

第3章

カリキュラムの実施方法

第3章 カリキュラムの実施方法

1 カリキュラムの全体概要

カリキュラムの内容（第1～5回のグループワーク）の概要は表3-1のとおりです。

表3-1 注意障害に対する学習カリキュラム

	第1回グループワーク	第2回グループワーク
講義	<ul style="list-style-type: none"> ①高次脳機能障害とは ②注意障害とは ③注意の4つの機能 ④持続性注意 ⑤選択性注意 	<ul style="list-style-type: none"> ①分配性注意 ②転換性注意 ③対処手段とは ④対処手段の考え方
体験ワーク	<p>【注意機能の体験ワーク】</p> <ul style="list-style-type: none"> ①新聞記事の聞き取り〔持続性注意(聴覚)〕 ②抹消課題〔持続性注意(視覚)〕 ③新聞記事の聞き取り〔選択性注意(聴覚)〕 ④間違い探し〔選択性注意(視覚)〕 ⑤文書校正〔選択性注意(視覚)〕 	<p>【注意機能の体験ワーク】</p> <ul style="list-style-type: none"> ①トランプ課題(分配性注意) ②抹消課題・二条件(分配性注意) ③物語文の仮名ひろい(分配性注意) ④抹消課題・切替(転換性注意)
意見交換	<p>①体験ワークの振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・得意/苦手なワークについて感想を述べる ・ワークをふまえて、自分の注意の特徴を説明する 	<p>①体験ワークの振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・得意/苦手なワークについて感想を述べる ・ワークをふまえて、自分の注意の特徴を説明する <p>②対処手段について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分にとって効果がありそうな対処手段について話し合う
プ チ ト レ ー ニ ン グ	<p>【自分の注意の特徴や工夫できることを考える】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・抹消課題等(資料No.9)を毎日1題ずつ実施し、自分の注意の特徴(長所と課題)や注意機能を発揮するために工夫できることを考える 	<p>【自分の注意の特徴や工夫できることを考える】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・転換性注意の課題(資料No.15)を毎日1題ずつ実施し、自分の注意の特徴(長所と課題)や注意機能を発揮するために工夫できることを考える

表3-1 注意障害に対する学習カリキュラム(続き)

第3回グループワーク	第4回グループワーク	第5回グループワーク
<p>①注意を妨げる要素 (外的環境)</p> <p>②注意を妨げる要素 (内的環境)</p>		<p>・これまでの復習</p>
<p>【注意を妨げる要素の体験ワーク】</p> <p>①外的環境に関する体験(静かで整った環境/雑然とした環境/騒がしい環境で集中度や注意力の比較)</p> <p>②内的環境に関する体験(呼吸法をする/しないで集中度や注意力の比較)</p>	<p>【自己対処の工夫の体験ワーク】</p> <p>①パーテーション</p> <p>②ルーペ</p> <p>③ノイズキャンセリングヘッドホン</p> <p>④読み上げ機能</p> <p>⑤画面拡大</p> <p>⑥ディスプレイ設定変更</p> <p>⑦タッチキーボード</p>	<p>・自分の注意の特徴について注意の特徴まとめシート(資料No.28)に整理する</p>
<p>①体験ワークの振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・外的環境による注意機能の違い、自分の注意を妨げる要素について話し合う ・内的環境による注意機能の違い、内的環境を整えるために考えられる工夫について話し合う <p>②内的環境・外的環境について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・内的環境・外的環境が自分の注意にどのように影響するか説明する 	<p>①自分にとって効果がありそうな対処手段</p> <ul style="list-style-type: none"> ・取り入れたい自己対処の工夫について話し合う <p>②環境調整の工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・取り入れたい環境調整の工夫について話し合う 	<p>・自分の注意の特徴、自己対処の方法、職場に配慮を求めることについて発表する</p>
<p>【自分に取り組むべき課題について考える】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の注意の特徴(長所と課題)や、外的環境、内的環境について対処や課題を考える 	<p>【自分の注意の特徴について把握する】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日、自己観察日誌(資料No.26)をつけて自分の注意の特徴(長所と課題)をさらに把握する 	

2 実施方法の概要

実施方法の概要は以下のとおりです。

なお、様々な実施方法やアレンジの仕方については、次の第4章の4で紹介します。

(1) 対象者

注意障害の診断を受けている高次脳機能障害者を想定しています。しかし、第1章で述べたとおり、注意はすべての認知機能の基盤であり、注意の機能が十分に働かなければ、より上方の記憶や遂行機能などの認知機能も十分に発揮できないと言えます。そのため、他の認知機能に障害がある方でも、注意機能にアプローチすることが有効であると考えられるため、注意障害の診断を受けている方に限定する必要はありません。

(2) 実施体制

各回の運営にあたって支援者は、進行役、板書役、フォロー役の3名体制で実施します。フォロー役は受講者の人数に関わらず、通常1名で担当します。

(3) 受講者数

グループワークや体験ワークを効果的に実施するため、2名から5名程度での実施が望ましいです。

(4) 時間・回数

1回90分（5～10分程度の休憩を含む）、週1回のペースで、第4回までは毎週実施します。第5回は注意の特徴について2週間分の記録を取る期間を設けるため、第4回の2週間後に実施します。

3 実施方法の詳細

(1) 各回共通


ア グループワーク参加のルール

全5回のグループワークを始める際、毎回「グループワーク参加にあたって」を読み上げます。

はじめに

グループワーク参加にあたって

- 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
- プチトレーニング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

イ 前回の内容の振り返り

各回（第1回を除く）、「本日の内容」に入る前に「前回の内容」について振り返ります。

特に記憶障害のある受講者がいる場合は、より丁寧に振り返りを行います。職業センターでは、前回のグループワークの資料を出してもらい、講義や体験ワークの内容に加えて、受講者の反応や意見交換での発言内容を挙げて、記憶を引き出せるようにしています。

(2) 第1回

注意障害グループワーク第1回資料を活用しながら、実施しています（資料No. 4）。高次脳機能障害の主な症状を説明し、注意の4つの機能のうち「続けられる力（持続性注意）」、「見つけられる力（選択性注意）」についての講義、体験ワーク、意見交換を行い、最後に次回までの間に実施するプチトレーニングの説明を行います⁴。

ア はじめに

第1回では、講義を始める前に自己紹介を行い、グループワークの構成や目的を説明しています。

(ア) 自己紹介

自己紹介の際は自分の「注意について得意なこと」を含めて紹介してもらいます。この「注意について得意なこと」のイメージを受講者に伝え、考える時間を取るため、受講者の自己紹介の前に、進行役の支援者から、「私の名前は〇〇です。私は△△が得意です。」と自己紹介し、次いで板書役とフォロー役も同じ要領で自己紹介を行います。この際、支援者は各々違う注意の機能について紹介するようにします。得意なことを考えることが難しいと思われる受講者には、「これまでに出了意見と同じものや似ている内容でもよい」ことを伝えます。

【支援者が行う注意機能の紹介を取り入れた自己紹介の例】

下記の自己紹介の際は、()内の注意の名称は読み上げません。

- ・「本を読み始めると、終わるまで集中して読むことができます。」（持続性注意）
- ・「間違い探しが得意で、新聞に載っている間違い探しは全部正解できます。」（選択性注意）
- ・「料理が好きで、お湯を沸かしたり魚を焼いたり複数のことに同時に注意を払いながら作ることができます。」（分配性注意）
- ・「作業していても電話が鳴ったらすぐに取りることができます。」（転換性注意）

(イ) グループワークの構成・目的の説明

グループワークの構成を説明します。各回の講義で学んだ内容について体験ワーク、

⁴ 注意の4つの機能のうち「同時に注意を向ける力（分配性注意）」と「切りかえる力（転換性注意）」については、次の第2回で扱います。

意見交換により理解を深め、プチトレーニングを通して確認することを伝えます⁵。

また、グループワークの目的についても説明します。グループワークの目的は、第一に「自分の注意の機能や障害の特徴を知り、他者に説明できるようになること」、第二に「注意障害への自己対処の方法と、職場に配慮を求めたい内容を整理すること」であることを説明します。

