

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】 認知①（ものごとの捉え方）

【意見交換】 ① 良い睡眠を取るための工夫

② 感情を表す様々な言葉

【宿題】 ① 強みと弱みを把握する

② 職場環境適応プロフィール

本日の目標

- 他の受講者の良い睡眠をとるための工夫を知る
- 感情のメカニズムを知る
- 自分のものごとの捉え方の癖を知る
- ものごとの捉え方を変えてみる

効果的に受講するために

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



ウォーミングアップ

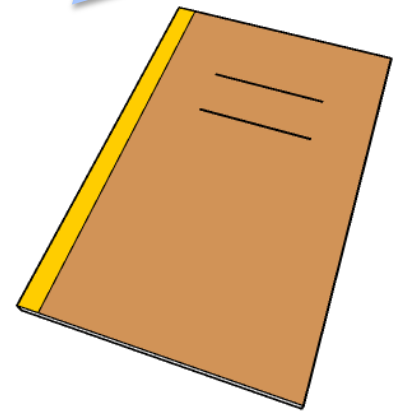
健康チェック表で1週間の疲労・睡眠を振り返る

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	← 長い	普通	悪い	・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
	→ 今朝 起きた時間	時 分	← 短い	普通	悪い	・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
/	起床 寝た時間	時 分	← 長い	普通	悪い	・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
	→ 今朝 起きた時間	時 分	← 短い	普通	悪い	・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
/	起床 寝た時間	時 分	← 長い	普通	悪い	・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
	→ 今朝 起きた時間	時 分	← 短い	普通	悪い	・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
/	起床 寝た時間	時 分	← 長い	普通	悪い	・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
	→ 今朝 起きた時間	時 分	← 短い	普通	悪い	・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



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	食宅便のメニュー		
		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 屋 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 屋 夕 眠前	朝 °C 夕 °C				
		今朝起きた時間	時 分	☺	☺	☹							
/ 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 屋 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 屋 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 屋 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 屋 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 屋 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。

【おさらい】良い睡眠を取るための工夫

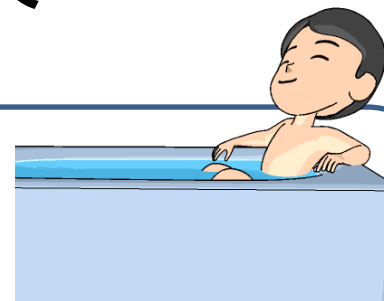
【朝】

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



【夜・寝る前】

- 寝る2～3時間前には
食事を済ませる。
- めるめのお風呂で体を温める。
- 寝る1～2時間前くらいに、
リラックスタイムを作る。
- 快適な環境を整える。
(例: 布団・まくら、照明、室温など)
- 就寝前は、テレビやスマートフォンなど
ブルーライトを発する画面を見ない。



【日中～夕方】

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



【おさらい】睡眠への悪影響が出やすいもの

【アルコール】

□アルコールを飲んで眠れたとしても、睡眠の質が下がる。



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

【タバコ】



□ニコチンの覚醒作用が、寝つきを悪くする。

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

【カフェイン】



コーヒー、栄養ドリンクなど

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

【おさらい】良い睡眠の効果

1. 細胞が修復され「疲れにくい」体になる
2. 免疫力が上がり健康増進や病気予防に効く
3. 記憶が整理される
4. 美容・アンチエイジング効果を高める
5. ダイエットがうまくいく
6. たまったストレスが解消できる
7. セロトニンの分泌が「心の安定」につながる

「良い睡眠を取るための工夫」発表ガイド

発表項目	セリフの例	発表メモ
試した「良い睡眠を取るための工夫」 どの「良い睡眠を取るための工夫」を選んだか発表する。	私は、「ぬるめのお風呂で体を温める」を選びました。	
どのように試したか 試したタイミングや回数などを、具体的に説明する。	毎晩、就寝1時間くらい前にぬるめのお風呂で体を温めてから眠るようにしました。	
試した結果、効果 工夫を試した後の結果や効果、感じたことを発表する。	ぐっすり眠れて、疲れが取れたような気がします。	

【講習】感情とは

- 不安や落ち込み、怒りを感じることはありませんか？
- 感情はその状況の「精神的な意味」を教えてください。そうして自分に何が起きているか気づくことができます。
- 感情にフタをしてしまうと、知らず知らずのうちにストレスが溜まっていくかも知れません。

