

参考

グループワーク配付資料

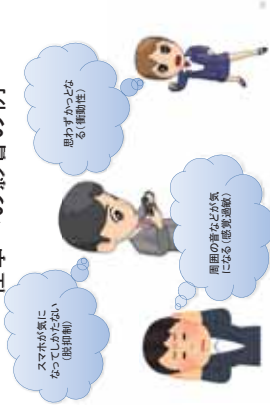
※付属CD-Rに電子データを収めています。併せてご覧ください。

仕事への影響の例



【参考文献】支持コミュニティNo.1「高次脳機能障害の方への勤務支援」

仕事への影響の例



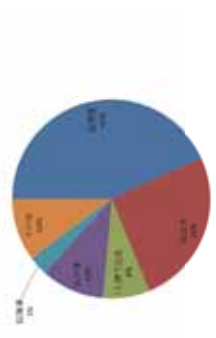
仕事への影響の例



前頭葉は指揮者の役割

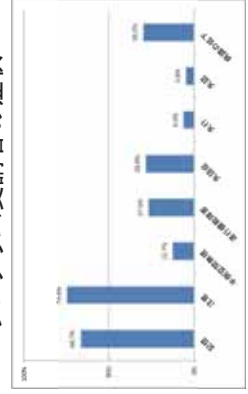


高次脳機能障害の発症要因



高次脳機能障害全国調査報告書(2011)

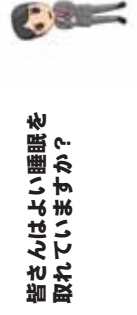
プログラム受講者の症状



平成25年度～26年度 認知機能・情緒発達支援プログラム受講者

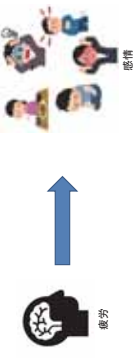
脳損傷と疲労・睡眠の関係

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)



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 & Ellertsen (2015)

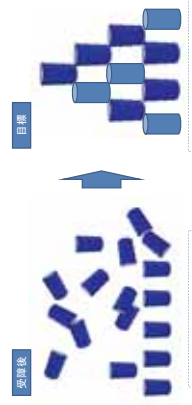


認知機能の階層



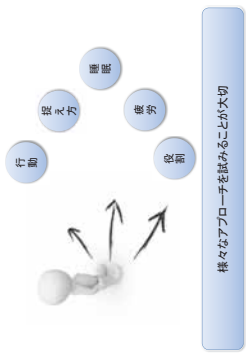
出典: 認知機能・情緒発達支援プログラム受講者 高次脳機能障害の直し方、脳外傷と脳腫瘍、脳変性疾患、脳血管障害

認知機能の階層



出典: 認知機能・情緒発達支援プログラム受講者 高次脳機能障害の直し方、脳外傷と脳腫瘍、脳変性疾患、脳血管障害

【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...



今回のテーマ

『疲労』

次回: 月 日 () 時 分 ~ 時 分

【宿題】疲労の対処方法

疲労の対処方法を思いっく限り書き出します。

-
-
-
-
-
-
-
-

本日の内容

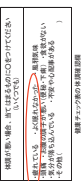
- 【講習】 疲労
- 【意見交換】 疲労の対処
- 【宿題】 ① 疲労の対処方法の実践
② 健康チェック表の記入

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
開発職業準備訓練課

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？あつたら、前日に何があつたのが確認しましょう。
- 「よく眠れなかった」に○がついた日がありましたか？あつたら、前日に何があつたのが確認しましょう。
- 疲労と睡眠の対処方法は実践できましたか？



【講習】疲労



皆さんは疲れていませんか？

疲労の分類

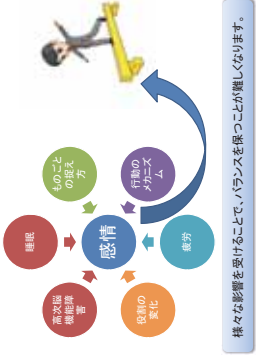
疲労	
つかれること、くたびれること (広義) 第1段階	
生理的	<ul style="list-style-type: none"> 手足がだるい 眠気 眼精疲労 動脈硬化に対する反応が遅くなる 動きがゆるくなる ミスが増える
心理的	<ul style="list-style-type: none"> やる気がない 倦怠感 イライラする 不安を感じる 気持ちの落ち込み 集中力が低下し、注意が散漫になる

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



【おさらい】感情は様々な影響を受ける



様々な影響を受けて、バランスを保つことが難しくなります。

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ります。Ornstad & Eilertsen (2015)



