

生活訓練について 訓練・事例紹介



国立障害者リハビリテーションセンター自立支援局
自立訓練部生活訓練課
加木屋 小夜里

何度も同じ
事を聞く

疲れて眠い

こだわりがある

新しいことが、覚えられない

計画を立てて行動できない

うまくいかないのは、他人の
のせい

ぼんやりしている

高次脳機能障害とは？

主な原因

- ・脳外傷(交通事故など)
- ・脳血管障害(脳出血、脳梗塞など)

主な症状

- その他の障害
- ・失語症
 - ・失認症
 - ・失行的障害
 - ・半側空間無視
 - ・地誌

記憶障害

新しいことが覚えられない、何度も同じことを聞く、約束が思い出せないなど

注意障害

ぼんやりしていて取り残される、ミスを繰り返す、作業が続かないなど

遂行機能障害

計画を立てて行動できない、仕事の期限が守れない、途中で投げ出してしまふ、指示がないと行動できないなど

社会的行動障害

感情や欲求のコントロールができない、対人関係が築けない、強い拘りをもってしまふなど

自己認識

自分の障害についての認識がない、うまくいかないのは他人のせいだと思ってしまうなど

訓練の内容

- 記憶力自体は鍛えられない
- 正しい内容の強化と反復学習
- メモや電子機器の活用といった代償手段の獲得
- 行動のパターン化や環境整備 等

- 集中できる時間を徐々に延長
- 処理速度を落としてひとつずつ実行する
- チェックや言葉で確認する習慣
- 余分な刺激を除く 等

- マニュアルの作成や行動のパターン化
- メモや図式を用いて説明
- 誤りに対してはその場でこまめにフィードバック
- 正しい方法のこまめなガイド 等

- 不適切な言動への気付きを促すための合図を出す
- 不適切さを説明し、望ましい行動を示唆する
- 拘りに捕らわれずに本来の計画を意識化する 等

- なぜ訓練を受けているのかの理解を促す
- うまくいかない原因を客観的に振り返ることの習慣化 等

サービスの概要

サービス		対象者	定員	期間	訓練の内容
障害福祉サービス	生活訓練	主に高次脳機能障害のある方で、自立した生活を送るために訓練を必要とする方	30名	24か月以内 (原則)	<ul style="list-style-type: none">・生活リズムの確立・生活管理能力の向上・社会生活技能の向上・代償手段の獲得・作業耐性の向上

