

資 料 集

グループワーク(キャリア講習(高次脳機能障害者版))

資料 No	資料名	ページ
1	【第1回・第2回】ワークシート①「今の自分シート」	P69-70
2	【第3回】ワークシート②「働く上で大事に思うこと」	P71-72
3	【第3回】ワークシート③「自分らしく働くための整理シート」	P73-74

作業場面

資料 No	資料名	ページ
4	振返り・工夫検討シート～作業編～	P75-76
5	【参考】振返り・工夫検討シート～作業編～(各課題別)	P77-102

振返りの工夫

資料 No	資料名	ページ
6	(ツール1)高次脳機能障害特性チェックシート	P103-112
7	(ツール2)プログラム中間時アンケート	P113

【おもて面】

ワークシート① 今の自分シート

氏名:

記入日:

今の自分が「できていること」「工夫していること」「少し心配なこと」を

挙げていきましょう。

【材料集めのポイント】

- ✓ 「1日のまとめ」で、よく出てくるキーワード
- ✓ 「振り返り」（個別相談で使用するもの）に書いていること
- ✓ 「特性チェックシート」「リファレンスシート」に書いていること
- ✓ 家族や友人、主治医など、ほかの人から言われたこと

【書き方】

- ✓ 「作業時間」「作業以外の時間」に分けて、書いてみましょう。
- ✓ 「作業以外の時間」は、普段の生活なども含めます。
- ✓ できるだけたくさん挙げてみましょう。

「こんなこと書いてもいいのかな～」という些細なことも OK です。

- ✓ 自分一人では思いつかない場合は、ほかの人に聞いてみましょう。

例：カウンセラー、支援スタッフ、家族、友人、主治医など

- ✓ 「少し心配なこと」は、同じプログラム参加者の方に聞いてみるとよいヒントがあるかもしれません。些細なことでも、思いつくものがあれば挙げてください。

【裏面】

作業時間	
できていること 【例】時間通り行動する、質問をする	
工夫していること 【例】見直しを必ずする、マーカーを使う	
作業以外の時間	
できていること 【例】毎日30分歩く、起床就寝時間は一定	
工夫していること 【例】スケジュールはスマホで管理、提出物は前日に確認	
(できていること、工夫していることを考えてみて) 少し心配なこと	
【例】最近できていることは増えていかないような気がする、工夫していてもうまくいわずに困っている、やり始めても長続きしない など	

グループワーク第2回では、このシートを使って意見交換します。

グループワーク第2回を受講する際に持ってきてください。

ワークシート② 「働く上で大事に思うこと」

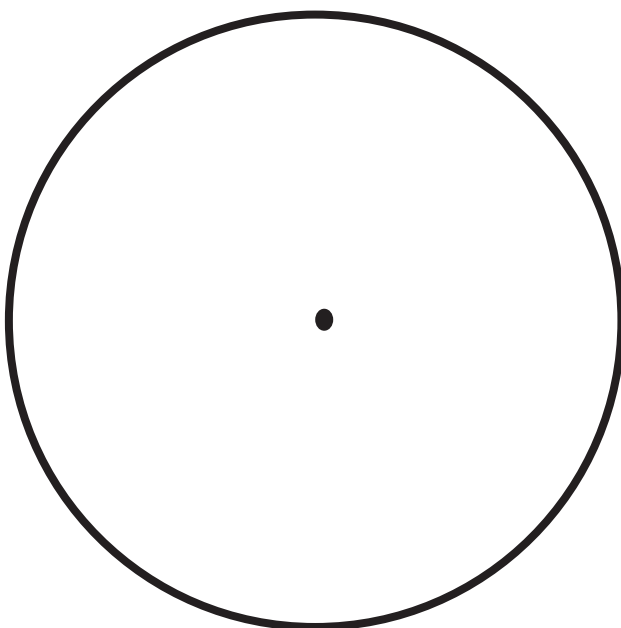
1. 枠内のキーワードから、働く上で自分が何を大事にしたいと思うことに「○」をつけます。
(上限はありません。)

健康 チャレンジ 人の役に立つ 収入 自由 業績 専門性 家庭 達成感
自己実現 ハイリスクハイリターン 安定 自分のペース リーダーシップ
能力を生かす 働く時間 自己成長 人間関係 創造性 会社の知名度 個性
昇進 コミュニケーション 調和 感謝 責任 向上 ポジティブ 慎重
勇気 プロセス スピード 仲間 貢献 サポート ユニークさ 信頼
その他 ()

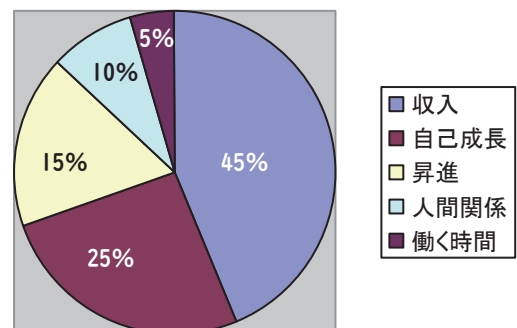
2. 1で「○」をつけたもののうち、大事にしたいという思いが強い上位5つを書き出しましょう。

順位	キーワード
1	
2	
3	
4	
5	

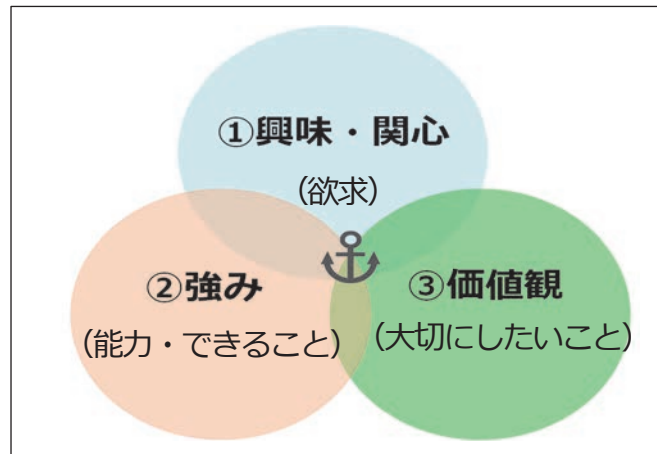
3. 2で挙げた上位5つのキーワードの合計を100%として、各キーワードがどれくらいの割合を占めているのか、円グラフで表しましょう。



【記入例】



____年 ____月 ____日
氏名 _____



自分を理解するための3つの要素

【興味・関心】 今、私が興味を持っていること、関心を持っていることは

です。

【強み】

① 今、プログラムの中で、できていること、工夫していることは

です。

② 今、プログラム以外で、できていること、工夫していることは

です。

【価値観】 今、私が大切にしたいことは

【うら面】

です。

.....

「「自分らしく働く」を見つける講座」を受講した感想を書きましょう。

例：自分は、●●が大切と思っているのだと発見できた。

振り返り・工夫検討シート～作業編～

【振り返り】

作業名	
-----	--

この作業で 心がけたこと		手順を間違えないようにしよう
		早く終わらせよう
		ミスを減らそう、なくそう
		困ったとき、迷ったときは質問しよう
		その他（ ）



やってみて 感じたこと		簡単だった ・ 難しかった
		もっと（ ）すればよかった
		好きな作業だった ・ 好きではない作業だった
		疲れた
		その他（ ）

【 参 考 】

他の受講者に よくある状況	結果		【注意】 ・ 続ける ・ 見つける ・ 同時 ・ 切替 【記憶】 ・ 覚える ・ 保持する ・ 思い出す
	行動・環境		

振り返り・工夫検討シート～作業編～

【今後の目標と工夫】

作業名	
-----	--

【参 考】

他の受講者によくある状況	結果		【注意】 ・続ける ・見つける ・同時 ・切替 【記憶】 ・覚える ・保持する ・思い出す
	行動・環境		

今後取り組むとしたら？ （目標）		手順を間違えないようにしよう
		スピードはやくやろう
		ミスを減らそう、なくそう
		困ったとき、迷ったときは質問しよう
		その他（ ）

工夫できることを考えてみよう ★＝やってみたもの ○＝これから試したいもの		
		その他（ ）

振返り・工夫検討シート～作業編～

【振返り】

作業名	物品請求書 作成
-----	----------

この作業で 心がけたこと		手順を間違えないようにしよう
		早く終わらせよう
		ミスを減らそう、なくそう
		困ったとき、迷ったときは質問しよう
		その他 ()



やってみて 感じたこと		簡単だった ・ 難しかった
		もっと () すればよかった
		好きな作業だった ・ 好きではない作業だった
		疲れた
		その他 ()

