

第6回(まとめ)

月 日

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】 第1回～第5回のおさらい

【意見交換】 プログラム終了後の行動計画

【宿題】 グループワークの目標達成状況

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

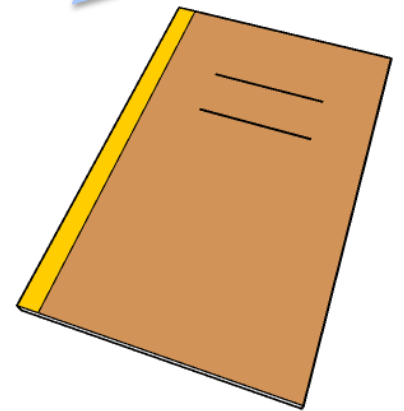
健康チェック表で1週間の疲労・睡眠を振り返る

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)	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	☺	☺	☹							
/ (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	☺	☺	☹							
/ (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 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	☺	☺	☹							

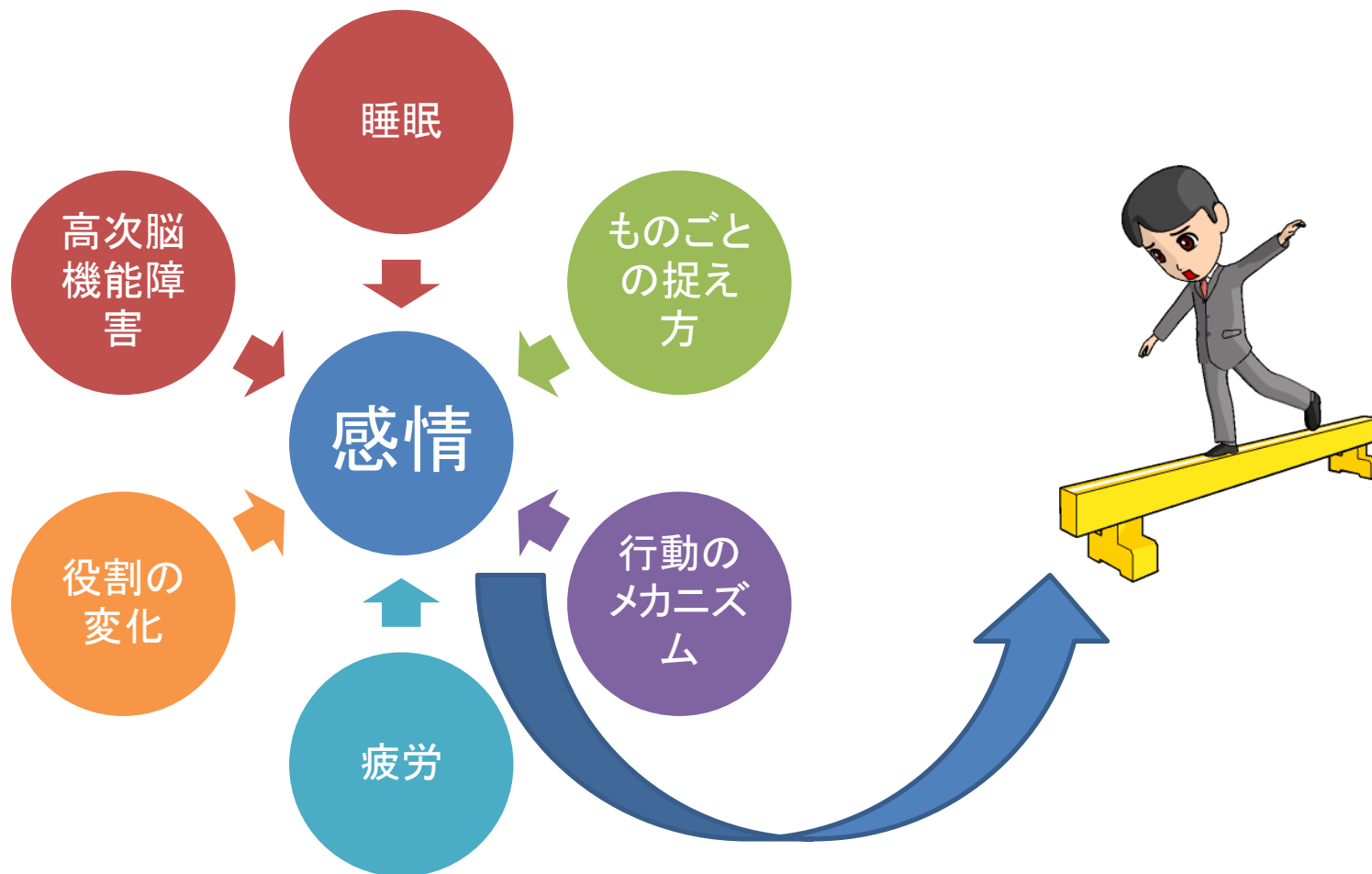
③○がついた日の前日の出来事をスマートフォン、メモリーノートで調べる

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。

グループワークで学んだこと

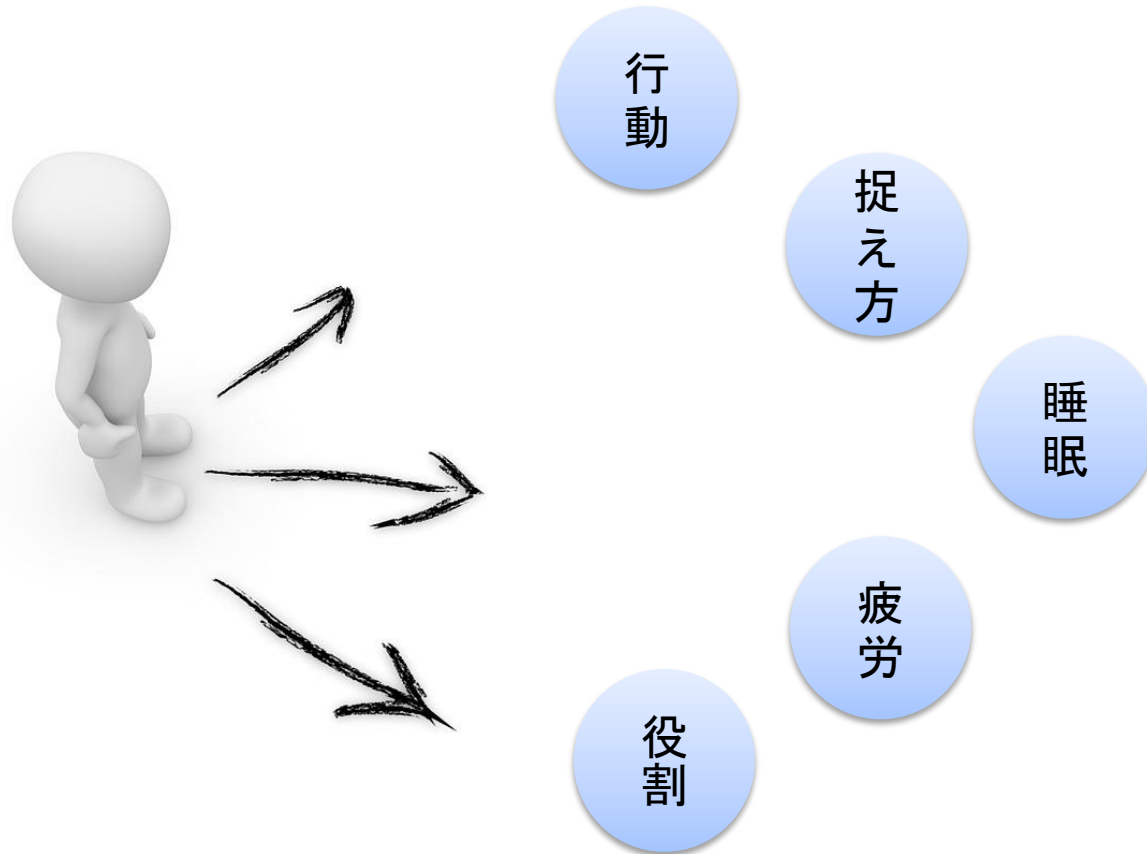
回	内容
1	グループワークの目的、高次脳機能障害とは
2	疲労
3	睡眠
4	認知①
5	認知②
6	まとめ

【おさらい①】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。

【おさらい①】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

【おさらい②】疲労の分類

疲労

つかれること。くたびれること。
(広辞苑 第7版より)

