

高次脳機能障害者の認知と行動の支援 ～安定した職業生活を送るためのグループワーク～

障害者職業総合センター
職業センター
開発課職業準備訓練係

本日の内容

【講習】 グループワークの目的
高次脳機能障害とは

【宿題】 ① 疲労の対処方法
② 健康チェック表の記入

グループワークの目的



怒り



イライラ



憂鬱



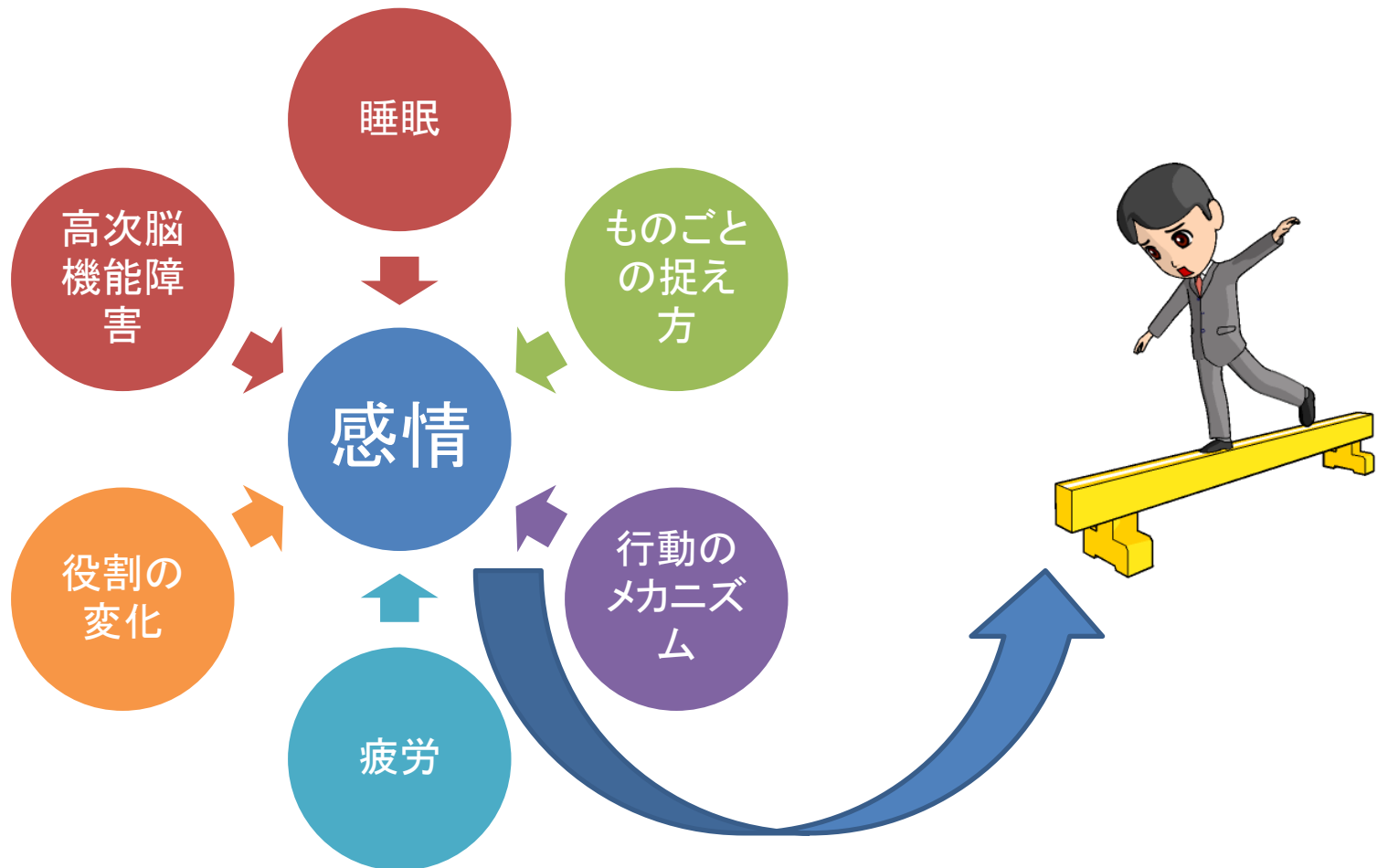
落ち込み



不安

こんな感情に巻き込まれることはありませんか？

感情は様々な影響を受ける



様々な影響を受けることで、バランスを保つことが難しくなります。

感情のバランスが崩れた時の仕事への影響



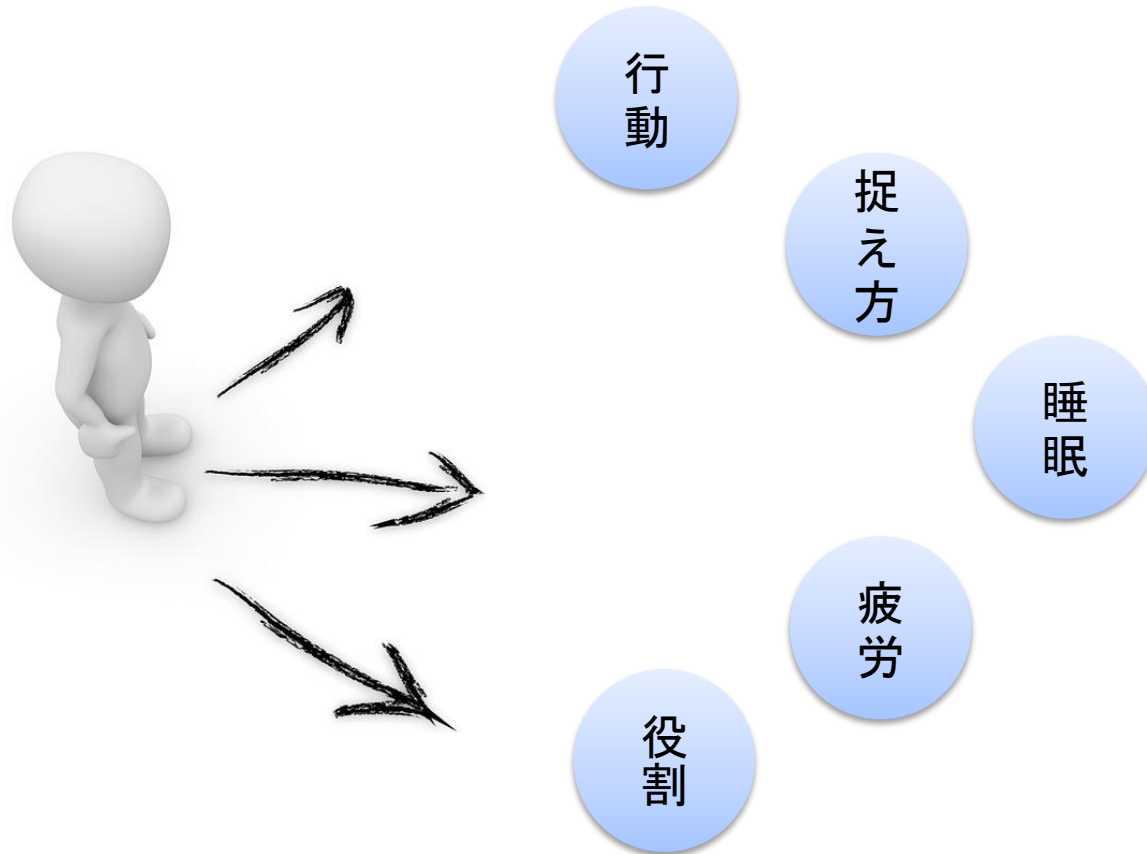
怒り



悲しみ

- 仕事のパフォーマンスの低下
- ミスの増加
- 職場でのコミュニケーション不和
- ストレスの増加
- 体調不良
- 睡眠不足
- 食欲不振 など

感情のバランスを保ち、 安定した職業生活を送るために・・・



様々なアプローチを試みる大切

スケジュール(予定)

回	ウォーミングアップ	講習
1		グループワークの目的 高次脳機能障害とは
2	疲労と睡眠の 振り返り	疲労
3		睡眠
4		認知①
5		認知②
6		まとめ

上記は予定ですので、変更する場合があります。ご了承ください。 7

ウォーミングアップ

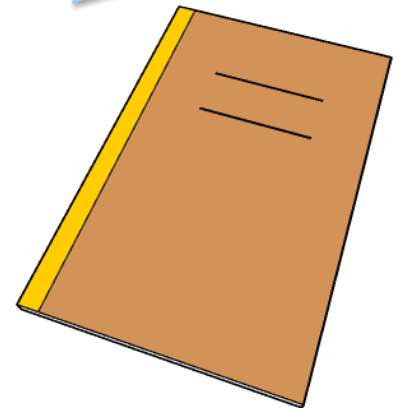
健康チェック表で1週間の疲労・睡眠を振り返る

疲労・睡眠状況を
確認する

準備物

出来事を確認する

月日 天候・ 気温	睡眠	体調	体調が悪い場合、当てはまるものに○をつけてください (いくつでも)	服装	体温	職員印	食生活のメニュー		
							朝	昼	夕
/	起床 寝た時間	時 分	良	普通	悪	朝			
	今朝 起きた時間	時 分	良	普通	悪	朝			
/	起床 寝た時間	時 分	良	普通	悪	朝			
	今朝 起きた時間	時 分	良	普通	悪	朝			
/	起床 寝た時間	時 分	良	普通	悪	朝			
	今朝 起きた時間	時 分	良	普通	悪	朝			
/	起床 寝た時間	時 分	良	普通	悪	朝			
	今朝 起きた時間	時 分	良	普通	悪	朝			
/	起床 寝た時間	時 分	良	普通	悪	朝			
	今朝 起きた時間	時 分	良	普通	悪	朝			
/	起床 寝た時間	時 分	良	普通	悪	朝			
	今朝 起きた時間	時 分	良	普通	悪	朝			



健康チェック表

スマートフォン

メモリーノート

振り返りのポイント

- 1週間をとおしてよく眠れましたか？
- 「疲れている」に○がついた日がありましたか？
あったら、前日に何があったのか確認しましょう。
- 「よく眠れなかった」に○がついた日がありましたか？
あったら、前日に何があったのか確認しましょう。
- 疲労と睡眠の対処方法は実践できましたか？

体調が悪い場合、当てはまるものに○をつけてください
(いくつでも)

・疲れている ・よく眠れなかった ・風邪気味
・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘・下痢) ・食欲がない
・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある
・その他()