【 参 考 】

他の受講者によくある状況	結果	・ 探す条件を見落としていた ・ 指定されていないものを書いた ・ カタログ⇒請求書に書くときに、書き間違えた ・ 電卓での計算が違っていた ・ 記入していないところがあった ・ 違う品番を書いてしまった	【注意】 ・ 続ける ・ 見つける ・ 同時 ・ 切替 【記憶】 ・ 覚える ・ 保持する ・ 思い出す
	行動・環境	・ どの工程まで進んだのか、分からなくなった ・ ストップウォッチを押し忘れた ・ 目がチカチカしてきた ・ 周囲の動きや物音に気をとられた ・ 何か他の事が頭に浮かんだ ・ 頭がぼんやりとしてきて、集中しづらくなった ・ 作業の終了時間が迫り、焦った ・ 作業が進まずイライラした	

振返り・工夫検討シート～作業編～

【今後の目標と工夫】

作業名	物品請求書 作成
-----	----------

【参 考】

他の受講者に よくある状況	結果	・探す条件を見落としていた ・指定されていないものを書いた ・カタログ⇒請求書に書くときに、書き間違えた ・電卓での計算が違っていた ・記入していないところがあった ・違う品番を書いてしまった	【注意】 ・続ける ・見つける ・同時 ・切替 【記憶】 ・覚える ・保持する ・思い出す
	行動 ・ 環境	・どここの工程まで進んだのか、分からなくなった ・ストップウォッチを押し忘れた ・目がチカチカしてきた ・周囲の動きや物音に気をとられた ・何か他の事が頭に浮かんだ ・頭がぼんやりとしてきて、集中しづらくなった ・作業の終了時間が迫り、焦った ・作業が進まずイライラした	

今後取り組むと したら？ （目標）		手順を間違えないようにしよう
		スピードはやくやろう
		ミスを減らそう、なくそう
		困ったとき、迷ったときは質問しよう
		その他 （ ）

工夫できることを 考えてみよう ★＝やってみたもの ○＝これから試したいもの		道具（ふせん・手順書・アラーム・タイマー・書見台・ルーペ）
		し点チェック・マスキング・ルーラー・マーカー・カードをカタログに近づける
		確認 （目視・指差し・（ ）回確認・「確認」を手順に含める）
		視覚刺激への対処（机上整理・部屋や机の明るさ・パーティション）
		聴覚刺激への対処（耳栓・ノイズキャンセリングヘッドフォン）
		休憩（頻度・時間・タイミング）
		作業時間の設定（午前・午後はじめ・午後終わり）
		作業実施日の設定（週初め・週半ば・週終わり）
		指示者の工夫（伝え方・確認頻度・メモやボード）
		その他 （ ）

振返り・工夫検討シート～作業編～

【振返り】

作業名	数値チェック
-----	--------

この作業で 心がけたこと		手順を間違えないようにしよう
		早く終わらせよう
		ミスを減らそう、なくそう
		困ったとき、迷ったときは質問しよう
		その他（ ）



やってみて 感じたこと		簡単だった ・ 難しかった
		もっと（ ）すればよかった
		好きな作業だった ・ 好きではない作業だった
		疲れた
		その他（ ）

【参 考】

他の受講者に よくある状況	結果	- 修正するところを見落としていた - 修正した数字（金額）が間違っていた - 修正しなくてよいところを修正していた - 請求書ではなく、納品書を修正していた - 計算をしていた - 納品書と請求書で、違う行を見て修正していた	【注意】 - 続ける - 見つける - 同時 - 切替 【記憶】 - 覚える - 保持する - 思い出す
	行動・ 環境	- 修正するところを見失った - ストップウォッチを押し忘れた - 目がチカチカしてきた - 周囲の動きや物音に気をとられた - 何か他の事が頭に浮かんだ - 頭がぼんやりとしてきて、集中しづらくなった - 作業の終了時間が迫り、焦った - 作業が進まずイライラした	

振返り・工夫検討シート～作業編～

【今後の目標と工夫】

作業名		数値チェック	
【 参 考 】			
他の受講者によくある状況	結果	・修正するところを見落としていた ・修正した数字（金額）が間違っていた ・修正しなくてよいところを修正していた ・請求書ではなく、納品書を修正していた ・計算をしていた ・納品書と請求書で、違う行を見て修正していた	【注意】 ・続ける ・見つける ・同時 ・切替
	行動・環境	・修正するところを見失った ・ストップウォッチを押し忘れた ・目がチカチカしてきた ・周囲の動きや物音に気をとられた ・何か他の事が頭に浮かんだ ・頭がぼんやりとしてきて、集中しづらくなった ・作業の終了時間が迫り、焦った ・作業が進まずイライラした	【記憶】 ・覚える ・保持する ・思い出す

今後取り組むとしたら？ （目標）		手順を間違えないようにしよう
		スピードはやくやろう
		ミスを減らそう、なくそう
		困ったとき、迷ったときは質問しよう
		その他（ ）

工夫できることを考えてみよう ★＝やってみたもの ○＝これから試したいもの		道具（ふせん・手順書・アラーム・タイマー・書見台・ルーペ）
		し点チェック・マスキング・ルーラー・マーカー・紙を折って近づける
		確認 （目視・指差し・（ ）回確認・「確認」を手順に含める）
		視覚刺激への対処（机上整理・部屋や机の明るさ・パーテーション）
		聴覚刺激への対処（耳栓・ノイズキャンセリングヘッドフォン）
		休憩（頻度・時間・タイミング）
		作業時間の設定（午前・午後はじめ・午後終わり）
		作業実施日の設定（週初め・週半ば・週終わり）
		指示者の工夫（伝え方・確認頻度・メモやボード）
		その他（ ）

振返り・工夫検討シート～作業編～

【振返り】

作業名	日報集計
-----	------

この作業で 心がけたこと		手順を間違えないようにしよう
		早く終わらせよう
		ミスを減らそう、なくそう
		困ったとき、迷ったときは質問しよう
		その他（ ）



やってみて 感じたこと		簡単だった ・ 難しかった
		もっと（ ）すればよかった
		好きな作業だった ・ 好きではない作業だった
		疲れた
		その他（ ）

【 参 考 】

他の受講者によくある状況	結果	・ 条件ではない日付や人を集計していた ・ 特定の日付や人を集計し忘れた ・ 集計表の記入欄を間違えた ・ 計算した数字を写し間違えた ・ 足し算を間違えた ・ 割り算を間違えた ・ 四捨五入を間違えた ・ 小数点第〇位を間違えた	【注意】 ・ 続ける ・ 見つける ・ 同時 ・ 切替 【記憶】 ・ 覚える ・ 保持する ・ 思い出す
	行動・環境	・ 手順がよくわからなかった ・ ストップウォッチを押し忘れた ・ 目がチカチカしてきた ・ 周囲の動きや物音に気をとられた ・ 何か他の事が頭に浮かんだ ・ 頭がぼんやりとしてきて、集中しづらくなった ・ 作業の終了時間が迫り、焦った ・ 作業が進まずイライラした	

振返り・工夫検討シート～作業編～

【今後の目標と工夫】

作業名	日報集計
-----	------

【参 考】

他の受講者によくある状況	結果	- 条件ではない日付や人を集計していた - 特定の日付や人を集計し忘れた - 集計表の記入欄を間違えた - 計算した数字を写し間違えた - 足し算を間違えた - 割り算を間違えた - 四捨五入を間違えた - 小数点第〇位を間違えた	【注意】 - 続ける - 見つける - 同時 - 切替 【記憶】 - 覚える - 保持する - 思い出す
	行動・環境	- 手順がよくわからなかった - ストップウォッチを押し忘れた - 目がチカチカしてきた - 周囲の動きや物音に気をとられた - 何か他の事が頭に浮かんだ - 頭がぼんやりとしてきて、集中しづらくなった - 作業の終了時間が近くなり、焦った - 作業が進まずイライラした	

今後取り組むとしたら？ (目標)		手順を間違えないようにしよう
		スピードはやくやろう
		ミスを減らそう、なくそう
		困ったとき、迷ったときは質問しよう
		その他 ()

工夫できることを考えてみよう ★＝やってみたもの ○＝これから試したいもの		道具（ふせん・手順書・アラーム・タイマー・書見台・ルーペ）
		し点チェック・マスキング・ルーラー・マーカー
		確認 （目視・指差し・（ ）回確認・「確認」を手順に含める）
		視覚刺激への対処（机上整理・部屋や机の明るさ・パーテーション）
		聴覚刺激への対処（耳栓・ノイズキャンセリングヘッドフォン）
		休憩（頻度・時間・タイミング）
		作業時間の設定（午前・午後はじめ・午後終わり）
		作業実施日の設定（週初め・週半ば・週終わり）
		指示者の工夫（伝え方・確認頻度・メモやボード）
		その他 ()