はじめに 高次脳機能障害と注意障害

グループワークの目的

 自分の注意の特徴を知り、説明できるようになる。

 自己対処の方法
職場に配慮を求めたい内容について整理する

5



イ 講義 1：高次脳機能障害とは

高次脳機能障害は、脳の病気や事故の外傷などの後遺症から、高次の脳機能に障害が起こることで、主な原因は脳卒中（脳出血や脳梗塞が含まれます）、脳外傷（交通事故やスポーツ事故）、脳炎や脳症などであると説明します。

また、高次脳機能障害の主な症状として、注意障害、記憶障害、失語症、半側空間無視、遂行機能障害、行動と情緒の障害があることを紹介します。

講義1 高次脳機能障害とは

高次脳機能障害の主な症状

 <p>■ 注意障害</p> <p>続けることや物事を見つけたこと、いくつかのことに注意を向けたりすることがうまくいかなくなります。</p>	 <p>■ 記憶障害</p> <p>いま見たり聞いたりしたことを覚える力が弱まる症状が出ます。</p>	 <p>■ 失語症</p> <p>言葉の障害で、文章の読み書きができない、言葉が出てこない、言葉の意味が分からない、といった症状が出ます。</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

参考：中島恵子 著「家庭でできる脳のリハビリ「注意障害」編」

9

講義1 高次脳機能障害とは

高次脳機能障害の主な症状

 <p>■ 半側空間無視</p> <p>損傷された脳の反対側に意識がいかなくなる障害です。</p>	 <p>■ 遂行機能障害</p> <p>だんだんやり手順が、効率よくできなくなる症状です。</p>	 <p>■ 行動と情緒の障害</p> <p>情緒や意欲のコントロールがうまくいかず、状況に適した行動がとれなくなる症状です。</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

参考：中島恵子 著「家庭でできる脳のリハビリ「注意障害」編」

10

次に「誤字や脱字、計算ミスに気づけない」、「いつも行っている家事や好きな趣味でも、疲れたり飽きたりしてすぐにやめてしまう」、「物事に熱中して他のことに

⁵ 各回ごとの講義、体験ワーク、意見交換、プチトレーニングの内容は、本章でこの後ご紹介いたします。講義や体験ワーク、意見交換は各回で1度ではなく複数実施することがあります。

気づかない」などで困っていないかと問いかけます。これら注意障害の主な症状の有無を問いかけることによって、このグループワークでは、そのような注意障害について取り上げていくことを伝えます。

ウ 講義2：注意障害とは

注意障害には4つの機能があることを説明します。持続性注意を「続けられる力」、選択性注意を「見つけられる力」、分配性注意を「同時に注意を向ける力」、転換性注意を「切りかえる力」と呼ぶこと、そして第1回では「続けられる力」と「見つけられる力」について取り上げることを伝えます。

「続けられる力」は、注意がそれずに目的を持った行動が行えることを意味し、本や新聞を読むとき（視覚的注意）や、ラジオを聞くとき（聴覚的注意）に最後まで集中力が途切れない場合などが該当することを説明します。

「見つけられる力」は、色々な刺激の中から他の刺激に影響されずに1つの刺激を選択できる力を意味し、スーパーマーケットの棚から品物を見つけ出すとき（視覚的注意）や、レストランなどの周囲の人々の会話が聞こえる中で相手の話を聞くとき（聴覚的注意）などが該当することを説明します。

エ 体験ワーク：「続けられる力」と「見つけられる力」

各ワークの進め方を以下で説明します。

体験ワーク開始前に、ワークは注意の機能を体験するために行うこと、テストではないので正答率や所要時間は気にする必要がないことを伝えておきます。

(ア) 体験ワーク1：〈耳で聞く「続けられる力」の体験〉

体験ワーク 続けられる力と見つけられる力	体験ワーク 続けられる力と見つけられる力
<p data-bbox="199 1377 574 1422">1. 続けられる力(持続)</p> <p data-bbox="199 1456 726 1489">〈体験ワーク1〉 耳で聞く「続けられる力」の体験</p> <p data-bbox="199 1523 742 1579">・今から、新聞記事を読み上げます。その内容について、質問に答えてもらいますので、よく聞いてください。</p>  <p data-bbox="742 1758 774 1780">18</p>	<p data-bbox="837 1400 917 1433">●問題</p> <ol data-bbox="837 1500 1308 1646" style="list-style-type: none"> 1. 海鮮漬け丼はどこの名物ですか？ 2. 添えられたサラダは何サラダですか？ 3. 値段は税込みで、何円から何円になりましたか？ <p data-bbox="1388 1758 1420 1780">19</p>

進行役が新聞記事を読み上げた後に、その内容に関する問題に答えてもらいます。集中して聞き続けられる力を体験するため、メモは取らずに集中して聞くように促します。また、問題の答えとなっている部分のみを聞き取るのではなく、全体を聞き続けられる力の体験であるため、問題は記事の読み上げが終わるまで見ないように伝えます。

職業センターでは、新聞記事をアレンジして400字程度にまとめたものを使用しています（資料No.5）。誰にでも分かりやすい内容で、なじみのある場所（都市名は架空）の話題にしています。問題の内容は、場所、料理名、値段（数字）です。他の新聞記事を活用する場合は、上記の条件を備えた、誰でも知っている地元の記事を選ぶようにするとよいでしょう。

また、新聞記事は大きめの声ではっきりと読み上げます。問題の答えとなっている箇所を特に強調はしませんが、数字はゆっくりと読み上げるようにします。

読み上げ終了後、まずは個別に質問に対する答えを書いてもらい、受講者に答えを発表してもらいながら答え合わせをします。全体に問いかけて答えてもらっても構いませんし、一人ずつ指名して答えてもらってもよいです。

（イ）体験ワーク2：〈目で見える「続けられる力」の体験〉

体験ワーク 続けられる力と見つけられる力

<体験ワーク2> 目で見える「続けられる力」の体験

- ・次の問題の、「ら」の文字に○をつけていってください。
- ・1行目の左端から始めて右方向に進んでください。
右端までいったら、また次の行の左端に戻って、同じように右方向に進んでください。

20

体験ワーク 続けられる力と見つけられる力

●問題

→

えせはわかつりらひいまとろせわおもたこなぬほろらうみきやへ
 みんさらよはくちおむあるひすてえふぬせかおまへめふりけせれむ
 ちをたりそらみこえしはあかほておまきうるとわのいむふにちらん
 うよわはるかさきあたりけいひせこふはむぬたおそりえけみらす
 ちとおっこいりへえなけめよははとりわさよんわうせろそえきあみ
 ぬたそほおましせいはいかふとわりさえきひあむらもこみきろすはき
 けてむえむあにらおかすけわろみちなえぬきふいなへにらしふりい
 あしすはつふかりちえよらふりぬきんのらまるむせよいつむそさた
 はろこよろあみすむのまおけえるせめはわふさんちきたなるしを
 りむおそさほらけいぬおはほりわあまかなむちひよえらあにみすう

出典：中島恵子 著「家庭でできる脳のリハビリ」『注意障害』編 21

意味の無い平仮名文を呈示し、「ら」の文字を○で囲んでもらいます。「一番上の行の左端から始めて右方向に進み、右端まで行ったら改めて次の行の左端から右方向に進めていきます。ミスが無いように、なるべく速く行ってください。」と説明します。決められた時間内にどの程度できるかを確認するものではなく、持続して課題を行う体験であるため、制限時間は設けていません。全ての受講者が終わった時点で終了の合図をします。正答率は問わず、正解用紙（資料No.7）を渡して各自答え合わせをしてもらいます。

(ウ) 体験ワーク 3 : 〈耳で聞く「見つけられる力」の体験〉

体験ワーク 続けられる力と見つけられる力

2. 見つけられる力(選択)

〈体験ワーク3〉 耳で聞く「見つけられる力」の体験

- ・今から、2人のスタッフで別々のニュース記事を同時に読み上げます。
私の読み上げたニュース記事の内容について、質問に答えてもらいますので、よく聞いてください。

22

体験ワーク 続けられる力と見つけられる力

●問題

1. ○○○○読書会 ○○○○に入る言葉は何でしょう？
2. 記事の中に出てきた犬の犬種は何ですか？
3. この取り組みのもととなった活動は何ですか？

23

2つの新聞記事を準備します。一つは読み上げ終了後に出す問題と関係のある記事、もう一つはそれ以外の記事です。進行役が問題と関係する記事を、フォロー役がそれ以外の記事をそれぞれ同時に読み上げます。進行役は「私の読み上げた新聞記事の内容について後で質問に答えてもらいますので、最後までよく聞いてください。」と伝え、体験ワーク1のときと同様、メモは取らずに、問題と関係する記事の内容に注意を向けてよく聞くように促します。