振り返りの仕方

健康チェック表の例

①睡眠時間をチェック

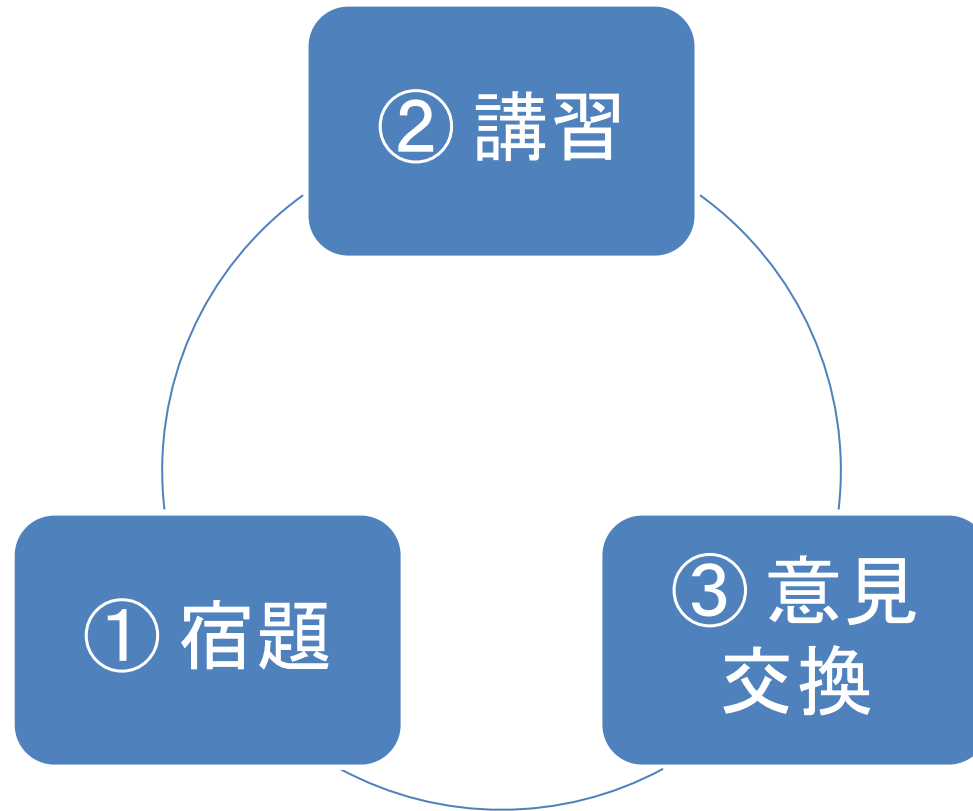
②「疲れている」、「よく眠れなかった」に
○がついた日をチェック

月日	天気・気温	睡眠		体調			体調が悪い場合、当てはまるものに○をつけて (いくつでも)	服薬	体温	職員印	食卓便のメニュー		
		昨夜寝た時間	時 分	良い	普通	悪い					朝	昼	夕
/ (月) 一	/	昨夜寝た時間	時 分	←	←	←	・疲れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘・下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他()	朝 昼 夕 眠前	朝 °C 夕 °C				
		今朝起きた時間	時 分	☺	☺	☹							
/ (火) 一	/	昨夜寝た時間	時 分	←	←	←	・疲れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘・下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他()	朝 昼 夕 眠前	朝 °C 夕 °C				
		今朝起きた時間	時 分	☺	☺	☹							
/ (水) 一	/	昨夜寝た時間	時 分	←	←	←	・疲れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘・下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他()	朝 昼 夕 眠前	朝 °C 夕 °C				
		今朝起きた時間	時 分	☺	☺	☹							
/ (木) 一	/	昨夜寝た時間	時 分	←	←	←	・疲れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘・下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他()	朝 昼 夕 眠前	朝 °C 夕 °C				
		今朝起きた時間	時 分	☺	☺	☹							
/ (金) 一	/	昨夜寝た時間	時 分	←	←	←	・疲れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘・下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他()	朝 昼 夕 眠前	朝 °C 夕 °C				
		今朝起きた時間	時 分	☺	☺	☹							
/ (土) 一	/	昨夜寝た時間	時 分	←	←	←	・疲れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘・下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他()	朝 昼 夕 眠前	朝 °C 夕 °C				
		今朝起きた時間	時 分	☺	☺	☹							
/ (日) 一	/	昨夜寝た時間	時 分	←	←	←	・疲れている ・よく眠れなかった ・風邪気味 ・頭痛 ・お腹の調子が悪い(便秘・下痢) ・食欲がない ・気分が落ち込んでいる ・不安や心配事がある ・その他()	朝 昼 夕 眠前	朝 °C 夕 °C				
		今朝起きた時間	時 分	☺	☺	☹							

