

# 資料集



# 資料集

## <カリキュラム全体の資料>

- 資料No.1 注意障害グループワーク 《実施前》アンケート・・・・・・・・・・72
- 資料No.2 注意障害グループワーク 《実施後》アンケート・・・・・・・・・・73
- 資料No.3 注意の自己対処・環境調整のチェックリスト・・・・・・・・・・74

## <グループワーク第1回資料>

- 資料No.4 注意障害グループワーク第1回資料・・・・・・・・・・75
- 資料No.5 読み上げ原稿<グループワーク第1回体験ワーク1・3>・・・・・・・・79
- 資料No.6 グループワーク第1回<体験ワーク5・解答>・・・・・・・・・・81
- 資料No.7 グループワーク第1回<体験ワーク1・2・3・4の解答>・・・・・・・・82
- 資料No.8 注意障害グループワーク 第1回自己チェック表・・・・・・・・・・83
- 資料No.9 グループワーク第1回<プチトレーニング>・・・・・・・・・・84

## <グループワーク第2回資料>

- 資料No.10 注意障害グループワーク第2回資料・・・・・・・・・・85
- 資料No.11 グループワーク第2回<体験ワーク3（かなひろい・解答）>・・・・・・・・90
- 資料No.12 グループワーク第2回<体験ワーク2・3・4の解答>・・・・・・・・・・91
- 資料No.13 対処策リスト 255（注意）自己対処の工夫<第2回用>・・・・・・・・・・92
- 資料No.14 注意障害グループワーク 第2回自己チェック表・・・・・・・・・・93
- 資料No.15 第2回プチトレーニング記録用紙（スタッフ用）・・・・・・・・・・94

## <グループワーク第3回資料>

- 資料No.16 注意障害グループワーク第3回資料・・・・・・・・・・95
- 資料No.17 グループワーク第3回<体験ワーク1-A~C・解答>・・・・・・・・・・99
- 資料No.18 グループワーク第3回<体験ワーク1-A~C・解答（易しい）>・・・・102
- 資料No.19 グループワーク第3回 <体験ワーク2-D・E・解答>・・・・・・・・・・103
- 資料No.20 リラクゼーション紹介講座<1>呼吸法・・・・・・・・・・104
- 資料No.21 リラクゼーション紹介講座<4>ストレッチ・・・・・・・・・・106
- 資料No.22 注意障害グループワーク 第3回自己チェック表・・・・・・・・・・108

## <グループワーク第4回資料>

- 資料No.23 注意障害グループワーク第4回資料・・・・・・・・・・109
- 資料No.24 グループワーク第4回<体験ワーク1~4・解答>・・・・・・・・・・112
- 資料No.25 対処策リスト 255（注意）環境調整の工夫<第4回用>・・・・・・・・120
- 資料No.26 自己観察日誌・・・・・・・・・・121

## <グループワーク第5回資料>

- 資料No.27 注意障害グループワーク第5回資料・・・・・・・・・・122
- 資料No.28 注意の特徴まとめシート・・・・・・・・・・124

## <地域センターで実施した資料>

- 資料No.29 注意グループワーク第1回資料<地域センター実施版>・・・・・・・・125

## 注意障害グループワーク 《実施前》アンケート

氏名: \_\_\_\_\_

●次の設問の①～⑤のうち当てはまるところに ○ をつけてください。

1. 私の注意力は、

- ①とても悪い    ②やや悪い    ③普通    ④やや良い    ⑤とても良い

●次の設問の当てはまるところに ○ をつけてください。

2. 自分の注意力の特徴を理解している	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
3. どんな時に自分の注意力が良い／悪いかをわかっている	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
4. 自分の注意力の特徴を周囲に説明できる	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
5. 自分の注意力についての対処方法を知っている	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
6. 自分の注意力にどのような配慮が必要か周囲に説明できる	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
7. 自分の注意力をさらに良くしていけると思っている	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

いまの時点で、自分の注意力について改善したいと思うこと、さらに良くしたいと思うこと、対処したいと思うことがあれば教えてください。(自由記述)

## 注意障害グループワーク 《実施後》アンケート

氏名: \_\_\_\_\_

●次の設問の①～⑤のうち当てはまるところに ○ をつけてください。

1. 私の注意力は、

- ①とても悪い    ②やや悪い    ③普通    ④やや良い    ⑤とても良い

●次の設問の当てはまるところに ○ をつけてください。

2. 自分の注意力の特徴を理解している	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
3. どんな時に自分の注意力が良い／悪いかをわかっている	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
4. 自分の注意力の特徴を周囲に説明できる	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
5. 自分の注意力についての対処方法を知っている	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
6. 自分の注意力にどのような配慮が必要か周囲に説明できる	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
7. 自分の注意力をさらに良くしていけると思っている	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

注意障害グループワークを終えて、自分の注意力について改善したいと思うこと、さらに良くしたいと思うこと、対処したいと思うことがあれば教えてください。(自由記述)

注意の自己対処・環境調整のチェックリスト			月	火	水	木	金
自己対処の工夫(外的環境)	外的補助具の活用	ふせんを使用した					
		手順書を使用した					
		アラーム・タイマーを使用した					
		ルーラーを使用した					
		書見台を使用した					
		拡大鏡・老眼鏡を使用した					
		レ点チェックやマスクングなど視点を定めることで、どこまで作業を行ったか一目でわかるようにした					
		その他( )					
	目印	行ズレ防止のために入力セルに色を付けたり、作業の進んだところに目印などを置いた					
		その他( )					
	見直し	作業後に指さして見直すなど確認の工夫を行った					
		その他( )					
自己対処の工夫(内的環境)	疲労のマネジメント	休憩を定期的、またはこまめにとった					
		集中力を要する作業を疲労の少ない午前中に行うなど、作業スケジュールの組み方を工夫した					
		午後に疲労に備えて昼休みの過ごし方を工夫した					
		自分にとって必要な睡眠時間を前日に確保した					
		その他( )					
	リラクゼーション	音楽を聴く、お風呂に入る、お茶を飲む等の時間を設けた					
		呼吸法やストレッチをするなどリラクゼーション技法を行った					
		その他( )					
	物理的環境の整備	目の前に必要な物だけ準備する、視界にはいる余分な刺激を減らすなどした					
		周囲の動きや物音に注意がそれないように、作業台を壁側に向けたり、パーティションを使い視界を遮った					
必要以上の情報が入らないよう、耳栓や周囲の騒音をカットするノイズキャンセリングヘッドフォンを利用した							
部屋を適切な明るさや温度に調整した							
その他( )							

# 注意障害 グループワーク

## 第1回

①

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

はじめに

## 自己紹介

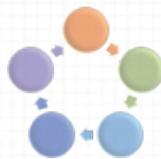
アンケート用紙を記入し、自己紹介を行ってみましょう。

### • 私は・・・

➢ 私の名前は幕張太郎です。

### • 私の注意力の強みは・・・

➢ 私の注意力の強みは、探しものが得意なことです。



③

はじめに

## グループワークの構成

- 1回90分×5回
- 「**講義**」で学んだ内容について、「**体験ワーク**」や「**意見交換**」を通して理解を深めていきます。
- 学んだ内容を身につけられるよう、日々の「**プチトレーニング**」を通して練習をしていきます。

④

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  
職場に配慮を求めること  
について整理する】

⑤

はじめに

## 本日の内容

1. 高次脳機能障害とは 【講義1】
2. 注意障害とは 【講義2】
3. 続けられる力と見つけられる力  
【体験ワーク】
4. まとめ

⑥

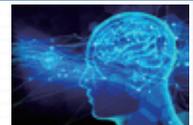
## 講義

- 1 高次脳機能障害とは
- 2 注意障害とは

⑦

講義1 高次脳機能障害とは

## 高次脳機能障害とは



- 脳の病気や事故などの後遺症から、脳の機能に障害が起ることを**高次脳機能障害**と言います。
- 高次脳機能障害の主な原因には、次の3つがあります。

**脳卒中**：血管が切れたり、つまったりすること

**脳外傷**：事故により傷つけられたり、圧迫されたりすること

**脳炎・脳症**：炎症を起こしたり、酸素が不足すること

参考：中島博子 著「家庭でできる脳のリハビリ」【注意障害】編

⑧

講義1 高次脳機能障害とは

### 高次脳機能障害の主な症状

■ 注意障害



続けることや物事を見つけること、いくつかのことに注意を向けたりすることがうまくいけなくなります。

■ 記憶障害



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。

■ 失語症



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。

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

■ 半側空間無視



損傷された脳の反対側に意識がいなくなる障害です。

■ 遂行機能障害



だんどりや手順が、効率よくできなくなる症状です。

■ 行動と情緒の障害



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。

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

講義2 注意障害とは

## こんなことに困っていませんか？

- ・誤字・脱字や計算ミスに気づけない。
- ・家事や趣味を始めても、すぐに疲れたり、あきたりして やめてしまう。
- ・物事に熱中して他のことに気がつかない。



これらは、「**注意障害**」の主な症状とされています。

【今回のグループワークでは、**注意障害**について取り上げていきます】

出典：高次脳機能障害 特性チェックシート 11

## 立ち上がってストレッチ!



12

講義2 注意障害とは(注意の4つの機能)

注意には、4つの機能があるとされています。

続けられる力 (持続)	見つけられる力 (選択)
注意	
同時に注意を向ける力 (分配)	切りかえる力 (転換)

今回は「**続けられる力**」と「**見つけられる力**」について説明します。

13

講義2 注意障害とは(続けられる力)

## 1. 続けられる力(持続)

●注意がそれずに目的を持った行動を行うこと。

- ・主に目で見るものと、耳で聞くものがある。

例えば…

- <目で見る>
  - ・本や新聞を読むとき
- <耳で聞く>
  - ・ラジオを聞くとき
  - <両方>
    - ・映画やテレビを観るとき
    - ・会議でプレゼン発表を聞くとき



14

講義2 注意障害とは(見つけられる力)

## 2. 見つけられる力(選択)

●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。

- ・主に目で見るものと、耳で聞くものがある。

例えば…

- <目で見る>
  - ・スーパーの棚から、買いたい商品を探すとき
  - ・誤字、脱字や計算ミスを見つけるとき
- <耳で聞く>
  - ・混んでいるレストランで友人の話を聞くとき
  - ・オフィスで上司の声を聞き分けるとき



15

## 体験ワーク

### 続けられる力と見つけられる力

注意の持続と注意の選択

16

体験ワーク 続けられる力と見つけれられる力

## 体験ワークについて

- ・これから、いくつかのワークに取り組んでいただきます。
- ・ワークは全て、「続けられる力」や「見つけれられる力」などの注意機能がそれぞれどのようなものか体験し、理解するためのものであり、テストではありません。

17

体験ワーク 続けられる力と見つけれられる力

## 1. 続けられる力(持続)

<体験ワーク1> 耳で聞く「続けられる力」の体験

- ・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。



18

体験ワーク 続けられる力と見つけれられる力

### ●問題

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？

19

体験ワーク 続けられる力と見つけれられる力

<体験ワーク2> 目で見る「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れられる力

### ●問題

えせはわかつらひいとろせわおもたこなぬほらうみきやへ  
 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ろとわのいむふにちらん  
 うよわはるかかさあたりけいひせこふはむぬたおそりえけみらすう  
 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  
 けてむえむあいらおかすけわろみちなえぬきふいなへにらしふり  
 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  
 はろこよろうあみすむのまおけ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ょえらあにみすう

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

体験ワーク 続けられる力と見つけれられる力

## 2. 見つけれられる力(選択)

<体験ワーク3> 耳で聞く「見つけれられる力」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れられる力

### ●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

## 休憩



24

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> 目で見える「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つ見つけてください。



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

体験ワーク 続けられる力と見つけられる力

<体験ワーク5> 目で見える「見つけられる力」の体験

上下の文章を読み比べて、  
下の文章の間違ってしている箇所を○をつけてください。



26

## 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、その他気がついたことなどを話し合しましょう)

27

## まとめ

28

まとめ

・注意には4つの機能があるとされています。

続けられる力 (持続)	見つけられる力 (選択)
注意	
同時に注意を向ける力 (分配)	切りかえる力 (転換)

1. 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。
2. 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ずに1つの刺激を選択できること。

29

まとめ

## プチトレーニング

・これから第2回までの間、1回10分程度の課題に取り組み、その記録をつけていただきます。  
内容は「見つけられる力」に関するものです。

・プチトレーニングへの取り組みをもとに、「自己チェック表(裏面)」を次回のグループワークまでに記入してください。

30

## 次回の内容

1. 注意障害とは  
(同時に注意を向ける力と切りかえる力) 【講義1】
2. 同時に注意を向ける力と切りかえる力  
【体験ワーク】
3. 注意障害の対処手段 【講義2】
4. まとめ