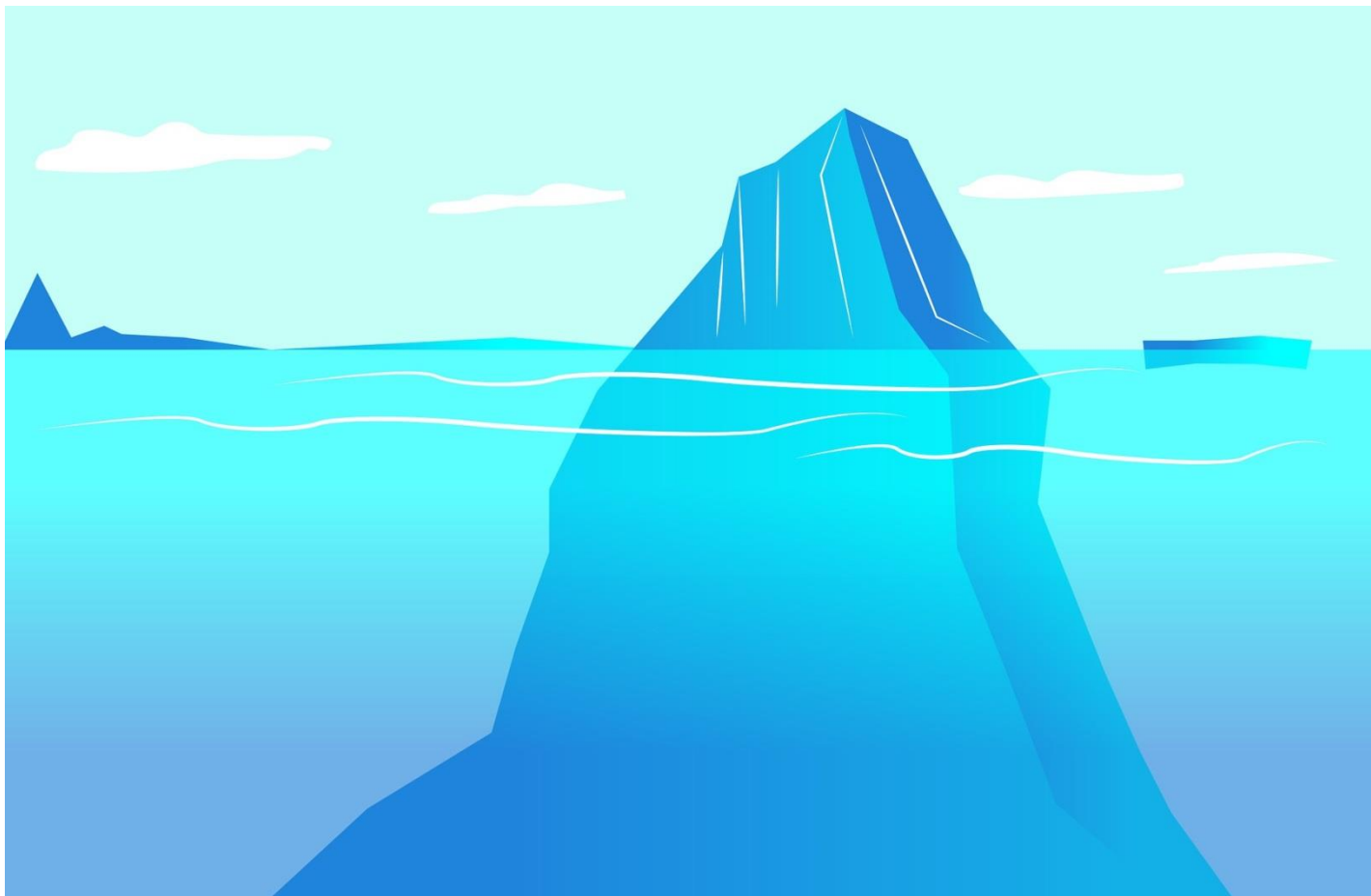
生理的

- 手足がだるい
- 眠気
- 眼精疲労
- 刺激に対する反応が遅くなる
- 動きがゆっくりになる
- ミスが増える

心理的

- やる気がでない
- 倦怠感
- イライラする
- 不安を感じる
- 気持ちの落ち込み
- 集中力が低下し、注意が散漫になる

【おさらい②】目に見えない疲労の存在



目に見える疲労は実はほんの一部なのかも知れない

【おさらい②】疲労をためないための 対処方法

1. 仕事中は休憩を取る
2. 規則正しい生活を送る
3. リラクゼーション法の実践
4. 適度な運動
5. バランスの取れた食生活
6. 仕事の仕方を工夫する
7. 周囲の配慮を得る
8. 睡眠を取る