感情とは



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？

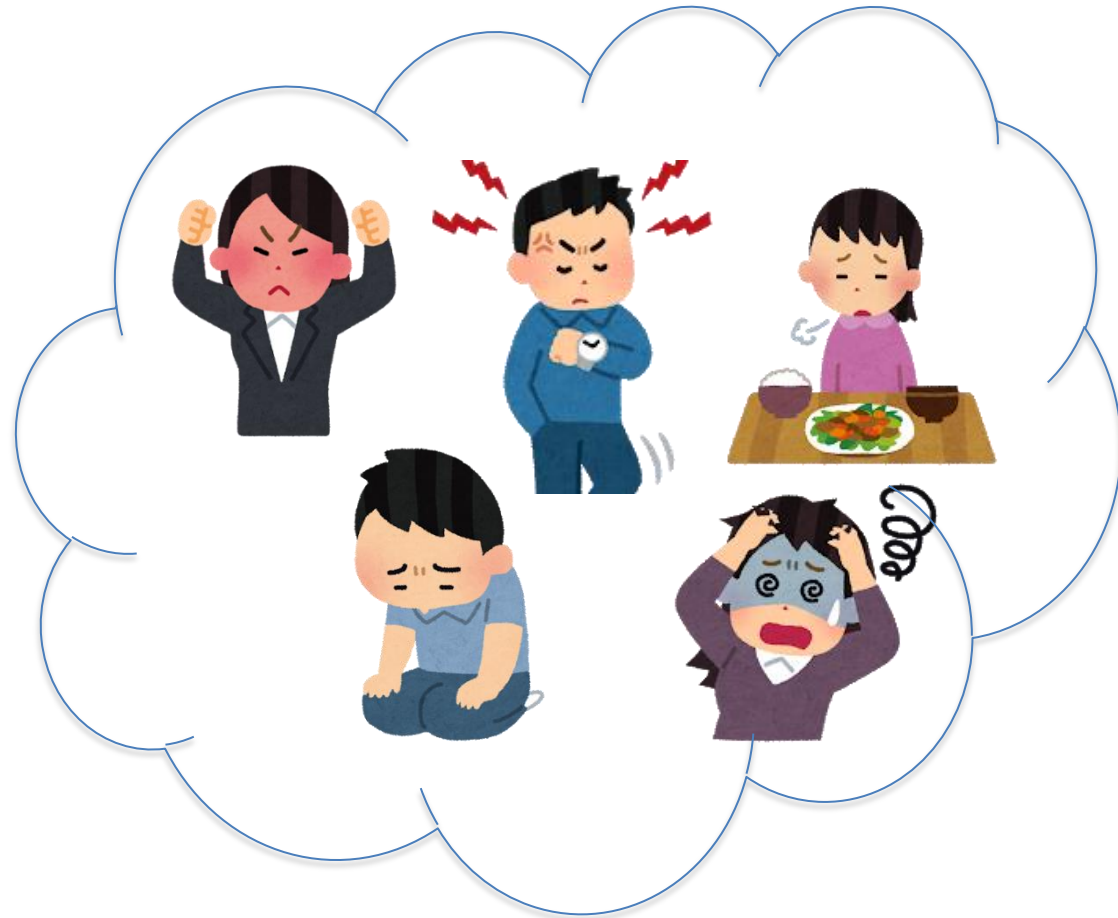
受障による感情への影響

①脳損傷

- 前頭葉の損傷

②脳損傷による変化

- 生活習慣
- 人間関係
- 身体機能
- 役割
- 目標



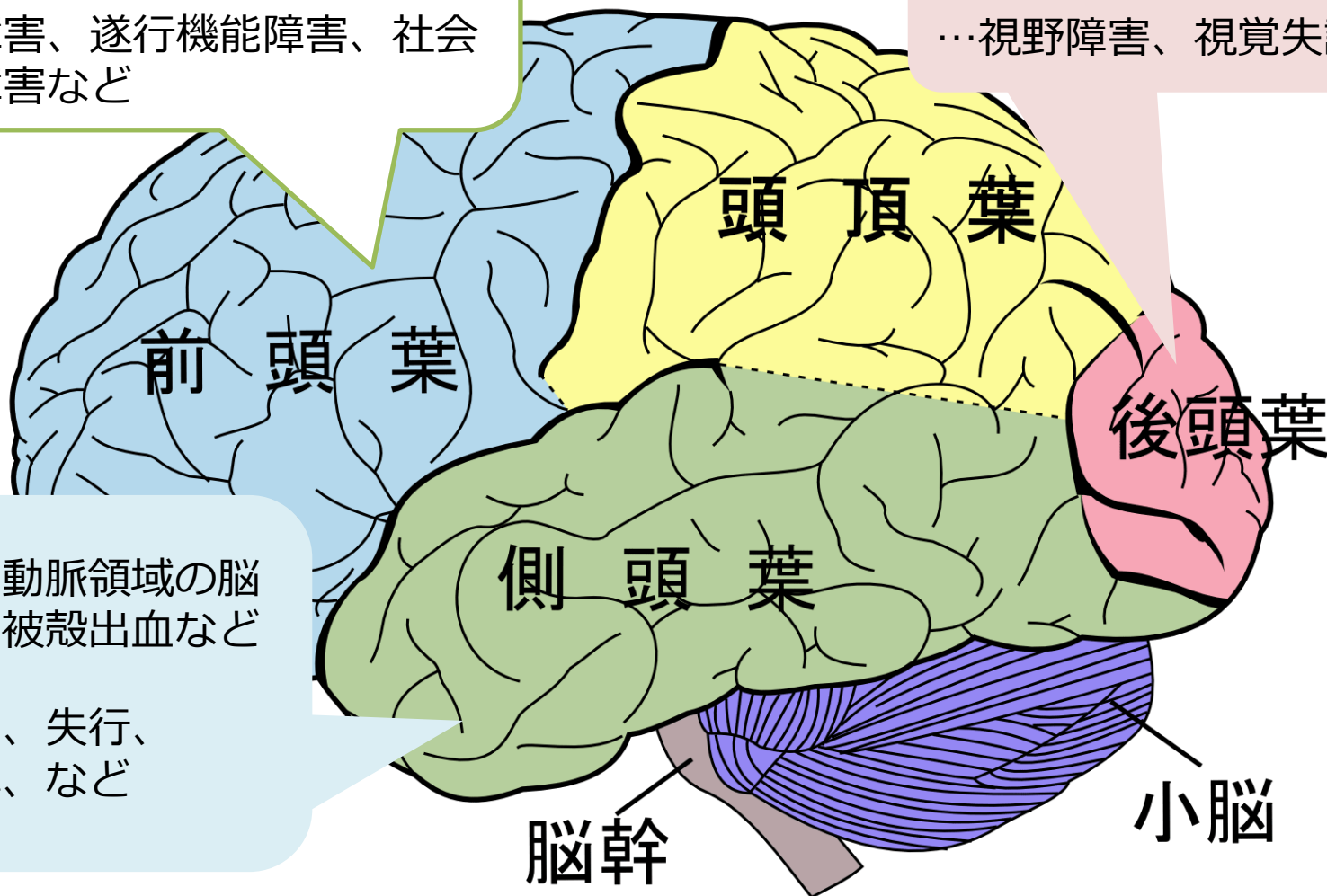
脳損傷と症状との関係

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