疲労のサインにチェック

- 該当する項目にチェックをしましょう
- 頭が重くなる
 - 頭が痛くなる
 - 目が赤くなる
 - 目が乾く
 - 目がぼやける
 - 目の奥が痛くなる
 - 手や腕がだるい
 - 肩がこる
 - 全身がだるい
 - よもぎが痛くなる
 - 汗が出る
 - 集中力が下がる
 - 表情が暗くなる
 - あくびが出る
 - 頭が作一つする
 - 目が痛くなる
 - 足裏がだるい
 - 周囲が気になる
 - 疲労が気になる
 - よもぎが痛くなる
 - 背伸びをする
 - イライラする
 - 口頭話し方が変わる
 - 記憶力が落ちる
 - 目が痛くなる
 - 目のぼやける
 - 目の奥が痛くなる
 - 全身がだるい
 - よもぎが痛くなる
 - 汗が出る
 - 集中力が下がる
 - 表情が暗くなる

出典: MASAS シートH (Stress and Fatigue Sheet) より抜粋

ウォーミングアップ

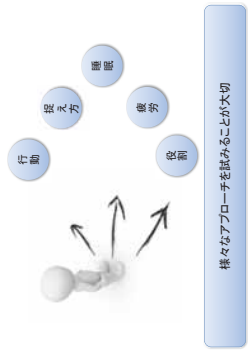
健康チェック表で1週間の疲労・睡眠を振り返る

準備物

- 疲労・睡眠状況を振り返る
- 健康チェック表
- スマートフォン
- メモリーノート

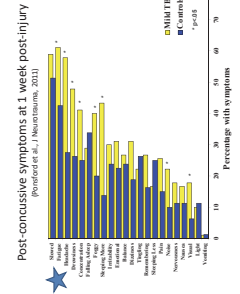
出来事を確認する

【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のが大切

脳損傷後の自覚症状



疲労の傾向を整理しましょう

原因	疲労の現れ方
(例)私は	集中力が低下し、注意が散漫になる
私は	
私は	

疲労の原因と現れ方を自己分析してみましょう

5. バランスの取れた食生活



疲労回復に役立つ食材

- 旬の食べ物
 - 1年中出回るものでも旬のものは新鮮で、栄養成分も高くなる
- 果物
- 肉(豚肉・鶏肉・牛肉・鶏肉)
- 夏野菜
- 甘酒

グリコホームページより抜粋
<http://cp.glico.jp/powerpro/citricacid/entry10/>

※ビタミンBは糖を燃やしてエネルギーに変換する働きがあります。

補完手段

メモ帳
→ 記憶を補う

付箋
→ 記憶、注意を補う

ルーラー
→ 注意機能を補う

補完手段を用いることで、認知機能を補完し、作業をしやすいとします。

補完手段は疲労の対処にも繋がる

失ったエネルギーを補った状態を維持し、疲労を回復させる。補完手段は、エネルギーを補うだけでなく、疲労を回復させる。

失ったエネルギー(赤)を補った状態を維持し、疲労を回復させる。補完手段は、エネルギーを補うだけでなく、疲労を回復させる。

6. 仕事の仕方を工夫する ～補完手段～



合理的配慮の一例

メモを取るため、担当者にはゆとり配してもらうようお願いする。

写真や図を用いた作業手順書を用意してもらう。

自分だけでは対応が難しい課題は、必要に応じて会社に合理的配慮を求めると、仕事がいやしくなることがあります。

合理的配慮とは、障害のある人が、障害のない人と同等の機会を享受できるようにするための措置を指します。

7. 周囲の配慮を得る ～合理的配慮～

障害のある人から、社会の中にあるバリアを取り除くために何らかの対応を必要としているとの意志が伝えられたときに、負担が重すぎない範囲で対応することが求められるものです。

まとめ

本日紹介した疲労の対処について実行性と効果を自己評価しましょう

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

本日の振り返り

- 【講習】 疲労
- 【意見交換】 疲労の対処
- 【宿題】 ①疲労の対処方法の実践
 ※良い方法と悪い方法をお互いに共有しよう
 ②健康チェック表の記入
- 提出期限: 月 日 時まで
 提出先:



本日の内容

【講習】 睡眠

- 【意見交換】よい睡眠を取るための工夫
- 【宿題】 ①よい睡眠を取るための工夫
②気分・感情を表す言葉

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

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
- 宿題を忘れぬように工夫する
- 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・睡眠状況を振り返る