振返り・工夫検討シート～作業編～

【振返り】

作業名	ラベル作成
-----	-------

この作業で 心がけたこと		手順を間違えないようにしよう
		早く終わらせよう
		ミスを減らそう、なくそう
		困ったとき、迷ったときは質問しよう
		その他（ ）



やってみて 感じたこと		簡単だった ・ 難しかった
		もっと（ ）すればよかった
		好きな作業だった ・ 好きではない作業だった
		疲れた
		その他（ ）

【 参 考 】

他の受講者に よくある状況	結果	- 文字の誤り、抜けがあった - スペースの入力を忘れていた - 外枠、飾り字の設定を忘れていた	【注意】 - 続ける - 見つける - 同時 - 切替 【記憶】 - 覚える - 保持する - 思い出す
	行動・環境	- テプラの操作方法が途中からわからなくなった - 説明書のどこを読めばいいのか、困った - 説明書を読んだが、設定方法が分からなかった - ストップウォッチを押し忘れた - 目がチカチカしてきた - 周囲の動きや物音に気をとられた - 何か他の事が頭に浮かんだ - 頭がぼんやりとしてきて、集中しづらくなった - 作業の終了時間が迫り、焦った - 作業が進まずイライラした	

振り返り・工夫検討シート～作業編～

【今後の目標と工夫】

作業名		ラベル作成	
【 参 考 】			
他の受講者によくある状況	結果	- 文字の誤り、抜けがあった - スペースの入力を忘れていた - 外枠、飾り字の設定を忘れていた	【注意】 - 続ける - 見つける - 同時 - 切替 【記憶】 - 覚える - 保持する - 思い出す
	行動・環境	- テプラの操作方法が途中からわからなくなった - 説明書のどこを読めばいいのか、困った - 説明書を読んだが、設定方法が分からなかった - ストップウォッチを押し忘れた - 目がチカチカしてきた - 周囲の動きや物音に気をとられた - 何か他の事が頭に浮かんだ - 頭がぼんやりとしてきて、集中しづらくなった - 作業の終了時間が迫り、焦った - 作業が進まずイライラした	

今後取り組むとしたら？ (目標)		手順を間違えないようにしよう
		スピードはやくやろう
		ミスを減らそう、なくそう
		困ったとき、迷ったときは質問しよう
		その他 ()

工夫できることを考えてみよう ★＝やってみたもの ○＝これから試したいもの		道具（ふせん・手順書・アラーム・タイマー・書見台・ルーペ）
		し点チェック
		確認 （目視・指差し・（ ）回確認・「確認」を手順に含める）
		視覚刺激への対処（机上整理・部屋や机の明るさ・パーテーション）
		聴覚刺激への対処（耳栓・ノイズキャンセリングヘッドフォン）
		休憩（頻度・時間・タイミング）
		作業時間の設定（午前・午後はじめ・午後終わり）
		作業実施日の設定（週初め・週半ば・週終わり）
		指示者の工夫（伝え方・確認頻度・メモやボード）
		その他 ()

振返り・工夫検討シート～作業編～

【振返り】

作業名	数値入力
-----	------

この作業で 心がけたこと		手順を間違えないようにしよう
		早く終わらせよう
		ミスを減らそう、なくそう
		困ったとき、迷ったときは質問しよう
		その他（ ）



やってみて 感じたこと		簡単だった ・ 難しかった
		もっと（ ）すればよかった
		好きな作業だった ・ 好きではない作業だった
		疲れた
		その他（ ）

【 参 考 】

他の受講者によくある状況	結果	- キーを打ち間違えた（上下左右の数字を入力） - 数字を入れ替えて入力した（例：〇1234 ×1243） - 行がずれていた - 特定の位を見落とした（例：左 〇1234 ×234） - 作業の途中でOKを押してしまった	【注意】 - 続ける - 見つける - 同時 - 切替 【記憶】 - 覚える - 保持する - 思い出す
	行動 ・ 環境	- エンターキーを押さず、OKが出ず時間がかかった - 目がチカチカしてきた - 周囲の動きや物音に気をとられた - 何か他の事が頭に浮かんだ - 頭がぼんやりとしてきて、集中しづらくなった - 作業の終了時間が迫り、焦った - 作業が進まずイライラした	

振返り・工夫検討シート～作業編～

【今後の目標と工夫】

作業名	数値入力
-----	------

【参 考】

他の受講者によくある状況	結果	・キーを打ち間違えた（上下左右の数字を入力） ・数字を入れ替えて入力した（例：○1234 ×1243） ・行がずれていた ・特定の位を見落とした（例：左 ○1234 ×234） ・作業の途中でOKを押してしまった	【注意】 ・続ける ・見つける ・同時 ・切替 【記憶】 ・覚える ・保持する ・思い出す
	行動・環境	・エンターキーを押さず、OKが出ず時間がかかった ・目がチカチカしてきた ・周囲の動きや物音に気をとられた ・何か他の事が頭に浮かんだ ・頭がぼんやりとしてきて、集中しづらくなった ・作業の終了時間が迫り、焦った ・作業が進まずイライラした	

今後取り組むとしたら？ （目標）		手順を間違えないようにしよう
		スピードはやくやろう
		ミスを減らそう、なくそう
		困ったとき、迷ったときは質問しよう
		その他（ ）

工夫できることを考えてみよう ★＝やってみたもの ○＝これから試したいもの		道具（ふせん・手順書・画面拡大・アラーム・タイマー）
		ルーラー・数字を読み上げる
		確認 （目視・指差し・（ ）回確認・「確認」を手順に含める）
		視覚刺激への対処（机上整理・部屋や機の明るさ・パーテーション）
		聴覚刺激への対処（耳栓・ノイズキャンセリングヘッドフォン）
		休憩（頻度・時間・タイミング）
		作業時間の設定（午前・午後はじめ・午後終わり）
		作業実施日の設定（週初め・週半ば・週終わり）
		指示者の工夫（伝え方・確認頻度・メモやボード）
		その他（ ）

振返り・工夫検討シート～作業編～

【振返り】

作業名	文書入力
-----	------

この作業で 心がけたこと		手順を間違えないようにしよう
		早く終わらせよう
		ミスを減らそう、なくそう
		困ったとき、迷ったときは質問しよう
		その他（ ）



やってみて 感じたこと		簡単だった ・ 難しかった
		もっと（ ）すればよかった
		好きな作業だった ・ 好きではない作業だった
		疲れた
		その他（ ）

【参 考】

他の受講者によくある状況	結果	- 入力を間違えた（例：○「～は」×「～に」） - 漢字の変換を間違えた（例：○「同様」×「動揺」） - 英語のスペルを間違えた（例：○「input」×「imput」） - 文字サイズ（全角半角）を間違えた - 文字や記号、句読点が多い（少ない） - スペースを入れてしまった（消してしまった） - 作業の途中でOKボタンを押してしまった	【注意】 - 続ける - 見つける - 同時 - 切替 【記憶】 - 覚える - 保持する - 思い出す
	行動・環境	- 読めない漢字があり、困った - ひらがな、カタカナ、漢字、英語でミスの頻度が違う - 目がチカチカしてきた - 周囲の動きや物音に気をとられた - 何か他の事が頭に浮かんだ - 頭がぼんやりとしてきて、集中しづらくなった - 作業の終了時間が迫り、焦った - 作業が進まずイライラした	

振り返り・工夫検討シート～作業編～

【今後の目標と工夫】

作業名	文書入力		
【 参 考 】			
他の受講者によくある状況	結果	- 入力を間違えた（例：○「～は」×「～に」） - 漢字の変換を間違えた（例：○「同様」×「動揺」） - 英語のスペルを間違えた（例：○「input」×「imput」） - 文字サイズ（全角半角）を間違えた - 文字や記号、句読点が多い（少ない） - スペースを入れてしまった（消してしまった） - 作業の途中でOKボタンを押してしまった	【注意】 - 続ける - 見つける - 同時 - 切替
	行動・環境	- 読めない漢字があり、困った - ひらがな、カタカナ、漢字、英語でミスの頻度が違う - 目がチカチカしてきた - 周囲の動きや物音に気をとられた - 何か他の事が頭に浮かんだ - 頭がぼんやりとしてきて、集中しづらくなった - 作業の終了時間が迫り、焦った - 作業が進まずイライラした	【記憶】 - 覚える - 保持する - 思い出す
今後取り組むとしたら？ （目標）		手順を間違えないようにしよう	
		スピードはやくやろう	
		ミスを減らそう、なくそう	
		困ったとき、迷ったときは質問しよう	
		その他（ ）	
工夫できることを考えてみよう ★＝やってみたもの ○＝これから試したいもの		道具（ふせん・手順書・画面拡大・アラーム・タイマー）	
		ルーラー・文書を読み上げる・IMEパッド・タッチキーボード	
		確認 （目視・指差し・（ ）回確認・「確認」を手順に含める）	
		視覚刺激への対処（机上整理・部屋や機の明るさ・パーテーション）	
		聴覚刺激への対処（耳栓・ノイズキャンセリングヘッドフォン）	
		休憩（頻度・時間・タイミング）	
		作業時間の設定（午前・午後はじめ・午後終わり）	
		作業実施日の設定（週初め・週半ば・週終わり）	
		指示者の工夫（伝え方・確認頻度・メモやボード）	
		その他（ ）	