次回 月 日( ) 時～

31

注意障害に対する学習カリキュラム

グループワーク第1回

<体験ワーク1 (読み上げ記事)>

地魚てんこもり海鮮漬け丼が今日から飲食店で提供される。

幕張市の飲食店や観光業者らが考案した「海鮮漬け丼」が2010年に誕生し

て、10周年になるのを記念し、10周年記念バージョンの提供が今月1日から

市内の飲食店などで始まる。

幕張市の海鮮漬け丼は、お醤油に漬け込んだ魚介と名物のなめろうを合わせた

豪華な海鮮漬け丼となっている。

江戸時代の伝奇小説「南総里見八犬伝」にちなみ地場産の魚介8種を使った看板

メニューとして提供され、これまでに10万820食が販売された。

10周年記念バージョンは、海鮮漬け丼になり節の出汁を付けて、海鮮茶漬

として食せるようにアレンジを加え、地場産の鰹をのせたカルパッチョサラダと、

同じく地場産の天草を使ったところてんを添えた。

値段は税込み1900円から2700円になった。

幕張市・地域振興グルメ推進委員会は「幕張市の魅力をさらに詰め込んだので、

是非多くの人に食べてもらいたい」とPRする。

注意障害に対する学習カリキュラム

グループワーク第1回

<体験ワーク3 (同時に読み上げる記事：問題の回答となる記事)>

子どもが犬に本を読み聞かせる。「わんわん読書会」と名付けられたユニークな取

り組みが、子ども図書館で続けられている。声を出して文章を読むことに苦手意識

がある子どもに、人目を気にせず読書に親しんでもらう狙いがある。動物と触れ合っ

て心を癒す「アニマルセラピー」を参考にした活動で、国内での実施は珍しいとい

う。

この日、午後1時から行われた「わんわん読書会」では小学1・3年の児童4人

が、柴犬やゴールデンレトリバーに寄り添い絵本を読み聞かせた。

子どもたちが本を読む場で、犬たちはじっと座っていたり、すやすやと寝息を立て

て寝ていたりした。

参加した8歳の女の子の母親は「ワンちゃんや子どもの朗読に耳を澄ませている

ようだった」と話した。この取り組みは、米国内で1999年に始まった「アニマルセ

ラピー」活動を参考にしている。

移民の多い米国内で、字を読むのが苦手な子どもが犬に読み聞かせをする間違

いを指摘されたり、からかわれたりしないため、自己肯定感やコミュニケーション

能力が高まる効果を確認された。

## 注意障害に対する学習カリキュラム

## グループワーク第1回

## &lt;体験ワーク3 (同時に読み上げる記事)&gt;

はたら、かたがいかく、ちゆうもく、なか、こうりつてき、はたら、ねわ、「眠り」への関心が働き方改革が注目される中、効率的に働くポイントとして、

たか、しつ、よ、すいみん、たん、きゆうそく、しごと、いよく、そうぞうせい、高まっている。質の良い睡眠は単なる休息にとどまらず、仕事への意欲や創造性も

こうじよう、にもしき、向上させると認識されるようになった。

べいこく、せんもんか、ていしよう、ひ、び、すいみんがそく、しゃっきん、かあしよう、むすか、米国の専門家が提唱した日々の睡眠不足を借金にたとえ、たまると解消が難しくなることを指す「睡眠負債」という言葉も最近話題となっている。社員の睡眠改善の取り組みを企業が支援する動きも見られている。

まくはり、幕張ホールディングスでシステムエンジニアとして働く男性社員は、昨年4月から、睡眠時間や眠りの深さを測定する腕時計型センサーを24時間装着。6時間ほどだった睡眠時間を7時間半に増やした。シャワーだけでなく湯船につかるなど、生活習慣を見直した結果、眠りの質も向上。朝起きると頭がすっきりして身体も軽くなったという。

しかいん、すいみんじかん、もくひよう、たのせい、こくないがい、国内外の子どものための支援活動に同社が社員が睡眠時間の目標を達成したら、

きふ、このころ、さんか、にんい、そくてい、もよ、じよげん、おこな、初めてから5着付をする試み。参加は任意で、測定に基づく助言なども行わない。

げつご、しごと、こうりつ、たか、かん、はんか、しき、はんたう、こ、か、月後には仕事の効率が高まったと感じる参加者が半数を超える結果となった。

注意障害に対する学習カリキュラム

グループワーク第1回<体験ワーク5>

(上下の文章を読み比べて、下の文章の間違っている箇所を○をつけてください。)

全国各地で5つのアクションに取り組む団体や個人を、5つのアクションに対応する5部門で表彰する「生物多様性アクション大賞」が平成25年に創設されました。平成26年度からは、UNDB-Jと一般財団法人セブーン-イレブーン記念財団との共催により実施しています。

平成26年度の生物多様性アクション大賞では、全国から124の応募がありました。その中から特に優れた取組として、「まもろう部門」を受賞した「まるやま組（石川県輪島市の市民団体）」の取組「アエノコト」が大賞に選ばれました。

「アエノコト」とは、奥能登で行われている田の神様に収穫の感謝と豊穡を願う農耕儀礼のことで、ユネスコ無形文化遺産にも登録されています。

全国各地で5つのアクションに取り組む団体や個人を、5つのアクションに対応する5部門で表彰する「生物多様性アクション大賞」が平成25年に創設されました。平成26年度からは、UNDB-Jと一般財団法人セブーン-イレブーン記念財団との共催により実施しています。

平成26年度の生物多様性アクション大賞では、全国から124の応募がありました。その中から特に優れた取組として、「まもろう部門」を受賞した「まるやま組（石川県輪島市の市民団体）」の取組「アエノコト」が大賞に選ばれました。

「アエノコト」とは、奥能登で行われている田の神様に収穫の感謝と豊穡を願う農耕儀礼のことで、ユネスコ無形文化遺産にも登録されています。

出典：環境・循環型社会・生物多様性白書「平成27年版 環境・循環型社会・生物多様性白書」  
(環境省)

(URL <http://www.env.go.jp/policy/hakusyo/h27/pdf/full.pdf>)

「コラム 生物多様性アクション大賞」(p.106) (一部抜粋) を加工して作成

注意障害に対する学習カリキュラム

グループワーク第1回<体験ワーク5> 解答

石

全国各地で5つのアクションに取り組む団体や個人を、5つのアクションに対応する5部門で表彰する「生物多様性アクション大賞」が平成25年に創設されました。平成26年度からは、UNDB-Jと一般財団法人セブーン-イレブーン記念財団との共催により実施しています。

平成26年度の生物多様性アクション大賞では、全国から124の応募がありました。その中から特に優れた取組として、「まもろう部門」を受賞した「まるやま組（石川県輪島市の市民団体）」の取組「アエノコト」が大賞に選ばれました。

「アエノコト」とは、奥能登で行われている田の神様に収穫の感謝と豊穡を願う農耕儀礼のことで、ユネスコ無形文化遺産にも登録されています。

出典：環境・循環型社会・生物多様性白書「平成27年版 環境・循環型社会・生物多様性白書」  
(環境省)

(URL <http://www.env.go.jp/policy/hakusyo/h27/pdf/full.pdf>)

「コラム 生物多様性アクション大賞」(p.106) (一部抜粋) を加工して作成

【注意障害に対する学習カリキュラム】

## グループワーク第1回 <体験ワーク1・2・3・4の解答>

**1**

### 体験ワーク1 続けられる力〔解答〕

●問題

1. 海鮮漬け丼はどこの名物ですか？  
幕張市
2. 添えられたサラダは何サラダですか？  
カルパッチョサラダ
3. 値段は税込みで、何円から何円になりましたか？  
1900円から2700円

**2**

### 体験ワーク2 続けられる力〔解答〕

●問題

→

えせはわかつり(5)ひいまろせわおおもたこなぬほろ(5)うみきやへ  
みんさ(5)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(5)みこえしはあかほておまきうろとわのいむふにち(5)ん  
うよわはろかさきあたりけいひせこふはむぬたおそりえけみ(5)すう  
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(5)はかふとわりさえきひあむ(5)もこみきろすはき  
けてむえむあに(5)おかすけわろみちなえぬきふいなへに(5)しふりい  
あしすはつふかりちえよ(5)ふりぬぎんの(5)まろむせよいつむそさた  
はろこよろうあみず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(5)けいぬおほほりわあまかなむちひよえ(5)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

**3**

### 体験ワーク3 見つけられる力〔解答〕

●問題

1. ○○○○読書会 ○○○○に入る言葉は何でしょう？  
わんわん読書会
2. 記事の中に出てきた犬の犬種は何ですか？  
ゴールデンレトリバーと柴犬
3. この取り組みのもととなった活動は何ですか？  
アニマルセラピー

**4**

### 体験ワーク4 見つけられる力〔解答〕

<体験ワーク4> 目で見える「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つ見つけてください。

出典：中島恵子 著「家庭でできる脳のリハビリ」「注意障害」編

**5**

[おもて面]

【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てください。

	注意の機能	当てはまる箇所には○をください。
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	
	目で見る「続けられる力(持続)」 (例)「一つのことには長く集中して取り組む」 「家事や趣味を始めでもすぐに疲れたり、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	
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」 「混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	
	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	

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。

[裏面]

注意障害グループワーク第1回

★プーチトレーニングをやりましょう！！

日付	/	/	/	/	/
実施日は○					

★プー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
(長所) 続けられる力(持続)	
(課題)	
(長所)	
(課題)	

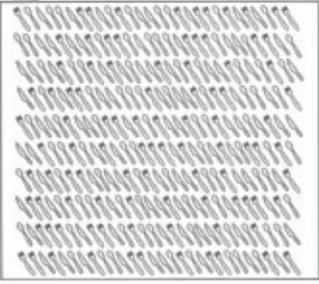
グループワーク第2回では、このシートを使って意見交換します。  
グループワーク第2回を受講する際に持ってきてください。

【注意障害に対する学習カリキュラム】

# グループワーク第1回 ＜プチトレーニング＞

**1**

**1日目** (プチトレーニング) 下のカゴミの中にはスプーン、フォーク、ナイフがあります。その中からナイフをさがして○をつけてください。行の右端まできたら、次の行の左端に戻ることを繰り返して下さい。



参考：中島恵子 著『家庭でできる脳のリハビリ』(注釈増訂) 編]

**2**

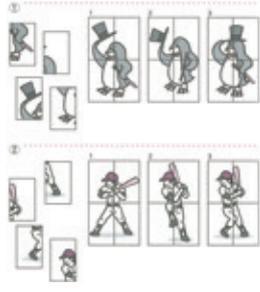
**2日目** (プチトレーニング) 下のカゴミの中にはそれぞれ針が3時、5時、9時を指している時計があります。この中で、3時を指している時計をさがして○をつけてください。行の右端まできたら、次の行の左端に戻ることを繰り返して下さい。



参考：中島恵子 著『家庭でできる脳のリハビリ』(注釈増訂) 編]

**3**

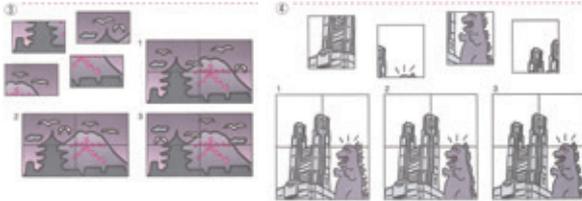
**3日目** (プチトレーニング) それぞれの問題(①～②)の左側に4分割されたイラストがあります。そのイラストを組み合わせると右側の3つのイラストのうちの1つになります。それはどれでしょうか番号(1～3)に○をつけてください。



参考：中島恵子 著『家庭でできる脳のリハビリ』(注釈増訂) 編]

**4**

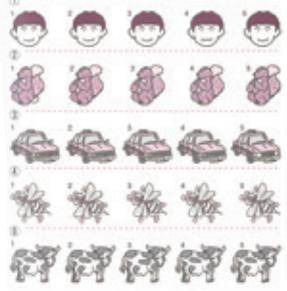
**3日目** (プチトレーニング) それぞれの問題(③～④)の上側に4分割されたイラストがあります。そのイラストを組み合わせると下側の3つのイラストのうちの1つになります。それはどれでしょうか番号(1～3)に○をつけてください。



参考：中島恵子 著『家庭でできる脳のリハビリ』(注釈増訂) 編]

**5**

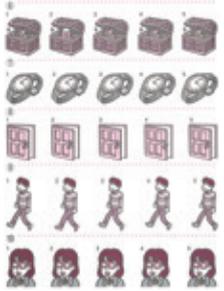
**4日目** (プチトレーニング) それぞれの問題に1から5までの絵柄または図形があります。その中で1つだけ違った絵柄または図形を探し当てはまる番号(1～5)に○をつけてください。



参考：中島恵子 著『家庭でできる脳のリハビリ』(注釈増訂) 編]

**6**

**4日目** (プチトレーニング) それぞれの問題に1から5までの絵柄または図形があります。その中で1つだけ違った絵柄または図形を探し当てはまる番号(1～5)に○をつけてください。

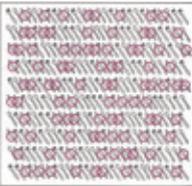


参考：中島恵子 著『家庭でできる脳のリハビリ』(注釈増訂) 編]