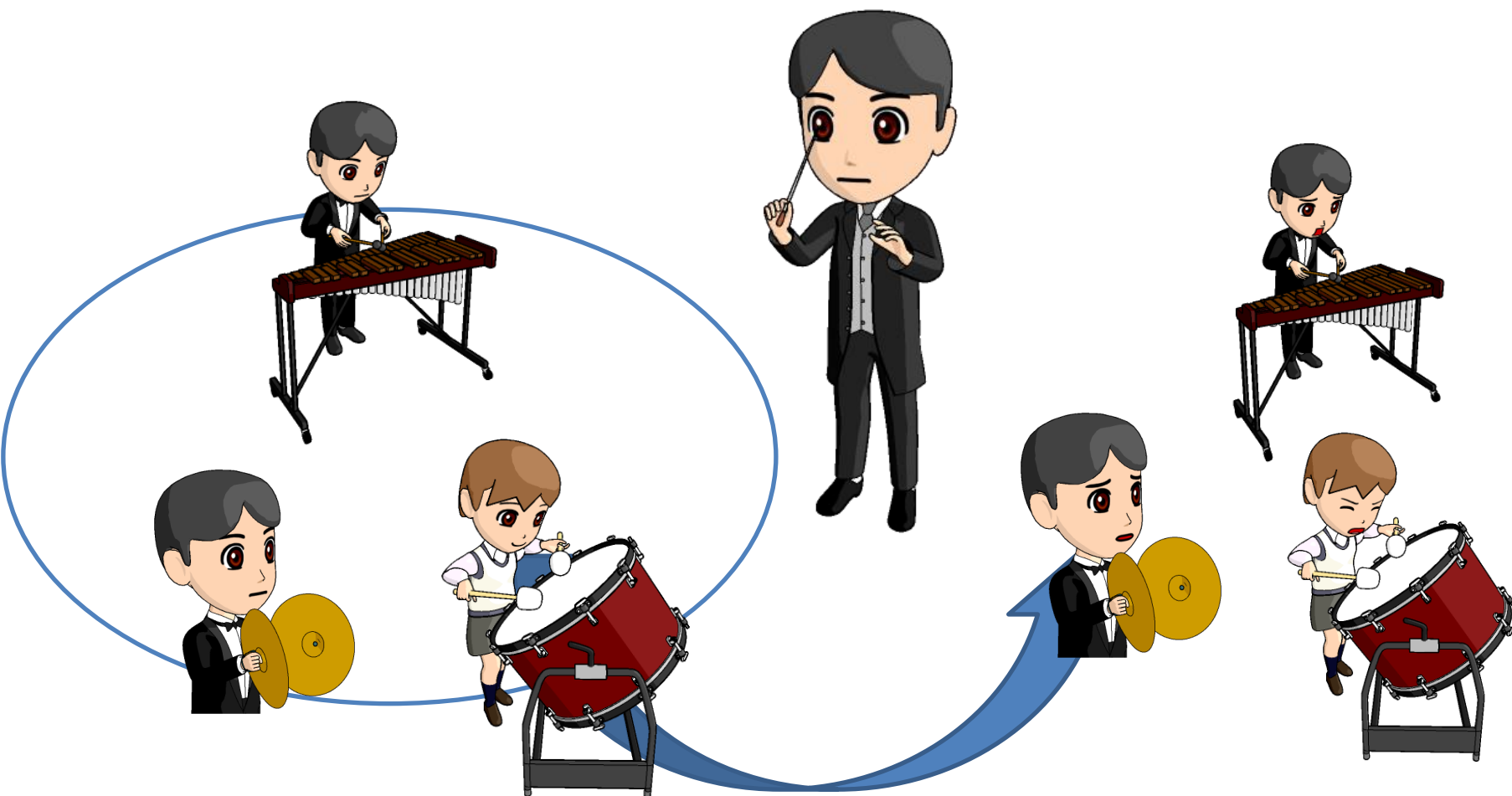
…視野障害、視覚失認など



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

前頭葉は指揮者の役割



指揮者を失うとオーケストラのコントロールが効きにくい

脳損傷による変化

生活感覚 例：生活習慣、周囲の助け、趣味

対人交流の
範囲 例：交流の範囲や頻度

心身の
違和感 例：身体の可動域、易疲労性

役割の変化 例：仕事や家庭の役割

目標の変更 例：昇進や趣味の目標

様々な環境の変化が感情に影響を与える

役割の変化

仕事の処遇

職務の変更

家庭

近所
づきあい

友人関係

役割の捉え方

行動役割 存在役割

行動によって価値を生み出す

周りの人との関係で生じる

一家を経済的に養う

家族の心の支えになる

リーダーシップを取る

職場のムードメーカー

飲み会の幹事

愚痴聞き役

- 行動役割だけでなく存在役割に目を向ける
- 新しい役割を見つける
- 新しく属する場を見つける

【意見交換】「感情を表す様々な言葉」 発表ガイド

発表項目	セリフの例	発表メモ
<p>感情を表す言葉 思いついた「感情を表す言葉」を 発表する。</p>	<p>私の思いついた感情を表す言葉 は「喜び、怒り、悲しみ、楽しい」で す。</p>	