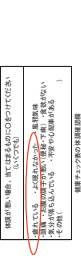
準備物

- 健康チェック表
- スマートフォン
- メモリーノート

出来事を確認する

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？あつたら、前日に何があつ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？あつたら、前日に何があつ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？



【おさらい】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**



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よく眠れた日か

③よく眠れなかった日か

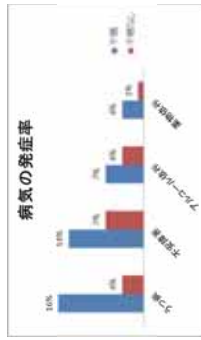
④疲労と睡眠の対処方法を振り返る

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。

「疲労の対処方法の実践」発表ガイド

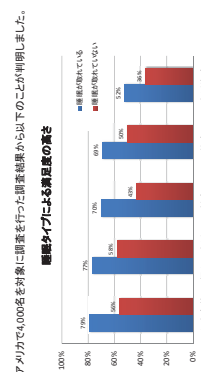
発表項目	セリフの例	聴衆への
朝と夜(疲労の対処方法) どの(疲労の対処方法)も私にとって、 効果的でした。	私は、リラクゼーション法の実践 を実践しました。	
どのよと眠れよか 朝と夜(疲労の対処方法)も、 具体的に説明する。	作業時間の休憩の時に、呼吸 法を試しました。	
朝と夜(疲労の対処方法) どの(疲労の対処方法)も私にとって、 効果的でした。	頭がすっきりして、目の疲れが取 れたことが嬉しかったです。	

睡眠と気分の関係



Sleep Disorders and Sleep Deprivation (2006)
不眠になるとうつ病、不安、アルコール依存、肥満、体質によるリスクが
なる。精神的な病気の予防には、睡眠が大切。

睡眠と人生の満足度の関係



アメリカで4,000名を対象に調査を行った調査結果から以下のことが判明しました。
良い睡眠が取れている人は、日常生活や職業生活の満足度が高い。
Person's Workforce Consulting Study

【おさらい】疲労の種類

疲労

つかれること、くたびれること。
(広辞苑 第4版より)

生理的	心理的
<ul style="list-style-type: none"> 手足が重たい 眼精疲労 動きがゆっくりになる ミスが増える 	<ul style="list-style-type: none"> やる気がでない 倦怠感 イライラする 不安を感じる 気持ちが抑っくになる 集中力が低下し、注意が散漫になる

【講習】睡眠

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？



睡眠とホルモンの関係



朝日を浴びる → メラトニン(眠気を誘うホルモン)が減る → すっきり目覚める
「メラトニン」は、夜を感じてから夜へ16時間後に再び分泌される。
「メラトニン」の量が減ると、メラトニンの分泌が止まる。メラトニンの量が減ると、メラトニンの分泌が止まる。

【おさらい】目に見えない疲労の存在



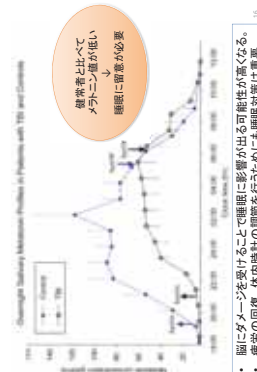
目に見えない疲労は実はほんの一部なのかも知れない

睡眠の役割



睡眠の役割は、前日までの疲労を回復させること。
長時間経っても、睡眠の質が悪ければ、疲労を回復させることはできない。
疲労を回復させるには、多くの睡眠時間ではなく、質の良い睡眠を取ることが重要。
睡眠時間と疲労回復率の関係は、質の良い睡眠を取ることが重要。

脳損傷者と健常者のメラトニン分泌の違い



メラトニンの分泌は、脳の視交叉上核(視交叉上核)で分泌される。
メラトニンの分泌は、脳の視交叉上核(視交叉上核)で分泌される。
メラトニンの分泌は、脳の視交叉上核(視交叉上核)で分泌される。

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
開発職業準備訓練課

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・睡眠状況を振り返る

準備物

- 健康チェック表
- スマートフォン
- メモリーノート

出来事を確認する

メモリーノート

【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。

【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、睡眠の質が低下し、深い睡眠の割合も減りやすくなる。

【カフェイン】
コーヒー、茶、緑茶、エナジードリンクなど
口がふたつに覚醒作用が、摂取して30分ほどから効果が出る。3～4時間持続する。
⇒夕方以降の摂取に注意

感情とは

落ち込み

怒り

イライラ

家業

不安

こんな感情に巻き込まれることはありませんか？

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

振り返りのポイント

1. 1週間をとおしてよく眠れましたか？

「疲れている」に〇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」に〇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。