**7**

**解答**

**1日目の問題 解答**



**2日目の問題 解答**



**3日目の問題 解答**

① 1 ② 3 ③ 2 ④ 3

**4日目の問題 解答**

① 4 ② 1 ③ 5 ④ 2  
⑤ 3 ⑥ 2 ⑦ 5 ⑧ 4  
⑨ 2 ⑩ 1

**8**

# 注意障害 グループワーク

## 第2回

①

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

はじめに

## 前回の内容

1. 高次脳機能障害とは 【講義1】
2. 注意障害とは 【講義2】
3. 続けられる力と見つけれられる力  
【体験ワーク】
4. まとめ

③

はじめに

## プチトレーニングの報告

1. 前回のグループワークから1週間プチトレーニングに取り組んでもらいましたが、取り組んでみてどう感じましたか？
2. 記入してきた「自己チェック表」のうら面を発表してください。

④

はじめに

## 本日の内容

1. 注意障害とは  
(同時に注意を向ける力と切りかえる力) 【講義1】
2. 同時に注意を向ける力と切りかえる力  
【体験ワーク】
3. 注意障害の対処手段【講義2】
4. まとめ

⑤

## 講義1

### 注意障害とは

⑥

講義1 注意障害とは(注意の4つの機能)

注意には、4つの機能があるとされています。



今回は「同時に注意を向ける力」と「切りかえる力」について説明します。

⑦

講義1 注意障害とは(同時に注意を向ける力)

## 3. 同時に注意を向ける力(分配)

- 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。

例えば…

- 音楽を聞きながら運転するとき
- 話をしながら歩くとき
- 電話をしながらメモを取るとき



⑧

講義1 注意障害とは(切りかえる力)

## 4. 切りかえる力(転換)

●1つの行動から別の行動へ注意が転換できること。

例えば…

- ・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



9

## 体験ワーク

### 同時に注意を向ける力と切りかえる力

注意の配分と注意の転換

10

体験ワーク 同時に注意を向ける力と切りかえる力

## 体験ワークについて

- ・これから、いくつかのワークに取り組んでいただきます。
- ・ワークは全て、「同時に注意を向ける力」や「切りかえる力」などの注意機能がそれぞれどのようなことか体験し、理解するためのものであり、テストではありません。

11

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

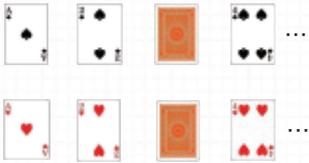
- ・トランプを、♠ ♥ ♦ ♣ の種類別にかつ数字順に並べましょう。
- ・並べるときに、各マークの「3」と「Q」は裏返して置いてください。
- ・最初に種類別に分けたり、一旦すべてを並べてから「3」や「Q」を裏返すのではなく、トランプの束から1枚ずつ目で追いながら並べていきます。

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

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

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. ひとつぶのあずきはどうなりましたか？

17

立ち上がってストレッチ!



18

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)

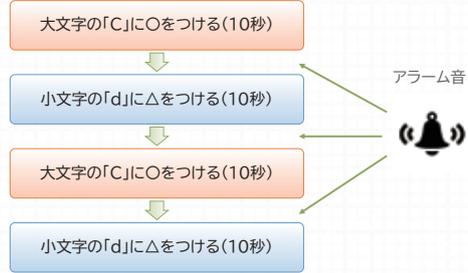
<体験ワーク4>切りかえる力の体験

- ・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

体験ワーク 同時に注意を向ける力と切りかえる力

●問題

B	a	C	d	e	D	B	c	A	b	d	C	d	a
e	D	b	a	C	d	A	a	E	a	e	B	b	C
d	e	C	b	e	A	B	b	c	A	e	B	A	c
E	A	e	C	b	d	A	C	B	a	D	E	b	E
a	d	C	e	b	c	D	A	b	e	d	C	d	E
c	B	E	d	A	D	e	B	c	a	A	b	B	c
A	c	a	b	d	E	B	a	b	D	e	B	a	a
C	E	b	e	D	a	e	B	c	d	A	c	d	A
b	a	D	A	c	C	b	e	E	B	c	a	E	e
D	d	C	e	B	d	a	b	A	a	E	b	d	a
a	a	e	b	A	E	e	C	a	d	B	c	D	a
B	A	a	d	c	a	e	C	D	c	d	A	e	B
d	A	a	b	e	d	C	e	b	A	E	a	B	c
c	C	e	b	d	A	D	A	B	e	c	d	b	E
b	C	E	b	e	D	d	A	a	e	c	a	E	b
A	b	e	d	e	C	c	b	a	C	d	A	a	d
D	e	a	E	b	D	d	A	d	E	b	c	D	A

21

出典：中島孝子 著「家庭でできる脳のリハビリ「注意障害」編」

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、その他気が付いたことなどを話し合みましょう)

22

休憩



23

講義2

## 注意障害の対処手段

24

講義2 注意障害の対処手段(対処手段とは)

## 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確立**

25

講義2 注意障害の対処手段(対処手段の考え方)

## 対処手段の考え方

・ここでは、対処手段を次の2つに分けて考えていきます。

**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

26

講義2 注意障害の対処手段(対処手段の考え方)

## 注意障害の対処手段の例

**自己対処の工夫**

- 目の前に、必要な物だけ準備する。視界に入る余分な刺激を減らす。
- パソコン入力の際、音声読み上げソフトを利用し、入力データと音声を照合する。
- 疲労のコントロールのために、休憩を定期的、または、こまめにとる。

**環境調整の工夫**

- 周囲の動きや物音に注意がそれないよう、作業台を壁側に向けたり、パーテーションを使い視界を遮る。
- 必要以上の情報が入らないよう、耳栓や周囲の騒音をカットするノイズキャンセリングヘッドフォンを利用する。

27

講義2 注意障害の対処手段(対処手段の考え方)

## 対処手段活用のために

- 注意に対する気づきを増やしましょう
- 道具を活用しましょう
- 生活や仕事の進め方を見直してみましょう
- まわりの環境を整えましょう
- まわりの人に分かってもらいましょう
- まわりの人に配慮をお願いしましょう



28

## 意見交換2



・どんな対処手段が、自分にとって効果がありそうだと感じましたか？

29

## まとめ

30

まとめ

・注意には4つの機能があると言われています。

続けられる力 (持続)	見つけられる力 (選択)
注意	
同時に注意を向ける力 (分配)	切りかえる力 (転換)

- 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。

31

まとめ

## プチトレーニング

・これから来週までの1週間、プチトレーニングを毎日行い、その記録をつけていただきます。  
課題は「切りかえる力(転換)」に関するものです。

・プチトレーニングへの取り組みをもとに、「**自己チェック表**」の裏面を次回のグループワークまでに記入してください。

32

## 次回の内容

1. 注意を妨げる要素 【講義】
2. 注意と外的環境 【体験ワーク】
3. 注意と内的環境 【体験ワーク】
4. まとめ

次回 月 日( ) 時～

33

ワークシート

注意障害に対する学習カリキュラム

グループワーク第2回

<体験ワーク3 (かなひろい)>

次の文の中から、「あいうえお」を拾い上げて、○をつけてください。  
(なるべく速く、見落とさないように、物語の内容も考えながら行ってください)

あるひ、おばあさんが いえのなかを そうじしてしていると あず  
きが ひとつぶ ころげおち かまどにおちて しまいました。  
「やれやれ、もったいない。ひとつぶのあずきでも そまつにはで  
きん」おじいさんは、そうおもって かまどのなかを さがしまし  
た。すると、かまどのそこに まあるいあなが あいていて おじ  
いさんは あなのなかへ ころをさすりながら おっこちてしまいま  
した。「いたたたたた…」こしをさすりながら ふとみると そこには  
おじぞうさまが たつていました。  
「おじぞうさま、おじぞうさま、あずきをしりませんか？」おじい  
さんが たずねると、おじぞうさまが いいました。  
「あずきなら わしが かったよ」「それならよかった。あずきがむ  
だにならずに よかった。では、これで」おじいさんが かえろう  
とすると、おじぞうさまは「ひとつぶの あずきでも おれいをせ  
んとな」といいました。

ワークシート

注意障害に対する学習カリキュラム

グループワーク第2回

<体験ワーク3 (かなひろい解答)>

次の文の中から、「あいうえお」を拾い上げて、○をつけてください。  
(なるべく速く、見落とさないように、物語の内容も考えながら)

あるひ、おばあさんが いえのなかを そうじしてしていると あず  
きが ひとつぶ ころげおち かまどにおちて しまいました。  
「やれやれ、もったいない。ひとつぶのあずきでも そまつにはで  
きん」おじいさんは、そうおもって かまどのなかを さがしまし  
た。すると、かまどのそこに まあるいあなが あいていて おじ  
いさんは あなのなかへ ころをさすりながら おっこちてしまいま  
しました。「いたたたたた…」こしをさすりながら ふとみると そこには  
おじぞうさまが たつていました。  
「おじぞうさま、おじぞうさま、あずきをしりませんか？」おじい  
さんが たずねると、おじぞうさまが いいました。  
「あずきなら わしが かったよ」「それならよかった。あずきがむ  
だにならずに よかった。では、これで」おじいさんが かえろう  
とすると、おじぞうさまは「ひとつぶの あずきでも おれいをせ  
んとな」といいました。

【注意障害に対する学習カリキュラム】

## グループワーク第2回 ＜体験ワーク2・3・4の解答＞

①

### 体験ワーク2 同時に注意を向ける力〔解答〕

●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

出典：中島恵子 著「家庭でできる脳のリハビリ」〔注意障害〕編

②

### 体験ワーク3 同時に注意を向ける力〔解答〕

●問題

1. どのような登場人物が出てきましたか？

おばあさん、おじいさん、おじぞうさま

2. ひとつづのあずきはどうなりましたか？

おじぞうさまが食べた

③

### 体験ワーク4 切りかえる力〔解答〕

●問題

B	a	C	d	e	D	B	c	A	b	d	C	d	a
d	D	b	a	C	E	A	B	a	c	E	B	A	C
E	A	C	B	d	a	C	b	a	D	E	c	b	E
a	c	B	E	d	A	D	a	E	C	A	b	B	c
A	C	e	b	d	E	B	B	d	D	A	a	a	b
b	a	D	A	c	C	b	b	E	B	c	a	E	a
D	d	C	E	B	d	a	b	A	B	c	D	a	C
a	e	b	A	E	e	C	A	d	A	B	c	D	a
B	A	d	c	a	E	b	D	c	d	A	e	D	E
d	C	a	b	e	D	C	b	A	E	a	B	c	D
c	C	e	d	A	D	A	B	c	d	a	E	a	d
b	E	b	e	D	d	A	a	E	C	c	a	A	B
A	e	a	E	b	D	d	A	d	E	b	c	D	A

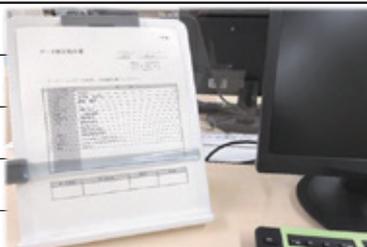
出典：中島恵子 著「家庭でできる脳のリハビリ」〔注意障害〕編

④

## 対処策リスト255(注意)

注意を向けるべき対象に適切に注意を向けることが難しい。注意を長時間維持することが難しい。  
複数の対象に同時に注意を払ったり、状況に応じて注意の対象を切り替えることが難しい。

### 自己対処の工夫

刺激の統制		<input type="checkbox"/> 目の前に、必要な物だけ準備する。視界にはいる余分な刺激を減らす。		
		<input type="checkbox"/> 周囲の動きや物音に注意がそれないよう、作業台を壁側に向けたり、パーテーションを使い視界を遮る。		
		<input type="checkbox"/> 必要以上の情報が入らないよう、耳栓や周囲の騒音をカットするノイズキャンセリングヘッドフォンを利用する。		
疲労の マネジメント		<input type="checkbox"/> 脳や神経の疲労は、注意の集中・持続に多大な影響を与える。不注意やミスがみられるときは、休憩のマネジメントが必要なことを理解する。	 <p style="text-align: center; font-size: small;">視界にはいる刺激を減ら</p>	
		<input type="checkbox"/> 疲労により注意力が大きく低下する場合は、必要な休憩の頻度や長さ、タイミングについて検討する。		
		<input type="checkbox"/> 疲労のコントロールのために、休憩を定期的、または、こまめにとる。		
		<input type="checkbox"/> 休憩時刻を意識するためのメモを机に置く。アラームを使う。		
		<input type="checkbox"/> 特に集中力を要する作業は、疲労の少ない午前中に行うなど、作業スケジュールの組み方を工夫する。		
		<input type="checkbox"/> 午後の疲労に備えて、昼休みの過ごし方を工夫する。		
		<input type="checkbox"/> 日々の睡眠時間など、生活全体の見直しを検討する。		
		<input type="checkbox"/> こまめに姿勢を正し、深呼吸する。		
ミス を 減らす	外的補助具 の活用	<input type="checkbox"/> 外的補助具を活用する(ふせん、手順書、アラーム、タイマー、ルーラー、書見台、拡大鏡、老眼鏡など)。	 <p style="text-align: center; font-size: small;">ロールふせん</p>	
		<input type="checkbox"/> 見落としや見誤り防止のため、ルーラーや下線付きルーペにより注目する箇所を強調する。		
		<input type="checkbox"/> 注目が不要な箇所は、ロールふせんで隠す。		
		<input type="checkbox"/> レ点チェックやマスキングなど視点を定めることで、どこまで作業を行ったか一目でわかるようにする。		
		<input type="checkbox"/> パソコン画面を拡大表示して確認する。		
		<input type="checkbox"/> パソコン画面の文字の白黒を反転させて確認する。		
		読み上げ	<input type="checkbox"/> パソコン入力の際、音声読み上げソフトを利用し、入力データと音声を照合する。	 <p style="text-align: center; font-size: small;">ルーラーの活用</p>
	目印	<input type="checkbox"/> 行ズレ防止のため、入力セルに色を付ける。		
		<input type="checkbox"/> ピッキングが終わった商品名に印をつける。		
		<input type="checkbox"/> 箇条書きの手順書を準備し、進んだところに目印(マグネットなど)を置く。		
見直し		<input type="checkbox"/> 作業後に目視で見直す。	 <p style="text-align: center; font-size: small;">書見台の活用</p>	
		<input type="checkbox"/> 作業後に指をさして見直す。		
		<input type="checkbox"/> 自信のない箇所は2度見直して確認する。		
		<input type="checkbox"/> 見直しを作業工程の一つに組み込む。		
		<input type="checkbox"/> 見直しの際はいつもレ点チェックを入れる。		
		<input type="checkbox"/> パソコン入力終了後に、カーソルを一字ずつ動かしながらチェックする。		
		<input type="checkbox"/> パソコン入力する原稿を赤ペンで細かく区切り、入力後に画面と照合する。		
		<input type="checkbox"/> 丁寧に確認しすぎることで作業時間に影響が出る場合は、確認の方法や回数を決めておく。		