【意見交換】 感情を表す様々な言葉

感情を表す言葉を思いつく限り書き出しましょう

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

感情を表す様々な言葉

憂鬱	不安	怒り	罪悪感	恥
悲しい	困惑	興奮	おびえ	いらだち
心配	誇り	無我夢中	パニック	不満
神経質	うんざり	傷ついた	快い	失望
激怒	怖い	楽しい	愛情	侮辱

【休憩前に一息】 呼吸法の練習

呼吸法とは、「息を口から吐き、鼻から吸う」という動作を腹式呼吸で意図的にゆっくりと行うことで、心拍を安定させたり、気持ちを落ち着かせる方法です。

《手順》

1. リラックスを連想させる言葉を選ぶ(穏やか、リラックス、安らか)。
2. 鼻から息を吸って、口からゆっくりと息を吐く。
3. 息を吐いている間に、リラックスできる言葉を使う。ゆっくりと。
「お～だ～や～か～」、「リラ～～ックス」というように。
4. 息を吐いた後、次の呼吸をする前に息を止める。
あまりに気が散るようだったら、息を吸う前に4つ数えてみる。
5. 続けて10～15回繰り返す。



特に息を吐くこと、ゆっくりと行うことを意識する

休憩

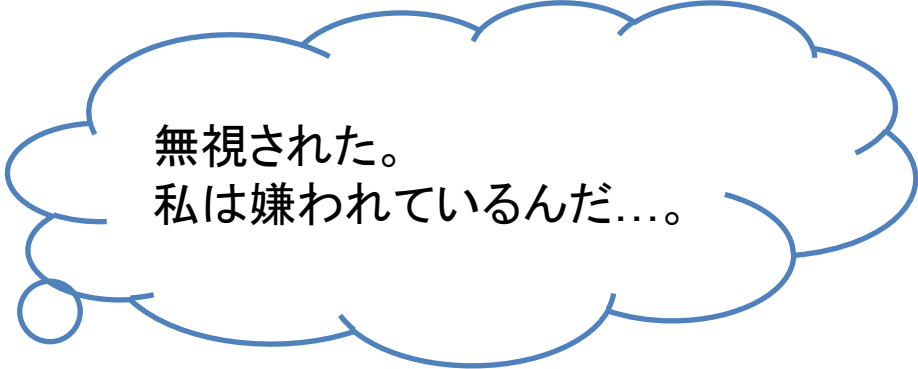


感情の3段階

①刺激(状況)

会社で上司に挨拶をしたのに、こちらを向いてくれなかった

②捉え方



無視された。
私は嫌われているんだ...



③感情

落ち込み

感情の3段階



(身体反応)

刺激(状況)があるから感情が生じるのではない。
刺激(状況)をどのように捉えるかによって感情が異なる。

感情の3段階の解説

刺激(状況)