振返り・工夫検討シート～作業編～

【振返り】

作業名	コピー＆ペースト
-----	----------

この作業で 心がけたこと		手順を間違えないようにしよう
		早く終わらせよう
		ミスを減らそう、なくそう
		困ったとき、迷ったときは質問しよう
		その他（ ）



やってみて 感じたこと		簡単だった ・ 難しかった
		もっと（ ）すればよかった
		好きな作業だった ・ 好きではない作業だった
		疲れた
		その他（ ）

【 参 考 】

他の受講者によくある状況	結果	・ コピーするセル、文書の範囲がずれていた ・ ペースト（貼り付け）先が違っていた ・ コピーや貼り付けの操作手順が分からなかった ・ 「ウィンドウの切り替え」のやり方が分からなかった ・ 作業の途中で、OKを押してしまった	【注意】 ・ 続ける ・ 見つける ・ 同時 ・ 切替 【記憶】 ・ 覚える ・ 保持する ・ 思い出す
	行動・環境	・ マウスがうまく動かせなかった ・ コピー、貼り付けなどの言葉がよくわからなかった ・ 目がチカチカしてきた ・ 周囲の動きや物音に気をとられた ・ 何か他の事が頭に浮かんだ ・ 頭がぼんやりとしてきて、集中しづらくなった ・ 作業の終了時間が迫り、焦った ・ 作業が進まずイライラした	

振り返り・工夫検討シート～作業編～

【今後の目標と工夫】

作業名	コピー＆ペースト
-----	----------

【参 考】

他の受講者によくある状況	結果	・コピーするセル、文書の範囲がずれていた ・ペースト（貼り付け）先が違っていた ・コピーや貼り付けの操作手順が分からなかった ・「ウィンドウの切り替え」のやり方が分からなかった ・作業の途中で、OKを押してしまった	【注意】 ・続ける ・見つける ・同時 ・切替 【記憶】 ・覚える ・保持する ・思い出す
	行動・環境	・マウスがうまく動かせなかった ・コピー、貼り付けなどの言葉がよくわからなかった ・目がチカチカしてきた ・周囲の動きや物音に気をとられた ・何か他の事が頭に浮かんだ ・頭がぼんやりとしてきて、集中しづらくなった ・作業の終了時間が迫り、焦った ・作業が進まずイライラした	

今後取り組むとしたら？ （目標）		手順を間違えないようにしよう
		スピードはやくやろう
		ミスを減らそう、なくそう
		困ったとき、迷ったときは質問しよう
		その他（ ）

工夫できることを考えてみよう ★＝やってみたもの ○＝これから試したいもの		道具（ふせん・手順書・画面拡大・アラーム・タイマー）
		マウスの工夫（トラックボール等）・言葉の説明を貼っておく
		確認 （目視・指差し・（ ）回確認・「確認」を手順に含める）
		視覚刺激への対処（机上整理・部屋や机の明るさ・パーティション）
		聴覚刺激への対処（耳栓・ノイズキャンセリングヘッドフォン）
		休憩（頻度・時間・タイミング）
		作業時間の設定（午前・午後はじめ・午後終わり）
		作業実施日の設定（週初め・週半ば・週終わり）
		指示者の工夫（伝え方・確認頻度・メモやボード）
		その他（ ）

振返り・工夫検討シート～作業編～

【振返り】

作業名	検索修正
-----	------

この作業で 心がけたこと		手順を間違えないようにしよう
		早く終わらせよう
		ミスを減らそう、なくそう
		困ったとき、迷ったときは質問しよう
		その他（ ）



やってみて 感じたこと		簡単だった ・ 難しかった
		もっと（ ）すればよかった
		好きな作業だった ・ 好きではない作業だった
		疲れた
		その他（ ）

【 参 考 】

他の受講者に よくある状況	結果	・ Personal IDを間違えて入力した ・ 修正した内容に誤りがあった (例 誤字、脱字、半角全角、スペース) ・ 修正する項目を修正していなかった ・ 備考欄を見落としていた ・ データを検索せず、すべて入力してしまった ・ 作業の途中で、OKを押してしまった	【注意】 ・ 続ける ・ 見つける ・ 同時 ・ 切替 【記憶】 ・ 覚える ・ 保持する ・ 思い出す
	行動 ・ 環境	・ 修正箇所（太字斜体）がないと、修正箇所を見つけるのが大変だった ・ 目がチカチカしてきた ・ 周囲の動きや物音に気をとられた ・ 何か他の事が頭に浮かんだ ・ 頭がぼんやりとしてきて、集中しづらくなった ・ 作業の終了時間が迫り、焦った ・ 作業が進まずイライラした ・ もともとのデータがでたらめで、腹が立った	

振返り・工夫検討シート～作業編～

【今後の目標と工夫】

作業名	検索修正
-----	------

【参 考】

他の受講者によくある状況	結果	• Personal IDを間違えて入力した • 修正した内容に誤りがあった (例 誤字、脱字、半角全角、スペース) • 修正する項目を修正していなかった • 備考欄を見落としていた • データを検索せず、すべて入力してしまった • 作業の途中で、OKを押してしまった	【注意】 • 続ける • 見つける • 同時 • 切替 【記憶】 • 覚える • 保持する • 思い出す
	行動・環境	• 修正箇所（太字斜体）がないと、修正箇所を見つけるのが大変だった • 目がチカチカしてきた • 周囲の動きや物音に気をとられた • 何か他の事が頭に浮かんだ • 頭がぼんやりとしてきて、集中しづらくなった • 作業の終了時間が迫り、焦った • 作業が進まずイライラした • もともとのデータがでたらめで、腹が立った	

今後取り組むとしたら？ (目標)		手順を間違えないようにしよう
		スピードはやくやろう
		ミスを減らそう、なくそう
		困ったとき、迷ったときは質問しよう
		その他 ()

工夫できることを考えてみよう ★＝やってみたもの ○＝これから試したいもの		道具（ふせん・手順書・画面拡大・アラーム・タイマー）
		ルーラー・マーカー・IMEパッド・タッチキーボード・レ点チェック
		確認 (目視・指差し・() 回確認・「確認」を手順に含める)
		視覚刺激への対処（机上整理・部屋や機の明るさ・パーテーション）
		聴覚刺激への対処（耳栓・ノイズキャンセリングヘッドフォン）
		休憩（頻度・時間・タイミング）
		作業時間の設定（午前・午後はじめ・午後終わり）
		作業実施日の設定（週初め・週半ば・週終わり）
		指示者の工夫（伝え方・確認頻度・メモやボード）
		その他 ()

振返り・工夫検討シート～作業編～

【振返り】

作業名	ファイル整理
-----	--------

この作業で 心がけたこと		手順を間違えないようにしよう
		早く終わらせよう
		ミスを減らそう、なくそう
		困ったとき、迷ったときは質問しよう
		その他（ ）



やってみて 感じたこと		簡単だった ・ 難しかった
		もっと（ ）すればよかった
		好きな作業だった ・ 好きではない作業だった
		疲れた
		その他（ ）

【 参 考 】

他の受講者に よくある状況	結果	・ ファイルの分類先を間違えた ・ フォルダまで移動せず、「大項目」に移動した ・ 作業の途中で「OK」を押してしまった	【注意】 ・ 続ける ・ 見つける ・ 同時 ・ 切替 【記憶】 ・ 覚える ・ 保持する ・ 思い出す
	行動 ・ 環境	・ マウスの操作がうまくいかなかった ・ ファイル名だけで分類するのは難しかった ・ ファイル名の漢字が読めなかった ・ どこまでやったか、分からなくなった ・ 目がチカチカしてきた ・ 周囲の動きや物音に気をとられた ・ 何か他の事が頭に浮かんだ ・ 頭がぼんやりとしてきて、集中しづらくなった ・ 作業の終了時間が迫り、焦った ・ 作業が進まずイライラした	