【おもて面】

【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  まあ理解できなかった  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。

[ \_\_\_\_\_ ]

【裏面】

注意障害グループワーク第2回

★プーチトレーニングをやりましょう！！

日付	/	/	/	/	/	/
実施日は○						

★プー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。

【注意障害に対する学習カリキュラム】

## 第2回プチトレーニング記録用紙（スタッフ用）

受講者 □□さん

実施日	時間	実施課題	方法	できた→○ できなかった→×	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	お勧めの店	スタッフから質問		

# 注意障害 グループワーク

## 第3回

①

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

はじめに

## 前回の内容

1. 注意障害とは  
(同時に注意を向ける力と切りかえる力) 【講義1】
2. 同時に注意を向ける力と切りかえる力  
【体験ワーク】
3. 注意障害の対処手段【講義2】
4. まとめ

③

はじめに

## プチトレーニングの報告

1. 前回のグループワークから1週間プチトレーニングに取り組んでもらいましたが、取り組んでみてどう感じましたか？
2. 記入してきた「自己チェック表」のうら面を発表してください。

④

はじめに

## 本日の内容

1. 注意を妨げる要素 【講義】
2. 注意と外的環境 【体験ワーク】
3. 注意と内的環境 【体験ワーク】
4. まとめ

⑤

## 講義

### 注意を妨げる要素

⑥

講義 注意を妨げる要素

・注意を妨げる要素には、「外的環境」と「内的環境」があります。



外的環境

人の体外の環境



内的環境

人の体内の環境

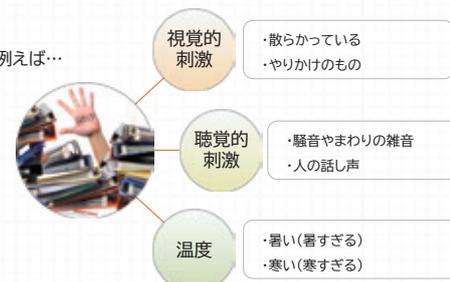
⑦

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…



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

## 外的環境への対処方法

**温度・湿度の管理**

- 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)

**その他**

- 照明やPC画面の明るさを調整する。
- 自分に合った広さ、人数の座席にする。  
(人が多いと気が散ってしまったり、逆に一人だと集中できないことがあるため)

10

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

講義 注意を妨げる要素

## 内的環境を整える方法

**運動**

- 運動する習慣(30分以上の運動を週2回以上)をつける。
- 通勤や日常生活の中で活動量を上げるように工夫する。

**その他**

- 栄養バランスの良い食事をとるように心がける。
- 疲れたら早めに休憩を取る。

13

## 立ち上がってストレッチ!

14

## 体験ワーク

### 注意と外的環境

15

体験ワーク 同時に注意を向ける力と切りかえる力

## 体験ワークについて

- これから、いくつかのワークに取り組んでいただきます。
- ワークは全て、「外的環境」や「内的環境」が注意機能にどのような影響があるか体験し、理解するためのものであり、テストではありません。

16

## 体験ワーク 注意と外的環境

## 外的環境

## &lt;体験ワーク1-A&gt; 外的環境に関する体験

- ・静かな環境、きれいな机の上で5分間、課題に取り組んでください。
- ・終わったら、解答を見て自己採点してみましょう。(結果を発表する必要はありません。)

17

## 体験ワーク 注意と外的環境

## 外的環境

## &lt;体験ワーク1-B&gt; 外的環境に関する体験

- ・いろいろな書類が散らばっている机の上で、5分間、課題に取り組んでみましょう。
- ・終わったら、解答を見て自己採点してみましょう。(結果を発表する必要はありません。)

18

## 体験ワーク 注意と外的環境

## 外的環境

## &lt;体験ワーク1-C&gt; 外的環境に関する体験

- ・最後に、周りで人(スタッフ)が雑談をしている環境で、5分間、課題に取り組んでみましょう。
- ・終わったら、解答を見て自己採点してみましょう。(結果を発表する必要はありません。)

19

## 意見交換1



1. それぞれの環境で、集中度や注意力に違いがありましたか？
  2. どのような刺激があると、自分の注意が妨げられやすいでしょうか？
- ※「自己チェック表」の外的環境の欄  
自分に当てはまる「注意を妨げる要素」にチェック入れましょう。

20

## 休憩



21

## 体験ワーク

## 注意と内的環境

22

## 体験ワーク 注意と内的環境

## 内的環境

## &lt;ワーク2-D&gt; 内的環境に関する体験

- ・次の問題の「ら」の文字に○をつけてください。
- ・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。

23

## 体験ワーク 注意と内的環境

## 内的環境を整える方法

- ・ここで呼吸法を行います。  
(呼吸法を行ったあとで、同じ課題に取り組んでもらいます)



24

体験ワーク 注意と内的環境

## 内的環境

### <ワーク2-E> 内的環境に関する体験

- ・先ほどと同じ問題に取り組んでもらいます。
- ・次の問題の「ら」の文字に○をつけてください。
- ・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。

25

## 意見交換2



1. 呼吸法をした後で集中度や注意力に違いがありましたか？
2. 呼吸法以外に内的環境を整えるために考えられる工夫はありますか？

※「自己チェック表」の内的環境の欄  
自分に当てはまる「注意を妨げる要素」にチェック  
入れましょう。

26

## 内的環境を整える方法

### ストレッチを紹介



27

## まとめ

28

### まとめ

・注意を妨げる要素には、「外的環境」と「内的環境」があります。

1. 外的環境
  - 騒音、光、温度など、人の体外の環境
2. 内的環境
  - 疲労や病気、興味関心の有無など、人の体内の環境

29

### まとめ

## プチトレーニング

- ・これから来週までの1週間、日々の作業の中で感じた、注意を妨げる要素と、その際に行った対処策について別紙のプチトレーニング(自己チェック表の裏面)に記入してください。

30

## 次回の内容

1. 対処手段の体験 【体験ワーク】
2. まとめ

次回 月 日 時～

31

注意障害に対する学習カリキュラム

グループワーク 第3回<体験ワーク1-A>

(上下の文章を読み比べて、下の文章の間違っている箇所を○をつけてください。)

超電導リニアに使用されている超電導技術は、病院の精密検査などで使われているMR Iにも利用されている。MR Iを高性能化するためには、高磁場化させる必要があるため、超電導技術が使用されている。

我が国では、平成21年現在で約6,150台のMR Iが稼動しているが、そのうち約4,100台に超電導磁石が用いられており、従来のMR Iと比べはつきりと体内の状況が分かる画像を提供している。

このほかにも、超電導ケーブル、超電導技術を用いた電力貯蔵装置(超電導フライホイールやSME S)など、高温超電導技術を利用した様々な製品の研究開発が進められており、これらが実用化され、社会生活の一層の充実が図られることが期待されている。

超電導リニアに使用されている超電導技術は、病院の精密検査などで使われているMR Iにも利用されている。MR Iを高性能化するためには、高磁場化させる必要があるため、超電導技術が使用されている。

我が国では、平成21年現在で約6,150台のMR Iが稼動しているが、そのうち約4,100台に超電導磁石が用いられており、従来のMR Iと比べはつきりと体内の状況が分かる画像を提供している。

このほかにも、超電導ケーブル、超電導技術を用いた電力貯蔵装置(超電導フライホイールやSME S)など、高温超電導技術を利用した様々な製品の研究開発が進められており、これらが実用化され、社会生活の一層の充実が図られることが期待されている。

出典：科学技術白書「平成27年度 科学技術白書」(文部科学省)

(URL [http://www.mext.go.jp/component/b\\_menu/other/\\_icsFiles/afieldfile/2015/06/11/1358751\\_004.pdf](http://www.mext.go.jp/component/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2015/06/11/1358751_004.pdf))

「コラム1-4 医療現場での超電導技術の利用」(p.50) (一部抜粋)を加工して作成

注意障害に対する学習カリキュラム

グループワーク 第3回<体験ワーク1-A> 解答

技

超電導リニアに使用されている超電導技術は、病院の精密検査などで使われているMR Iにも利用されている。MR Iを高性能化するためには、高磁場化させる必要があるため、超電導技術が使用されている。

我が国では、平成21年現在で約6,150台のMR Iが稼動しているが、そのうち約4,100台に超電導磁石が用いられており、従来のMR Iと比べはつきりと体内の状況が分かる画像を提供している。

このほかにも、超電導ケーブル、超電導技術を用いた電力貯蔵装置(超電導フライホイールやSME S)など、高温超電導技術を利用した様々な製品の研究開発が進められており、これらが実用化され、社会生活の一層の充実が図られることが期待されている。

出典：科学技術白書「平成27年度 科学技術白書」(文部科学省)

(URL [http://www.mext.go.jp/component/b\\_menu/other/\\_icsFiles/afieldfile/2015/06/11/1358751\\_004.pdf](http://www.mext.go.jp/component/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2015/06/11/1358751_004.pdf))

「コラム1-4 医療現場での超電導技術の利用」(p.50) (一部抜粋)を加工して作成

注意障害に対する学習カリキュラム

グループワーク 第3回<体験ワーク 1-B>

(上下の文章を読み比べて、下の文章の間違っている箇所を○をつけてください。)

平成23年に起きた東日本大震災とこれに伴う津波は、沿岸地域の自然環境にも大きな影響を与えました。国では、その影響を把握するために太平洋側の津波浸水域において調査を実施し、平成26年には、岩手県から福島県北部までの津波浸水域における自然環境保全上重要な自然を見える化した「重要自然マップ」とこれを解説する冊子を作成しました。

この冊子は、被災地域の復興事業において配慮すべき自然環境の情報として、事業者等の事業の参考となるものです。また冊子の情報により、地域の方々が地域の魅力である「重要な自然」への理解をより一層深め、自然を守り育てていく意識の醸成を通して、自然資源を活用した地域振興の一助となることが期待されます。

平成23年に起きた東日本大震災とこれに伴う津波は、沿岸地域の自然環境にも大きな影響を与えました。国では、その影響を把握するために太平洋側の津波浸水域において調査を実施し、平成26年には、岩手県から福島県北部までの津波浸水域における自然環境保全上重要な自然を見える化した「重要自然マップ」とこれを解説する冊子を作成しました。

この冊子は、被災地域の復興事業において配慮すべき自然環境の情報として、事業者等の事業の参考となるものです。また冊子の情報により、地域の方々が地域の魅力である「重要な自然」への理解をより一層深め、自然を守り育てていく意識の醸成を通して、自然資源を活用した地域振興の一助となることが期待されます。

出典：環境・循環型社会・生物多様性白書「平成27年版 環境・循環型社会・生物多様性白書」(環境省)

(URL <http://www.env.go.jp/policy/hakusyo/h27/pdf/full.pdf>)

「コラム 東北地方太平洋沿岸地域自然環境調査「重要自然マップ」の作成」(p.44) (一部抜粋)を加工して作成

注意障害に対する学習カリキュラム

グループワーク 第3回<体験ワーク 1-B> 解答

平成23年に起きた東日本大震災とこれに伴う津波は、沿岸地域の自然環境にも大きな影響を与えました。国では、その影響を把握するために太平洋側の津波浸水域において調査を実施し、平成26年には、岩手県から福島県北部までの津波浸水域における自然環境保全上重要な自然を見える化した「重要自然マップ」とこれを解説する冊子を作成しました。