- ストレスの原因となる状況等のこと。
- 「プレゼンテーションがある」「怒る人がいる」「〇〇な態度をとられた」などといった状況。

捉え方

- 思考のフィルター。評価のこと。
- 刺激をどのように受け止めるかを自分で決めること。

感情

- 評価を通過してきたものは感情に反応として出てくる。

身体

- 捉え方から身体反応で表れることがあります。
- 身体反応とは、「心拍数が速まる」「冷や汗が出る」ことです。

コップに半分の水



- ①コップに水が半分も入っている
- ②コップに水が半分しか入っていない
- ③その他

皆さんはコップの水をどのように捉えますか？

人によって捉え方は様々

①コップに水が
半分も入っている



楽観的

②コップに水が
半分しか
入っていない



悲観的



捉え方によってその後の感じ方が異なる

感情の3段階



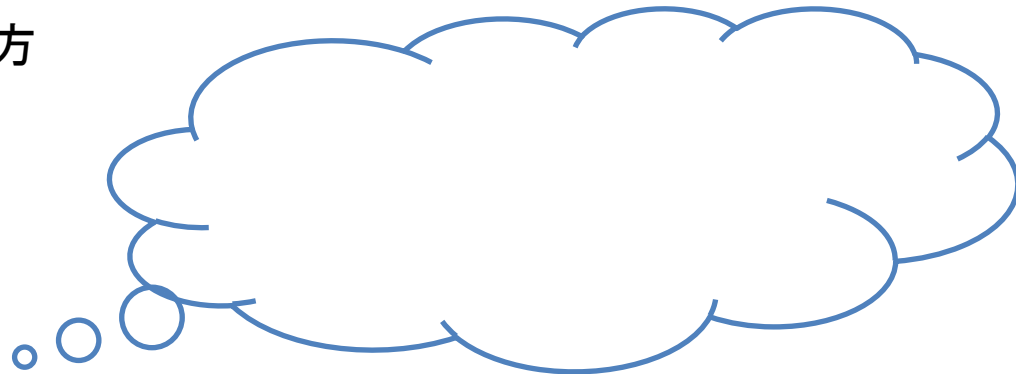
刺激(状況)があるから感情が生じるのではない。
刺激(状況)をどのように捉えるかによって感情が異なる。

捉え方を変えてみると・・・①

①刺激(状況)

会社で上司に挨拶をしたのに、こちらを向いてくれなかった

②捉え方



③感情



捉え方を変えてみて、感情が変わりましたか？

捉え方を変えてみると・・・①

①刺激(状況)

会社で上司に挨拶をしたのに、こちらを向いてくれなかった

②捉え方



・課長は忙しそうだ
・聞こえなかったのかも

③感情

また今度声かけてみよう

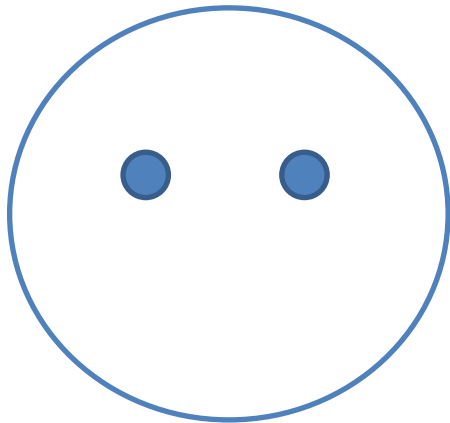
捉え方を変えることで、感情が変わることがあります

捉え方を変えてみると・・・②

①刺激(状況)

今までやっていた仕事から別の仕事に変更になった

②捉え方



・分かってもらえない
・認めてもらえていない

③感情

怒り、悲しみ

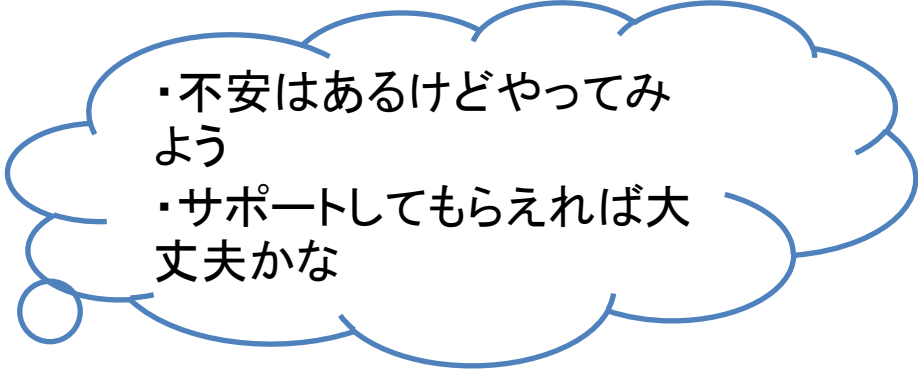
否定的な捉え方によって、否定的な感情につながります

捉え方を変えてみると・・・②

①刺激(状況)