疲労と睡眠の対応方法は変換できましたか？

睡眠時間・起床・目覚ましはあらかじめ決めておく

睡眠時間・起床・目覚ましはあらかじめ決めておく

睡眠時間・起床・目覚ましはあらかじめ決めておく

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



【おさらい】良い睡眠を取るための工夫

【朝】

- 起床後、目を覚まして、体動を促す。
- 起床後、朝食を摂る。
- 起床後、日光を浴び、日光浴を促す。
- 起床後、日光を浴び、日光浴を促す。

【夜・寝る前】

- 寝る2～3時間前には、食事や飲み物を控える。
- 寝る1～2時間前くらいに、リラクゼーションタイムを作る。
- 快適な環境を整える。(例: 布団、室温、湿度など)
- 就寝前は、テレビやスマートフォンなどブルーライトを減らす画面を見ない。

【日中～夕方】

- 適度な運動をする。
- 基本的には日中の室温は暖かい。
- ※寝る場合は、お風呂に入る。

【おさらい】良い睡眠の効果

- 細胞が修復され「疲れにくい」体になる
- 免疫力が上がって健康増進や病気予防に効く
- 記憶が整理される
- 美容・アンチエイジング効果を高める
- ダイエツトがうまくいく
- たまったストレスが解消できる
- 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	発表のコツ
良い睡眠を取るための工夫	私は「ぬるま湯のお風呂で体を温める」が良い睡眠を取るための工夫が効果的でした。	私は「ぬるま湯のお風呂で体を温める」が良い睡眠を取るための工夫が効果的でした。
悪い睡眠を取るための工夫	私は「ぬるま湯のお風呂で体を温める」が良い睡眠を取るための工夫が効果的でした。	私は「ぬるま湯のお風呂で体を温める」が良い睡眠を取るための工夫が効果的でした。
悪い睡眠を取るための工夫	私は「ぬるま湯のお風呂で体を温める」が良い睡眠を取るための工夫が効果的でした。	私は「ぬるま湯のお風呂で体を温める」が良い睡眠を取るための工夫が効果的でした。

受障による感情への影響

① 感情の理解

- 前頭葉の損傷

② 感情による変化

- 生活習慣
- 人間関係
- 身体機能
- 感情
- 目標

脳損傷と症状との関係

前頭葉の損傷

- …視野障害、視覚失認など

脳損傷と症状との関係

- 前頭葉の損傷: 衝動的行動障害など
- 側頭葉の損傷: 記憶障害、実行機能障害、社会的行動障害など
- 後頭葉の損傷: 視覚失認など
- 小脳: 平衡感覚障害、歩行障害など
- 基底核: 運動調節障害、感情障害、衝動的行動障害など
- 脳幹: 意識障害、呼吸障害など

前頭葉は指揮者の役割

指揮者をまとう七ヶ条のコントロールが効かなくていい

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: 身体の不調感、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ます。

【意見交換】感情を表す様々な言葉

感情を表す言葉について語り書きをお願いします。

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

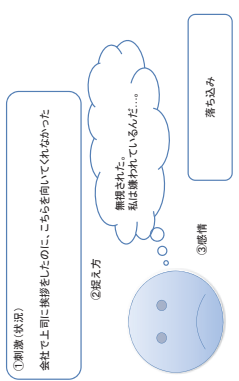
役割の変化



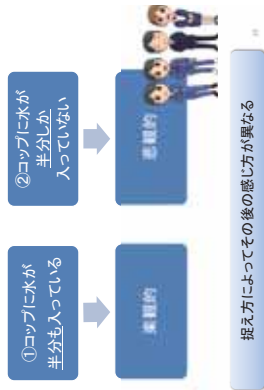
感情を表す様々な言葉

言葉	不幸	怒り	疎悪感	恥
悲しい	困難	興奮	おびえ	いらだち
心配	誇り	無気味感	バニシング	不満
神経質	うんざり	曇った	快い	失望
激怒	悔しい	楽しい	愛情	侮辱

感情の3段階



人によって捉え方は様々



役割の捉え方

行動役割 → 存在役割

- 行動によって役割を担い出す
 - 周りの人との関係で生じる
 - 一瞬を経済的に養う
 - 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も目を向ける
- 新しい役割を見つめる
 - 新しく履く靴を見つめる