振り返り・工夫検討シート～作業編～

【今後の目標と工夫】

作業名		ファイル整理	
【 参 考 】			
他の受講者によくある状況	結果	・ファイルの分類先を間違えた ・フォルダまで移動せず、「大項目」に移動した ・作業の途中で「OK」を押してしまった	【注意】 ・続ける ・見つける ・同時 ・切替 【記憶】 ・覚える ・保持する ・思い出す
	行動・環境	・マウスの操作がうまくいかなかった ・ファイル名だけで分類するのは難しかった ・ファイル名の漢字が読めなかった ・どこまでやったか、分からなくなった ・目がチカチカしてきた ・周囲の動きや物音に気をとられた ・何か他の事が頭に浮かんだ ・頭がぼんやりとしてきて、集中しづらくなった ・作業の終了時間が迫り、焦った ・作業が進まずイライラした	

今後取り組むとしたら？ （目標）		手順を間違えないようにしよう
		スピードはやくやろう
		ミスを減らそう、なくそう
		困ったとき、迷ったときは質問しよう
		その他 （ ）

工夫できることを考えてみよう ★＝やってみたもの ○＝これから試したいもの		道具（ふせん・手順書・画面拡大・アラーム・タイマー）
		マウスの工夫（トラックボール等）
		確認 （目視・指差し・（ ）回確認・「確認」を手順に含める）
		視覚刺激への対処（机上整理・部屋や机の明るさ・パーテーション）
		聴覚刺激への対処（耳栓・ノイズキャンセリングヘッドフォン）
		休憩（頻度・時間・タイミング）
		作業時間の設定（午前・午後はじめ・午後終わり）
		作業実施日の設定（週初め・週半ば・週終わり）
		指示者の工夫（伝え方・確認頻度・メモやボード）
		その他 （ ）

振返り・工夫検討シート～作業編～

【振返り】

作業名	ナプキン折り
-----	--------

この作業で 心がけたこと		手順を間違えないようにしよう
		早く終わらせよう
		ミスを減らそう、なくそう
		困ったとき、迷ったときは質問しよう
		その他（ ）



やってみて 感じたこと		簡単だった ・ 難しかった
		もっと（ ）すればよかった
		好きな作業だった ・ 好きではない作業だった
		疲れた
		その他（ ）

【 参 考 】

他の受講者によくある状況	結果	・ 手順を飛ばしてしまった ・ 手順が分からなくなった ・ 幅がずれてしまった ・ 左右の分量が揃っていなかった ・ ナプキンの裏表を逆にしてしまった ・ 折る方向が間違っていた ・ 折り方がよくわからなかった	【注意】 ・ 続ける ・ 見つける ・ 同時 ・ 切替 【記憶】 ・ 覚える ・ 保持する ・ 思い出す
	行動・環境	・ ビデオが早すぎてよくわからなかった ・ ビデオを見て聞きながら、手を動かすのが難しかった ・ どこまでやったか、分からなくなった ・ ストップウォッチを押し忘れた ・ 目がチカチカしてきた ・ 周囲の動きや物音に気をとられた ・ 何か他の事が頭に浮かんだ ・ 頭がぼんやりとしてきて、集中しづらくなった ・ 作業の終了時間が迫り、焦った ・ 作業が進まずイライラした	

振り返り・工夫検討シート～作業編～

【今後の目標と工夫】

作業名	ナプキン折り
-----	--------

【参 考】

他の受講者によくある状況	結果	・手順を飛ばしてしまった ・手順が分からなくなった ・幅がずれてしまった ・左右の分量が揃っていなかった ・ナプキンの裏表を逆にしてしまった ・折る方向が間違っていた ・折り方がよくわからなかった	【注意】 ・続ける ・見つける ・同時 ・切替 【記憶】 ・覚える ・保持する ・思い出す
	行動・環境	・ビデオが早すぎてよくわからなかった ・ビデオを見て聞きながら、手を動かすのが難しかった ・どこまでやったか、分からなくなった ・ストップウォッチを押し忘れた ・目がチカチカしてきた ・周囲の動きや物音に気をとられた ・何か他の事が頭に浮かんだ ・頭がぼんやりとしてきて、集中しづらくなった ・作業の終了時間が迫り、焦った ・作業が進まずイライラした	

今後取り組むとしたら？ （目標）		手順を間違えないようにしよう
		スピードはやくやろう
		ミスを減らそう、なくそう
		困ったとき、迷ったときは質問しよう
		その他（ ）

工夫できることを考えてみよう ★＝やってみたもの ○＝これから試したいもの		道具（厚紙（折り目の目印）・マス目の書いてある下敷き）
		目印をつける・完成品を置いておく
		確認 （目視・指差し・（ ）回確認・「確認」を手順に含める）
		視覚刺激への対処（机上整理・部屋や机の明るさ・パーテーション）
		聴覚刺激への対処（耳栓・ノイズキャンセリングヘッドフォン）
		休憩（頻度・時間・タイミング）
		作業時間の設定（午前・午後はじめ・午後終わり）
		作業実施日の設定（週初め・週半ば・週終わり）
		指示者の工夫（伝え方・確認頻度・メモやボード）
		その他（ ）

振返り・工夫検討シート～作業編～

【振返り】

作業名	ピッキング
-----	-------

この作業で 心がけたこと		手順を間違えないようにしよう
		早く終わらせよう
		ミスを減らそう、なくそう
		困ったとき、迷ったときは質問しよう
		その他（ ）



やってみて 感じたこと		簡単だった ・ 難しかった
		もっと（ ）すればよかった
		好きな作業だった ・ 好きではない作業だった
		疲れた
		その他（ ）

【参 考】

他の受講者に よくある状況	結果	・ 注文書に書かれていない品物を選んだ ・ 注文書で書かれていた品物の個数より多かった（少なかった） ・ 注文書に書かれていた品物の量を間違った（例 Omg） ・ 注文書に書かれていた品物を取り忘れていた ・ 品物の合計計算を間違っていた ・ 品物を入れるビニール袋だけを持ってきてしまった ・ 品物を探せなかった	【注意】 ・ 続ける ・ 見つける ・ 同時 ・ 切替 【記憶】 ・ 覚える ・ 保持する ・ 思い出す
	行動・ 環境	・ ストップウォッチの押し忘れ ・ コンテナは使わず手に持って動いていた ・ 品物の置く作業台を使わなかった ・ どこまでやったか、分からなくなった ・ 目がチカチカしてきた ・ 周囲の動きや物音に気をとられた ・ 何か他の事が頭に浮かんた ・ 頭がぼんやりとしてきて、集中しづらくなった ・ 作業の終了時間が迫り、焦った ・ 作業が進まずイライラした	

振返り・工夫検討シート～作業編～

【今後の目標と工夫】

作業名		ピッキング	
【 参 考 】			
他の受講者に よくある状況	結果	・注文書に書かれていない品物を選んだ ・注文書で書かれていた品物の個数より多かった（少なかった） ・注文書に書かれていた品物の量を間違った（例 Omg） ・注文書に書かれていた品物を取り忘れていた ・品物の合計計算を間違っていた ・品物を入れるビニール袋だけを持ってきてしまった ・品物を探せなかった	【注意】 ・続ける ・見つける ・同時 ・切替 【記憶】 ・覚える ・保持する ・思い出す
	行動・環境	・ストップウォッチの押し忘れ ・コンテナは使わず手に持って動いていた ・品物の置く作業台を使わなかった ・どこまでやったか、分からなくなった ・目がチカチカしてきた ・周囲の動きや物音に気をとられた ・何か他の事が頭に浮かんだ ・頭がぼんやりとしてきて、集中しづらくなった ・作業の終了時間が迫り、焦った ・作業が進まずイライラした	
今後取り組むと したら？ （目標）		手順を間違えないようにしよう	
		スピードはやくやろう	
		ミスを減らそう、なくそう	
		困ったとき、迷ったときは質問しよう	
		その他（ ）	
工夫できることを 考えてみよう ★＝やってみたもの ○＝これから試したいもの		道具（ふせん・手順書・アラーム・タイマー・ルーペ）	
		ルーラー・マーカー・レ点チェック・商品を読み上げる	
		確認 （目視・指差し・（ ）回確認・「確認」を手順に含める）	
		視覚刺激への対処（机上整理・部屋や机の明るさ・パーテーション）	
		聴覚刺激への対処（耳栓・ノイズキャンセリングヘッドフォン）	
		休憩（頻度・時間・タイミング）	
		作業時間の設定（午前・午後はじめ・午後終わり）	
		作業実施日の設定（週初め・週半ば・週終わり）	
		指示者の工夫（伝え方・確認頻度・メモやボード）	
		その他（ ）	

振返り・工夫検討シート～作業編～

【振返り】

作業名	重さ計測
-----	------

この作業で 心がけたこと		手順を間違えないようにしよう
		早く終わらせよう
		ミスを減らそう、なくそう
		困ったとき、迷ったときは質問しよう
		その他（ ）