③○がついた日の前日の出来事を
スマートフォン、メモリーノートで調べる

毎週、健康チェック表を使って疲労と睡眠の振り返りを行います。

セッションの構成



宿題は、翌週の意見交換で使用します。
忘れないように取り組みましょう。

効果的に受講するために

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



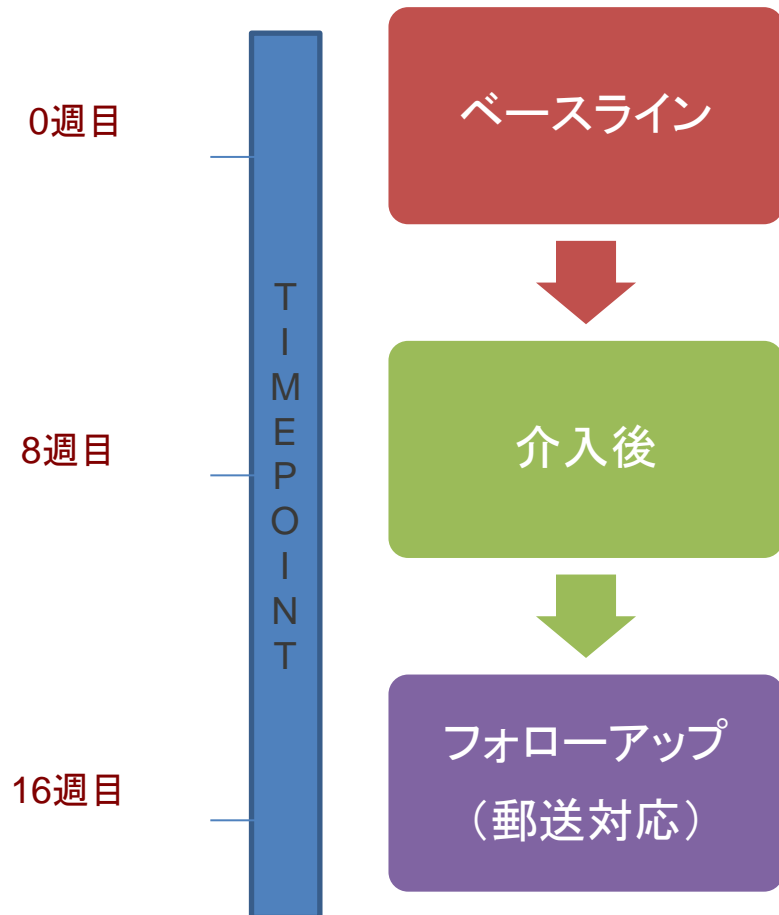
グループワークの目標

グループワークの目標となる項目にチェックします。該当項目がない場合は、目標を自由記述欄に記入します。記入が終わったら、目標をグループ内で共有します。

- 気持ちをコントロールするコツをつかむ
- 疲労の状況を把握する
- 睡眠の状況を把握する
- ものごとの考え方や捉え方を変える方法を学ぶ
- 会社や家庭での役割の変化について考える
- 感情のトリガーについて知る
- 積極的に発言する
- 他の受講者の意見を聞く
- 宿題を忘れない

【自由記述欄】

調査協力をお願い



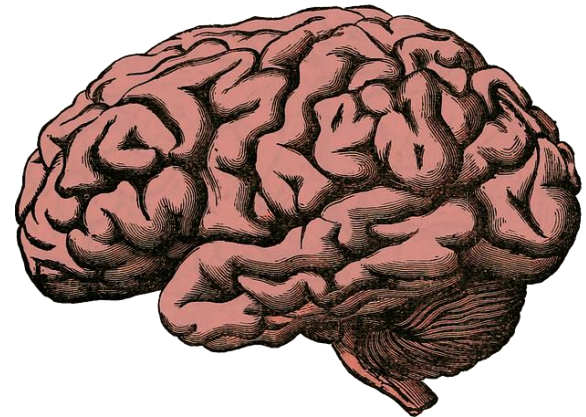
- **Primary Outcome**
 - 怒り (POMS2)
 - 抑うつ-落ち込み (HADS)
- **Secondary Outcome**
 - 睡眠 (ピッツバーグ睡眠質問票日本語版)
 - 疲労 (POMS2)
- グループワークの発言、アンケート等、定性的なデータ