集団訓練

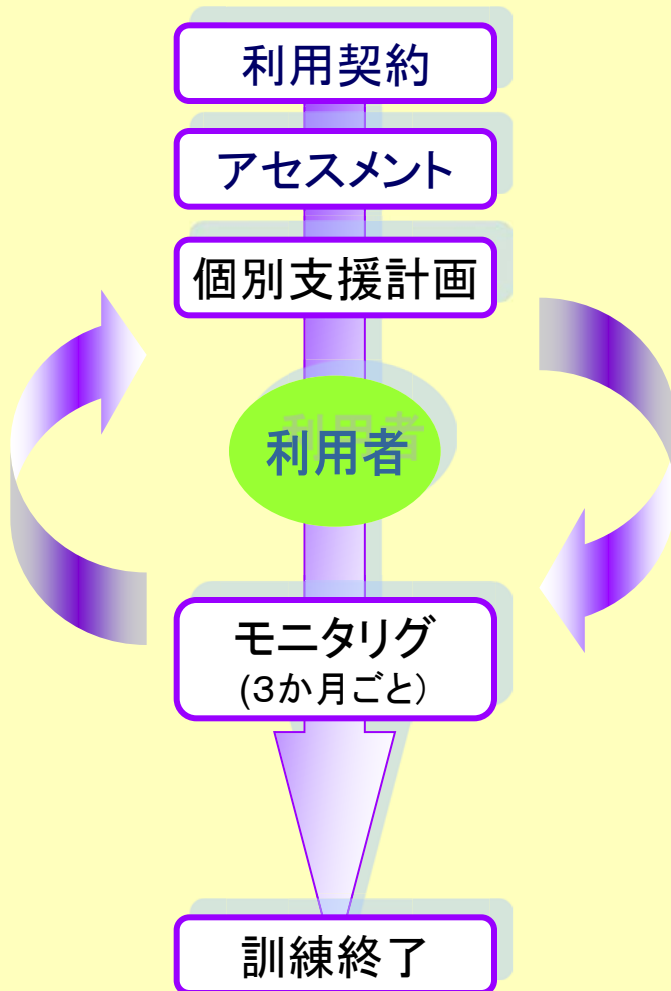
サービス内容

- ・ 社会生活技能
- ・ スケジュール管理
- ・ 農園芸
- ・ 調理
- ・ リハスポーツ、
- ・ レクリエーション 等

個別訓練

- ・ 身辺管理
- ・ 家事動作
- ・ 移動
- ・ コミュニケーション
- ・ 作業療法
- ・ 職業準備訓練 等

訓練の流れ



利用契約

- ・ 重要事項説明書の説明と同意
- ・ 利用契約の締結

アセスメント

- ・ ご本人、ご家族の意向、ニーズの確認
- ・ アセスメントの実施

障害の状況に応じて、評価を組み合わせ
て実施。行動面の観察(動作確認)や家族、関係
機関からの聞き取りも行うことも重要。

- ・ 課題の整理と目標の設定
- ・ 訓練プログラムの検討

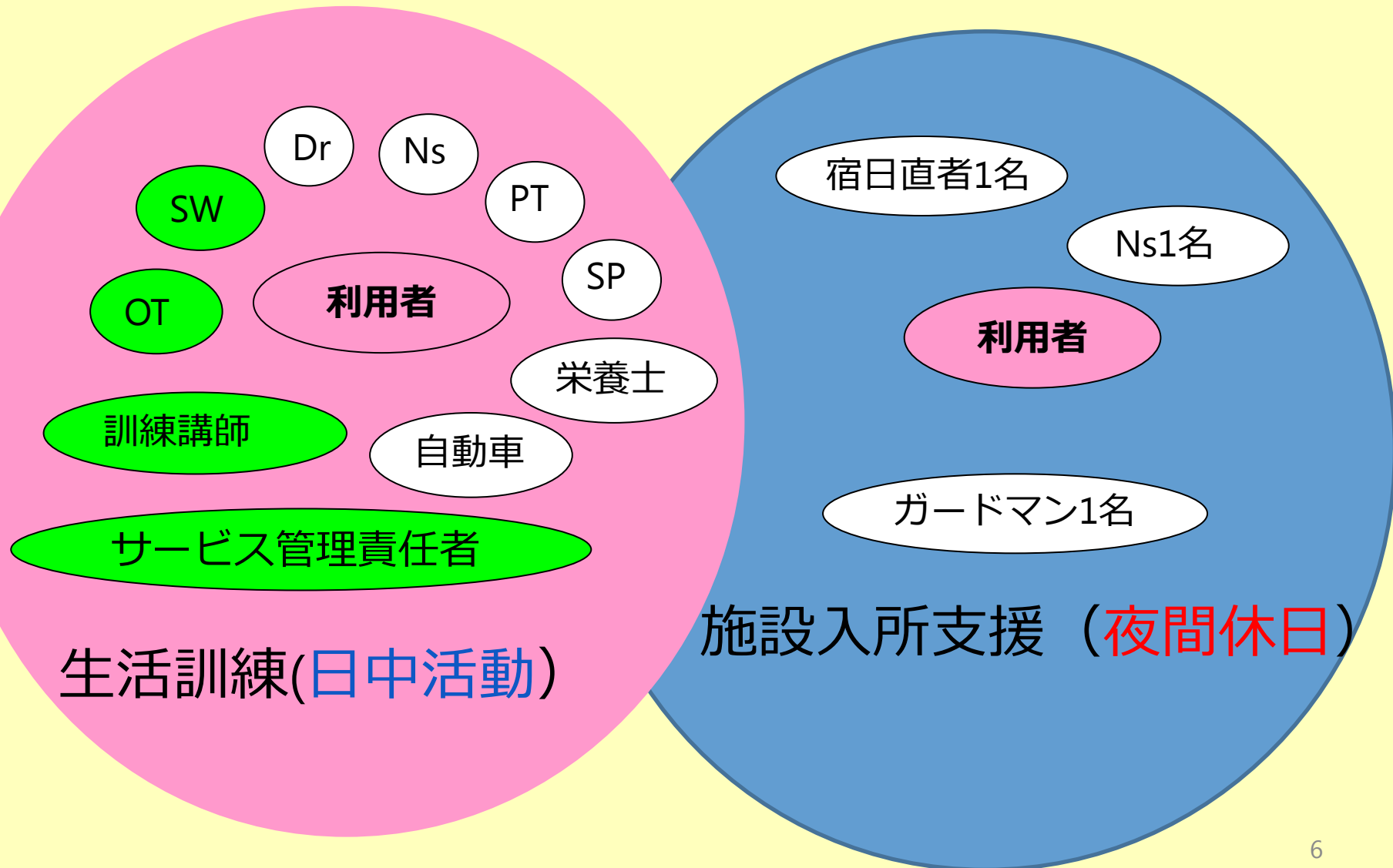
個別支援計画

- ・ 個別支援計画の策定
- ・ 個別支援計画の説明と同意

モニタリグ

- ・ 訓練、支援状況のモニタリグ
- ・ 目標の修正、再設定
- ・ 支援計画の修正、変更

支援体制



目的

●スケジュール管理

予定表や携帯電話等を活用しながら、日課に沿った行動ができるようにします。

●社会生活技能の向上

対人関係や日常生活を振り返り自己認識を高めることで適切な対処方法を身に付け、様々な場面で状況に応じた行動ができるようにします。

●生活管理能力の向上

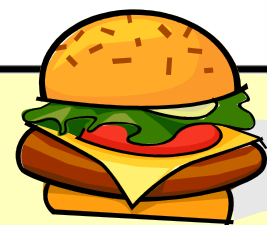
服薬管理、調理、洗濯、掃除、公共交通機関の利用など、生活に必要な活動を身に付けます。

●作業能力の向上

様々な作業場面を通じて、得意なことを活かしながら必要な代償手段や環境、作業内容を具体化します。

週間スケジュール

	月	火	水	木	金
9:00	HR・朝の会	HR・朝の会	HR・朝の会	HR・朝の会	HR・朝の会