【脳損傷後の生活】(中野) (2020) を参考に作成。

【休憩前に一息】呼吸法の練習

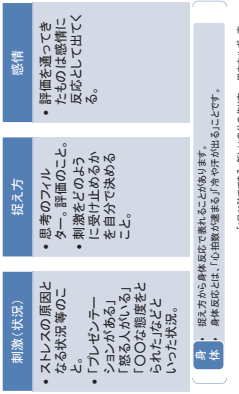
呼吸法とは、「息を口から吐き、鼻から吸う」という動作を腹式呼吸で意識的にゆつくり行うことで、心拍数を落ち着かせたり、気持ちを落ち着かせる方法です。

【準備】

1. 片方の手を胸の上、もう一方の手を腰の上で置く。
2. 鼻から息を吸って、口からゆつゆと息を吐く。
3. 息を吐き出している間に、リラックスできる歌を聞き、ゆつゆと呼吸を続ける。
4. 鼻息が止まった後、次の呼吸をする前に息を吐き出し、鼻から息を吸う。
5. 繰り返して10分間練習する。

特に息を吐くこと、ゆつゆと行うことを意識する

感情の3段階の解説



【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	発表がき
感情を表す言葉	私の思っている感情を表す言葉は「喜び、怒り、楽しみ、楽しみ」です。	

休憩



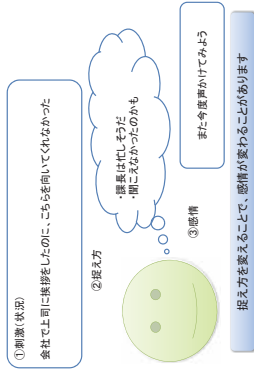
コップに半分の水



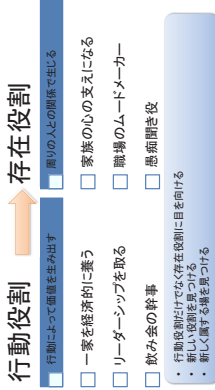
- ①コップに水が半分も入っている
- ②コップに水が半分しか入っていない
- ③その他

皆さんはコップの水をどのように捉えますか？

捉え方を変えてみると・・・①



感情の変化



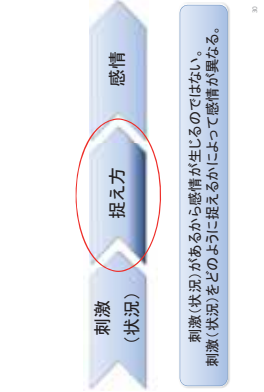
感情を表す様々な言葉

言葉	不幸	怒り	疎悪感	恥
悲しい	困難	興奮	おびえ	いらだち
心配	誇り	無気味感	バニシング	不満
神経質	うんざり	曇った	快い	失望
激怒	悔しい	楽しい	愛情	侮辱

感情の3段階



感情の3段階



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～

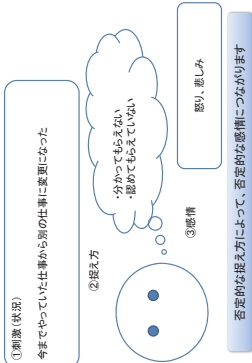
障害者職業総合センター
職業センター
開発職業準備訓練課

振り返りのポイント

- 1 1週間をおと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？あつたら、前日に何があつ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？あつたら、前日に何があつ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？

睡眠改善：眠るには十分な量の睡眠をとる。
 睡眠改善：眠るには十分な量の睡眠をとる。
 睡眠改善：眠るには十分な量の睡眠をとる。

【おさらい】否定的な捉え方は、否定的な感情になる



【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
いつも小1つだって	ある現象が全ての機会に起ると決め付けられる
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。しかし本質的には「人ではない何人かの人の人(らしい)の意味、それが起こっていない事態を指摘する表現、一種の「自虐的な」さを表現するもの。
～たらどうしよう	

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。

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)
- 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