職業センターでは、体験ワーク1のときと同様に、新聞記事を400字程度にまとめたものを使用しています(資料No.5)。内容は「アニマルセラピー」に関する記事です。また、フォロー役が読み上げる記事は「睡眠」に関する記事で、問題と関係する記事よりも少し長めの文章を用意して、もう一方の記事よりも読み上げるのが先に終了しないようにしています。

また、進行役の後ろにフォロー役が立ち、受講者の座っている場所によって聞こえ方に差が出ていないかを確認するようにしています。

読み上げ終了後には、体験ワーク1と同様に答えを発表してもらいながら、答え合わせをします。

(エ) 体験ワーク 4 : 〈目で見る「見つけられる力」の体験(絵)〉

2枚のイラストを見比べ、違いを見つけ、印を付ける課題です。正解にこだわるのではなく、「注意を向ける」という意識を大切にしています。制限時間は設けていません。全員が印を付け終わった時点で終了の合図をし、受講者に1つずつ答えてもらいながら答え合わせをします。

正解用紙は資料No.7です。

体験ワーク 続けられる力と見つけられる力

〈体験ワーク4〉 目で見る「見つけられる力」の体験

- ・左のイラストと右のイラストを見比べて、違いを5つつけてください。



出典：中島恵子 著「家庭でできる脳のリハビリ」(注意障害)編

25


(オ) 体験ワーク 5：〈目で見る「見つけられる力」の体験（書類）〉

ワークシート（資料No. 6）を配布します。上下の文章を読み比べて、間違っている箇所を見つけ、訂正する課題です。1分経っても1つも見つけられない場合は、第2回、第4回での対処手段の検討につながるよう、定規やルーラーの使用を促します。終了後に正解用紙を渡して各自確認をしてもらいます。

オ 意見交換

ここまでの体験ワークの中で、得意だった課題と苦手だった課題を第1回自己チェック表（おもて面）（資料No. 8）に記入してもらいながら、体験ワークを通して気づいた点などをまとめます。それらを踏まえて自分の注意の特徴を発表してもらいます。発表内容については板書役が板書します。

意見交換



1. 自分の注意の特徴について、別紙の「自己チェック表」のおもて面に記入してみましょう。
2. 自分の注意の特徴について、気が付いたことはありましたか？
(得意な課題や苦手な課題、その他気が付いたことなどを話し合しましょう)

【注意障害に対する学習カリキュラム】

注意障害グループワーク 第1回自己チェック表

氏名: _____

1. 各体験ワークをやってみて、いかがでしたか？ グループワーク第1回で学んだ注意の機能について自分の得意・不得意をチェックしてみましょう。

	注意の機能	当てはまる箇所には○をしてください。										
続けられる力(持続)	耳で聞く「続けられる力(持続)」 〈例〉「ラジオで天気予報やニュースの内容を聞く」 「会議でプレゼン発表を聞く」 体験ワーク: ニュース記事の内容を聞いて設問に答える	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 20%; text-align: center;"> </td> <td style="width: 20%; text-align: center;"> </td> <td style="width: 20%; text-align: center;"> </td> <td style="width: 20%; text-align: center;"> </td> </tr> <tr> <td>得意</td> <td>やや得意</td> <td>どちらでもない</td> <td>やや不得意</td> <td>不得意</td> </tr> </table>						得意	やや得意	どちらでもない	やや不得意	不得意
得意	やや得意	どちらでもない	やや不得意	不得意								
目で見る「続けられる力(持続)」 〈例〉「一つのことによく集中して取り組む」 「家事や趣味を始めてもすぐに飽きた」あき たりせずに続けられる」 体験ワーク: 「ら」の文字に○をつける	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 20%; text-align: center;"> </td> <td style="width: 20%; text-align: center;"> </td> <td style="width: 20%; text-align: center;"> </td> <td style="width: 20%; text-align: center;"> </td> </tr> <tr> <td>得意</td> <td>やや得意</td> <td>どちらでもない</td> <td>やや不得意</td> <td>不得意</td> </tr> </table>						得意	やや得意	どちらでもない	やや不得意	不得意	
得意	やや得意	どちらでもない	やや不得意	不得意								
見つけられる力(選択)	耳で聞く「見つけられる力(選択)」 〈例〉「周りの音や声に注意をそらさずに作業できる」 「通んでいるレストランで人の話を聞く」 体験ワーク: 別々のニュース記事の内容を聞いて設問に答える	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 20%; text-align: center;"> </td> <td style="width: 20%; text-align: center;"> </td> <td style="width: 20%; text-align: center;"> </td> <td style="width: 20%; text-align: center;"> </td> </tr> <tr> <td>得意</td> <td>やや得意</td> <td>どちらでもない</td> <td>やや不得意</td> <td>不得意</td> </tr> </table>						得意	やや得意	どちらでもない	やや不得意	不得意
得意	やや得意	どちらでもない	やや不得意	不得意								
目で見る「見つけられる力(選択)」 〈例〉「誤字・脱字や計算ミスに気づく」 体験ワーク: 間違い探し	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 20%; text-align: center;"> </td> <td style="width: 20%; text-align: center;"> </td> <td style="width: 20%; text-align: center;"> </td> <td style="width: 20%; text-align: center;"> </td> </tr> <tr> <td>得意</td> <td>やや得意</td> <td>どちらでもない</td> <td>やや不得意</td> <td>不得意</td> </tr> </table>						得意	やや得意	どちらでもない	やや不得意	不得意	
得意	やや得意	どちらでもない	やや不得意	不得意								

職業生活の中で注意の機能について具体的にどのような得意、不得意がありますか？

2. 注意障害の「続けられる力」「見つけられる力」について理解できましたか？
 理解できた まあ理解できた あまり理解できなかった 全く理解できなかった

3. 今日のグループワークは、自分の注意の特徴を理解することに役に立ちましたか？
 役に立った まあ役に立った あまり役に立たなかった 全く役に立たなかった

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。

カ プチトレーニング

第1回プチトレーニングを配ります（資料No. 9）。第2回までの間に、1回10分程度でできる「見つけられる力」の課題に取り組んでもらうこと、自己チェック表（裏面）にプチトレーニングを実施した日と「続けられる力」や「見つけられる力」について気づいたこと、工夫したことを記録してもらいます。

なお、プチトレーニングの結果報告は第2回の冒頭に行います。

(3) 第2回

注意障害グループワーク第2回資料を活用しながら、実施しています（資料No.10）。

第2回の前半に、第1回のプチトレーニングの報告をしてもらった後に、注意の4つの機能のうち「同時に注意を向ける力（分配性注意）」と「切りかえる力（転換性注意）」について講義、体験ワーク、意見交換を実施します。後半には、注意障害の対処手段について講義と意見交換を行います。

ア 講義1：注意障害とは

「同時に注意を向ける力」は、一度に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、「話をしながら歩く」、「電話をしながらメモを取る」といった具体的な行動の例を交えて解説します。いわゆる「ながら〇〇」のように普段から意識せずに行っている行動ではありますが、注意機能を働かせた行動であることを強調します。

また、「切りかえる力」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、「PC作業をしている途中で電話に出るとき」、「料理の際に、食材を切っている途中で鍋が沸騰しているのに気づいたとき」といった例を交えて解説します。

さらに、受講者に「同時に注意を向ける力」や「切りかえる力」について他に思いつく例を挙げてもらい、理解度を確認してから次に進めていきます。

イ 体験ワーク：「同時に注意を向ける力」と「切りかえる力」

各ワークの進め方を以下で説明します。

第1回のグループワークと同様、体験ワーク開始前に、体験ワークは注意の機能を体験するために行うこと、テストではないので正答率や時間は気にする必要がないことを伝えておきます。