測定方法



【講習】高次脳機能障害とは

高次脳機能障害とは、病気やケガによって脳にダメージを受けたために、後遺症として「記憶」、「注意」、「社会的行動」などの認知機能が低下した状態をいいます。



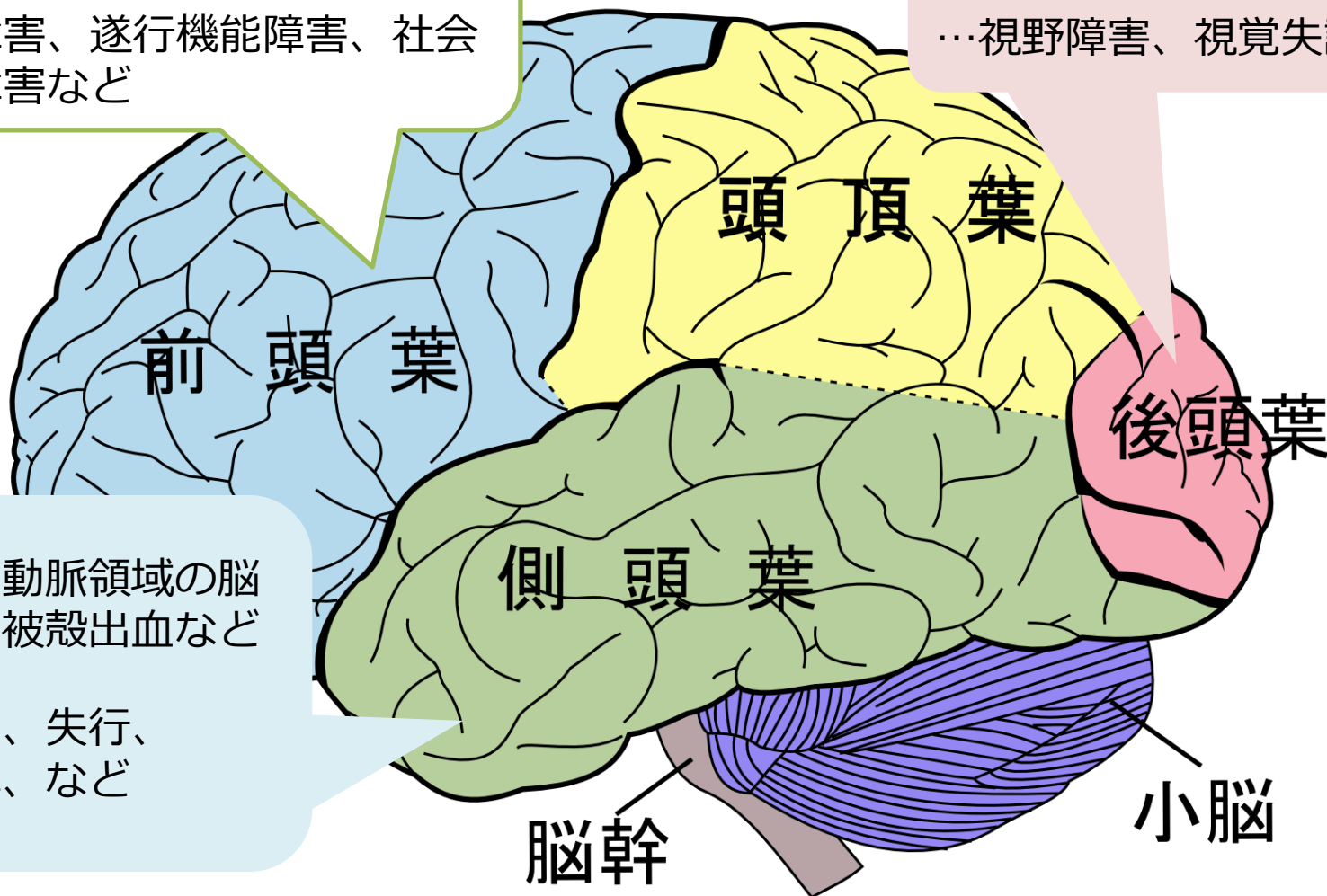
脳損傷と症状との関係

前頭葉の外傷、前交通動脈瘤破裂によるくも膜下出血など

…記憶障害、遂行機能障害、社会的行動障害など

後頭葉の障害

…視野障害、視覚失認など



左中大脳動脈領域の脳梗塞、左被殻出血など

…失語症、失行、右片麻痺、など

仕事への影響の例



仕事への影響の例

スマホが気にな
ってしかたない
(脱抑制)

思わずかっとな
る(衝動性)

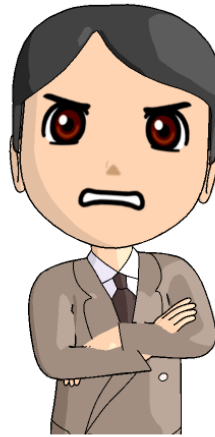
周囲の音などが気
になる(感覚過敏)