【おさらい③】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③】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③】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



「プログラム終了後の行動計画」発表ガイド

「行動計画シート」1枚目の内容から発表しましょう

発表項目	セリフの例	発表メモ
改善ポイントを1~2つ話す 「行動計画シート」 <u>1枚目</u> にチェックした中から、改善ポイントにしたいことを挙げます。	私の改善ポイントは、睡眠の項目で、「起きる時間がバラバラ」なことです。	
実践したい行動をあげる 行動目標にしたいことを挙げます。	今後は、「毎日決まった時間に起きる」こと、「朝日を浴びる」ことを行動目標とします。	
実践するための工夫や注意点があれば話す 行動目標を実践するための工夫や注意点があれば、話します。なくても構いません。	週末はつい遅くまで寝てしまいましたが、8時までに起きるようにします。	

【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



【おさらい④】感情の3段階



捉え方によって生じる感情は異なります

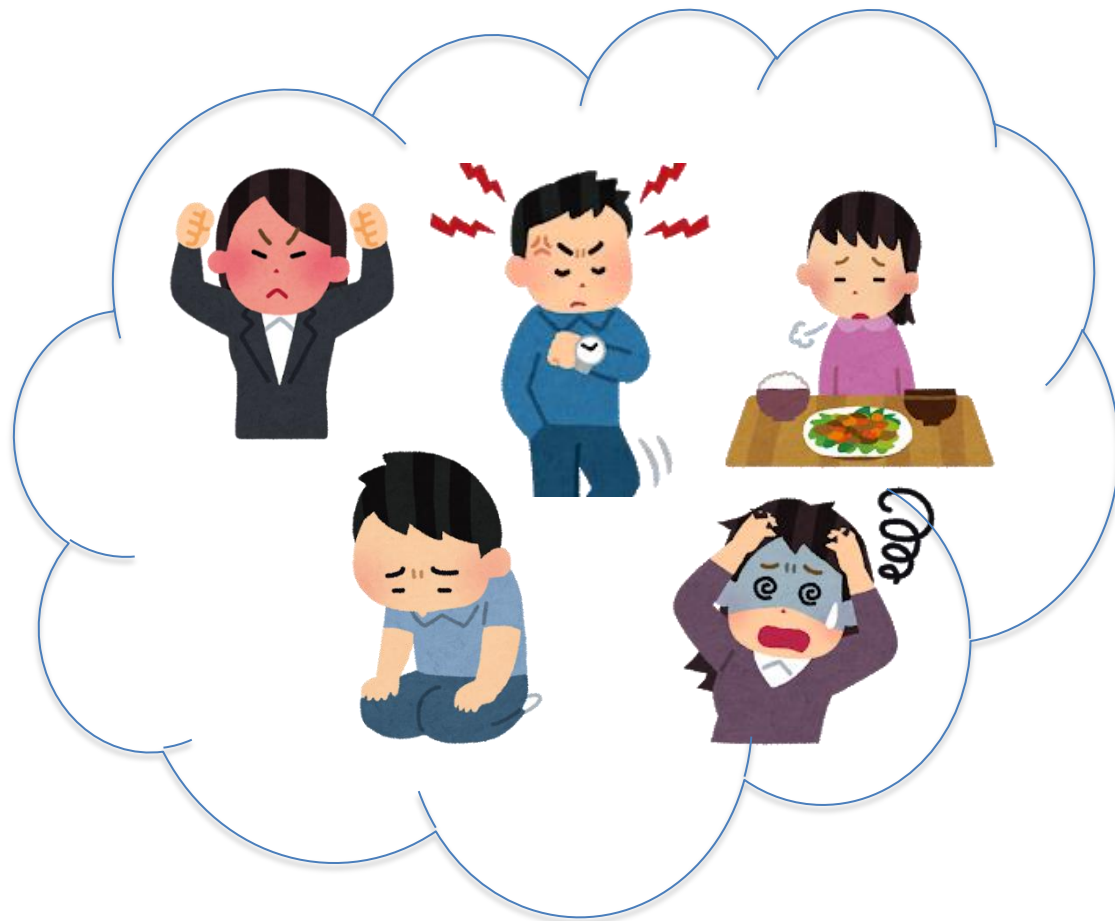
【おさらい④】受障による感情への影響