やってみて 感じたこと		簡単だった ・ 難しかった
		もっと（ ）すればよかった
		好きな作業だった ・ 好きではない作業だった
		疲れた
		その他（ ）

【 参 考 】

他の受講者によくある状況	結果	・ g数の範囲を忘れてしまった ・ g数の範囲を勘違い（聞き間違い）をしていた ・ 電子スケールの操作を間違えた ・ 大中小いすれかのボルトが、なかった ・ 赤砂と白砂を間違えた ・ 重さを図らずに報告した	【注意】 ・ 続ける ・ 見つける ・ 同時 ・ 切替 【記憶】 ・ 覚える ・ 保持する ・ 思い出す
	行動 ・ 環境	・ ストップウォッチの押し忘れ ・ 「+2g」の計算が難しかった ・ どこまでやったか、分からなくなった ・ 目がチカチカしてきた ・ 周囲の動きや物音に気をとられた ・ 何か他の事が頭に浮かんだ ・ 頭がぼんやりとしてきて、集中しづらくなった ・ 作業の終了時間が迫り、焦った ・ 作業が進まずイライラした	

振り返り・工夫検討シート～作業編～

【今後の目標と工夫】

作業名	重さ計測
-----	------

【参 考】

他の受講者によくある状況	結果	・g数の範囲を忘れてしまった ・g数の範囲を勘違い（聞き間違い）をしていた ・電子スケールの操作を間違えた ・大中小いすれかのボルトが、なかった ・赤砂と白砂を間違えた ・重さを図らずに報告した	【注意】 ・続ける ・見つける ・同時 ・切替
	行動・環境	・ストップウォッチの押し忘れ ・「+2g」の計算が難しかった ・どこまでやったか、分からなくなった ・机の上がごちゃごちゃになってしまった ・周囲の動きや物音に気をとられた ・何か他の事が頭に浮かんだ ・頭がぼんやりとしてきて、集中しづらくなった ・作業の終了時間が近くなり、焦った ・作業が進まずイライラした	【記憶】 ・覚える ・保持する ・思い出す

今後取り組むとしたら？ （目標）		手順を間違えないようにしよう
		スピードはやくやろう
		ミスを減らそう、なくそう
		困ったとき、迷ったときは質問しよう
		その他（ ）

工夫できることを考えてみよう ★＝やってみたもの ○＝これから試したいもの		道具（ふせん・手順書・アラーム・タイマー・ルーペ）
		メモ・指示内容を復唱する
		確認 （目視・指差し・（ ）回確認・「確認」を手順に含める）
		視覚刺激への対処（机上整理・部屋やパソコン画面の明るさ）
		聴覚刺激への対処 （作業時のみ耳栓・ノイズキャンセリングヘッドフォン・パーテーション）
		休憩（頻度・時間・タイミング）
		作業時間の設定（午前・午後はじめ・午後終わり）
		作業実施日の設定（週初め・週半ば・週終わり）
		指示者の工夫（伝え方・確認頻度・メモやボード）
		その他（ ）

振返り・工夫検討シート～作業編～

【振返り】

作業名	プラグ・タップ組立
-----	-----------

この作業で 心がけたこと		手順を間違えないようにしよう
		早く終わらせよう
		ミスを減らそう、なくそう
		困ったとき、迷ったときは質問しよう
		その他（ ）



やってみて 感じたこと		簡単だった ・ 難しかった
		もっと（ ）すればよかった
		好きな作業だった ・ 好きではない作業だった
		疲れた
		その他（ ）

【 参 考 】

他の受講者によくある状況	結果	・ 部品の取り付け方向が違った ・ 部品の取り付け位置が違った ・ 部品を取り間違えた ・ 部品をつけ忘れた ・ 組立手順を忘れた ・ 組立手順を間違えていた ・ 組み立てた個数が違っていた	【注意】 ・ 続ける ・ 見つける ・ 同時 ・ 切替 【記憶】 ・ 覚える ・ 保持する ・ 思い出す
	行動・環境	・ ドライバーをうまく使えなかった ・ ネジがうまく閉まらなかった ・ 細かくて向きがよく見えなかった ・ 机の上がごちゃごちゃになってしまった ・ 目がチカチカしてきた ・ 周囲の動きや物音に気をとられた ・ 何か他の事が頭に浮かんだ ・ 頭がぼんやりとしてきて、集中しづらくなった ・ 作業の終了時間が迫り、焦った ・ 作業が進まずイライラした	

振返り・工夫検討シート～作業編～

【今後の目標と工夫】

作業名	プラグ・タップ組立
-----	-----------

【参 考】

他の受講者によくある状況	結果	・ 部品の取り付け方向が違った ・ 部品の取り付け位置が違った ・ 部品を取り間違えた ・ 部品をつけ忘れた ・ 組立手順を忘れた ・ 組立手順を間違えていた ・ 組み立てた個数が違っていた	【注意】 ・ 続ける ・ 見つける ・ 同時 ・ 切替 【記憶】 ・ 覚える ・ 保持する ・ 思い出す
	行動・環境	・ ドライバーをうまく使えなかった ・ ネジがうまく閉まらなかった ・ 細かくて向きがよく見えなかった ・ 机の上がごちゃごちゃになってしまった ・ 目がチカチカしてきた ・ 周囲の動きや物音に気をとられた ・ 何か他の事が頭に浮かんだ ・ 頭がぼんやりとしてきて、集中しづらくなった ・ 作業の終了時間が迫り、焦った ・ 作業が進まずイライラした	

今後取り組むとしたら？ （目標）		手順を間違えないようにしよう
		スピードはやくやろう
		ミスを減らそう、なくそう
		困ったとき、迷ったときは質問しよう
		その他（ ）

工夫できることを考えてみよう ★＝やってみたもの ○＝これから試したいもの		道具（ふせん・色付きのコンテナ・写真付き手順書）
		手順に沿って部品を配置・ドライバーの使い方練習
		確認 （目視・指差し・（ ）回確認・「確認」を手順に含める）
		視覚刺激への対処（机上整理・部屋や機の明るさ・パーテーション）
		聴覚刺激への対処（耳栓・ノイズキャンセリングヘッドフォン）
		休憩（頻度・時間・タイミング）
		作業時間の設定（午前・午後はじめ・午後終わり）
		作業実施日の設定（週初め・週半ば・週終わり）
		指示者の工夫（伝え方・確認頻度・メモやボード）
		その他（ ）

高次脳機能障害 特性チェックシートについて

【チェックシートの目的】

このチェックシートは高次脳機能障害について、様々な特性が職業生活にどのように影響しているかを全体的に把握するためのものです。

特性別に項目を分類していますが、専門的に判定をしようとするものではなく、多様で個人差が大きく、とらえにくいと言われる高次脳機能障害の特性を、具体的な職業生活場面に応じて整理し、支援の方向性や手立てを考えるヒントを得ようとするものです。

【回答の仕方】

それぞれの項目を見て、普段の職業生活のなかで受障によって生じたと思われることについて、「はい」、「ときどき」、「いいえ」の3つから1つを選び回答してください。

現時点で、自分のことをどのようにとらえているかを教えてください。正しいとか、間違っているということはありませんので、思ったとおりに教えてください。

項目の意味がわからないときには、空欄のままでかまいません。

【留意して頂きたいこと】

高次脳機能障害は、障害の内容や症状の現れ方が非常に多様であり、このチェックシートの項目でその全てを網羅している訳ではありません。

ご自身で障害の特性を把握したり、ご自身と家族など周りの方との障害認識の違いを確認するための補助的手段として活用いただけます。

なお、ご自身の症状等の専門的な判定については、主治医や医療機関にご確認ください。

【その他】

特徴的な項目のみ抜粋した簡易版もありますので、適宜ご活用ください。

記入日	
氏 名	
記入者氏名 (対象者と記入者が別の場合)	(対象者との関係:)