(ア) 体験ワーク1：〈「同時に注意を向ける力」の体験〉

- ① トランプ（JOKER は取り除き、ばらばらになるようにきっておく）を一人1セット配布し、進行役は説明文を読み上げます。
- ② トランプをマーク別かつ数字順に並べてもらいます。並べる時に各マークの「3」と「Q（クイーン）」を裏返して置いてもらうこと、また「同時に注意を向ける力」の体験となるように、最初にマーク別に分けたり、一旦すべてを数字順に並べてから「3」と「Q（クイーン）」を裏返す方法を取ることのないよう伝えます。
- ③ 並べ方がイメージできるように、スライドで並べ方の例を提示して説明します。
- ④ 上手く並べられない受講者がいた場合には、フォロー役がフォローをします。
- ⑤ ワーク終了後、受講者が実施しているときに感じたことや同時に注意を向けながら並べることができたか等を発表してもらい、板書役が板書します。

※トランプが用意できない場合は「体験ワーク1」を割愛し、次の「体験ワーク2」に取り組んでもらって構いません。

受講者にとって、4種類のマークを分類しながら、同時に特定のカードを裏返す作業

の難易度が高いと考えられる場合、トランプのマークを例えばハートやダイヤの2種類に絞って配布することで、難易度を下げる方法もあります。

体験ワーク 同時に注意を向ける力と切りかえる力

1. 同時に注意を向ける力(分配)

<体験ワーク1>同時に注意を向ける力の体験

- ・トランプを、♠ ♥ ♦ ♣ の種類別にかつ数字順に並べましょう。
- ・並べるときに、各マークの「3」と「Q」は裏返して置いてください。
- ・最初に種類別に分けたり、一旦すべてを並べてから「3」や「Q」を裏返すのではなく、トランプの束から1枚ずつ目で追いながら並べていきます。

12

体験ワーク 同時に注意を向ける力と切りかえる力

<体験ワーク1>同時に注意を向ける力の体験
(並べ方の例)

13

(イ) 体験ワーク 2 : (「同時に注意を向ける力」の体験) <数字>

- ① 進行役が説明文を読み上げます。
- ② 「同時に注意を向ける力」の体験となるように、40以下の数字をひろってから偶数を選ぶのではなく、数字を目で追いながら同時に2つの条件を満たす数字を見つけていく課題であることを強調します。
- ③ 終了後、解答を配り各自で確認してもらいます(資料No.12)。各受講者から実施中に感じたことを発表してもらい、その内容を板書役が板書します。

体験ワーク 同時に注意を向ける力と切りかえる力

<体験ワーク2>同時に注意を向ける力の体験

- ・偶数で40以下の数字に○をつけてください。
- ・問題は左から右に行います。1行終わったら、下の行をまた左から右に行います。
- ・40以下の数字をひろってから偶数を選ぶのではなく、数字を目で追いながら同時に2つの条件を満たした数字を見つけていきます。

14

体験ワーク 同時に注意を向ける力と切りかえる力

●問題

25	8	59	42	17	62	28	13	72	25	81	3
86	46	23	1	77	94	36	20	57	69	71	35
6	22	55	38	94	87	12	43	66	8	53	84
24	73	7	11	33	27	61	14	82	64	76	21
71	15	38	20	5	91	16	44	14	94	34	66
10	88	56	17	49	37	54	82	6	22	41	83
57	95	41	7	56	78	18	52	43	3	16	33
75	30	99	84	64	11	26	89	36	87	22	27
4	52	46	80	39	63	42	58	9	61	39	2
37	86	29	46	70	39	5	10	84	27	31	16
70	98	74	12	88	40	34	57	13	71	48	69
21	45	39	67	25	36	73	2	85	63	9	34

15

出典：中島恵子 著「家庭でできる脳のリハビリ」「注意障害」編

(ウ) 体験ワーク 3 : (「同時に注意を向ける力」の体験) <ひらがな>

- ① ワークシート(資料No.11)を配布してから、進行役は説明文を読み上げます。作業が終了したら、ワークシートを伏せるように伝えます。
- ② 各自で物語を読み、内容を把握しながら、標的文字(あ、い、う、え、お)に○を付けてもらいます。

- ③ 作業終了後、進行役は2つの問いを読み上げて、各自回答を記入してもらいます。
- ④ 終了後、各受講者から体験ワーク実施中に感じたことや物語の内容把握と標的文字の抹消が同時にできたかなどについて発表してもらい、板書役が板書します。

体験ワーク 同時に注意を向ける力と切りかえる力

<体験ワーク3>同時に注意を向ける力の体験

- ・次の文章を読みながら、「あ」「い」「う」「え」「お」の文字に○をつけてください。
- ・文章の内容について、あとで質問をしますので、内容も覚えておくようにしてください。

16

体験ワーク 同時に注意を向ける力と切りかえる力

●問題

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

17

(エ) 体験ワーク4：〈「切りかえる力」の体験〉

- ① 進行役は説明文を読み上げます。
- ② やり方をイメージしやすいように、図を示しながら再度説明します。アラーム音に気づけるよう、実際にアラーム音を鳴らし受講者にどのような音かを予め確認してもらいます。
- ③ 進行役はアラーム音が鳴る10秒毎に「Cに○をつける」、「dに△をつける」と声掛けをします。
- ④ 終了後、解答を配り各自で確認してもらいます(資料No.12)。各受講者から体験ワーク実施中に感じたことと、切りかえた方法などについて発表してもらい、板書役が板書します。

体験ワーク 同時に注意を向ける力と切りかえる力

2. 切りかえる力(転換)

<体験ワーク4>切りかえる力の体験

- ・初めの10秒間で、大文字の「C」に○をつけてください。次に、終わった場所から10秒間、小文字の「d」に△をつけてください。
- ・上記の作業を1セットとして、計2セット続けて行ってください。
- ・作業は各列とも左から右へと矢印の方向に進めていってください。

19

体験ワーク 同時に注意を向ける力と切りかえる力

<体験ワーク4>切りかえる力の体験

20

受講者にとって大文字の「C」に○を小文字の「d」に△を付ける課題は難易度が高いと考えられる場合、大文字の「C」と小文字の「d」の両方に○を付ける課題に変えることもできます。より難易度を下げるには、大文字の「C」に○を付ける、または小

文字の「d」に△を付ける課題のみにする方法もあります。

ウ 意見交換1

自己チェック表を配布します（資料No.14）。自己チェック表のおもて面の「同時に注意を向ける力（分配性注意）」と「切りかえる力（転換性注意）」について、体験ワークを通して感じた自分の得意、不得意の程度を記入してもらいます。

記入した内容を基に、受講者間で意見交換を行います。各自が自分の注意の特徴について、気づいたことを発表してもらいます。もしあまり意見が出ない場合には、ここで取り組んだ課題のうち、得意だった課題、苦手だった課題があったか等を受講者に問いかけて意見交換を進めていきます。発表内容については板書役が板書します。

意見交換1



1. 自分の注意の特徴について、別紙の「自己チェック表」のおもて面に記入してみましょう。
2. 自分の注意の特徴について、気が付いたことはありましたか？
(得意な課題や苦手な課題、その他気がついたことなどを話し合しましょう)

22

【注意障害に対する学習カリキュラム】

注意障害グループワーク 第2回自己チェック表

氏名: _____

1. 各体験ワークをやってみて、いかがでしたか？ グループワーク第2回で学んだ注意の機能について自分の得意・不得意をチェックしてみましょう。

注意の機能	当てはまる箇所に○をしてください。
同時に注意を向ける力（配分） (例) 電話をしながらメモを取るとき	
体験ワーク: トランプ課題、偶数で40以下の数字に○をつける (切りかえる力(転換)) (例) PC作業をしている途中で電話に出るとき	
体験ワーク: 物語文を読みながら○をつける	
職業生活の中で注意の機能について具体的にどのような得意、不得意がありますか？	

2. 注意障害の「同時に注意を向ける力」「切りかえる力」について理解できましたか？
 理解できた まあ理解できた あまり理解できなかった 全く理解できなかった
3. 注意障害に対処するとはどういうことか、について理解できましたか？
 理解できた まあ理解できた あまり理解できなかった 全く理解できなかった
4. 今日のグループワークは、自分の注意の特徴を理解することに役に立ちましたか？
 役に立った まあ役に立った あまり役に立たなかった 全く役に立たなかった
5. そのほか、全体の感想や要望があれば記入してください。

エ 講義2：注意障害の対処手段

対処手段とは、受障によって低下した認知機能を補うための、道具の使用、注意や記憶などを喚起しやすくするための環境の調整、認知機能の低下によるミスを予防するための日課や作業手順などの活用や工夫であることを説明します。