健康チェック表で1週間の疲労・睡眠を振り返る

健康チェック表

準備物

- 健康チェック表
- スマートフォン
- メモリーノート

使用手順を確認し、確認する

出来事を確認する

振り返りの仕方

健康チェック表の例

①健康時間チェック

②睡眠時間チェック

③疲労度チェック

④睡眠改善チェック

⑤睡眠改善チェック

⑥睡眠改善チェック

⑦睡眠改善チェック

⑧睡眠改善チェック

⑨睡眠改善チェック

⑩睡眠改善チェック

⑪睡眠改善チェック

⑫睡眠改善チェック

⑬睡眠改善チェック

⑭睡眠改善チェック

⑮睡眠改善チェック

⑯睡眠改善チェック

⑰睡眠改善チェック

⑱睡眠改善チェック

⑲睡眠改善チェック

⑳睡眠改善チェック

㉑睡眠改善チェック

㉒睡眠改善チェック

㉓睡眠改善チェック

㉔睡眠改善チェック

㉕睡眠改善チェック

㉖睡眠改善チェック

㉗睡眠改善チェック

㉘睡眠改善チェック

㉙睡眠改善チェック

㉚睡眠改善チェック

㉛睡眠改善チェック

㉜睡眠改善チェック

㉝睡眠改善チェック

㉞睡眠改善チェック

㉟睡眠改善チェック

㊱睡眠改善チェック

㊲睡眠改善チェック

㊳睡眠改善チェック

㊴睡眠改善チェック

㊵睡眠改善チェック

㊶睡眠改善チェック

㊷睡眠改善チェック

㊸睡眠改善チェック

㊹睡眠改善チェック

㊺睡眠改善チェック

㊻睡眠改善チェック

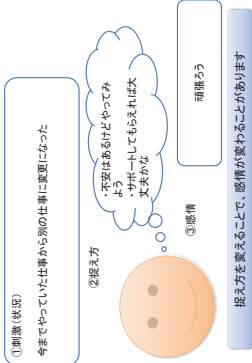
㊼睡眠改善チェック

㊽睡眠改善チェック

㊾睡眠改善チェック

㊿睡眠改善チェック

【おさらい】捉え方を変えてみると...



【おさらい】感情の3段階



【おさらい】受障による感情への影響



【おさらい】感情を表す様々な言葉

興奮	不安	喜び	興奮	怒
悲しい	困惑	興奮	おびえ	いらだち
心配	誇り	無意味	ハニック	不満
神経質	うんざり	情つた	狭い	失望
謙遜	悔い	楽しい	愛情	侮辱

【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、長所が思い浮かばないという方は、**リフレーミング**を活用しましょう。

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

準備物

- 健康チェック表
- スマートフォン
- メモリーノート

使用手順を確認し、確認する

出来事を確認する

【おさらい】感情の3段階



【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感じる
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、誰かの悪いマイナス思考のスパイラル。
～してくれない	自分に対する周囲の理解のなさを感じ、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が、

リフレーミングの例

おどかしい	→	おだやかな
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	→	相手の立場を考慮する
変わっていない	→	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

言葉を書き換えるだけで、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
<ul style="list-style-type: none"> 自分の「強み」はどんな部分をお勧めしますか。 例) <ul style="list-style-type: none"> ・ 柔軟強い ・ 集中に時間がかかる ・ 課題がわからない ・ 最後までやりとす 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の「弱み」はどんな部分をお勧めしますか。 例) <ul style="list-style-type: none"> ・ 決断に時間がかかる ・ 課題がわからない ・ 最後までやりとす 	追加できる強み

「強みと弱みを把握する」 発表ガイド

発表項目	セリフの例	発表が手
【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】 他の受講者などから記入した強みである強みを発表する。	他の受講者の皆さんが書いてくれた私の強みは「です」。	

感情の3段階



捉え方を覚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)

□ 特定の場所や環境

(例: 明るさ、音、匂い、温度、混雑)



- ・ 苦しい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

【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
<ul style="list-style-type: none"> 自分の「強み」はどんな部分をお勧めしますか。 例) <ul style="list-style-type: none"> ・ 柔軟強い ・ 集中に時間がかかる ・ 課題がわからない ・ 最後までやりとす 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の「弱み」はどんな部分をお勧めしますか。 例) <ul style="list-style-type: none"> ・ 決断に時間がかかる ・ 課題がわからない ・ 最後までやりとす 	追加できる強み

宿題で提示

今回記入します

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。

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
- ・ 仕事が含まれない
- ・ 体調不良(睡眠・疲労)

感情的になりやすい刺激(状況)

□ 仕事内容が含まれない



- ・ 仕事で上手くないことが多くて感情に影響
- ・ 得意、不得意を把握する
- ・ 補完手段を取り入れる

追加できる強み

1. 弱みをリフレミングする
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

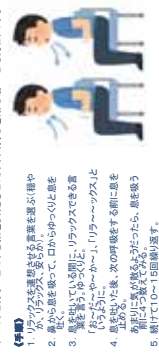


休憩



【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や横隔膜的にゆっくり行うことで、心拍数を落ち着かせ、気持ちを落ち着かせる方法です。