仕事への影響の例



怒り



イライラ



憂鬱

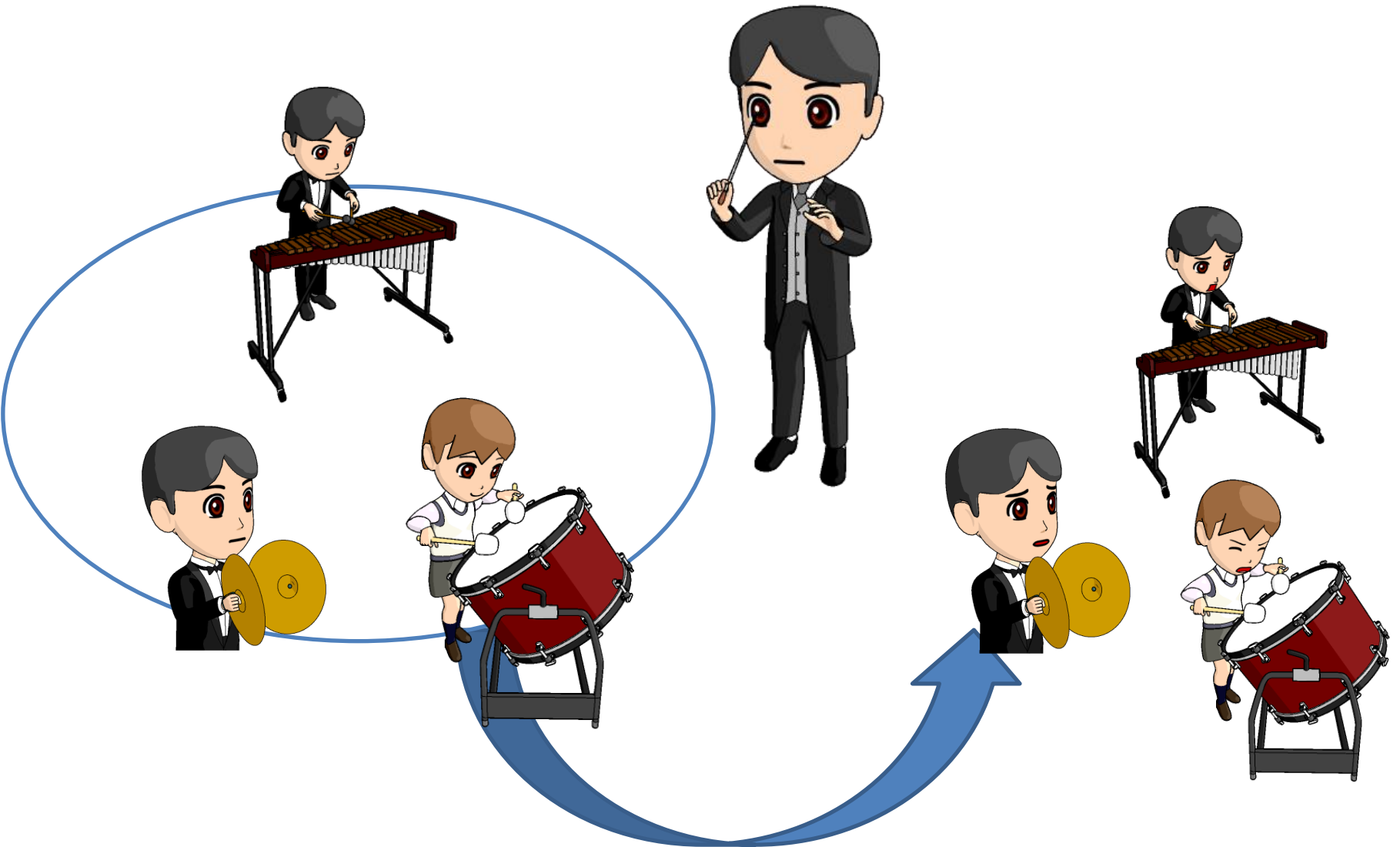


落ち込み



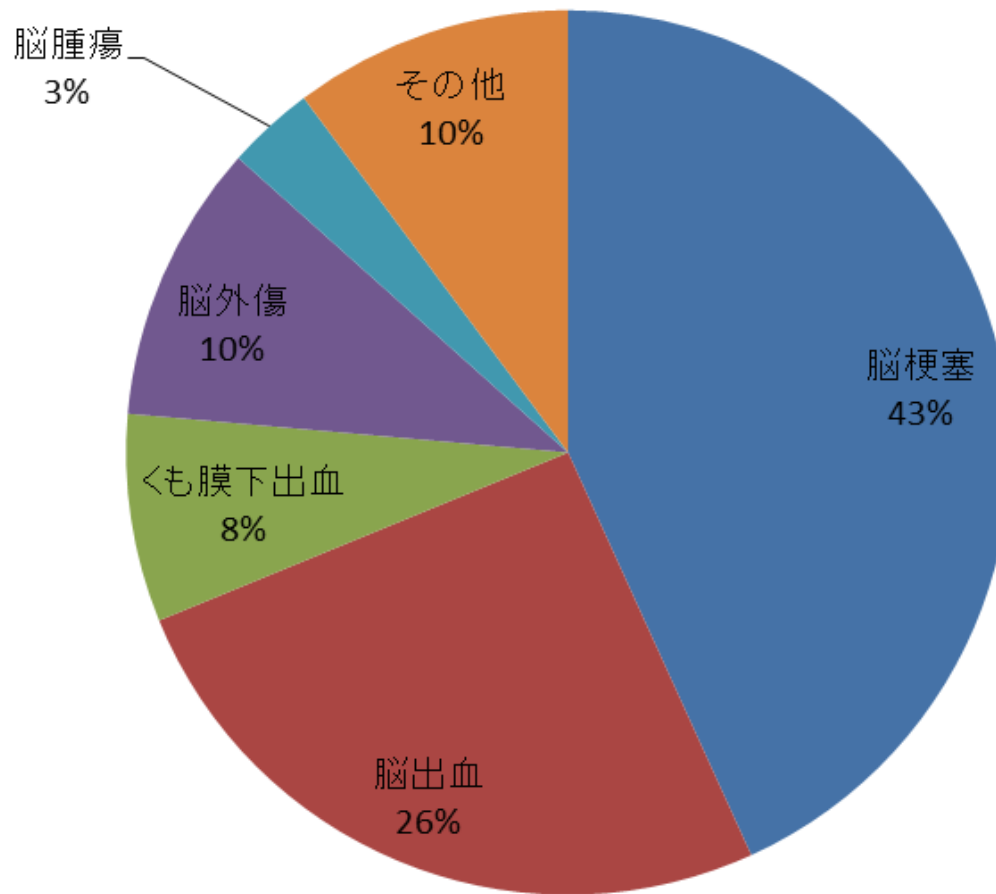