また、対処手段は、自己対処の工夫と、環境調整の工夫に分けられることを伝え、それぞれ例を紹介します。その際、職業センターでは、実践報告書No.40「高次脳機能障害の復職におけるアセスメント」¹⁾に掲載している「対処策リスト255」の中から、注意障害に関するページを受講者に配布しています（資料No.13）。

オ 意見交換2

どのような対処手段が、自分にとって効果がありそうだと感じたかについて受講者に意見交換をしてもらいます。最初に進行役やフォロー役が実際に行っている対処手段について発表して板書をします。その後、板書や「対処策リスト255」も参考にしながら、今後取り入れてみたい対処手段について検討し、発表してもらいます。発表内容については板書役が板書します。

【各実施例に対する評価コメント】

対処策リスト255(注意)

注意：開くまで一度は確認して内容をよく読み、注意と事項を把握すること。開いた後は、実際の現場に注意を払って、状況に応じて注意の対処方針に従って対応すること。

自己対処の工夫

実施例1	<input type="checkbox"/> 目の前で、必要な対処を準備する。現場にいれば事前に準備も済む。 <input type="checkbox"/> 現場に居る時に注意が来た場合、必要な準備は事前に、準備が完了したら現場へ移動する。 <input type="checkbox"/> 必要な準備が完了したら、現場で必要な準備が完了するまで待機する。準備が完了したら現場へ移動する。
実施例2	<input type="checkbox"/> 目の前で、必要な対処を準備する。現場にいれば事前に準備も済む。 <input type="checkbox"/> 現場に居る時に注意が来た場合、必要な準備は事前に、準備が完了したら現場へ移動する。 <input type="checkbox"/> 必要な準備が完了したら、現場で必要な準備が完了するまで待機する。準備が完了したら現場へ移動する。
実施例3	<input type="checkbox"/> 目の前で、必要な対処を準備する。現場にいれば事前に準備も済む。 <input type="checkbox"/> 現場に居る時に注意が来た場合、必要な準備は事前に、準備が完了したら現場へ移動する。 <input type="checkbox"/> 必要な準備が完了したら、現場で必要な準備が完了するまで待機する。準備が完了したら現場へ移動する。

現場での対応

実施例4	<input type="checkbox"/> 目の前で、必要な対処を準備する。現場にいれば事前に準備も済む。 <input type="checkbox"/> 現場に居る時に注意が来た場合、必要な準備は事前に、準備が完了したら現場へ移動する。 <input type="checkbox"/> 必要な準備が完了したら、現場で必要な準備が完了するまで待機する。準備が完了したら現場へ移動する。
実施例5	<input type="checkbox"/> 目の前で、必要な対処を準備する。現場にいれば事前に準備も済む。 <input type="checkbox"/> 現場に居る時に注意が来た場合、必要な準備は事前に、準備が完了したら現場へ移動する。 <input type="checkbox"/> 必要な準備が完了したら、現場で必要な準備が完了するまで待機する。準備が完了したら現場へ移動する。

カ プチトレーニング

受講者に「切りかえる力」に関する課題に取り組んでもらい、取り組んだ内容を自己チェック表（裏面）に記録してもらいます。

課題の内容は2種類あります。1つは指定した日時に指定した内容を受講者から支援者に伝えてもらう課題で、例えば「〇月〇日の〇時に、スタッフに好きな曲について教えてください。」と指示します。もう1つは日時を伝えずに、支援者から受講者に質問する課題で、「課題として出された内容以外にこちらから声をかけることがありますので、質問されたら教えてください。」と伝えておきます。どちらの課題も、現在取り組んでいる課題から、一旦違う課題に注意を切りかえて、また元の課題に戻れるか否かを確認するものです。支援者はプチトレーニング記録用紙（資料No.15）を用いて、課題内容が達成できたかどうかを観察し、その状況を記録します。

支援者と直接やり取りすることが難しい状況の場合は、指定した課題を指定した時間に取り組んでもらう課題とします。

なお、プチトレーニングの報告は第3回の最初に行います。

注意障害グループワーク第2回

★プチトレーニングをやりましょう！！

日付	/	/	/	/	/	/
実施日は○						

★プチトレーニングをやってみて感じたことをまとめていきましょう。

	自分の注意の特徴について 気づいたこと（長所と課題）	自分の注意の特徴について 工夫したこと
同時に注意を向けられる力（配分）	(長所)	
	(課題)	
切りかえる力（転換）	(長所)	
	(課題)	

グループワーク第3回では、このシートを使って意見交換します。
グループワーク第3回を受講する際にご持参ください。

<プチトレーニングの課題の例>

プチトレーニング記録用紙（スタッフ用）					
					受講者 <u>□□さん</u>
実施日	時間	実施課題	方法	できたー○ できなかったー×	メモ（その時の受講者の様子など）
○月○日	10:45	好きなタレント	本人から報告		
○月○日	11:30	趣味	スタッフから質問		
○月○日	13:30	好きな曲	本人から報告		
○月○日	14:00	お勤めの店	スタッフから質問		

(4) 第3回

注意障害グループワーク第3回資料を活用しながら、実施しています(資料No.16)。

第2回のプチトレーニングの報告の後、注意を妨げる要素について、外的環境と内的環境に分けて説明します。

次に、外的環境、内的環境で異なる課題に取り組む体験をして、自分の集中力や注意力に違いが生じたか否かを体験し、確認してもらいます。また、内的環境を整える方法を紹介します。

ア 講義：注意を妨げる要素

「集中できている／できていない」と感じるときの状況について受講者に質問し、発表してもらいます。

次に、注意を妨げる要素には外的環境と内的環境があること、外的環境には視覚的刺激や聴覚的刺激、温度という要素があることを説明します。

講義 注意を妨げる要素

1. 外的環境

●人の体外の環境

例えば...

- 視覚的刺激**
 - ・散らかっている
 - ・やりかけのもの
- 聴覚的刺激**
 - ・騒音やまわりの雑音
 - ・人の話し声
- 温度**
 - ・暑い(暑すぎる)
 - ・寒い(寒すぎる)

8

講義 注意を妨げる要素

外的環境への対処方法

- 視覚的刺激への対処**
 - ・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。
 - ・棚、ボックス、引き出しなど、片付ける場所を決めておく。
- 聴覚的刺激への対処**
 - ・自分に合った音の空間(無音、多少の雑音など)を確保する。
 - ・必要のないときはテレビやラジオを消す。
 - ・耳栓やノイズキャンセリング機能付きのヘッドホンを使う

9

講義 注意を妨げる要素

2. 内的環境

●人の体内の環境

例えば...

- 感情**
 - ・不安、ストレス、怒りなどのネガティブな感情
- 体調**
 - ・ケガや病気
 - ・疲労、睡眠不足、空腹(満腹)
- 興味**
 - ・興味があるかないか

11

講義 注意を妨げる要素

内的環境を整える方法

- 睡眠**
 - ・自分にとって必要な睡眠時間を確保する。
 - ・質の良い睡眠につながる過ごし方を心がける。
 - ・睡眠に悪影響を及ぼすものを避ける。
- リラクゼーション**
 - ・音楽を聴く、お風呂に入る、お茶を飲む、ストレッチ、など。
 - ・呼吸法やアロマテラピーなどのリラクゼーション技法を行う

12

また、視覚的刺激や聴覚的刺激への対処、温度や湿度の管理、照明やPC画面の明るさを調整するなど、外的環境を整える方法を伝えます。

さらに、内的環境には感情や体調、興味という要素があることを説明し、睡眠やリラ

クゼーション、運動や休憩など内的要因を整える方法を伝えます。

イ 体験ワーク1 (A～C)：注意と外的環境 (外的環境に関する体験)

体験ワークAは整った環境 (整理整頓してある静かな環境)、体験ワークBは机の上が散らかっている (静かな) 環境で、それぞれ文章や伝票の誤りを探す課題 (資料No.17) に5分間取り組んでももらいます。

受講者に二手に分かれてもらい、一方は整った環境 (体験ワークA)、もう片方は机の上が散らかっている (静かな) 環境 (体験ワークB) で課題に取り組む体験をしてもらいます。次に体験ワークのAとBを入れ換えて取り組んでももらいます。