特に息を吐くこと、ゆっくりと行うことを意識する

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しれ方を把握する
- ・ 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)

□ 体調不良(疲労・睡眠)



- ・ 日頃から生活リズムを整える
- ・ 疲労や睡眠の対処法を実行する

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)

感情の種類	セリフの例	発表が手
【感情的になりやすい刺激(状況)】 感情的になりやすい刺激(状況)について発表します。	私の強みは「です」です。弱みは「です」です。	
【弱み】 弱み(体質)を取り上げた理由を述べます。	その理由は「悪い場所が得意で嫌いになるからです」。	
【追加できる強み】 他者の強みを受け取った理由を述べます。	他の人が「です」です。弱みは「です」です。強みは「です」です。	

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

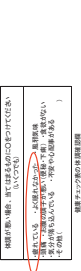
【宿題】 グループワークの目標達成状況

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～

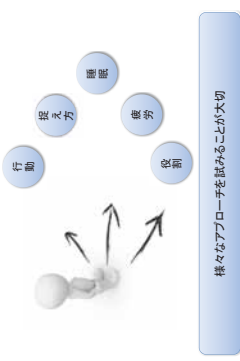
障害者職業総合センター
職業センター
開発職業準備訓練課

振り返りのポイント

- 1 1週間をおと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？あつたら、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？あつたら、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？



【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...



【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。
 - 起床後2～3時間以内に 食事を取らせる。
 - 起床後30分以内、日光を浴びて体を温める。
 - 朝食を食べる。
- 【日中～夕方】
 - 適度な運動をする。
 - 基本的に日中の睡眠は取らない。 ※取る場合も、20分以内とする。
- 【夜～寝る前】
 - 寝る2～3時間前には 食事を済ませる。
 - ぬるめのお風呂を浴びて体を温める。
 - 寝る1～2時間前くらいに、リラクゼーションをする。
 - 体温を下げさせる。(例) 布団・まくら、虫歯、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浴びる画面を避けない。

【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寝たとしても、睡眠の質が下がる。
 - ⇒ アルコールは、体内に入ってから3時間ほど分解される。利尿作用があるため、目が覚めやすくなる。夜中に目が覚めることになりやすい。
- 【カフェイン】
 - コーヒー、茶、緑茶など
 - カフェインの覚醒作用は、摂取して20分ほどから効きはじめ、3～4時間持続する。
 - ⇒ 夕方以降の摂取に注意

疲労

つかれること、くたくたになること。(広辞苑 第4版より)

生理的	心理的
<ul style="list-style-type: none"> 手足がだるい 眠気 感情疲労 刺激に対する反応が鈍くなる 動きがゆっくりになる ミスが増える 	<ul style="list-style-type: none"> やる気がでない 倦怠感 イライラする 不安を感じる 集中力の落ち込み 集中力が低下し、注意が散漫になる

【おさらい②】疲労の分類

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

グループワークで学んだこと

- 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

【おさらい②】目に見えない疲労の存在



目に見えない疲労は実はほんの一部なのかも知れない

【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. 免疫力が上がって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

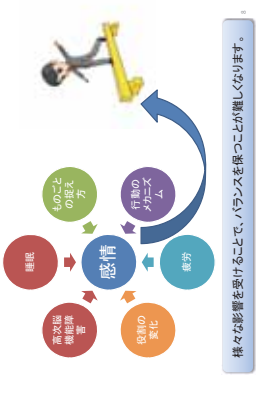
ウォーミングアップ

健康チェック表で1週間の疲労・睡眠を振り返る

準備物

- 疲労・睡眠状況を確認する
- 健康チェック表
- スマートフォン
- メモリーノート

【おさらい①】感情は様々な影響を受ける



【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

「プログラム終了後の行動計画」発表ガイド

発表項目	セリフの例	発表の長さ
疲労ポイントについて話す	私の疲労ポイントは、睡眠の項目(行動計画)で、睡眠時間(4時間)が短いことから、疲労ポイントにたどり着きました。	3分以内
実践したい行動をあげる	実践は、「毎日決まった時間に起床する」という行動計画に基いて実践します。	3分以内
実践するための工夫や注意点をあげる	睡眠時間(4時間)を確保するために、起床後すぐに日光を浴びて体を温めます。	3分以内

休憩



【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」という動作を指し呼吸で意図的にゆっくりに行うことで、心拍数を安定させたり、気持ちを落ち着かせる方法です。