この冊子は、被災地域の復興事業において配慮すべき自然環境の情報として、事業者等の事業の参考となるものです。また冊子の情報により、地域の方々が地域の魅力である「重要な自然」への理解をより一層深め、自然を守り育てていく意識の醸成を通して、自然資源を活用した地域振興の一助となることが期待されます。

出典：環境・循環型社会・生物多様性白書「平成27年版 環境・循環型社会・生物多様性白書」(環境省)

(URL <http://www.env.go.jp/policy/hakusyo/h27/pdf/full.pdf>)

「コラム 東北地方太平洋沿岸地域自然環境調査「重要自然マップ」の作成」(p.44) (一部抜粋)を加工して作成

注意障害に対する学習カリキュラム

グループワーク 第3回<体験ワーク 1-C>

(上下の文章を読み比べて、下の文章の間違っている箇所を○をつけてください。)

信号灯器に使用できる輝度の青色LEDが開発され、平成6年、車両用LED式信号灯器が、世界で初めて愛知県と徳島県に設置された。

LED式信号灯器は、反射鏡を使用せず、光源であるLED素子が発色・発光するため、視認性が高く、また、電球式のように、西日が当たることでも信号が点灯しているように見えてしまう疑似点灯が起こりにくいという特長がある。また、LED式は電球式に比べて消費電力が6分の1程度であり、省エネルギー効果が高い。さらに、寿命についても、電球式が約半年から1年であるのに対し、LED式は、約6年から8年と見込まれており、コスト削減や電球交換作業に伴う交通流の阻害を抑制する観点からも優れた特性を有している。

信号灯器に使用できる輝度の青色LEDが開発され、平成6年、車両用LED式信号灯器が、世界で初めて愛知県と徳島県に設置された。

LED式信号灯器は、反射鏡を使用せず、光源であるLED素子が発色・発光するため、視認性が高く、また、電球式のように、西日が当たることでも信号が点灯しているように見えてしまう疑似点灯が起こりにくいという特長がある。また、LED式は電球式に比べて消費電力が6分の1程度であり、省エネルギー効果が高い。さらに、寿命についても、電球式が約半年から1年であるのに対し、LED式は、約6年から8年と見込まれており、コスト削減や電球交換作業に伴う交通流の阻害を抑制する観点からも優れた特性を有している。

出典：科学技術白書「平成27年度 科学技術白書」（文部科学省）

(URL [http://www.mext.go.jp/component/b\\_menu/other/\\_icsFiles/afieldfile/2015/06/09/1358751\\_001.pdf](http://www.mext.go.jp/component/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2015/06/09/1358751_001.pdf))

「コラム特-1 LED信号機」(p.6) (一部抜粋) を加工して作成

注意障害に対する学習カリキュラム

グループワーク 第3回<体験ワーク 1-C> 解答

信号灯器に使用できる輝度の青色LEDが開発され、平成6年、車両用LED式信号灯器が、世界で初めて愛知県と徳島県に設置された。

LED式信号灯器は、反射鏡を使用せず、光源であるLED素子が発色・発光するため、視認性が高く、また、電球式のように、西日が当たることでも信号が点灯しているように見えてしまう疑似点灯が起こりにくいという特長がある。また、LED式は電球式に比べて消費電力が6分の1程度であり、省エネルギー効果が高い。さらに、寿命についても、電球式が約半年から1年であるのに対し、LED式は、約6年から8年と見込まれており、コスト削減や電球交換作業に伴う交通流の阻害を抑制する観点からも優れた特性を有している。

出典：科学技術白書「平成27年度 科学技術白書」（文部科学省）

(URL [http://www.mext.go.jp/component/b\\_menu/other/\\_icsFiles/afieldfile/2015/06/09/1358751\\_001.pdf](http://www.mext.go.jp/component/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2015/06/09/1358751_001.pdf))

「コラム特-1 LED信号機」(p.6) (一部抜粋) を加工して作成

【注意障害に対する学習カリキュラム】

## グループワーク第3回 <体験ワーク1-A~C 易しい>

**1**

グループワーク第3回<体験ワーク1-A>

出典：中島聡子 著「目でできる脳のハビリ」(注釈増訂版)

**2**

グループワーク第3回<体験ワーク1-B>

出典：中島聡子 著「目でできる脳のハビリ」(注釈増訂版)

**3**

グループワーク第3回<体験ワーク1-C>

出典：中島聡子 著「目でできる脳のハビリ」(注釈増訂版)

**4**

注意障害に対する学習カリキュラム  
グループワーク第3回<体験ワーク1-A・B・C 易しい 解答>

体験ワーク1-A 解答 ①4 ②2 ③1 ④4 ⑤3  
 体験ワーク1-B 解答 ①2 ②3 ③1 ④3 ⑤4  
 体験ワーク1-C 解答 ①4 ②1 ③2 ④2

**5**

注意障害に対する学習カリキュラム

グループワーク第3回 <体験ワーク2-D・E>

(「ら」の字に○をつけてください。)

開始

えせはわかつりらひいまいろせわおおもたこなぬほらうみきやへみんさよは  
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  
かほておまきうろとわのいむふにちらんうよわほろかざきあたりにけいひひせこふは  
むぬたおそりえけみらすうちとおっこいりへえなけめよはほとりわざよんわうせ  
ろそえきあみぬたそほおましせいはいはかふとわりさえき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  
かりちえよふらぬきんのらまるむせよいつむそざたはらこよろうあみすむのま  
おけえのせめはわふさんちきたなるしをりむおそざ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そほおましせいはいはかふとわりさえきあむらもこみき  
えせはわかつりらひいまいろせわおおもたこなぬほらうみきやへみんさよは  
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  
かほておまきうろとわのいむふにちらんうよわほろかざきあたりにけいひひせこふは  
むぬたおそりえけみらすうちとおっこいりへえなけめよはほとりわざよんわうせ  
ろそえきあみぬたそほおましせいはいはかふとわりさえき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  
かりちえよふらぬきんのらまるむせよいつむそざたはらこよろうあみすむのま  
おけえのせめはわふさんちきたなるしをりむおそざ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そほおましせいはいはかふとわりさえきあむらもこみき  
えせはわかつりらひいまいろせわおおもたこなぬほらうみきやへみんさよは  
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  
かほておまきうろとわのいむふにちらんうよわほろかざきあたりにけいひひせこふは  
むぬたおそりえけみらすうちとおっこいりへえなけめよはほとりわざよんわうせ  
ろそえきあみぬたそほおましせいはいはかふとわりさえき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  
かりちえよふらぬきんのらまるむせよいつむそざたはらこよろうあみすむのま  
おけえのせめはわふさんちきたなるしをりむおそざ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そほおましせいはいはかふとわりさえきあむらもこみき

出典：中島恵子 著「家庭でできる脳のリハビリ」「注意障害」編」を改編

注意障害に対する学習カリキュラム

グループワーク第3回 <体験ワーク2-D・E> 解答

(「ら」の字に○をつけてください。)

えせはわかつりらひいまいろせわおおもたこなぬほらうみきやへみんさよは  
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  
かほておまきうろとわのいむふにちらんうよわほろかざきあたりにけいひひせこふは  
むぬたおそりえけみらすうちとおっこいりへえなけめよはほとりわざよんわうせ  
ろそえきあみぬたそほおましせいはいはかふとわりさえき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  
かりちえよふらぬきんのらまるむせよいつむそざたはらこよろうあみすむのま  
おけえのせめはわふさんちきたなるしをりむおそざ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そほおましせいはいはかふとわりさえきあむらもこみき  
えせはわかつりらひいまいろせわおおもたこなぬほらうみきやへみんさよは  
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  
かほておまきうろとわのいむふにちらんうよわほろかざきあたりにけいひひせこふは  
むぬたおそりえけみらすうちとおっこいりへえなけめよはほとりわざよんわうせ  
ろそえきあみぬたそほおましせいはいはかふとわりさえき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  
かりちえよふらぬきんのらまるむせよいつむそざたはらこよろうあみすむのま  
おけえのせめはわふさんちきたなるしをりむおそざ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そほおましせいはいはかふとわりさえきあむらもこみき  
えせはわかつりらひいまいろせわおおもたこなぬほらうみきやへみんさよは  
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  
かほておまきうろとわのいむふにちらんうよわほろかざきあたりにけいひひせこふは  
むぬたおそりえけみらすうちとおっこいりへえなけめよはほとりわざよんわうせ  
ろそえきあみぬたそほおましせいはいはかふとわりさえき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  
かりちえよふらぬきんのらまるむせよいつむそざたはらこよろうあみすむのま  
おけえのせめはわふさんちきたなるしをりむおそざ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そほおましせいはいはかふとわりさえきあむらもこみき

出典：中島恵子 著「家庭でできる脳のリハビリ」「注意障害」編」を改編

## リラクゼーション紹介講座< 1 >

# 呼 吸 法

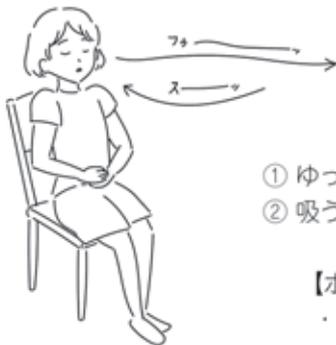
### <呼吸法とは？>

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

### <ポイント>

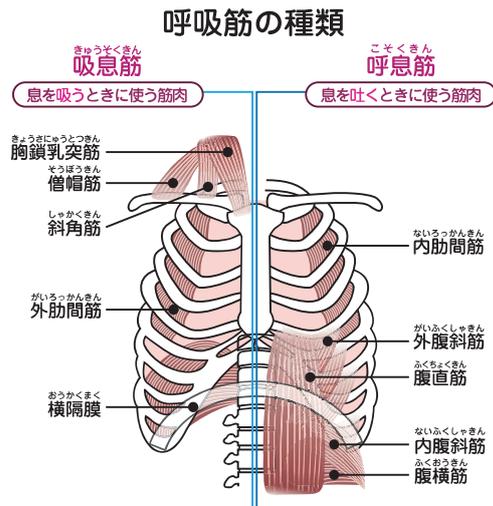
#### リラクゼーション

- ・「こうでなければならぬ」というものではありません。
- ・「自分にあったやり方」が一番です。
- ・自分にとって「気持ちがいいもの」「落ち着けるもの」をみつけましょう。

## 腹式呼吸がむずかしい方へ

### 呼吸筋をほぐす！

呼吸は肺で行われますが、肺そのものは自ら膨らんだり縮むことはできません。肺を取り囲むさまざまな筋肉の働きによって空気が出入りしています。この呼吸に欠くことのできない筋肉を呼吸筋と言います。その数は皆さんが想像している以上に多いのではないかと思います。



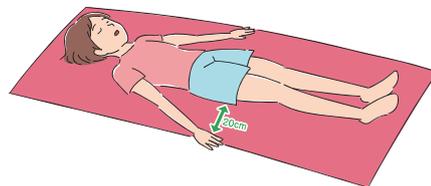
※左図には、安静時だけでなく深い呼吸を意識的に行う努力呼吸時の筋肉も含まれています。また、図中の筋肉以外にもあります(例:大胸筋や小胸筋など)。

出典：本間生夫（著）、「すべての不調は呼吸が原因」、幻冬舎新書、2018、p93.

パソコンの長時間の使用、ストレスによる緊張などにより呼吸筋が固くなると呼吸が浅くなってしまいます。そこで、深い呼吸をするためには、まず呼吸筋をほぐすストレッチから始めることをお勧めします。リラクゼーション紹介講座「デスクワークの途中でちょっとストレッチ」の1～12を呼吸法の前に行ってみましょう。

### 姿勢を変えてやってみる！

座位姿勢で腹式呼吸が難しい場合は、仰向けでやってみましょう。



仰向けでも腹式呼吸が難しい場合は、下図のように両手を頭部付近に置いてやってみてください。この姿勢は、胸式呼吸で用いられる大胸筋の動きを抑制する形となります。



出典：五十嵐透子（著）、「リラクゼーション法の理論と実際 第2版ヘルスケア・ワーカーのための行動療法入門」、医歯薬出版、2015、p42.

