
- すでに使っている

どんな技や道具を使ってみたいですか（使っていますか）

- 使いたくない
- 使う必要がない
- わからない

理由があれば教えてください

4. そのほか、全体の感想や要望があれば記入してください

[]

ご協力ありがとうございました。記入したらスタッフに提出してください。

グループワークー記憶障害に対処するー 第3回 感想シート

氏名 _____

1. 記憶のプロセスについて、理解できましたか？

- 理解できた
- まあ理解できた

さらに知りたいことはありますか

- あまり理解できなかった
- 全く理解できなかった

特に難しかったのはどの点ですか

2. 過去のことを思い出すときに、今日紹介した記憶の技や道具を使いますか？

- 使ってみたい
- すでに使っている

どんな技や道具を使ってみたいですか（使っていますか）

- 使いたくない
- 使う必要がない
- わからない

理由があれば教えてください

3. これからすることを覚えておくために、今日紹介した記憶の技や道具を使いますか？

- 使ってみたい
- すでに使っている

どんな技や道具を使ってみたいですか（使っていますか）

- 使いたくない
- 使う必要がない
- わからない

理由があれば教えてください

4. そのほか、全体の感想や要望があれば記入してください

[]

ご協力ありがとうございました。記入したらスタッフに提出してください。

グループワークー記憶障害に対処するー 第4回 感想シート

氏名 _____

1. 記憶の道具として、電子機器を使っていますか？ 今後、使ってみたいですか？

- 使ってみたい
- すでに使っている



どんなことに使ってみたいですか（使っていますか）
さらに使ってみたいことはありますか

- 使いたくない
- 使う必要がない
- わからない



理由があれば教えてください

2. ストレスによる記憶の影響について、理解できましたか？

- 理解できた
- まあ理解できた



さらに知りたいことはありますか

- あまり理解できなかった
- 全く理解できなかった



特に難しかったのはどの点ですか

3. 今日練習した「リラクセーション法」を使ってみますか？

- 使ってみたい
- すでに使っている



どの「リラクセーション法」を使いますか（使っていますか）

- 使いたくない
- 使う必要がない
- わからない



理由があれば教えてください

4. そのほか、全体をつうじて、感想や要望があれば記入してください

()

ご協力ありがとうございました。記入したらスタッフに提出してください。

グループワークー記憶障害に対処するー 第5回 感想シート

氏名 _____

1. 睡眠の重要性について、理解できましたか？

- 理解できた
- まあ理解できた



さらに知りたいことはありますか

- あまり理解できなかった
- 全く理解できなかった



特に難しかったのはどの点ですか

2-1. 睡眠のことで困っていることや、改善したいことはありますか？

- ある
- ない



具体的に教えてください

2-2. よい睡眠を取るために工夫していることや、さらに取り入れたいことはありますか？

- ある
- ない



具体的に教えてください

3. 名前を記憶するために、今日紹介した技を使いますか？

- 使ってみたい
- すでに使っている



どんな技を使ってみたいですか（使っていますか）

- 使いたくない
- 使う必要がない
- わからない



理由があれば教えてください

4. そのほか、全体をつうじて、感想や要望があれば記入してください

[]

ご協力ありがとうございました。記入したらスタッフに提出してください。

氏名：

記憶の技・道具の活用チェックリスト (月 日～ 月 日)

記憶の技	月	火	水	木	金	備考
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						

記憶の道具(電子機器以外)	月	火	水	木	金	備考
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						

記憶の道具(電子機器)	月	火	水	木	金	備考
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						

【記入例】 ○：自発的に活用した △：声かけにより活用した ▽：使い方について介入した
 ×：活用しなかった -：活用する場面がなかった