10:00	プランニング	園芸 調理 就労準備			GW (グループワーク)
11:00	日常生活訓練 学習ワーク				
12:00	昼休み				
13:00	園芸 調理 就労準備	学習ワーク・プリント学習 個別OT			園芸 調理 就労準備
14:00	作業手順				メモ練習
15:00	掃除・夕の会				掃除・夕の会 まとめ
16:00	フリータイム・面接など				



朝夕の会・プランニング・まとめ

【目的】

- スケジュール管理のための代償手段の選択・活用
- 日課や連絡事項の自己管理
- 協調性・集団ルール理解
- 目標に対する意識付け
- 自己認識の向上



①朝の会・夕の会

- 体調・気分の確認
- 生活リズムの獲得
- コミュニケーション能力の向上
- 役割の理解と遂行

②プランニング・まとめ

- 課題に対する理解の向上
- 課題の共有と対策の検討
- 行動の振り返り
- 他者への理解

①朝の会・夕の会

B 「朝の会」司会進行マニュアル

1 はじまりのあいさつ 一筆むつらチェック

「それでは朝の会を始めます。立てる方は、ご返答ください。」
「おはようございます。今日も一日がんばりましょう。よろしく願います。」(戻ってください)

2 出来 一筆むつらチェック

「出席をとります。〇〇さん、△△さん・・・」
(出席を取りながら、右の表に記入する。)

国語	算数	科学	山田	山田	佐藤	佐藤	伊藤	伊藤	鈴木	鈴木	高橋	高橋
英語	道徳	歴史	利彦	香織	直樹	文則	美奈	立花	洋平	光	信	真由

3 日付の確認 一筆むつらチェック

「今日の日付の確認をします。」「今日は、平成何年何月何日ですか?」(指名して、答えてもらう。)

4 体調や気分を確認 一筆むつらチェック

「皆さん、今日の体調や気分はいかがですか?」「〇〇さん、今日の体調や気分はいかがですか?」
(一人ずつ指名して聞き、最後に司会者が答える。)