不安

前頭葉は指揮者の役割



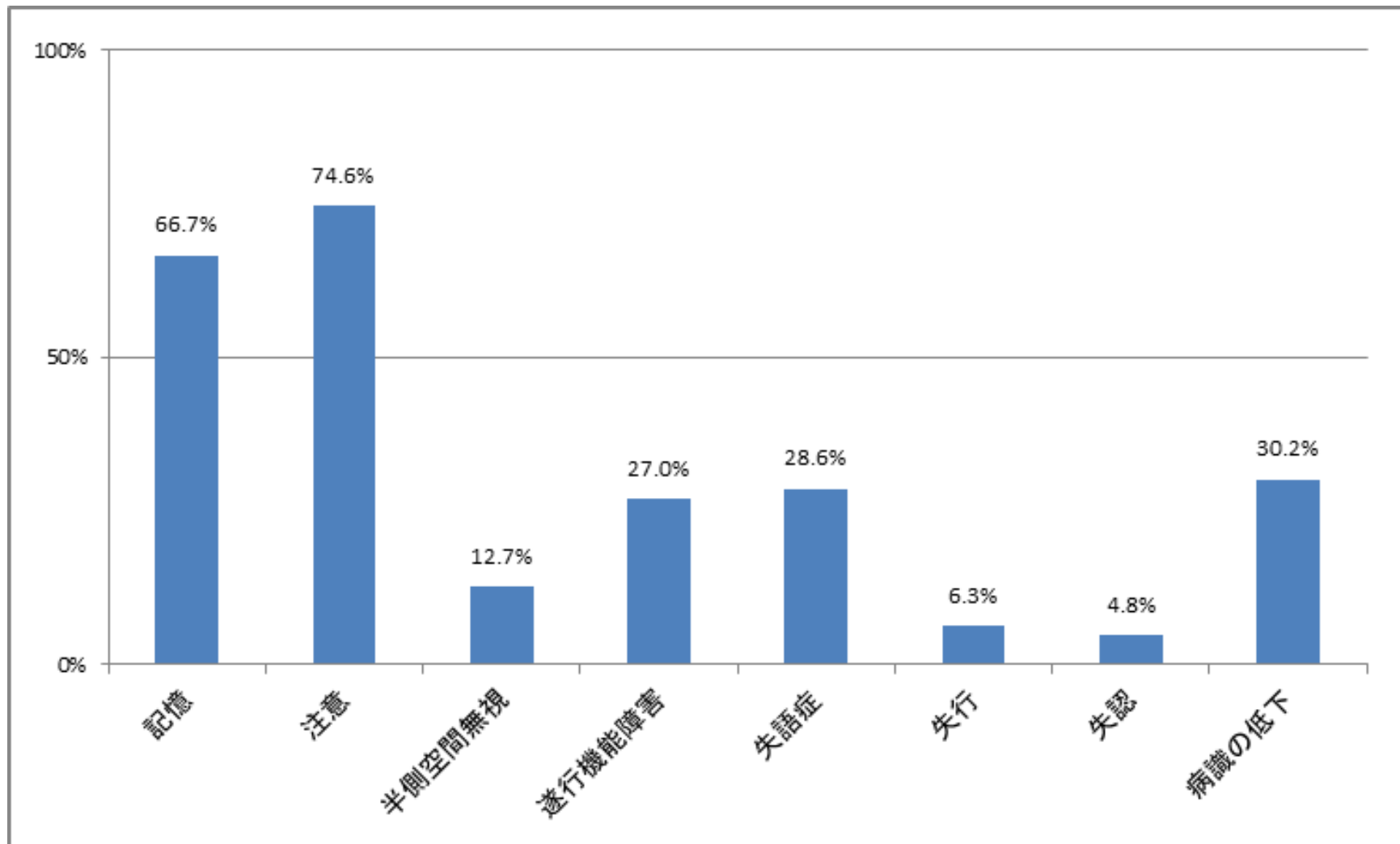
指揮者がいないと

高次脳機能障害の発症要因



高次脳機能障害全国実態調査(2011)

