

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②

- ・ 捉え方を変える
- ・ 刺激（状況）へのアプローチ

【意見交換】 強みと弱みを把握する

感情的になりやすい刺激（状況）

【宿題】

プログラム終了後の行動計画

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

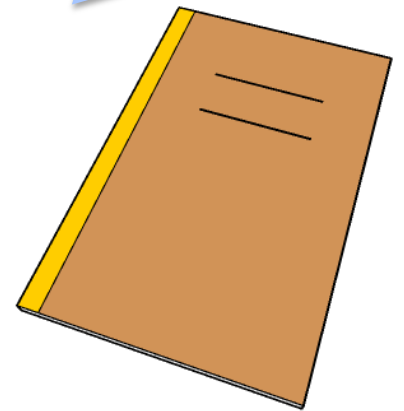
健康チェック表で1週間の疲労・睡眠を振り返る

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・ 風速	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)	疲労	体温	職員印	食生活のメニュー		
							朝	昼	夕
/	起床 寝た時間	時 分	← 悪い	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	← 悪い	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	← 悪い	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	← 悪い	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	← 悪い	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	← 悪い	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	← 悪い	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	← 悪い	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	☺	☺	☹							
/ 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。

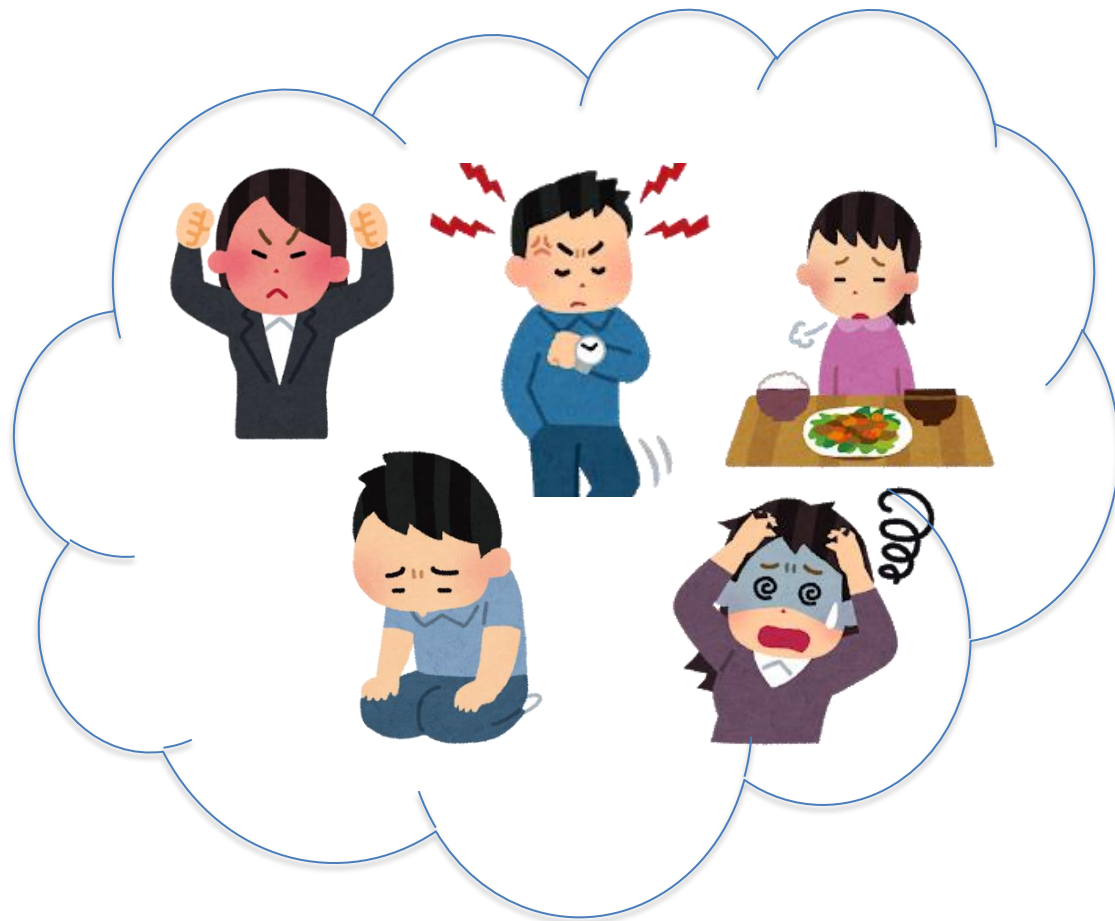
【おさらい】受障による感情への影響

①脳損傷

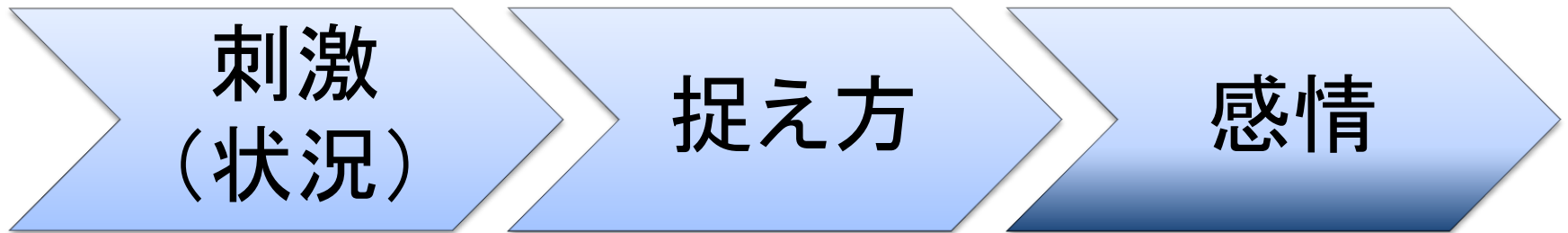
- 前頭葉の損傷

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



【おさらい】感情の3段階



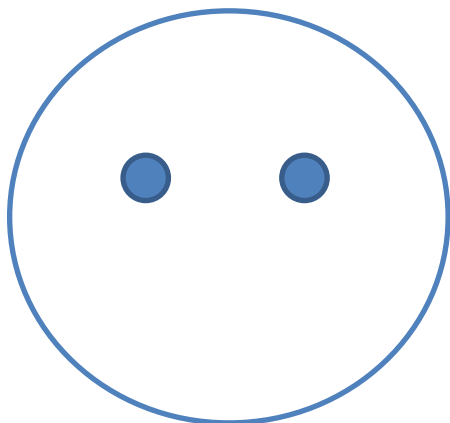
捉え方によって生じる感情は異なります

【おさらい】否定的な捉え方は、否定的な感情になる

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

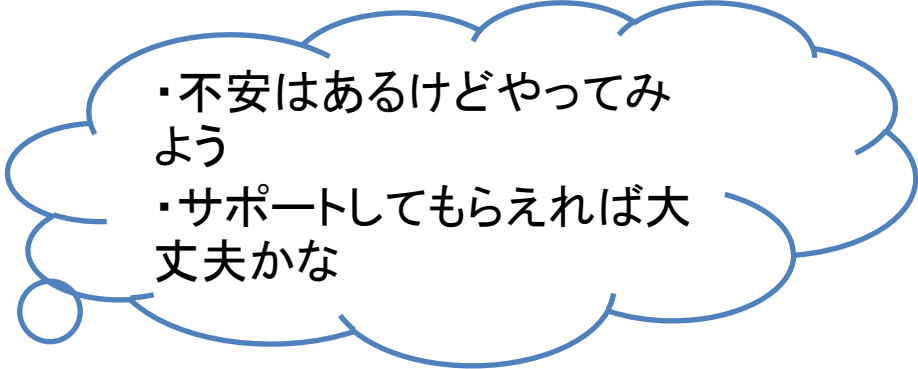
否定的な捉え方によって、否定的な感情につながります

【おさらい】捉え方を変えてみると・・・

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

【おさらい】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

【おさらい】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

【おさらい】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】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。

【講習】捉え方を変える(リフレーミング)

- リフレーミングとは、ものごとを別の側面から見て言い換えること。
- 自分の長所や良さを書き出すのは意外と難しいこと。
- 短所ばかり浮かんでくるけど、長所が思いつかないという方は、リフレーミングを活用しましょう。