最後に、体験ワークCでは、複数の支援者 (進行役、板書役、フォロー役) が雑談をしている環境の中で、同じ課題に取り組んでももらいます。雑談の内容は、受講者の作業に適度な干渉が加わるよう、食べ物や動物など受講者の興味がありそうな内容で、不快感を持つ受講者がいないような内容を検討します。

作業課題の難易度は、体験ワークA～Cの間で同程度になるようにします。職業センターでは、文章や伝票の誤りを探す課題を実施しましたが、第1回の体験ワーク5で1文字も探せない等文章や伝票の誤りを探す課題が難しいと考えられる場合には、間違い探しの課題 (資料No.18) に変更しています。受講者の特性に合わせて、簡単には解けないけれども、解くことができる程度の課題とします。

終了後、解答を見て各自で確認をしてもらいます。

書類が散らばっている机の上の例



ウ 意見交換1

体験ワークを通して、外的環境によって作業の結果に変化があったか (あるいはなかったか)、自分の注意が妨げられやすい刺激は何かについて、意見交換をしてもらいます。また、自己チェック表 (資料No.22) を配布し、外的環境の欄の「注意を妨げる要素」の欄にチェックを入れてもらいます。受講者の発表内容については板書役が板書します。

エ 体験ワーク2（D、E）：注意と内的環境（内的環境に関する体験）

体験ワークDでは、第1回の体験ワーク2〈目で見る「続けられる力」の体験〉と同じ内容で、分量を3倍にした課題（資料No.19）を用い、意味の無い平仮名の羅列の中から、「ら」に○を付けてもらいます。進め方も前回と同様に左から右へと進めていきます。「長い」、「飽きた」という感覚が自然に生じる程度まで続けるため、5分間取り組んでもらいます。

次の体験ワークEでは、体験ワークDと同様の課題を用いますが、体験ワークDと異なり、課題に取り組む前に呼吸法を実践し、内的環境を整えてから取り組みます。呼吸法については、職業センター発行の実践報告書No.36「リラクゼーション技能トレーニングの改良」²⁾の掲載ページ（資料No.20）を受講者に配布し、「腹式呼吸をゆっくりと行うことで、気持ちを落ち着かせてリラクゼーションを促す方法であること」を説明します。また、①椅子に深く座ること、②手をへその下に当てて目を閉じること、③息を口から吐き、鼻から吸うことを、支援者と一緒に実践します。吸気と呼気は、2秒、5秒、10秒と徐々に延ばしていき、ゆっくりと呼吸を整え、気持ちを落ち着かせ、頭をすっきりとさせたところで、再び、先程と同じ課題に5分間取り組み、呼吸法の効果を体験してもらいます。

リラクゼーション紹介講座< 1 >

呼 吸 法

<呼吸法とは？>

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識的にゆっくりと行うことによって、心拍を安定させたり気持ちを落ち着かせたりしてリラクゼーションを促す方法です。


呼吸は、生命維持にとって必要なものですが、それと同時に心や精神の動きとも密接な関係にあります。人間は、緊張や焦りを感じたり興奮状態になったりすると、呼吸が乱れたり荒くなったりすることはよく知られていますが、呼吸法は、逆に呼吸を整えることによって、気持ちを落ち着かせ、リフレッシュすることをねらいとしています。

【呼吸法の行い方】

- ① 椅子に深く座ります。
- ② 手をおへその下に当てて、目をつむります。
- ③ 息を口から吐き、鼻から吸うようにします。

※ 息を吐く時間が吸う時間よりも長くなるように腹式呼吸を行います。

※ 途中でめまいがしたり、気分が悪くなったりしたら、すぐに中止しましょう。



① ゆっくり長くはく

② 吸う

【ポイント】

- ・ はく時間の方がすう時間より長く
- ・ シャボン玉をふくらます時のように、強すぎず、やさしくはきましょう

オ 意見交換 2

受講者に対し、内的環境（呼吸法で気持ちを落ち着かせること）によって集中力や注意力に違いがあったか否かについて質問します。

受講者によっては、集中力や注意力に変化があったとは感じなかったものの、作業結果としてミスが減ったという人もいます。進行役は、このように感じ方と結果の両面から意見交換ができるよう促すとよいでしょう。また、内的環境の欄の「注意を妨げる要素」の欄にチェックを入れてもらいます。受講者の発表内容については板書役が板書します。

カ 体験ワーク 3：内的環境を整える方法

呼吸法の他に内的環境を整える方法として、実践報告書No.36「リラクゼーション技能トレーニングの改良」のストレッチに関する掲載ページ²⁾（資料No.21）を配布します。説明の後、いくつかのストレッチを体験してもらいます。ここでは作業課題は行いません。

キ プチトレーニング

次の第4回までの間に、日々の作業の中で感じた注意を妨げる要素とその際に取った対処策について自己チェック表（裏面）に記入してもらいます。

なお、プチトレーニングの報告は第4回の最初に行います。

【注意障害に対する学習カリキュラム】

注意障害グループワーク 第3回自己チェック表

氏名: _____

1. 各体験ワークをやってみて、いかがでしたか？ グループワーク第3回で学んだ「注意を妨げる要素」について自分に当てはまるかチェックしてみましょう。

自分に当てはまる「注意を妨げる要素」にチェックを入れます。

外的環境	<input type="checkbox"/> 視覚的刺激 ・視覚から入ってくる注意が妨げられやすい <input type="checkbox"/> 聴覚的刺激 ・騒音や雑音の中で注意が妨げられやすい <input type="checkbox"/> 温度・湿度 ・暑い/寒いと注意が妨げられやすい <input type="checkbox"/> その他
内的環境	<input type="checkbox"/> 感情 ・不安、ストレス、怒りなどのネガティブな感情があると注意が妨げられやすい <input type="checkbox"/> 体調 ・むねや喉の痛み、睡眠不足、空腹などにより注意が妨げられやすい <input type="checkbox"/> 興味 ・興味がある/ないによって、注意が妨げられやすい <input type="checkbox"/> その他

注意を妨げる要素に対して、どのような対処策をとっていますか？

2. 注意障害の「注意を妨げる要素」について理解できましたか？

理解できた まあ理解できた あまり理解できなかった 全く理解できなかった

3. 今日のグループワークは、自分の注意の特徴を理解することに役に立ちましたか？

役に立った まあ役に立った あまり役に立たなかった 全く役に立たなかった

4. その他、全体の感想や要望があれば記入してください。

注意障害グループワーク第3回

★プチトレーニング★
これから来週までの1週間、毎日の作業の中で感じた、「注意を妨げる要素」と「対処策」を記録しましょう。

日付	注意を妨げる要因に気づいた出来事	注意を妨げる要素	対処策
/		外的環境	
		内的環境	
/		外的環境	
		内環境	
/		外環境	
		内環境	
/		外環境	
		内環境	

グループワーク第4回では、このシートを持って意見交換します。
グループワーク第4回を受講する際にご持参ください。

(5) 第4回

注意障害グループワーク第4回資料を活用しながら、実施しています（資料No.23）。冒頭で、第3回のプチトレーニングの報告を行ったうえで以下の内容に取り組みます。

ア 体験ワーク（自己対処の工夫）

体験ワーク1から4の実施に際し、いくつかの対処手段を体験しながら、その都度、有効性（効果があると思うか）と実現可能性（実際に整えることができるか）について、用紙に○、△、×の3段階で評価してもらいます。

体験ワーク 自己対処の工夫

対処手段の体験

- これから、様々な対処手段を使いながら作業に取り組んでみましょう。
- それぞれの対処手段の、
 - 「有効性」 ○:効果がある △:まあまあ効果がある
×:効果がない
 - 「実現可能性」 ○:簡単にできる △:できる可能性がある
×:実際に使える環境を整えることは難しい


