【注意障害に対する学習カリキュラム】

[おもて面]

資料№22

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しょう** |
| 外的環境 | □視覚的刺激  ・机が散らかっていると注意が妨げられやすい  □聴覚的刺激  ・騒音や雑音の中では注意が妨げられやすい  □温度・湿度  ・暑い/寒いと注意が妨げられやすい  □その他 |
| 内的環境 | □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  □体調  　・けがや病気/疲労、睡眠不足、空腹などにより注意が妨げられやすい  □興味  ・興味がある/ないによって、注意が妨げられやすい  □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．そのほか、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

[裏面]

資料№22

★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 |  |
| 内的環境 |  |
| ／ |  | 外的環境 |  |
| 内的環境 |  |
| ／ |  | 外的環境 |  |
| 内的環境 |  |
| ／ |  | 外的環境 |  |
| 内的環境 |  |

グループワーク第４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４回を受講する際に持ってきてください。