リフレーミングの例

おとなしい



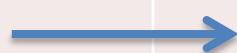
おだやか

のんきな



細かいことを気にしない

短気



決断が早い

断れない



相手の立場を考える

変わっている



味がある・個性的な

自信がない



物事を慎重にすすめる

諦めが悪い



粘り強い

融通がきかない



ルールに忠実

言葉を置き換えるだけで、印象が違いますか？

【ワークシート】強みと弱みを把握する

強み	弱み	追加できる強み
• • • • • •	• • • • •	

【宿題の続き】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	

宿題で提示

今回記入します

追加できる強み

1. 弱みをリフレーミングする

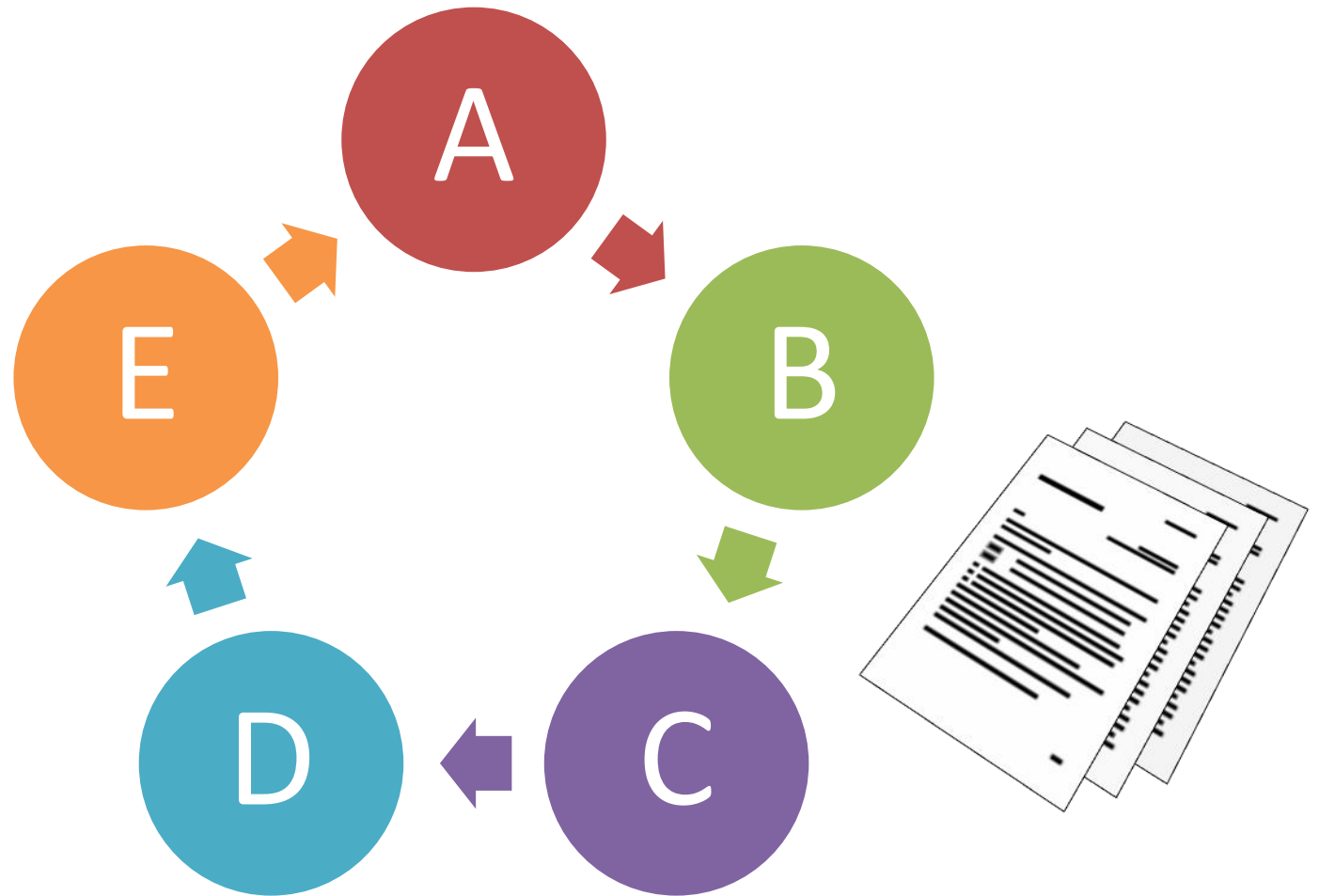
2. 他者の視点

(プログラムや宿泊棟で気づいた良いところ)