高次脳機能障害 特性チェックシート

下記の障害特性について自分に当てはまるかどうか、次の三択で回答してください。

主な症状	注意を向けるべき対象に適切に注意を向けること(選択性)や注意を長時間維持することが難しい(持続性)。複数の対象に同時に注意を払うこと(分配性)や状況に応じて注意の対象を切り替えることが難しい(転換性)。				
注意障害	全般性	何となくぼんやりしていることが多い。	はい	ときどき	いいえ
		会話があちこちに飛び、話にまとまりがない。	はい	ときどき	いいえ
	選択性	周りの音や声に注意が散って作業ができない。	はい	ときどき	いいえ
		誤字・脱字や計算ミスに気づけない。	はい	ときどき	いいえ
		動作への安全性への配慮が不足し、安全確保のないまま動作を開始する。	はい	ときどき	いいえ
	持続性	1つのことに長く集中して取り組めない。	はい	ときどき	いいえ
		家事や趣味を始めても、すぐに疲れたり、あきたりしてやめてしまう。	はい	ときどき	いいえ
	分配性・転換性 (同時処理・切替)	作業手順の抜け、見落とし、誤字脱字、入力ミス、計算ミスなど、いわゆるケアレスミスが多い。	はい	ときどき	いいえ
		複数のことを同時に行くと、どちらかがおろそかになる。(例：電話しながらメモを取る、作業している最中に指示されると抜ける)	はい	ときどき	いいえ
		ひとつのことから他のことへ切り替えることができない。	はい	ときどき	いいえ
		文書作成中に電話がかかってきたら、文書作成をいったん中断して、電話対応することができない。	はい	ときどき	いいえ
		物事に熱中して他のことに気がつかない。	はい	ときどき	いいえ
		2つ以上の指示をまとめて伝えたと、いくつか抜ける。	はい	ときどき	いいえ

高次脳機能障害 特性チェックシート

下記の障害特性について自分に当てはまるかどうか、次の三択で回答してください。

主な症状	情報を覚えたり、保持したり、必要な時に引き出すことが難しい。				
記憶障害	記憶障害 全般	作業の手順が覚えられない。	はい	ときどき	いいえ
		休憩時間をはさむと、どこまで作業してたのかわからなくなる。	はい	ときどき	いいえ
		自分が話したこと、言われたことを忘れる。	はい	ときどき	いいえ
		ある作業を指示された後に、別のことをすると、先に指示されたことを忘れる。	はい	ときどき	いいえ
		何度も同じまちがいを繰り返す。	はい	ときどき	いいえ
		2つ以上のことをまとめて伝えと、いくつか抜ける。	はい	ときどき	いいえ
	前向き健忘	受障後に経験したことが思い出せない。 (例：受障後に知り合った人の名前や顔がなかなか覚えられない)	はい	ときどき	いいえ
		新しいことを効率よく学習できない。	はい	ときどき	いいえ
	逆向性健忘	受障前に経験したことが思い出せない。 (例：家族や上司の名前を思い出せない)	はい	ときどき	いいえ
	エピソード記憶	発症前の仕事内容や思い出の記憶があいまいである。	はい	ときどき	いいえ
	展望記憶	頼まれたことや予定・約束・日課を忘れる。 (例：薬の飲み忘れ、相談日時を忘れる。)	はい	ときどき	いいえ
		約束があったことは覚えているが、何であったか思い出せない。	はい	ときどき	いいえ
	意味記憶	言葉の意味が分からない。 (例：日本の総理大臣は？と聞かれても総理大臣とは何かが分からない。)	はい	ときどき	いいえ
	手続記憶	意識せず、体が覚えているようなことはできる。(例：自転車に乗れる、タイピングができる、楽器の演奏、水泳など)	はい	ときどき	いいえ
	ワーキングメモリ	話しているうちに、何を話しているかわからなくなる。	はい	ときどき	いいえ
		レジでお金を支払おうとしているうちに、いくらかわからなくなる。	はい	ときどき	いいえ
	顔と名前	人の顔や名前を覚えられない。	はい	ときどき	いいえ
	想起の困難	ヒントがあれば思い出せることが多い。	はい	ときどき	いいえ
	道順	今いる場所がわからなくなる。道順がわからなくなる。(例：休憩中にトイレに行くと、さっきまでいた場所に戻れなくなる)	はい	ときどき	いいえ
	道具と場所	必要な道具の種類や置き場所が覚えられない。どこにしまったかわからなくなる。	はい	ときどき	いいえ

高次脳機能障害 特性チェックシート

下記の障害特性について自分に当てはまるかどうか、次の三択で回答してください。

主な症状	計画的に段取り良く行動したり、目標や予定を達成したり、変化にうまく対応して行動することが難しい。				
遂行機能障害	計画性の困難	手順が明確な作業はできるが、段取りや手順を自分で考えることができない。	はい	ときどき	いいえ
		自分で1日の生活や作業などを計画して、過ごすことができない。	はい	ときどき	いいえ
		「行き当たりばったり」な行動をする。	はい	ときどき	いいえ
	行動の開始困難	周囲からの声掛けがないと、自分から物事を始めることができない。	はい	ときどき	いいえ
		優柔不断で物事をなかなか決められない。	はい	ときどき	いいえ
	時間の見積りの困難	時間を見積ることができず期限に間に合わない、約束の時間に遅れる、または、早く着き過ぎる。	はい	ときどき	いいえ
	モニタリングの困難	1つの作業にこだわり、時間内にやるべき仕事が終わらない。	はい	ときどき	いいえ
		目の前の出来事に気を取られて、やるべき事がおろそかになる。	はい	ときどき	いいえ
	計画変更の困難	作業の進捗管理ができない。	はい	ときどき	いいえ
	行動修正の困難	新しい規則やルールに柔軟に切り替えられない。（例：一度失敗したやり方でまたやろうとする）	はい	ときどき	いいえ
		普段と違うことが起きたり、急な予定変更があったときに、どう対処してよいかが分からず、必要以上に慌てたり混乱する。	はい	ときどき	いいえ
	段取り・要領が悪い	家事や作業を行うとき、段取りや効率が悪い。	はい	ときどき	いいえ
		新しい仕事の習得に時間がかかる。	はい	ときどき	いいえ
		スピードや正確さを向上させるための工夫を自分で考えることが難しい。	はい	ときどき	いいえ
		複数の担当作業があると、優先順位の判断が難しい。	はい	ときどき	いいえ
	効率的・効果的な問題解決の困難	先を見越した行動がとれない。	はい	ときどき	いいえ
		試行錯誤をするが、結果として同じことを繰り返してしまう。	はい	ときどき	いいえ
		困った時に、誰かに相談することができない。	はい	ときどき	いいえ
	整理整頓の困難	持ち物や道具の整理整頓ができない。	はい	ときどき	いいえ

高次脳機能障害 特性チェックシート

下記の障害特性について自分に当てはまるかどうか、次の三択で回答してください。

主な症状	事物や空間の左右どちらかに注意が向きにくくなる(多くの場合は左側)。				
半側空間無視		左側にある人や物を無視する。 (例：ドアの左側にぶつかったり、左側にある食べ物に気づかないなど)	はい	ときどき	いいえ
		自分の左側に置いた持ち物を置き忘れる。	はい	ときどき	いいえ
		作業上の見落としが特に左側に多い。 (例：清掃作業で左側のゴミの取り残しがある)	はい	ときどき	いいえ
		左から話しかけられても気がつかない。	はい	ときどき	いいえ
		横書きの数字を1桁読みまちがえる。 (例：12,800円→■2,800円、14時→■4時)	はい	ときどき	いいえ
		左の道を見落として道にまよう。	はい	ときどき	いいえ
		横書き文章の文頭の文字や単語を見落とす。	はい	ときどき	いいえ
		読書のときに、改行して読めず、意味がわからない。	はい	ときどき	いいえ
		8と3(6と5)を見まちがえる。	はい	ときどき	いいえ
		パソコン画面の左側にある文字を見落とす。	はい	ときどき	いいえ
		文字を書くときに、文字が紙の右側による。	はい	ときどき	いいえ

高次脳機能障害 特性チェックシート

下記の障害特性について自分に当てはまるかどうか、次の三択で回答してください。

主な症状	感覚には問題がないが、ある特定の感覚（視覚、聴覚など）を通した時だけ、それが何なのか分からなくなること。				
失認	視空間失認	見えているはずなのに手探りで探すことがある。	はい	ときどき	いいえ
		鍵を鍵穴に差し込むのに手間取る。	はい	ときどき	いいえ
		アナログ時計が読めない。読みまちがえる。	はい	ときどき	いいえ
	地誌的障害 (道順障害)	方向・方角をよくまちがえる。よく知っているはずの場所で道にまよう。	はい	ときどき	いいえ
	地誌的障害 (街並失認)	よく知っているはずの風景や建物を見てもわからない。	はい	ときどき	いいえ
		地図や、展開図、見取り図が理解できない。	はい	ときどき	いいえ
		物品を目視で数えられない。	はい	ときどき	いいえ
		目分量で半分や 3 等分に分けることができない。	はい	ときどき	いいえ
		清掃作業において、「どこまで済ませたか」がわからなくなる。	はい	ときどき	いいえ
		表計算などの作業において、行と列の関係が理解しにくい。	はい	ときどき	いいえ
		形の似た部品、左右対称形の部品をまちがえる。	はい	ときどき	いいえ
		「右」「左」「手前」「奥」など空間関係を表す言葉を含む指示に対応できない。	はい	ときどき	いいえ