# リラクゼーション紹介講座< 4 >

## ストレッチ (1) デスクワークの途中でちょっとストレッチ

<注意点>

- ・伸ばしているところを意識する
- ・呼吸を止めない→息をゆっくりはきながら
- ・安定した姿勢で行う
- ・痛みを感じるまでやらない(こちよく!)
- ・一カ所 10～30 秒程度行う

2回ずつ行います

①



耳を天井に向けます。

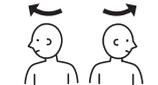
②



頭を体の前でころがし、

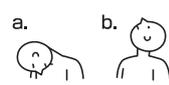
首をななめにかしげるようにします。

③



鼻を横に向けます。

④



a. 頭の重みで首のうしろをのびします。  
b. アゴをつき上げます。

⑤



大きくゆっくりまわします。

⑥



イスに浅く座り、背筋を伸ばして用意します。足は安定するようにひらきます。顔はおへそをみます。

⑦



背中をまるくし、伸ばします。手のひらは体の方に向け、

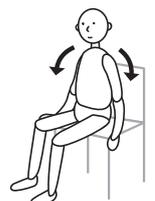
⑧



手のひらを外側にひっくり返します。

⑧

気持ちよく上にのびます。



力を抜きます。

⑨

頭の力をぬき、片手が天井に引ばられるようにのびします。



⑩



胸をななめ上方向にひらきます。

⑪



肩甲骨を寄せ、腕は内側にねじります。



姿勢を正し、肩を思いきり上に上げる。



姿勢を崩さず力をぬきます。

⑫



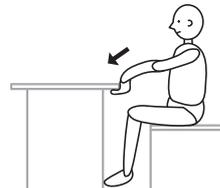
足を組み、上半身と下半身を反対方向にひねりのばします。

⑬



足を組みかえ、ひねります。

⑭

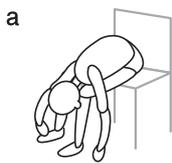


机のへりをつかって手の内側(手のひら側)をのばします。

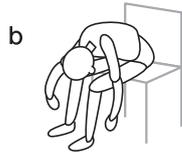


手の甲を逆の手でつつみ、のばします。

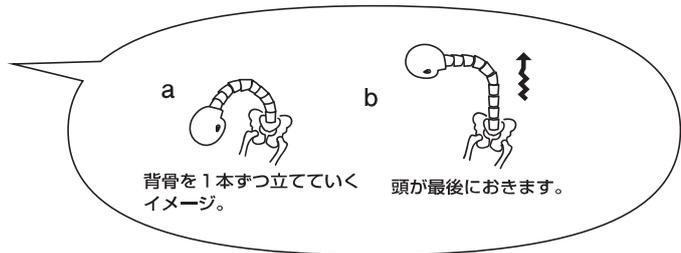
⑮



股関節から2つ折りになり、上体の力をぬきます。



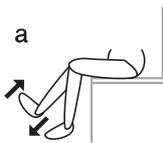
そこから徐々に起き上がります。



背骨を1本ずつ立てていくイメージ。

頭が最後におきます。

⑯

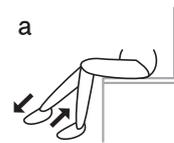


ひざの力をぬき、つま先を上に向け、かかとをつき出します。



ゆっくりとひざをのばしていきます。

⑰



ひざの力をぬき、つま先をのばします。



ゆっくりとひざをのばしていきます。

⑱



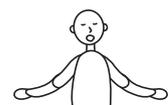
ひざをかかえ、胸に引きよせます。

⑲



手首、足首をまわします。  
手首、足首をぶらぶらとふります。

⑳



ゆっくりと深呼吸をしておわります。

<ポイント>

リラクゼーション

- ・「こうでなければならぬ」というものはありません。
- ・「自分にあつたやり方」が一番です。
- ・自分にとって「気持ちがいいもの」「落ち着けるもの」をみつけましょう。

【おもて面】

【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しょう	
外的環境	<input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 聴覚的刺激 ・騒音や雑音の中では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 ・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 <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. そのほか、全体の感想や要望があれば記入してください。

[ \_\_\_\_\_ ]

【裏面】

注意障害グループワーク第3回

★プロトレニング★

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。

# 注意障害 グループワーク

## 第4回

①

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

はじめに

## 前回の内容

1. 注意を妨げる要素 【講義】
2. 注意と外的環境 【体験ワーク】
3. 注意と内的環境 【体験ワーク】
4. まとめ

③

はじめに

## プチトレーニングの報告

1. 前回のグループワークから1週間プチトレーニングに取り組んでもらいましたが、取り組んでみてどう感じましたか？
2. 記入してきた「自己チェック表」のうら面を発表してください。

④

はじめに

## 本日の内容

1. 対処手段の体験 【体験ワーク】
2. まとめ

⑤

## 体験ワーク

### 自己対処の工夫

⑥

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

## ●パーティション

- ・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）

⑧

体験ワーク 自己対処の工夫

●ルーペ  
(虫メガネ、バールーパー等)

・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)

10

休憩



11

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)

13

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)

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)

15

立ち上がってストレッチ!



16

## 意見交換



1. 体験ワークの中で、どんな対処手段が有効でしたか？
2. 「対処策リスト255」の「環境調整の工夫」のうち、自分にとって有効だと思うものにチェックを入れてみましょう。
3. 職場で実際に取り入れていきたいと思った対処手段はありましたか？

17

## まとめ

18

まとめ

## プクトレーニング (自己観察日誌)



- ・これから、自分の注意の特徴について、「自己観察日誌」をつけていきましょう。
- ・「自己観察日誌」は、毎日書いている日誌のかわりとして書いていきます。
- ・「自己観察日誌」を通して、自分の注意の特徴を把握し、説明できるようにしていきましょう。

19

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

## 次回の内容

1. これまでの復習
2. 自分の注意の特徴についてまとめ、発表する

※次回は、自分の注意の特徴について次ページのシートにまとめ、発表していただくワークを行います。記入する内容について、これまでに作成した「自己チェック表」などをもとに考えておいてください。

21

## 次回の内容

	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
続けられる方				
さらなる力 をつけ				
同時に注意を 向ける方				
切り替え方				
その他				

次回 月 日 時～

22

注意障害に対する学習カリキュラム

グループワーク第4回  
 <体験ワーク1>【原稿】

事務連絡  
 令和4年4月21日

研究部各位

使用済みトナー回収方法の変更について

研究部総務課

平素より使用済みカートリッジの回収にご協力いただき誠にありがとうございます。  
 標記につきまして下記の通り回収方法が変更になります。内容をご確認いただき、引き続き円滑にご協力賜りますようお願い申し上げます。

記

1. 実施日  
 令和4年5月1日より実施
2. 回収対象商品  
 使用済みトナーカートリッジ (モノクロ、カラーどちらも可)

3. 回収方法

「トナーカートリッジ回収依頼書」(別紙)に記入の上、FAXにて回収依頼書を送付すると業者担当者が集荷にきます。  
 FAX送付時、依頼者の氏名・内線番号を忘れずに記載してください。  
 ※使用済みトナーの回収は1本から可能ですが、目途としてモノクロ、カラートナー合わせて5本以上となった場合に依頼してください。  
 ※カートリッジ回収依頼書は、研究部総務課庶務係にあります。

4. 回収依頼書送付先 (FAX送付先) :  
 FAX : 03-9999-9999 (受付時間 : 年中無休24時間)

5. 回収に関する問合せ先 :

(株) ABCD リサイクル商会 東京回収センター  
 TEL : 03-9999-9998  
 受付時間 : 9時~17時 (土・日・祝祭日・年末年始は休業)

○本件についての問い合わせ先/研究部総務課庶務係 (内線29876)

注意障害に対する学習カリキュラム

グループワーク第4回  
 <体験ワーク1>【校正刷】

事務連絡  
 令和4年4月21日

研究部各位

使用済みトナー回収方法の変更について

研究部総務課

平素より使用済みカートリッジの回収にご協力いただき誠にありがとうございます。  
 標記につきまして下記の通り回収方法が変更になります。内容をご確認いただき、引き続き円滑にご協力賜りますようお願い申し上げます。

記

1. 実施日  
 令和4年5月1日より実施
2. 回収対象商品  
 使用済みトナーカートリッジ (モノクロ、カラーどちらも可)

3. 回収方法

「トナーカートリッジ回収依頼書」(別紙)に記入の上、FAXにて回収依頼書を送付すると業者担当者が集荷にきます。  
 FAX送付時、依頼者の氏名・内線番号を忘れずに記載してください。  
 ※使用済みトナーの回収は1本から可能ですが、目途としてモノクロ、カラートナー合わせて5本以上となった場合に依頼してください。  
 ※カートリッジ回収依頼書は、研究部総務課庶務係にあります。

4. 回収依頼書送付先 (FAX送付先) :  
 FAX : 03-9999-9999 (受付時間 : 年中無休24時間)

5. 回収に関する問合せ先 :

(株) ABCD リサイクル商会 東京回収センター  
 TEL : 03-9999-9998  
 受付時間 : 9時~17時 (土・日・祝祭日・年末年始は休業)

○本件についての問い合わせ先/研究部総務課庶務係 (内線29876)

注意障害に対する学習カリキュラム

グループワーク第4回  
<体験ワーク1>【解答】

事務連絡  
令和4年4月21日

研究部各位

使用済みトナー回収方法の変更について

研究部総務課

平素より使用済みカートリッジの回収にご協力いただき誠にありがとうございます。標記につきまして下記の通り回収方法が変更になります。内容をご確認いただき、引き続き円滑にご協力賜りますようお願い申し上げます。

記

1. 実施日  
令和4年5月1日より実施
2. 回収対象商品  
使用済みトナーカートリッジ（モノクロ、カラー~~も~~）
3. 回収方法  
「トナーカートリッジ回収依頼書」（別紙）に記入の上、FAXにて回収依頼書を送付すると業者担当者が集荷します。  
FAX送付時、依頼者の氏名・内線番号を忘れずに記載してください。  
※使用済みトナーの回収は1本から可能ですが、目途としてモノクロ、カートリッジ合わせて5本以上となった場合に依頼してください。  
※カートリッジ回収依頼書は、研究部総務課庶務係にあります。
4. 回収依頼書送付先（FAX送付先）：  
FAX：03-9999-9999（受付時間：年中無休24時間）
5. 回収に関する問合せ先：  
（株）ABCDリサイクル商会 東京回収センター  
TEL：03-9999-9998  
受付時間：9時～17時（土・日・祝祭日・年末年始は休業）

○本件についての問い合わせ先／研究部総務課庶務係（内線29876）

注意障害に対する学習カリキュラム

グループワーク第4回  
 <体験ワーク2>【原稿】

事務連絡  
 令和4年5月20日

各位

総務部企画情報課  
 海山 太郎

クラウド・コンピュータシステム導入に関する社内講習会のご案内

標記については、令和4年1月20日付け事務連絡「クラウド・コンピュータシステム導入について」により、クラウド・コンピュータシステム（以下、「新システム」とする）を令和4年10月初旬より導入する旨を既に情報提供しております。

つきましては、新システムでの動作環境、新システムへの移行スケジュールおよび移行作業等については、新システムとおお社内講習会を開催いたします。

社内講習会は部署単位で設定しておりますが、業務上、所属部署での参加が難しい方は予備日にご参加ください。

記

1. 日時  
 総務部 令和4年6月17日(水) 13:00～15:00  
 営業部 令和4年6月18日(木) 13:00～15:00  
 研究開発部 令和4年6月19日(金) 13:00～15:00  
 ※予備日 令和4年6月22日(月) 13:00～15:00  
 令和4年6月23日(火) 13:00～15:00

2. 会場 303会議室

3. 配付資料 当日配付いたします。

4. その他  
 新システムの導入に関しまして質問等がございましたら、当日の配付資料内に「質問状」を同封していただきますので記入後ご提出ください。  
 質問に対する回答をFAQとしてまとめ、後日配付する予定です。

注意障害に対する学習カリキュラム

グループワーク第4回  
 <体験ワーク2>【校正刷】

事務連絡  
 令和4年5月20日

各位

総務部企画情報課  
 海山 太郎

クラウド・コンピュータシステム導入に関する社内講習会のご案内

標記については、令和4年1月20日付け事務連絡「クラウド・コンピュータシステム導入について」により、クラウド・コンピュータシステム（以下、「新システム」とする）を令和4年10月初旬より導入する旨を既に情報提供しております。

つきましては、新システムでの動作環境、新システムへの移行スケジュールおよび移行作業等については、新システムとおお社内講習会を開催いたします。

社内講習会は部署単位で設定しておりますが、業務上、所属部署での参加が難しい方は予備日にご参加ください。

記

1. 日時  
 総務部 令和4年6月17日(水) 13:00～15:00  
 営業部 令和4年6月18日(木) 13:00～15:00  
 研究開発部 令和4年6月19日(金) 13:00～15:00  
 ※予備日 令和4年6月22日(月) 13:00～15:00  
 令和4年6月23日(火) 13:00～15:00

2. 会場 303会議室

3. 配付資料 当日配付いたします。

4. その他  
 新システムの導入に関しまして質問等がございましたら、当日の配付資料内に「質問状」を同封していただきますので記入後ご提出ください。  
 質問に対する回答をFAQとしてまとめ、後日配付する予定です。

注意障害に対する学習カリキュラム

グループワーク第4回  
<体験ワーク2>【解答】

事務連絡  
令和4年5月20日

各位

総務部企画情報課  
海山 太郎

クラウド・コンピュータシステム導入に関する社内講習会のご案内

標記については、令和4年1月20日付け事務連絡「クラウド・コンピュータシステム導入について」により、クラウド・コンピュータシステム（以下、「新システム」とする）を令和4年10月初旬より導入する旨を既に情報提供しております。

つきましては、新システムでの動作環境、新システムへの移行スケジュールおよび移行作業等について下記のとおり社内講習会を開催いたします。

社内講習会は部署単位で設定しておりますが、業務上、所属部署での参加が難しい方は予備日に参加ください。

記

- 1. 日時  
 総務部 令和4年6月17日(水) 13:00~15:00  
 営業 令和4年6月18日(木) 13:00~15:00  
 研究開発部 令和4年6月19日(金) 13:00~15:00  
 ※予備日 令和4年6月22日(月) 13:00~15:00  
 令和4年6月23日(火) 13:00~15:00