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④】感情を表す様々な言葉

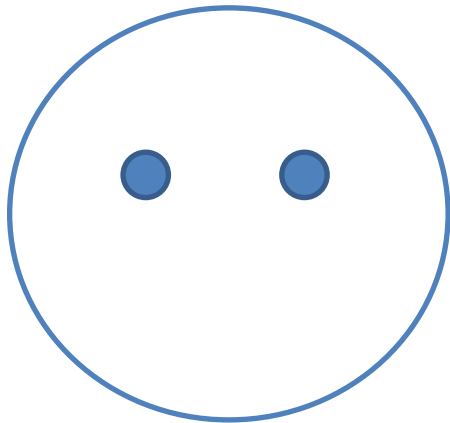
憂鬱	不安	怒り	罪悪感	恥
悲しい	困惑	興奮	おびえ	いらだち
心配	誇り	無我夢中	パニック	不満
神経質	うんざり	傷ついた	快い	失望
激怒	怖い	楽しい	愛情	侮辱

【おさらい④】捉え方を変えてみる

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

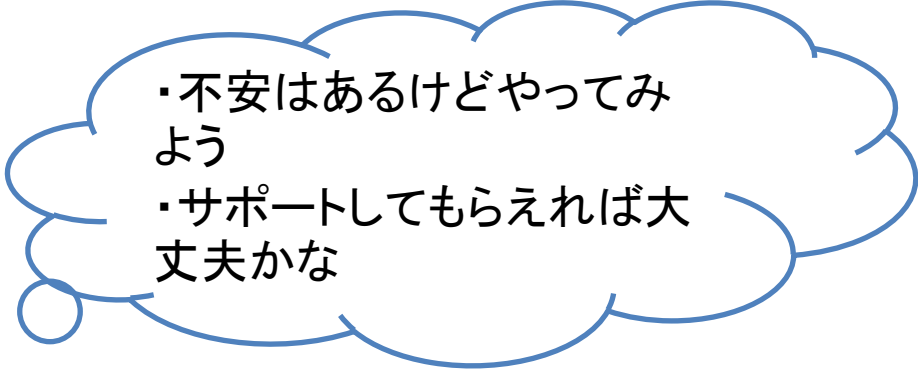
否定的な捉え方によって、否定的な感情につながります

【おさらい④】捉え方を変えてみる

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



・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⑤】捉え方を変える



刺激(状況)があるから感情が生じるのではありません。
刺激(状況)をどのように捉えるかによって感情が異なります。

【おさらい⑤】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_____から見て言い換えること。

例

おとなしい	→	おだやか
短気	→	決断が早い
断れない	→	相手の立場を考える
諦めが悪い	→	粘り強い
融通がきかない	→	ルールに忠実

【おさらい⑤】刺激(状況)にアプローチする



刺激
(状況)