プログラム受講者の症状



脳損傷と疲労・睡眠の関係

脳に損傷を受けた人のおよそ80%が
疲労と(または)睡眠の障害がある。

(海外の様々な研究より)

**皆さんはよい睡眠を
取れていますか？**

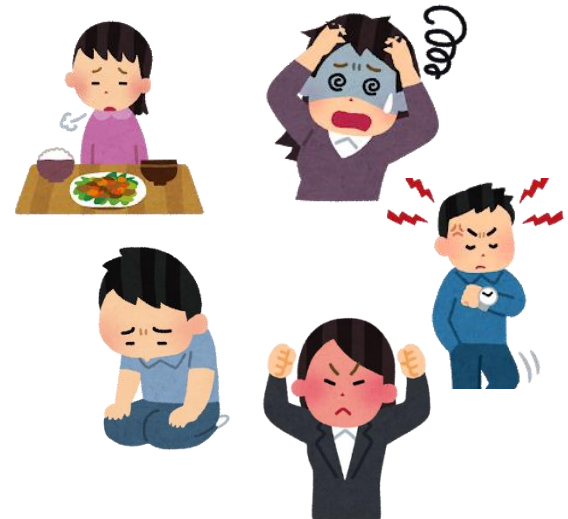


疲労が与える影響

疲労が蓄積すると抑うつになりやすいため、
疲労に対処する必要がある。Ormstad &
Eilertsen (2015)