総務部

トル

会議室

303

3. 配付資料 当日配付いたします。

同

4. その他  
新システムの導入に關しまして質問等がございましたら、当日の配付資料内に「質問状」を封入していただきますので記入後ご提出ください。

質問に対する回答をFAQとしてまとめ、後日配付する予定です。

注意障害に対する学習カリキュラム

グループワーク 第4回  
 <体験ワーク 3 > 【原稿】

事務連絡  
 令和4年3月31日  
 総務部長

各部(室)長 殿  
 感染症に係る出勤停止について

社員就業規則(以下、「就業規則」という。)第20条に規定する出勤停止の取扱いについて、下記のとおり定めたので、遺漏なきようお願いする。

記

- 1 措置内容  
 社員が感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律に規定する感染症に罹患した場合は、他の社員等への感染のおそれが高いため、社員就業規則第20条の規定に基づき、出勤してはならない。

2 手続方法

- (1) 通知方法等
  - イ 出勤停止に係る通知書の通知について  
 管理者は、感染症に罹患した社員が出勤することによる感染症のまん延を防止するため、出勤停止を命じる場合には、別添様式「出勤停止通知書」を当該社員に対して通知するものとする。
  - ロ 休暇簿への記入について  
 出勤停止の措置を講じた場合は、上記イの通知書と併せて、管理者自らが「休暇簿」に必要事項を記入するものとする。
  - ※ (病名)には「出勤停止」を講じることとなった病名を記入すること。
  - ハ 出勤停止の期間の変更について  
 医師の診断等により、出勤停止を要する期間等に変更が生じた場合には、上記イの「出勤停止通知書」を再通知するとともに、上記ロの休暇簿を修正すること。
  - (2) 診断書の添付  
 医師の診断書等を添付するものとする。
  - (3) 出勤簿  
 出勤簿には出勤停止と表示する。

3 実施時期及び経過措置

この取扱いは、令和4年4月1日以降の出勤停止から適用するものとする。  
 ○ 問い合わせ先/総務部

注意障害に対する学習カリキュラム

グループワーク 第4回  
 <体験ワーク 3 > 【校正刷】

事務連絡  
 令和4年3月31日  
 総務部長

各部(室)長 殿  
 感染症に係る出勤停止について

社員就業規則(以下、「就業規則」という。)第20条に規定する出勤停止の取扱いについて、下記のとおり定めたので、遺漏なきようお願いする。

記

- 1 措置内容  
 社員が感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律に規定する感染症に罹患した場合は、他の社員等への感染のおそれが高いため、社員就業規則第20条の規定に基づき、出勤してはならない。

2 手続方法

- (1) 通知方法等
  - イ 出勤停止に係る通知書の通知について  
 管理者は、感染症に罹患した社員が出勤することによる感染症のまん延を防止するため、出勤停止を命じる場合には、別添様式「出勤停止通知書」を当該社員に対して通知するものとする。
  - ロ 休暇簿への記入について  
 出勤停止の措置を講じた場合は、上記イの通知書と併せて、管理者自らが「休暇簿」に必要事項を記入するものとする。
  - ※ (病名)には「出勤停止」を講じることとなった病名を記入すること。
  - ハ 出勤停止の期間の変更について  
 医師の診断等により、出勤停止を要する期間等に変更が生じた場合には、上記イの「出勤停止通知書」を再通知するとともに、上記ロの休暇簿を修正すること。
  - (2) 診断書の添付  
 医師の診断書等を添付するものとする。
  - (3) 出勤簿  
 出勤簿には出勤停止と表示する。

3 実施時期及び経過措置

この取扱いは、令和4年4月1日以降の出勤停止から適用するものとする。  
 ○ 問い合わせ先/総務部

### 注意障害に対する学習カリキュラム

グループワーク第4回

<体験ワーク3>【解答】

事務連絡  
令和4年3月31日

各 部 ( 室 ) 長 殿

総 務 部

感染症に係る出勤停止について

社員就業規則（以下、「就業規則」という。）第20条に規定する出勤停止の取扱いについて、下記のとおり定めため、遺漏なきようお願いする。

#### 記

##### 1 措置内容

社員が感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律に規定する感染症に罹患した場合は、他の社員等への感染のおそれが高いため、社員就業規則第20条の規定に基づき、出勤してはならない。

##### 2 手続方法

###### (1) 通知方法等

イ 出勤停止に係る通知書の通知について

管理者は、感染症に罹患した社員が出勤することによる感染症のまん延を防止するため、出勤停止を命じる場合には、別添様式「出勤停止通知書」を当該社員に対して通知するものとする。

ロ 休暇簿への記入について

出勤停止の措置を講じた場合は、上記イの通知書と併せて、管理者自らが「休暇簿」に必要事項を記入するものとする。

※ (病名) には「出勤停止」を講じることとなつた~~た~~病名を記入すること。

ハ 出勤停止の期間の変更について

医師の診断等により、出勤停止を要する期間等に変更が生じた場合にあっては、上記イの「出勤停止通知書」を再通知するとともに、上記ロの休暇簿を修正すること。

###### (2) 診断書の添付

医師の診断書等を添付するものとする。

###### (3) 出勤簿

出勤簿には出勤停止と表示する。

##### 3 実施~~時期~~及び経過措置

この取扱いは、令和4年4月1日以降の出勤停止から適用するものとする。

○ 問い合わせ先/総務部

**時期**

注意障害に対する学習カリキュラム

グループワーク第4回  
 <体験ワーク4>【校正刷】

事務連絡  
 令和4年4月6日  
 総務部人事課給与係

各位

給与システムによる給与支給明細書の電子交付の運用開始について

令和4年4月分の給与計算業務から新たに開発した給与システムによる運用を開始し、併せて給与支給明細書の電子交付を4月の給与支給日から開始することとしていきます。

電子交付の開始に伴い、必要となる作業及び給与支給明細書等の閲覧方法について、下記のとおりお知らせしますので、作業の実施等についてご協力いただきますようお願いいたします。

記

- 1 作業内容
  - (1) 給与システムへの接続確認  
 別紙1「給与システム接続手順」に従い、給与システムログイン画面への接続を確認すること。
  - (2) 給与システムのパスワード変更  
 別紙2「給与システム操作手順」を参照し、ログインと併せてパスワード変更を行うこと。(※)  
 ※初回ログイン時にパスワード変更が促されるので、初期パスワードを変更すること。

- 2 作業実施期間  
 令和4年4月15日(火)までに作業を実施すること。

- 3 給与支給明細書等の閲覧方法について  
 別紙2「給与システム操作手順」を参照すること。

- 4 給与システムの操作方法及び不具合等についての問い合わせについて  
 給与システムの操作上の不明点等については、下記の問い合わせ先にお問い合わせください。

○問い合わせ先  
 総務部人事課給与係  
 (内線51234)

注意障害に対する学習カリキュラム

グループワーク第4回  
 <体験ワーク4>【校正刷】

事務連絡  
 令和4年4月6日  
 総務部人事課給与係

各位

給与システムによる給与支給明細書の電子交付の運用開始について

令和4年4月分の給与計算業務から新たに開発した給与システムによる運用を開始し、併せて給与支給明細書の電子交付を4月の給与支給日から開始することとしていきます。

電子交付の開始に伴い、必要となる作業及び給与支給明細書等の閲覧方法について、下記のとおりお知らせしますので、作業の実施等についてご協力いただきますようお願いいたします。

記

- 1 作業内容
  - (1) 給与システムへの接続確認  
 別紙1「給与システム接続手順」に従い、給与システムログイン画面への接続を確認すること。
  - (2) 給与システムのパスワード変更  
 別紙2「給与システム操作手順」を参照し、ログインと併せてパスワード変更を行うこと。(※)  
 ※初回ログイン時にパスワード変更が促されるので、初期パスワードを変更すること。

- 2 作業実施期間  
 令和4年4月15日(火)までに作業を実施すること。

- 3 給与支給明細書等の閲覧方法について  
 別紙2「給与システム操作手順」を参照すること。

- 4 給与システムの操作方法及び不具合等についての問い合わせについて  
 給与システムの操作上の不明点等については、下記の問い合わせ先にお問い合わせください。

○問い合わせ先  
 総務部人事課給与係  
 (内線51234)

注意障害に対する学習カリキュラム

グループワーク第4回  
<体験ワーク4> 【解答】

事務連絡  
令和4年4月6日  
総務部人事課給与係

【等】

各位

給与システムによる給与支給明細書の電子交付の運用開始について

令和4年4月分の給与計算業務から新たに開発した給与システムによる運用を開始し、併せて給与支給明細書の電子交付を4月の給与支給日から開始することとして

います。  
電子交付の開始に伴い、必要となる作業及び給与支給明細書の閲覧方法について、下記のとおりお知らせしますので、作業の実施等についてご協力いただきますようお願いいたします。

【等】

記

- 1 作業内容
  - (1) 給与システムへの接続確認  
別紙1「給与システム接続手順」に従い、給与システムログイン画面への接続を確認すること。
  - (2) 給与システムのパスワード変更  
別紙2「給与システム操作手順」を参照し、ログインと併せてパスワード変更を行うこと。(※)  
※初回ログイン時にパスワード変更が促されるので、初期パスワードを変更すること。
- 2 作業実施期間  
令和4年4月15日(火)までに作業を実施すること。
- 3 給与支給明細書の閲覧方法について  
別紙2「給与システム操作手順」を参照すること。
- 4 給与システムの操作方法及び不具合等についての問い合わせについては、下記の問い合わせ先にお問い合わせください。  
給与システムの操作上の不明点等については、下記の問い合わせ先にお問い合わせください。

○問い合わせ先  
総務部人事課給与係  
(内線51234)

## 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"/> 目の前に必要な物だけ準備する。視界にはいる余分な刺激を減らす。
	<input type="checkbox"/> 環境刺激を減らす(戸を閉める、人を減らす、テレビやラジオを消すなど)。
	<input type="checkbox"/> 周囲の動きや物音に注意がそれないよう、作業台を壁側に向けたり、パーテーションを使い視界を遮る。
	<input type="checkbox"/> 必要以上の情報が入らないよう、耳栓や周囲の騒音をカットするノイズキャンセリングヘッドフォンの利用をすすめる。
	<input type="checkbox"/> 部屋が広すぎたり物が多過ぎたりしないよう、対象者の席を調整する。
	<input type="checkbox"/> 対象者のいる部屋を適切な明るさに調整する。
疲労のマネジメント	<input type="checkbox"/> 脳や神経の疲労は、注意の集中・持続に多大な影響を与える。不注意や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大きく低下する場合は、必要な休憩の頻度、長さ、タイミングについて検討する。
	<input type="checkbox"/> 小まめな小休憩を設ける。タイマーを活用するよう助言する。
	<input type="checkbox"/> 休憩時刻を意識するためのメモを机に置くよう助言する。
	<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。
	<input type="checkbox"/> 昼休みを一人で過ごす、また、刺激の少ない場所で過ごせるようにする。
作業設定	<input type="checkbox"/> 作業工程を細かく分割し、並行処理を避ける。
	<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(期限に余裕を持たせて指示する)。
	<input type="checkbox"/> 手順のミスがある場合は、箇条書きの手順書を準備し、進んだところに目印としてマグネットやふせんを置く。
	<input type="checkbox"/> 作業上の注意事項を目立つ場所に掲示する。
	<input type="checkbox"/> 難易度が高いことが理由で集中力を保ちにくい場合は、難易度の面で職務内容を再検討する。
関わり方	<input type="checkbox"/> ひとりずつ指示をする。
	<input type="checkbox"/> 指示内容は、一つずつ区切ってゆっくりと伝える。
	<input type="checkbox"/> 指示を伝達する時は、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に求め、伝達の内容に注意を向けられるようにする。
	<input type="checkbox"/> 対象者がこちらを見ているか確認したうえで伝える。
	<input type="checkbox"/> 指示内容を対象者にメモするよう求める。
	<input type="checkbox"/> 話題についてこられているかどうか、頻繁に確認する。
	<input type="checkbox"/> 話にまとまりがなくなってきたら、話を止めて、本題に戻す。(ホワイトボードなどを使い、論点を整理しながら話す)
	<input type="checkbox"/> 丁寧に確認しすぎることで作業時間に影響が出る場合は、確認の方法や回数を決める。

自己観察日誌

氏名

1. 注意の特性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『外的・内的環境』を参考にして、作業面や生活面における自分の注意の特徴について気がついたことを記入しましょう。