3. 強みを踏まえた強み

- 弱みをリフレーミングして強みにする
- 自分では気づかない他者視点の強みに気づく
- 元々の強みを派生させて新たな強みを見つける

時計回りに資料を回します



「強みと弱みを把握する」 発表ガイド

発表項目	セリフの例	発表メモ
「強み」 自分が強みと感じていることを発表する。	私の強みは、「 」です。	
「弱み」 自分が弱みと感じていることを発表する。	私の弱みは、「 」です。	
「追加できる強み」 他の受講者などが記入した追加できる強みを発表する。	他の受講者の皆さんが書いてくれた私の強みは「 」です。	

まとめ

- 捉え方を変えると、「弱み(否定的)」が「強み(肯定的)」に変わることがあります。
- リフレーミングが苦手な場合は、他者にアドバイスを求めましょう。
- 「強み」と感じている部分は人によって異なります。自分の「強み」が分からない時には、他者にアドバイスを求めましょう。
- 「強み」が分かると自信につながります。
- 自信があれば、感情のバランスが整います。

【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



捉え方を変えても感情が変わらない時には、
刺激(状況)にアプローチする。

感情的になりやすい刺激(状況)

- コミュニケーション
- 人間関係
- 特定の場所や環境
- 仕事が合わない
- 体調不良(睡眠・疲労)

感情的になりやすい刺激(状況)

□コミュニケーション



- 理解しやすい指示の出され方を把握する
- 話のスピード、一度に伝える量を調節してもらう
- 自らの伝え方を工夫する

感情的になりやすい刺激(状況)

□人間関係



- 良い人間関係を構築、維持する
- 相手の立場や考えに配慮する
- 相手に働きかける時は、伝え方に注意が必要

感情的になりやすい刺激(状況)

□特定の場所や環境

(例:明るさ、音、匂い、温度、混雑)



- 苦手な場所や環境を把握する
- 職場の人や支援者と相談して、対応方法を検討する

感情的になりやすい刺激(状況)

□仕事内容が合わない



- 仕事で上手くいかないことが続くと感情に影響
- 得意、不得意を把握する
- 補完手段を取り入れる

感情的になりやすい刺激(状況)

□体調不良(疲労・睡眠)



疲労



睡眠不足

- 日頃から生活リズムを整える
- 疲労や睡眠の対処方法を実行する

【発表ガイド】

感情的になりやすい刺激(状況)

発表項目	セリフの例	発表メモ
<p>①感情的になりやすい刺激(状況)</p> <p>感情的になりやすい刺激(状況)について発表します。</p>	<p>私が感情的になりやすい刺激(状況)は「温度の高いところで作業すること」です。</p>	
<p>②理由</p> <p>刺激(状況)を取り上げた理由を述べます。</p>	<p>その理由は「暑い場所が苦手な疲れやすくなる」からです。</p>	
<p>③対処方法</p> <p>対処方法があれば発表します。</p>	<p>感情的になりやすい刺激(状況)下におかれた時は、「こまめに気分転換する、会社の人と相談」して対処します。</p>	



まとめ 刺激(状況)へのアプローチ

①自力で克服する(自分の努力でカバーできる問題なら)

②働きかける

- 刺激(状況)が生じないように予め環境を調整する
- 疲労や睡眠を意識的に管理し、対処方法を取り入れる

※人に働きかける時は、伝え方に注意が必要

③回避する

- 苦手な刺激(状況)が生じないように回避する
- 避けることが難しければ、最小限に留める

④相談する

- 一人では上手く対処できない時は、職場の人や支援者に相談する

まとめ 刺激(状況)へのアプローチ

- 人によって、感情に影響する刺激(状況)は異なります。
- 感情に影響する刺激(状況)を把握することで、対処がしやすくなることがあります。
- 苦手な刺激(状況)をコントロールすることができれば、感情や行動の安定につながります。
- 自分だけではコントロールできないこともあるので、職場の人や支援者と相談することも大切です。

【おさらい】捉え方を変える

- 捉え方を変える手法として
_____ がある
- 捉え方を変えられない時は
_____ にアプローチする
- 私の感情を刺激するのは _____ である

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②

- ・ 捉え方を変える
- ・ 刺激（状況）へのアプローチ

【意見交換】 強みと弱みを把握する

感情的になりやすい刺激（状況）

【宿題】

プログラム終了後の行動計画



提出期限： 月 日 時まで

提出先：

次回のテーマ

『まとめ』

次回： 月 日() 時 分～ 時 分