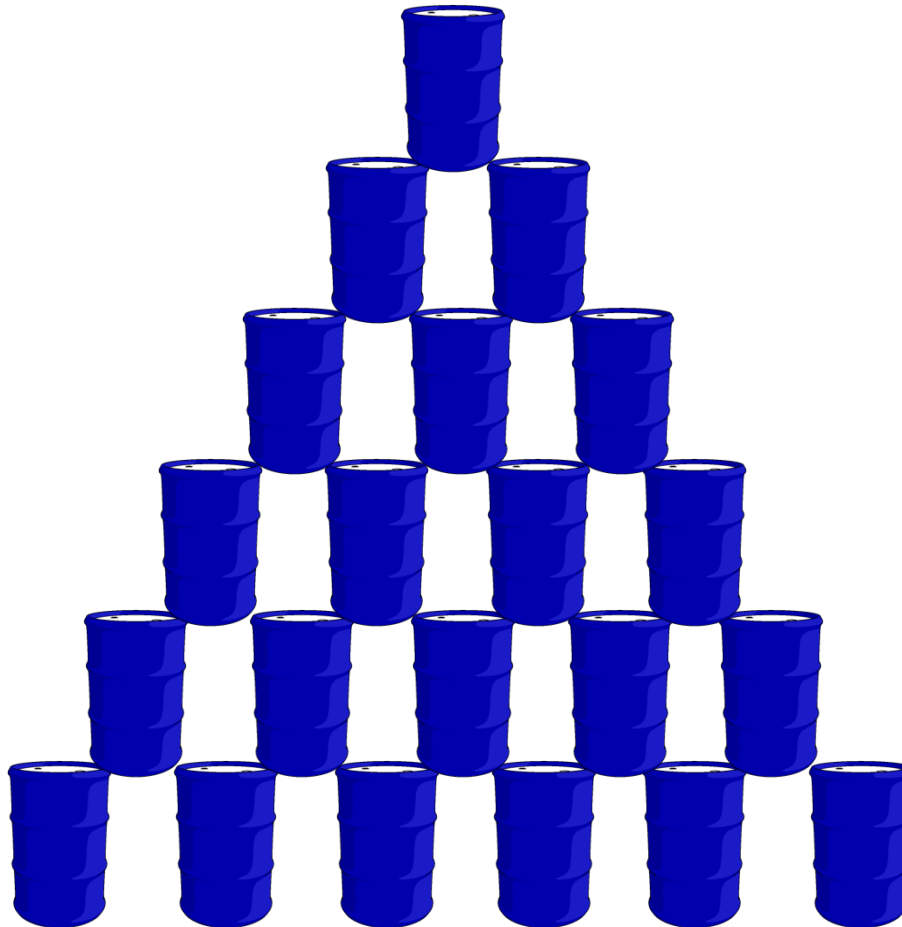


疲労



感情

認知機能の階層



自己理解

論理的思考・
遂行機能

記憶

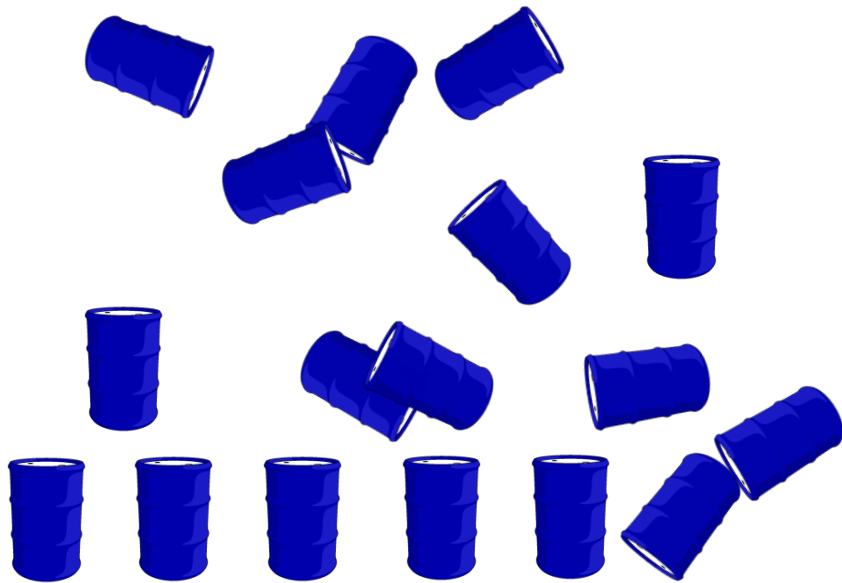
情報処理・
コミュニケーション

注意

意欲・感情

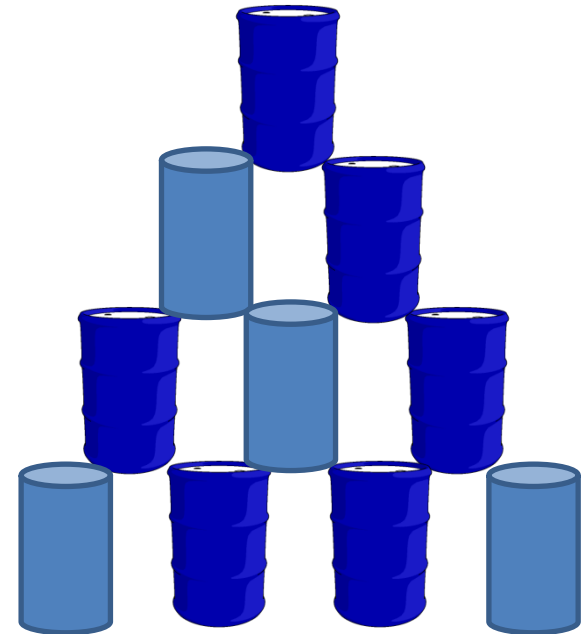
認知機能の階層

受障後



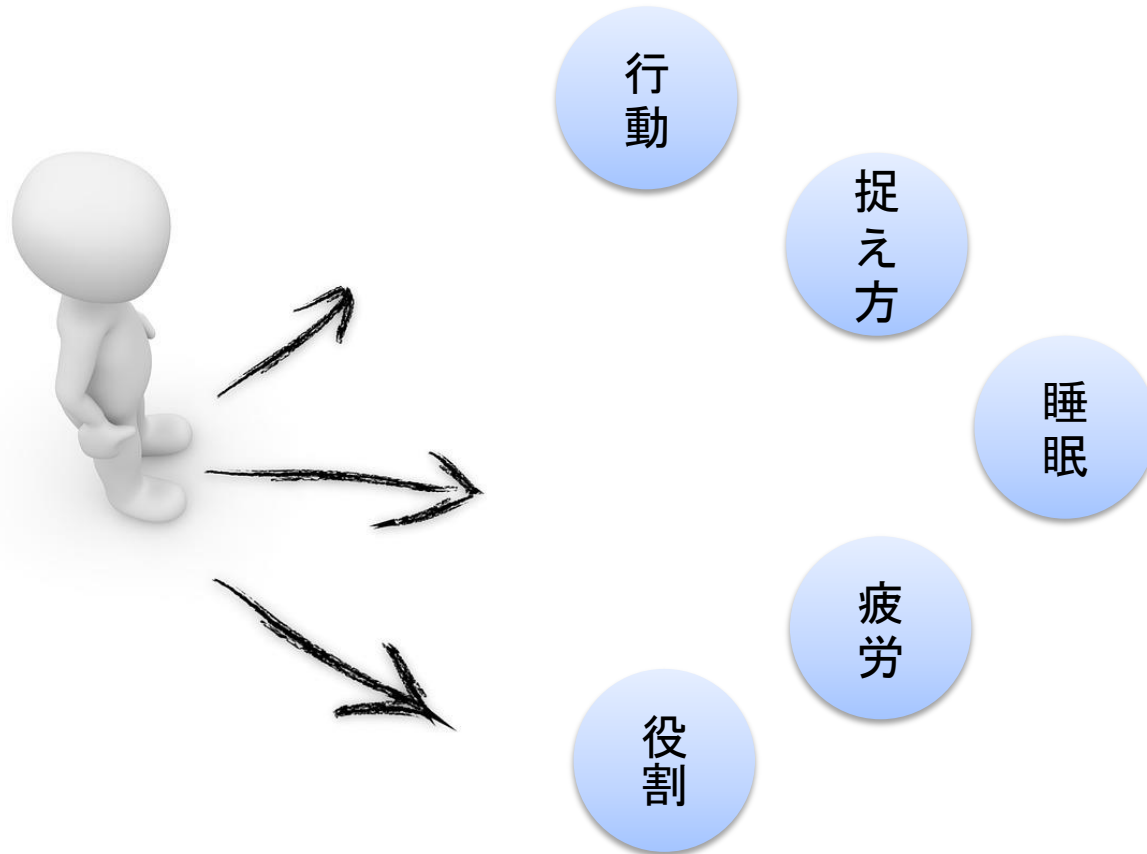
「注意」や「記憶」が障害を受けると、全体が影響を受ける。

目標



リハビリ、補完手段等を用いて、新たなピラミッドを構築する。

【おさらい】感情のバランスを保ち、 安定した職業生活を送るために・・・



様々なアプローチを試みる大切

本日の振り返り

【講習】 グループワークの目的
高次脳機能障害とは

【宿題】 ① 疲労の対処方法
② 健康チェック表の記入



提出期限: 月 日 時まで
提出先:

次回のテーマ

『疲労』

次回： 月 日（ ） 時 分～ 時 分