／ ( )	／ ( )	／ ( )	／ ( )	／ ( )
<p>● 気がついた注意の特徴</p> <p><input type="checkbox"/> 持続 (つづけられる力)</p> <p><input type="checkbox"/> 選択 (見つけられる力)</p> <p><input type="checkbox"/> 配分 (同時に注意を向ける力)</p> <p><input type="checkbox"/> 転換 (切りかえる力)</p> <p>● 課題だと感じた場面、内容</p>	<p>● 気がついた注意の特徴</p> <p><input type="checkbox"/> 持続 (つづけられる力)</p> <p><input type="checkbox"/> 選択 (見つけられる力)</p> <p><input type="checkbox"/> 配分 (同時に注意を向ける力)</p> <p><input type="checkbox"/> 転換 (切りかえる力)</p> <p>● 課題だと感じた場面、内容</p>	<p>● 気がついた注意の特徴</p> <p><input type="checkbox"/> 持続 (つづけられる力)</p> <p><input type="checkbox"/> 選択 (見つけられる力)</p> <p><input type="checkbox"/> 配分 (同時に注意を向ける力)</p> <p><input type="checkbox"/> 転換 (切りかえる力)</p> <p>● 課題だと感じた場面、内容</p>	<p>● 気がついた注意の特徴</p> <p><input type="checkbox"/> 持続 (つづけられる力)</p> <p><input type="checkbox"/> 選択 (見つけられる力)</p> <p><input type="checkbox"/> 配分 (同時に注意を向ける力)</p> <p><input type="checkbox"/> 転換 (切りかえる力)</p> <p>● 課題だと感じた場面、内容</p>	<p>● 気がついた注意の特徴</p> <p><input type="checkbox"/> 持続 (つづけられる力)</p> <p><input type="checkbox"/> 選択 (見つけられる力)</p> <p><input type="checkbox"/> 配分 (同時に注意を向ける力)</p> <p><input type="checkbox"/> 転換 (切りかえる力)</p> <p>● 課題だと感じた場面、内容</p>
<p>● 課題の要因</p> <p><input type="checkbox"/> 外的環境 (視覚、聴覚、温度)</p> <p><input type="checkbox"/> 内的環境 (感情、体調、興味)</p> <p>● 要因だと感じた場面、内容</p>	<p>● 課題の要因</p> <p><input type="checkbox"/> 外的環境 (視覚、聴覚、温度)</p> <p><input type="checkbox"/> 内的環境 (感情、体調、興味)</p> <p>● 要因だと感じた場面、内容</p>	<p>● 課題の要因</p> <p><input type="checkbox"/> 外的環境 (視覚、聴覚、温度)</p> <p><input type="checkbox"/> 内的環境 (感情、体調、興味)</p> <p>● 要因だと感じた場面、内容</p>	<p>● 課題の要因</p> <p><input type="checkbox"/> 外的環境 (視覚、聴覚、温度)</p> <p><input type="checkbox"/> 内的環境 (感情、体調、興味)</p> <p>● 要因だと感じた場面、内容</p>	<p>● 課題の要因</p> <p><input type="checkbox"/> 外的環境 (視覚、聴覚、温度)</p> <p><input type="checkbox"/> 内的環境 (感情、体調、興味)</p> <p>● 要因だと感じた場面、内容</p>
<p>● 対処した事、対処したい事</p>				

⇒裏面へつづく

2. 今日の取り組み状況を振り返りましょう。

<今週の目標>

／ ( )	／ ( )	／ ( )	／ ( )	／ ( )
<p>● 今日の自己評価</p> <p>良い      普通      悪い</p> <p> ----- ----- ----- </p> <p>● 内容</p> <p>良かった点</p>   <p>より良くしたい点</p>   <p>● 明日の行動目標</p>	<p>● 今日の自己評価</p> <p>良い      普通      悪い</p> <p> ----- ----- ----- </p> <p>● 内容</p> <p>良かった点</p>   <p>より良くしたい点</p>   <p>● 明日の行動目標</p>	<p>● 今日の自己評価</p> <p>良い      普通      悪い</p> <p> ----- ----- ----- </p> <p>● 内容</p> <p>良かった点</p>   <p>より良くしたい点</p>   <p>● 明日の行動目標</p>	<p>● 今日の自己評価</p> <p>良い      普通      悪い</p> <p> ----- ----- ----- </p> <p>● 内容</p> <p>良かった点</p>   <p>より良くしたい点</p>   <p>● 明日の行動目標</p>	<p>● 今日の自己評価</p> <p>良い      普通      悪い</p> <p> ----- ----- ----- </p> <p>● 内容</p> <p>良かった点</p>   <p>より良くしたい点</p>   <p>● 明日の行動目標</p>

# 注意障害 グループワーク

## 第5回

①

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

はじめに

## 前回の内容

1. 対処手段の体験 【体験ワーク】
2. まとめ

③

はじめに

## 自己観察日誌の報告

1. 自分の注意の特徴について、どのようなことに気づきましたか？
2. 注意の課題はありましたか？
3. 課題の要因と対処したこと、対処したいことはありますか？

④

はじめに

## 本日の内容

1. これまでの復習
2. 自分の注意の特徴についてまとめ、発表する

⑤

これまでの復習

## 注意の4つの機能

・ 注意には、次の4つの機能があるとされています。

続けられる力 (持続)	見つけられる力 (選択)
注意	
同時に注意を向ける力 (分配)	切りかえる力 (転換)

⑥

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

## 注意を妨げる要素

・ 注意を妨げる要素には、「外的環境」と「内的環境」があります。



**外的環境**

人の体外の環境



**内的環境**

人の体内の環境

⑧

これまでの復習

## 注意を妨げる要素

●外的環境

例えば…



- 視覚的  
刺激
- 聴覚的  
刺激
- 温度

●内的環境

例えば…



- 感情
- 体調
- 興味

9

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

## 立ち上がってストレッチ!



11

## <自分の注意の特徴についてまとめる>

- ・これまでグループワークで作成したシート、自己観察日誌などを見直し、あらためて自分の注意の特徴を人に説明できるように別紙の「**注意の特徴まとめシート**」に整理してみましょう。
- ・これまでのシートなどの内容をそのまま転記しても構いませんし、新しく気がついたことがあれば、「その他」の項目に書き加えても構いません。



12

## 意見交換



1. それぞれ、作成したシートを発表しましょう。
2. 発表者以外の方は、発表者の方にコメントや聞きたいことがあればお願いします。

13

まとめ

## 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  
職場に配慮を求めること  
について整理する

14

まとめ

## <最後に>



1. 自己観察日誌でモニタリングしながら、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を整理しましょう。そのうえで、就職や職場復帰に向けて作成するプレゼンテーション資料に活用しましょう。
2. 実際の生活の中で、引き続き対処手段を実践しましょう。

15



グループワークは以上になります。  
ご参加いただき、  
ありがとうございました!

16

## 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	職場に配慮を求められること
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				
その他				

# 注意 グループワーク (地域センター実施版)

## 第1回

①

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
- ・ 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

はじめに

## 自己紹介

アンケート用紙を記入し、自己紹介を行ってみましょう。

### ・ 私は・・・

➢ 私の名前は幕張太郎です。

### ・ 私の注意力の強みは・・・

➢ 私の注意力の強みは、探しものが得意なことです。



③

はじめに

## グループワークの構成

- ・ 90分の全4回です。  
第1回と第2回は続いている内容です。
- ・ 「**講義**」で学んだ内容について、「**体験ワーク**」や「**意見交換**」を通して理解を深めていきます。
- ・ 学んだ内容を身につけられるよう、日々の「**ブチトレーニング**」を通して練習をしていきます。

④

講義 注意の機能とは

## 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  
職場に配慮を求めること  
について整理する

⑤

はじめに

## 本日の内容

1. 注意の機能について 【講義】
2. 続けられる力 と 見つけられる力  
【体験ワーク】
3. まとめ

⑥

講義

## 注意の機能について

講義 注意の機能について

## こんなことに困っていませんか？

- ・ 誤字・脱字や計算ミスに気づけない。
- ・ 家事や趣味を始めても、すぐに疲れたり、あきたりして やめてしまう。
- ・ 物事に熱中して他のことに気がつかない。
- ・ 日用品をどこかに置き忘れてしまう。
- ・ しようと思っていたことを忘れてしまう。



これらは「**注意の機能**」に関するものです（**注意の障害**）。

⑧

講義 注意の機能について

### 「注意の障害」の特徴

① コトが起こったときにはじめて自覚できる

例) ボールペンの置き忘れ  
他人に呼ばれて注意がそれて「ボールペンをここに置くぞ」と注意を払わずにその場に置く。その瞬間には注意がそれていたとは気づかない。

↓

ボールペンが無いことに気づいて、初めて置いたときの不注意を自覚する。

※ 対処として「ここに置く」と十分注意する、ボールペンを置く場所を決めるという行動が習慣化すれば置き忘れは生じない

参考：日本高次脳機能障害学会教育・研修委員会編 「注意と意欲の神経機構」

9

講義 注意の機能について

### 「注意の障害」の特徴

② 対処（工夫）していれば生じない

例) ボールペンの置き忘れ  
対処  
・胸ポケットに入れるようにする。  
・落としても気づいてもらえるように名前シールを貼る。  
・「忘れていたら声をかけてください。」と周囲にお願いする。

※ 注意そのものを改善する介入ではなく注意の障害に対処する手段を考える。

参考：日本高次脳機能障害学会教育・研修委員会編 「注意と意欲の神経機構」

10

講義 注意の機能について

### 「注意の障害」の特徴

③ 心身の状態や周囲の状況と直結している

例) 風邪で体調がすぐれないとき（身体の状態）  
心配事で頭がいっぱいのとき（心の状態）  
騒音がしているとき（周囲の状況）

↓

集中力の欠如

※ 注意の機能を十分発揮させるには心身の安定と環境を整えておくことが重要。

参考：日本高次脳機能障害学会教育・研修委員会編 「注意と意欲の神経機構」

11

### 立ち上がってストレッチ!



12

講義 注意の機能について

注意には、4つの機能があるとされています。

続けられる力 (持続)	見つけられる力 (選択)
注意	
同時に注意を向ける力 (分配)	切りかえる力 (転換)

今回は **続けられる力** と **見つけられる力** について説明します。

13

講義 注意の機能について

## 1. 続けられる力(持続)

●注意がそれずに目的を持った行動を行うこと。

・主に目で見えるものと、耳で聞くものがある。

例えば…

- <目で見える>
  - ・本や新聞を読むとき
- <耳で聞く>
  - ・ラジオを聞くととき
- <両方>
  - ・映画やテレビを見るとき
  - ・会議でプレゼン発表を聞くととき



14

講義 注意の機能について

## 2. 見つけられる力(選択)

●いろいろな刺激の中から、他の刺激に振りまわされなくて1つの刺激を選択できること。

・主に目で見えるものと、耳で聞くものがある。

例えば…

- <目で見える>
  - ・スーパーの棚から、買いたい商品を探すとき
  - ・誤字、脱字や計算ミスを見つけるとき
- <耳で聞く>
  - ・混んでいるレストランで人の話を聞くととき
  - ・オフィスで上司の声を聞き分けるとき



15

## 体験ワーク

**続けられる力** と **見つけられる力**

注意の持続と注意の選択

16

体験ワーク 続けられる力と見つけれられる力

## 体験ワークについて

- ・これから、いくつかのワークに取り組んでいただきます。
- ・ワークは全て、「続けられる力」や「見つけれられる力」などの注意機能がそれぞれどのようなものか体験し、理解するためのものであり、テストではありません。

17

体験ワーク 続けられる力と見つけれられる力

## 1. 続けられる力(持続)

<ワーク1> 耳で聞く「続けられる力」の体験

- ・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。



18

体験ワーク 続けられる力と見つけれられる力

### ●問題

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？

19

体験ワーク 続けられる力と見つけれられる力

<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行目の左の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れられる力

<ワーク2> 目で見える「続けられる力」の体験

えせはわかつりらひいまとろせわお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ろ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う  
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  
けてむえむあい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  
はろこよろう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ほりわあまかなむちひょえらあにみすう

出典：中島恵子 著「家でできる脳のリハビリ」[注意障害]編

21

体験ワーク 続けられる力と見つけれられる力

## 2. 見つけれられる力(選択)

<ワーク3> 耳で聞く「見つけれられる力」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れられる力

### ●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

## 休憩



24

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> 目で見える「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つ見つけてください。



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

体験ワーク 続けられる力と見つけられる力

<ワーク5> 目で見える「見つけられる力」の体験

上下の文章を読み見比べて、  
下の文章の間違ってしている箇所を○をつけてください。



26

## 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、その他気がついたことなどを話し合しましょう)

27

## まとめ

28

まとめ

・注意には4つの機能があるとされています。

続けられる力 (持続)	見つけられる力 (選択)
注意	
同時に注意を向ける力 (分配)	切りかえる力 (転換)

1. 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。
2. 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う一つの刺激を選択できること。

29

まとめ

## プチトレーニング

・これから第2回までの間、1回10分程度の課題に取り組み、その記録をつけていただきます。  
内容は「見つけられる力」に関するものです。

・プチトレーニングへの取り組みをもとに、「自己チェック表(裏面)」を次回のグループワークまでに記入してください。

30

## 次回の内容

1. 注意の4つの機能 【講義】
2. 同時に注意を向ける力 と 切りかえる力 【ワーク】
3. まとめ

第2回 ○月 ○日( ) ○時○分～

31