について検討してみましょう。

7

体験ワーク 自己対処の工夫

●パーテーション

- 視界をさえぎることで、目から入る余計な刺激を減らし、集中しやすくします。




有効性	実現可能性	メモ（特になければ空欄で構いません）

8

体験ワーク 自己対処の工夫

●ルーペ （虫メガネ、バールーペ等）

- 文章を拡大することで、読みやすくなり、ミスを発見しやすくなります。




有効性	実現可能性	メモ（特になければ空欄で構いません）

9

体験ワーク 自己対処の工夫

●ノイズキャンセリングヘッドホン

- ノイズなどの耳から入る余計な刺激を減らすことで、集中しやすくします。



有効性	実現可能性	メモ（特になければ空欄で構いません）

10

職業センターでは、パーテーション、ルーペ、ノイズキャンセリングヘッドホンは数に限りがあるため、ローテーションで体験してもらいました。体験ワークは、ワークサンプル（MWS）の文書校正課題のように誤字脱字を校正する課題、数値チェックのように数字の違いを見つける課題など、机上でできる課題を用いています。資料集には、2種類のパーテーションとルーペ、ノイズキャンセリングヘッドホンで使用できるように4種類の課題を載せてあります（資料No.24）。

(ア) パーテーション

第3回で取り扱った外的環境の視覚的刺激を減らすことにより集中して作業ができるか体験をします。

職業センターでは下記の2パターンのパーテーションを設定し実施しています。

<パーテーションのパターン1>



折りたたみ式で集中したい時に簡単に設置ができるパーテーションを机の上に設置しています。

<パーテーションのパターン2>



部屋の角にある机の正面と側面に大きめの2枚のパーテーションを設置して机全体を覆うように設置します。

※職業センターでこれら2種類のパーテーションを比較した受講者からは、「狭く囲われていたパターン1の方が集中しやすかった。」、「大きなパーテーション（パターン2）の方がよかった。」等の意見が聞かれました。受講者が集中しやすい環境は、パーテーションで囲われたスペース等の違いにより、各々異なることに気づいてもらえるような解説を行うことが重要です。

(イ) ルーペ

文書の1行ずつにルーペを当てることで、細かな文字が見やすくなり、見落とし等のミスを防ぐことができることを体験してもらいます。

職業センターでは、文字を拡大するために虫眼鏡やバールーペ、眼鏡型拡大鏡などを用意しています。

(ウ) ノイズキャンセリングヘッドホン

ノイズキャンセリングヘッドホンを使用して、第3回で取り扱った外的環境の聴覚的刺激を減らすことにより、集中して作業ができるか否かを体験します。


職業センターでは、聴覚的刺激への対処としてノイズキャンセリングヘッドホン、イヤークフ、耳栓などを用意しています。

※ここで休憩を挟みますが、時間があれば、前半の体験のまとめとして、パーテーション、ルーペ、ノイズキャンセリングヘッドホンについて各受講者が感じた有効性と実現可能性を発表してもらいます。発表内容は板書役が板書して共有をします。

体験ワーク 自己対処の工夫

●読み上げ機能
(PC/スマートフォンアプリ)

・文章の内容を読み上げて確認することで、内容を確認したり、ミスを発見しやすくなります。



有効性	実現可能性	メモ (特になければ空欄で構いません)

12

体験ワーク 自己対処の工夫

●画面拡大
(拡大鏡、Microsoft Office機能等)

・文章を拡大することで、読みやすしたり、ミスを発見しやすくなります。

●拡大開始
Windows ロゴ キー + (+) キー

●拡大終了
Windows ロゴ キー + Esc キー

有効性	実現可能性	メモ (特になければ空欄で構いません)

13

後半は主に Windows10 の標準機能の中から読み上げ機能、画面拡大、ディスプレイ設定変更、タッチキーボードを紹介します。それぞれの機能については職業センター発行の実践報告書No.35 別冊「高次脳機能障害者の就労に役立つ アシスティブテクノロジー 活用ガイドブック」³⁾で説明していますのでご参照ください。

表 3 - 2 実践報告書No.35 別冊「高次脳機能障害者の就労に役立つ
アシスティブテクノロジー 活用ガイドブック」参照ページ

読み上げ機能【PC／スマートフォンアプリ】	p14、p58～59
画面拡大【拡大鏡、Microsoft® Office 機能等】	p23～24
ディスプレイ設定変更【ハイコントラスト、カラーフィルター等】	p25～26
タッチキーボード	p20～21

(エ) 読み上げ機能【PC／スマートフォンアプリ】

Microsoft® Wordの「読み上げ」を使用して、画面上に表示されたテキストを読み上げる体験をします。準備として、①受講者にはMicrosoft® Wordを起動して「こんにちは。グループワークに参加しています」等15～20文字を入力してもらいます、②ファイル→オプション→クイックアクセスツールバーから「読み上げ」を選択して追加します、③入力した文章を「読み上げ」により読ませます。

また、スマートフォンアプリはOffice Lensを紹介します。紙の文書等を撮影して、イマーシブリーダー機能を使うことで、画像から文字を抽出してテキスト化することができます。文字の大きさや背景の色を変えたり、音声で読み上げることもできます。可能であれば予め支援者はスマートフォンやタブレット端末に上記アプリをダウンロードして解説ができると良いと思います。

(オ) 画面拡大【拡大鏡、Microsoft® Office 機能等】

文字や数字が小さくて見づらい場合に画面を拡大して確認する方法を体験します。

(カ) ディスプレイ設定変更【ハイコントラスト、カラーフィルター等】

色コントラストが低いいため画面上のテキストが見づらい場合などに、ハイコントラストモードをオンにすることで文字をクリアにできたり、カラーフィルターを適用して、画面の表示をクリアにすることを体験します。

(キ) タッチキーボード

マウスを使用してテキスト入力する体験をします。パソコンにタッチスクリーンが備

体験ワーク 自己対処の工夫

●ディスプレイ設定変更
(ハイコントラスト、カラーフィルター等)

・目に入る刺激を減らすことで、眼精疲労を軽減し、集中して作業に取り組みやすくします。



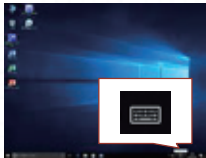
有効性	実現可能性	メモ (特になければ空欄で構いません)

14

体験ワーク 自己対処の工夫

●タッチキーボード

・手書き入力、フリック入力等の自分に合った入力方法を使うことで、作業に取り組みやすくします。



有効性	実現可能性	メモ (特になければ空欄で構いません)

15

わっている場合は、画面に表示されるキーボードをペンや指先でタップしてテキスト入力ができます。

イ 意見交換

まず初めに、体験ワークの中で、どんな対処手段が有効であったか意見交換をしてもらいます。次に、環境調整の工夫として、対処策リスト255¹⁾より抜粋した環境調整の工夫（資料No.25）を配布し、自分にとって有効だと思われるものにチェックを入れてもらいます。

そして、どのような対処手段が有効だったか、今後、職場で取り入れていきたいと思った対処手段は何かについて、発表してもらいます。発表内容については板書役が板書します。

【読者様等に対する学習カリキュラム】

対処策リスト255(注意)	
環境調整の工夫	
物理的環境の整備	<input type="checkbox"/> 目の前に必要な物が取りやすい。視界にはいり余りな視界を減らす。
	<input type="checkbox"/> 作業視界を減らす(声は静め、人を減らす、声かけや手書きなど)。
	<input type="checkbox"/> 周囲の働きや動きが注意がそれないよう、作業宙を壁障に向けたり、バーチャル壁を使い視界を遮る。
	<input type="checkbox"/> 必要以上の情報が入らないよう、耳栓や眼鏡の装着をかならずメガネキャンセルでヘッドフォンの装着をすすめる。
	<input type="checkbox"/> 距離が近すぎたり物が多過ぎたりしないよう、作業宙の幅を調整する。
業務のマネジメント	<input type="checkbox"/> 目の神経の疲労は、作業の集中・持続に多大な影響を及ぼす。作業のミスがみられるときは、休憩のマネジメントが必要だと理解する。
	<input type="checkbox"/> 疲労によって注意力が次第に低下する場合は、必要な休憩の確保、あるいはタイピングについて検討する。
	<input type="checkbox"/> 小さなミスは休憩を誘う。タイマーを活用するよう勧告する。
	<input type="checkbox"/> 休憩時間を意識するためのメモを机に置くよう勧告する。
	<input type="checkbox"/> 特に集中力を要する作業は疲れの少ない午前中の時間帯に行うなど作業スケジュールの組み方を工夫する。
作業設定	<input type="checkbox"/> 作業工程を細かく分割し、実行処理を繰り返す。
	<input type="checkbox"/> 見直しを作業工程の一つに組み込む。
	<input type="checkbox"/> 作業時間を十分に確保する期間に余裕を持たせて指示する。
	<input type="checkbox"/> 作業のミスがある場合は、書き書きの半紙書きを準備し、記入できるように目録としてマグネットやせんを置く。
	<input type="checkbox"/> 作業上の注意事項を目立つ場所に提示する。
関わり方	<input type="checkbox"/> 転写ミスが原因で集中力が落ちる場合は、転写後の目で確認内容を再確認する。
	<input type="checkbox"/> ひとりで作業をする。
	<input type="checkbox"/> 指示内容は、一つずつ確認して受けとめる。
	<input type="checkbox"/> 指示が伝達する際は、対象者の名前を呼び、作業中であれば一旦手を止めるよう求める。伝達の内容に注意を向けられるようになる。
	<input type="checkbox"/> 対象者がいかに見ているか確認しながら伝える。