1. リラックスできる状態になるまで目を閉じ、肩や
2. 鼻から息を吸って、口からゆっくりに息を
3. 吸っていき、息が吸い終わる頃に「フー」という音を立てる
4. 息を吸い込んだ後、次の呼吸をする前に息を
5. 吸い込んで10〜15秒間繰り返す。

特に息を吐くこと、ゆっくりに行うことを意識する

【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	ハニーク	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

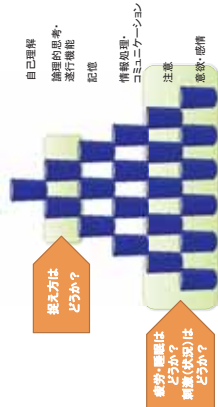
出典：大野幹雄「こころが叫ぶ！脳と心臓の認知機能回復訓練」・朝日社・p42,2003

【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
	諦めが早い	→	粘り強い
	融通がきかない	→	ルールに忠実

認知機能の階層



資料：河野博、藤澤大志、長谷川真由美「認知機能回復訓練の仕組み」・朝日社出版、p41(出典) (注：脚)

【おさらい④】感情の3段階



【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

必要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】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場合があります。
- 苦手の刺激(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④】受障による感情への影響

①感情概

・前置量の準備

②感情概による変化

・生活習慣
・人間関係
・身体機能
・役割
・目標

【おさらい⑤】捉え方を変える



刺激(状況)があるから感情が生じるわけではありません。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。

「プログラム終了後の行動計画」発表ガイド

発表項目	取り組み	留意点
感情ポイントについて話す	私の感情ポイントには、相手の感情ポイントと異なる点が多いので、マイナスイメージが多いために、気を配ります。	
実践したい行動をあげる	今後は、「1分間メモ」をする際に、行動目標にしたいことを挙げてみます。	
実践するための工夫や注意点はありますか?	相手の「1分間メモ」がわからない場合は、自分の心には関係ありません。	

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:

漸進的筋弛緩法の練習②

- 両手を肩の高さまで上げ、両手の指先を顔の前に向け、両手を肩の高さまで下げ、手のひらを天井に向けて回内させる。この動作を繰り返して、腕を下ろす。10秒間繰り返す。
- 両手を肩の高さまで上げ、両手の指先を顔の前に向け、両手を肩の高さまで下げ、手のひらを天井に向けて回内させる。この動作を繰り返して、腕を下ろす。10秒間繰り返す。
- 両手を肩の高さまで上げ、両手の指先を顔の前に向け、両手を肩の高さまで下げ、手のひらを天井に向けて回内させる。この動作を繰り返して、腕を下ろす。10秒間繰り返す。
- 両手を肩の高さまで上げ、両手の指先を顔の前に向け、両手を肩の高さまで下げ、手のひらを天井に向けて回内させる。この動作を繰り返して、腕を下ろす。10秒間繰り返す。
- 両手を肩の高さまで上げ、両手の指先を顔の前に向け、両手を肩の高さまで下げ、手のひらを天井に向けて回内させる。この動作を繰り返して、腕を下ろす。10秒間繰り返す。

【最後に】漸進的筋弛緩法の練習①

- 漸進的筋弛緩法とは、身体部位を順番にリラックスさせること。その際には呼吸(息)を吐きながら行うことで、その部位の緊張と痛みを繰り返しながら、身体全体のリラクゼーションを促していくことを指しています。
- 両手を肩の高さまで上げ、両手の指先を顔の前に向け、両手を肩の高さまで下げ、手のひらを天井に向けて回内させる。この動作を繰り返して、腕を下ろす。10秒間繰り返す。
 - 両手を肩の高さまで上げ、両手の指先を顔の前に向け、両手を肩の高さまで下げ、手のひらを天井に向けて回内させる。この動作を繰り返して、腕を下ろす。10秒間繰り返す。

名前

【宿題】グループワークの目標達成状況

グループワークに参加して、感じることなどを自由に書いてください。

35

名前

【宿題】グループワークの目標達成状況

目標に設定した目標は達成できたか？ そのない達成できなかったか？ ①目標で評価しましょう

達成状況	達成率 (1~4)
1. 気持ちよく参加する	
2. 相手の状況を把握する	
3. 相手の考えや意見を尊重する	
4. 会社や家庭での役割の強化について考える	
5. 感情のトリガーについて知る	
6. 積極的に発言する	
7. 他の受講者の意見を聞く	
8. 役割を定めない	
9. 目標達成率 (1~4)	

35