高次脳機能障害 特性チェックシート

下記の障害特性について自分に当てはまるかどうか、次の三択で回答してください。

主な症状	慣れているはずの動作や行為が、麻痺などの運動障害や感覚障害がないのにスムーズにできなくなる。				
失行 構成障害 着衣障害	失行	歯ブラシやハサミ、爪切りなど、使い慣れた道具の持ち方や使い方にまよう。	はい	ときどき	いいえ
		手を振るなどのちょっとした動作やジェスチャーがうまくできない。	はい	ときどき	いいえ
	構成障害	文字の形が崩れる。仮名よりも画数の多い漢字を書くことが難しい。	はい	ときどき	いいえ
		絵がうまく描けなくなった。簡単なパズルができなくなった。	はい	ときどき	いいえ
		図表の作成や文章のレイアウトが難しい。	はい	ときどき	いいえ
		組立作業に時間がかかる。誤って組み立てても気づかない。	はい	ときどき	いいえ
	着衣障害	身支度を整えるのに時間がかかる。	はい	ときどき	いいえ
		服の前後や裏表をまちがえたり、袖にうまく腕が通せない。	はい	ときどき	いいえ

主な症状	通常より疲れやすい。あまり活動をしていないのに心身に疲労を感じる。				
易疲労		一定時間作業を継続すると、ミスが増えたり、話を理解しにくくなる。	はい	ときどき	いいえ
		一定時間作業を継続すると、集中力、注意力が低下する。	はい	ときどき	いいえ
		長時間座っていることができない。	はい	ときどき	いいえ
		反応したり、対応する余裕がなくなりやすい。	はい	ときどき	いいえ
		疲れていることに自分で気づかない。	はい	ときどき	いいえ
		日中の眠気が強い。	はい	ときどき	いいえ

主な症状	自分の病気や障害を理解している。				
気づき		自分の障害の内容、状態を理解できている。	はい	ときどき	いいえ
		以前と同じように作業も生活もできると思う。	はい	ときどき	いいえ

高次脳機能障害 特性チェックシート

下記の障害特性について自分に当てはまるかどうか、次の三択で回答してください。

主な症状	会話や読み書き、計算など、言語を使う行為に困難が生じる。				
失語	聴く	口頭のみでの説明では、作業手順を十分に理解できない。	はい	ときどき	いいえ
		会議などの複数の相手のいる場面では、話についていけない。	はい	ときどき	いいえ
		相手の話がよくわからなくても「うん、うん」と言ってしまうことがある。	はい	ときどき	いいえ
		複雑な話や抽象的な話題は、理解が追いつかない。	はい	ときどき	いいえ
		耳で言葉を聞いてわからなくても、文字を見ればわかることがある。	はい	ときどき	いいえ
		電話などの言葉以外の手がかりがない状況での会話が難しい。	はい	ときどき	いいえ
	話す	言葉が出づらかったり、言いまちがえをする。	はい	ときどき	いいえ
		「えーっと」と言いよんだり、「あれ」、「それ」や回りくどい表現になる。	はい	ときどき	いいえ
		同じ言葉でも、その時々で言えたり言えなかったりする。	はい	ときどき	いいえ
		錯語がある。（例：机を見て、椅子と言うなど）	はい	ときどき	いいえ
	読む	文字・文章を読むことが難しい。	はい	ときどき	いいえ
		文字のみの手順書では、十分に理解できない。	はい	ときどき	いいえ
		新聞記事や小説など、長い文章の理解が難しい。	はい	ときどき	いいえ
		平仮名やカタカナよりも、漢字の方がわかりやすいことがある。	はい	ときどき	いいえ
		文字や文章を見てわからなくても、耳で聞いたり、指で文字をなぞるとわかる。	はい	ときどき	いいえ
		自分で書いた文字が読めないことがある。	はい	ときどき	いいえ
	書く	書いて表現することが難しい。	はい	ときどき	いいえ
		まとまった文章を書くことが難しい。	はい	ときどき	いいえ
		文章を書くときに、助詞（てにをは）など、文法的なあやまりが生じる。	はい	ときどき	いいえ
		漢字が思い出しにくい。	はい	ときどき	いいえ
		話しながらメモを取ることが難しい。	はい	ときどき	いいえ
		コンピューターのキーボードを使った文字入力が難しい。	はい	ときどき	いいえ
	計算	以前にできた簡単な計算ができない。	はい	ときどき	いいえ
		九九が思い出せない。	はい	ときどき	いいえ
		計算式を立てることが難しい。	はい	ときどき	いいえ
		数字そのものの概念が理解できない。	はい	ときどき	いいえ

高次脳機能障害 特性チェックシート

下記の障害特性について自分に当てはまるかどうか、次の三択で回答してください。

主な症状	行動や言動、感情をその場の状況にあわせてコントロールすることが難しい。				
社会的 行動障害	意欲・発動性	自発的に行動できない。何事にもやる気がないように見える。	はい	ときどき	いいえ
		頭が働かず、考えや言葉が思い浮かばない。	はい	ときどき	いいえ
	欲求 コントロール	待つことができない。落ち着きがなく、じっとしてられない。	はい	ときどき	いいえ
		欲しいものが我慢できずに、無計画にお金を使う。	はい	ときどき	いいえ
		間食や嗜好品（タバコ・アルコール）を過剰に摂取する。	はい	ときどき	いいえ
		日常生活に支障が出るほど、パチンコなどのギャンブルがやめられない。	はい	ときどき	いいえ
		セクハラ的な言動をする。	はい	ときどき	いいえ
	感情 コントロール	少しの刺激でイライラして、すぐに機嫌が悪くなる。	はい	ときどき	いいえ
		攻撃的な言動をしたり暴力をふるう。	はい	ときどき	いいえ
		腹が立ったことをなかなか忘れられない。	はい	ときどき	いいえ
		急に泣く、笑う、怒るなど感情の起伏が激しくなる。	はい	ときどき	いいえ
	対人技能	他者に過度なおせっかいをする。嫌がられてもやめない。	はい	ときどき	いいえ
		他者の気持ちを傷つけたり、場の雰囲気をごわすような発言や行動をする。	はい	ときどき	いいえ
		誰にでもなれなれしい態度をとる。	はい	ときどき	いいえ
	依存性 退行	自分でできるようなことでも、すぐ他人に頼ろうとする。	はい	ときどき	いいえ
		年齢や立場に合わない子供っぽい言動をする。	はい	ときどき	いいえ
	固執性	ひとつの物事にこだわる。作業の手順やルールの変更に対応できない。	はい	ときどき	いいえ
		何か気になることがあると、そのことばかり言う。	はい	ときどき	いいえ
		「社会は、～であるべき」というような自分の価値観を他者に押しつける。	はい	ときどき	いいえ
		周囲からの助言を聞かない。	はい	ときどき	いいえ
	気分が落ち込む	気分が落ち込んでいる。気持ちが沈んで暗い。	はい	ときどき	いいえ
		自分は価値のない人間だと考える。	はい	ときどき	いいえ

Ⅱ プログラム中間時アンケート

Q プログラムに参加する中で、これから「知りたい」「確認したい」「試したい」ことはありますか（複数回答可）？

- | | |
|--|--|
| ☐ 働くための基礎体力 | ☐ 自分ができそうな仕事の内容 |
| ☐ 作業工程を覚えるための工夫 | ☐ 自分にとって働きやすい職場の環境 |
| ☐ できる作業、苦手な作業の洗い出し | ☐ 自分にとって働きやすい雇用条件 |
| ☐ ミスを減らす、スピード向上の工夫 | ☐ 就職（復職）までの準備すること |
| ☐ 忘れない、見落とさないための工夫 | ☐ スケジュールの管理方法 |
| ☐ 集中できる時間や環境の確認する | ☐ アピールポイントの洗い出し |
| ☐ 疲れず続けるための工夫 | ☐ 職場でのコミュニケーションの練習 |
| ☐ 自分の特性を確認する | ☐ 特性、症状について職場への説明方法 |
| ☐ イライラや不安が出た時の対策 | ☐ 作業計画を立てて行う（自立性） |
| ☐ 生活リズムを整えるための工夫 | ☐ 同じ障害のある方との意見交換 |
| ☐ その他（ ） | ☐ その他（ ） |

プログラムを開始したときと今（中間）で、違いを感じることはありますか？

【自分で、自分自身が変わったと思うこと】

【自分では思わないが、家族や友人、主治医等から言われること】

プログラムを受講している中で、心配なことはありますか？

職員の対応やプログラムの環境について気になることはありますか？

ご協力ありがとうございました。