ウ プチトレーニング

第4回の終了日以降、2週間後の第5回までに、自分の注意の特徴についてそれぞれ「自己観察日誌」（資料No.26）を記入します。日誌を毎日つけることで、自分の注意の特徴に対する気づきを増やします。また、注意の問題について、実際に対処手段を使った結果を「自己観察日誌」に記録することで、対処手段を身につけていきます。

まとめ

自己観察日誌の目的

- ①日常生活（職業生活）における、注意の特徴に対する気づきを得る
- ②注意の問題への対処手段を実際の生活の中で身につける

20

自己観察日誌

1. 注意の特徴について振り返りましょう。
グループワークで学んだ「注意の4つの機能」や「内視・内聴環境」を参考に、作業中や生活における自分の注意の特徴について気づいたことを記入しましょう。

／	／	／	／	／
<ul style="list-style-type: none"> ● 気づいた注意の特徴 <input type="checkbox"/> 内視 (つづらぬる方) <input type="checkbox"/> 内聴 (つづらぬる方) <input type="checkbox"/> 内触 (つづらぬる方) <input type="checkbox"/> 内嗅 (つづらぬる方) ● 課題だと感じた場面、内容 	<ul style="list-style-type: none"> ● 気づいた注意の特徴 <input type="checkbox"/> 内視 (つづらぬる方) <input type="checkbox"/> 内聴 (つづらぬる方) <input type="checkbox"/> 内触 (つづらぬる方) <input type="checkbox"/> 内嗅 (つづらぬる方) ● 課題だと感じた場面、内容 	<ul style="list-style-type: none"> ● 気づいた注意の特徴 <input type="checkbox"/> 内視 (つづらぬる方) <input type="checkbox"/> 内聴 (つづらぬる方) <input type="checkbox"/> 内触 (つづらぬる方) <input type="checkbox"/> 内嗅 (つづらぬる方) ● 課題だと感じた場面、内容 	<ul style="list-style-type: none"> ● 気づいた注意の特徴 <input type="checkbox"/> 内視 (つづらぬる方) <input type="checkbox"/> 内聴 (つづらぬる方) <input type="checkbox"/> 内触 (つづらぬる方) <input type="checkbox"/> 内嗅 (つづらぬる方) ● 課題だと感じた場面、内容 	<ul style="list-style-type: none"> ● 気づいた注意の特徴 <input type="checkbox"/> 内視 (つづらぬる方) <input type="checkbox"/> 内聴 (つづらぬる方) <input type="checkbox"/> 内触 (つづらぬる方) <input type="checkbox"/> 内嗅 (つづらぬる方) ● 課題だと感じた場面、内容
<ul style="list-style-type: none"> ● 課題の気づき <input type="checkbox"/> 内視 (得意、得意、得意) <input type="checkbox"/> 内聴 (得意、得意、得意) <input type="checkbox"/> 内触 (得意、得意、得意) <input type="checkbox"/> 内嗅 (得意、得意、得意) ● 課題だと感じた場面、内容 	<ul style="list-style-type: none"> ● 課題の気づき <input type="checkbox"/> 内視 (得意、得意、得意) <input type="checkbox"/> 内聴 (得意、得意、得意) <input type="checkbox"/> 内触 (得意、得意、得意) <input type="checkbox"/> 内嗅 (得意、得意、得意) ● 課題だと感じた場面、内容 	<ul style="list-style-type: none"> ● 課題の気づき <input type="checkbox"/> 内視 (得意、得意、得意) <input type="checkbox"/> 内聴 (得意、得意、得意) <input type="checkbox"/> 内触 (得意、得意、得意) <input type="checkbox"/> 内嗅 (得意、得意、得意) ● 課題だと感じた場面、内容 	<ul style="list-style-type: none"> ● 課題の気づき <input type="checkbox"/> 内視 (得意、得意、得意) <input type="checkbox"/> 内聴 (得意、得意、得意) <input type="checkbox"/> 内触 (得意、得意、得意) <input type="checkbox"/> 内嗅 (得意、得意、得意) ● 課題だと感じた場面、内容 	<ul style="list-style-type: none"> ● 課題の気づき <input type="checkbox"/> 内視 (得意、得意、得意) <input type="checkbox"/> 内聴 (得意、得意、得意) <input type="checkbox"/> 内触 (得意、得意、得意) <input type="checkbox"/> 内嗅 (得意、得意、得意) ● 課題だと感じた場面、内容
<ul style="list-style-type: none"> ● 対応した事、対応したい事 	<ul style="list-style-type: none"> ● 対応した事、対応したい事 	<ul style="list-style-type: none"> ● 対応した事、対応したい事 	<ul style="list-style-type: none"> ● 対応した事、対応したい事 	<ul style="list-style-type: none"> ● 対応した事、対応したい事

(6) 第5回

注意障害グループワーク第5回資料を活用しながら、実施しています（資料No.27）。

第1～4回は週1回の間隔で実施しますが、第5回は第4回から2週後に実施します。第5回ではプチトレーニングとしてお願いしていた自己観察日誌（資料No.26）をもとに、自分の注意の特徴についてまとめて発表してもらいます。

ア これまでの復習

これまでの復習

注意の4つの機能



続けられる力
・注意がそれずに目的を持った行動を行うこと。

見つけられる力
・いろいろな刺激の中から、他の刺激に振りまわされないで1つの刺激を選択できること。

同時に注意を向ける力
・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。

切りかえる力
・1つの行動から別の行動へ注意が変換できること。

7

これまでの復習

対処手段について

・対処手段には、2つの考え方があります。

自己対処の工夫

- ・機能を補うための道具の使用などの、自分で取り組める工夫

環境調整の工夫

- ・注意を喚起しやすくするための環境の調整や、周囲に配慮を求めること

10

第1回～第4回の講義内容を復習します。

まず、注意の4つの機能について振り返ります。注意の4つの機能を挙げて、具体的にどのような機能であったか、受講者に発表してもらいながら確認します。

次に、注意を妨げる要素として、外的環境と内的環境とに分けて考えることを再確認します。

対処手段については、自己対処する方法と環境を整備する方法に分けられることを復習します。

イ 自分の注意の特徴についてまとめる

第4回の終了後に各自で記入してきた「自己観察日誌」をもとに、自分の注意の特徴について「注意の特徴まとめシート」（資料No.28）に記入していきます。シートは、「続けられる力」、「見つけられる力」、「同時に注意を向ける力」、「切りかえる力」の各々について、得意なことと苦手なことに分けて記入するようになっています。また、苦手なことについて自分で対処することと職場に配慮を求めることに分けて記入していきます。

注意の特徴まとめシート

	得意なこと	苦手なこと	自分で対処すること	職場に配慮を求めること
続けられる力				
見つけられる力				
注意を同時に 向ける力				
切りかえる力				
その他				

ウ 意見交換

作成した「注意の特徴まとめシート」について、受講者に順番に発表してもらいます。その後、発表内容に対する意見を述べたり、質問などを行いながら意見交換をして、理解を深めていきます。発表内容については必要に応じて板書役が板書します。

<参考文献>

- 1) 障害者職業総合センター職業センター『実践報告書No.40「高次脳機能障害の復職におけるアセスメント」』巻末「対処策リスト」
- 2) 障害者職業総合センター職業センター『実践報告書No.36「リラクゼーション技能トレーニングの改良」』
- 3) 障害者職業総合センター職業センター『実践報告書No.35 別冊「高次脳機能障害者の就労に役立つ アシスティブテクノロジー 活用ガイド」』