5 今週の当番の確認 一筆むつらチェック

「今週の当番を教えてください。」「〇〇さん、今週の当番は何ですか?」
(一人ずつ指名して聞き、最後に司会者が答える。)

6 身だしなみチェック 一筆むつらチェック

「次に、身だしなみチェックをします。チェックを始める前に、まず、自分で問題がないか確認してください。」
「2人組になって、自分の身だしなみについて、相手にたずねてみましょう。結果を記入して、点数を付けてください。」
「今日のペアは、〇〇さんと△△さん・・・」(ペアの相手がいないときは、職員にたずねる。)

7 今週の目標の発表 一筆むつらチェック

(全員のチェックが終わったら)「皆さん、チェックできましたか?」
「では次に、今週の目標を発表してください。」(一人ずつ指名し)

身だしなみチェック

★相手にチェックしてもらい、自分で記入しましょう★

平成 年 月 日 ()

自分の名前 ()

チェックしてくれた人の名前 () さん)

①寝ぐせ、フケはない? []

②目やにはない? []

③鼻毛は出ていない? []

④ひげは伸びてない? []

⑤名札はしてきた? []

⑥爪はのびてない? []

⑦服装は清潔? []

⑧他に気になるところはない? []

今日の自分の身だしなみは / 8点

★身だしなみ表は保管し、まとめの時に振り返りましょう★

②プランニング・まとめ

先週の目標	先週の結果(良かったこと・よりよくなった)	今週の目標	目標達成に必要な方法
・名札を持ち歩く ・約束を守る(課題の提出) ・スケジュール帳にメモをやる!	・名札は持ち歩きに。 ・調理手順書と忘れずに。 ・予定は自分では出来ていない。	・朝の会に遅れを減らす ・忘れ物はない ・不明金を出さない	・緊張感をもって勉強する ・忘れ物(提出物など)をしない ・スケジュール帳にメモをやること ・スケジュール帳にメモをやること
・遅刻・忘れ物をしていない ・次の予定も考えて行動する	・遅刻は減った。 ・遅刻・忘れ物をしていない	・遅刻・忘れ物はない ・次の予定も考えて行動する	・スケジュール帳をよく確認する (1つ先の訓練とチェックする)
・下話時間は一息つく ・グイェット ・遅刻・忘れ物をしていない ・時間を守る	・下話時間は一息つく。 ・グイェット ・目標(加減)に近づけた。 ・遅刻・忘れ物をしていない ・下話時間は一息つく	・下話時間は一息つく、グイェット ・体重を減らす ・訓練をしっかり行う ・時間通りに訓練に出席する!	・毎日意識してつづける ・並木君の話を聞いてみる ・めんどうくさいけど、元氣と笑顔を忘れない
・入浴 週3~4回入る ・作業をアタマでやる	・疲れて寝て入浴ができていた。 ・集中して取り組むことができた。	・入浴 週3~4回入る ・しっかりとやる(右手)	

振り返り表 平成 年 月 日 ~ 月 日

~今週の目標~ *目標は前の週と同じでも構いません。大事なことはいつも同じです!
*3つなくてもOK。

目標	ベスト3	そのためにどうしたらよいか?(具体的に・・・)
①		
②		
③		

日付	訓練名	チェックポイント				担当者コメント	目標についてどうだったか?	
		①出席	②遅刻	③忘れ物	④体調・気分		良かった点	改善する点
/ (月)	ホームルーム・朝の会・プランニング	①出席	有/無	③忘れ物	無/有			
		②遅刻	無/有	④体調・気分	○/△/×			
	①出席	有/無	③忘れ物	無/有				
	②遅刻	無/有	④	○/△/×				
	①出席	有/無	③忘れ物	無/有				
	②遅刻	無/有	④	○/△/×				
	①出席	有/無	③忘れ物	無/有				
	②遅刻	無/有	④	○/△/×				
	訓練以外		○/△/×		○/△/×			

~今週の結果~

	回数	理由
欠席		
遅刻		
忘れ物		
身だしなみ (O以外の数)	回数	理由