今までやっていた仕事から別の仕事に変更になった

②捉え方



・不安はあるけどやってみよう
・サポートしてもらえれば大丈夫かな



③感情

頑張ろう

捉え方を変えることで、感情が変わることがあります

特徴的な捉え方の例①

【根拠のない決めつけ】

- 根拠が少ないままに思いつきを信じ込むことです。



作業がうまく進まないときに、この作業はうまくいかないだろうとすぐに決めつけてしまいました。

こんな捉え方していませんか？

特徴的な捉え方の例②

【部分的焦点づけ】

- 自分が着目していることだけに目を向け、短絡的に結論づけることです。

会社で上司に挨拶したけど、挨拶をしてもらえませんでした。嫌われているのかも知れない。



特徴的な捉え方の例③

【べき思考】

- 「こうすべきだ」、「あのようにはなかった」と過去のことをあれこれ思い出して悔やんだり、自分の行動を自分で制御して自分を責めることです。



ミスは絶対許せない。ミスしたら「仕事は完璧にするべきだ」と責めます。

特徴的な捉え方の例④

【極端な一般化】

- 少数の事実を取り上げ、すべてのことが同様の結果になるだろうと結論づけてしまいます。

あるプロジェクトが思ったように進まない時に、過去の失敗を思い出して、自分はいつも失敗すると思います。



自分への言葉かけ①

□ 自分だけ	自分だけ不幸な事態が起こっていると嘆く表現。
□ ついてない	自分に運がないことを嘆く表現。自分でもどうにもならないだけに、際限のないマイナス思考のスパイラルへ。
□ ~してくれない	自分に対する周囲の理解のなさを嘆く表現。自分ではコントロール不能な「他人」に振り回される傾向の強さを示す言葉。

マイナスの言葉は、ネガティブな感情につながる一因になるかも知れません

自分への言葉かけ②

□ どうせ	ある状態や結果を、はじめから決まったものと考えようとする表現。
□ いつも/いつだって	ある現象が全ての機会に起きると決め付ける表現。
□ みんな	ある現象が、関係する全ての人に共通することを示す表現。しかし客観的には「1人ではない何人かの人」くらいの意味。
□ ~たらどうしよう	まだ起こっていない事態を危惧する表現。一種の「自信のなさ」を表明するもの。

マイナスに働く言葉かけもあればプラスに働く言葉かけもあります。

【おさらい】認知①(ものごとの捉え方)

- 感情にフタを
(した方が良く ・ しない方が良く)。
- 自分の捉え方の癖は・・・

- 感情は _____ で変わる

漸進的筋弛緩法の練習①

漸進的筋弛緩法とは、骨格筋を緊張させ（筋肉に力を入れ）、その直後に弛緩（脱力）させることによって、その部位の力が抜けリラックスしている感じを味わう方法です。身体の各部位の緊張と弛緩を繰り返しながら、身体全体のリラクゼーションを得ていくことを狙いとしています。

《手順》

1. 首をまわす

片側に頭を下ろし、優しく広く円を描くようにまわしていく。

3～5回繰り返す。

反対の向きで、同様に行う。

2. 肩をすくめる

肩をすくめるように、肩を持ち上げる。肩が耳につくようにやってみる。

数秒間肩をすくめて、肩を落として10秒間ほど脱力する。

3～5回繰り返す。



漸進的筋弛緩法の練習②

3. 腕を頭上に伸ばす

両腕を天井に向けてまっすぐ上げ、両手の指をかごを作るように組む。
両腕を上には伸ばしたまま、手のひらを天井に向けて回転させる。
天井に向けて数秒間腕を伸ばして、腕を下ろす。10秒間ほど脱力する。
3～5回繰り返す。

4. 膝たて

両手を下に伸ばして右膝をつかみ、胸のほうに膝を引き上げる。
数秒間膝を抱えて、足を床に下ろす。10秒間ほど脱力する。
左膝も同様に行う。
3～5回繰り返す。

5. 足と足首をまわす

足を持ち上げ、脚を伸ばし、足首を回す。
一方向に3～5回、反対方向に3～5回行う。



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

本日の振り返り

【講習】 認知①（ものごとの捉え方）

【意見交換】 ① 良い睡眠を取るための工夫

② 感情を表す様々な言葉

【宿題】 ① 強みと弱みを把握する

② 職場環境適応プロフィール

提出期限： 月 日 時まで

提出先：



【宿題】強みと弱みを把握する

強み	弱み	追加できる強み
<p>自分の「強み」となる部分を箇条書きしましょう。</p> <p>例)</p> <ul style="list-style-type: none">• 我慢強い• 謙虚• 最後までやりとおす	<p>自分の「弱み」となる部分を箇条書きしましょう。</p> <p>例)</p> <ul style="list-style-type: none">• 決断に時間がかかる• 諦めきれない• 融通が利かない	<ul style="list-style-type: none">••••••• <p><u>今回は記入しません</u></p>

受講者が記入

次回のテーマ

『認知②』

捉え方を変える

刺激(状況)へのアプローチ

次回： 月 日() 時 分～ 時 分