捉え方

感情

捉え方を変えても感情が変わらないときには、
刺激(状況)にアプローチする。

【おさらい⑤】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。

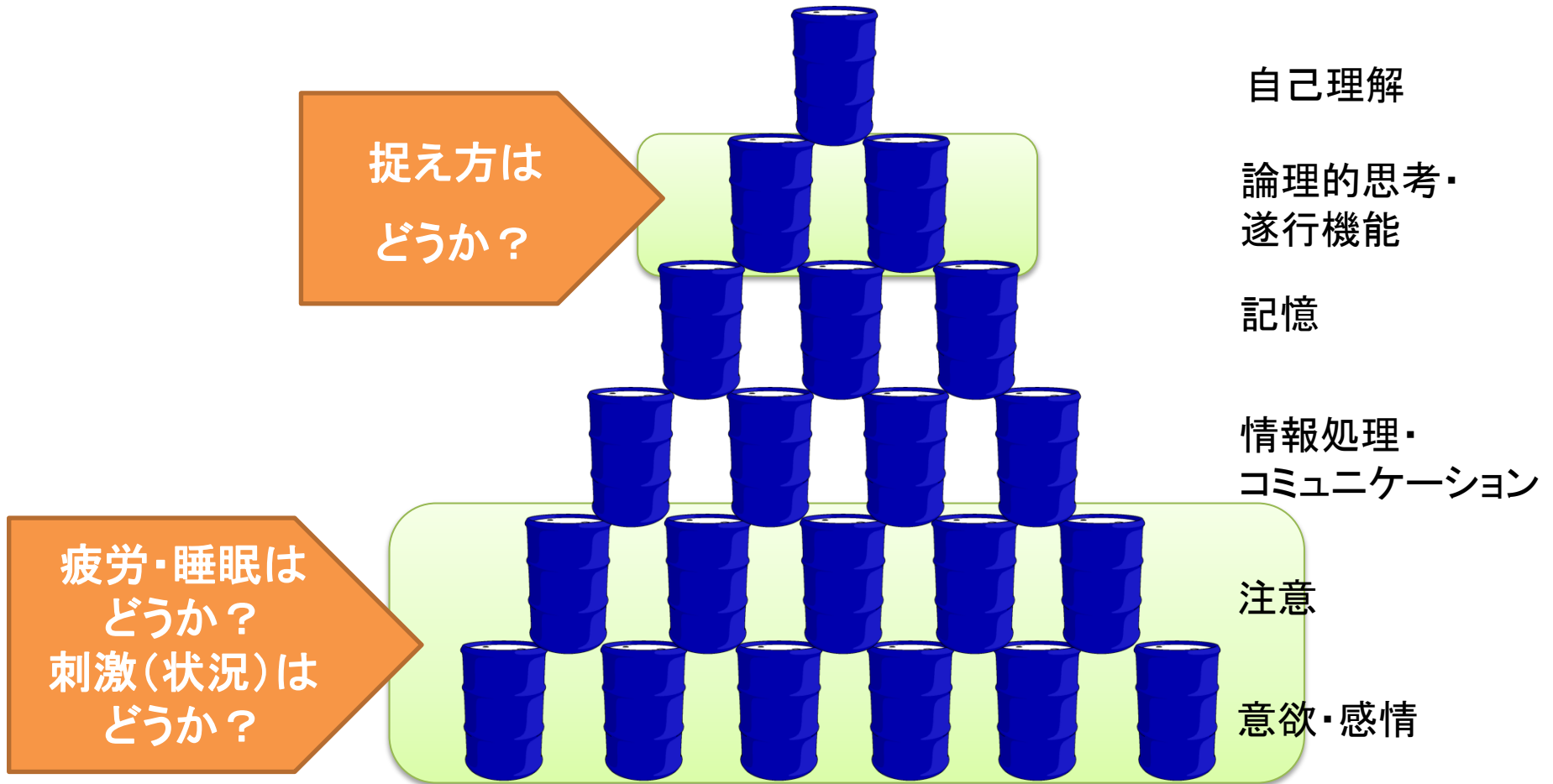


「プログラム終了後の行動計画」発表ガイド

「行動計画シート」2枚目の内容から発表しましょう

発表項目	セリフの例	発表メモ
改善ポイントを1～2つ話す 「行動計画シート」 <u>2枚目</u> にチェックした中から、改善ポイントにしたいことを挙げます。	私の改善ポイントは、捉え方の項目で、「マイナスな言葉かけが多い」ことです。	
実践したい行動をあげる 行動目標にしたいことを挙げます。	今後は、「リフレーミングする」こと、「プラスのセルフトークを考える」ことを行動目標とします。	
実践するための工夫や注意点があれば話す 行動目標を実践するための工夫や注意点があれば、話します。なくても構いません。	うまくリフレーミングできないときは、病院の心理士に相談するようにします。	

認知機能の階層



【最後に】

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】 第1回～第5回のおさらい

【意見交換】 プログラム終了後の行動計画

【宿題】 グループワークの目標達成状況



提出期限: 月 日() 時まで

提出先: