



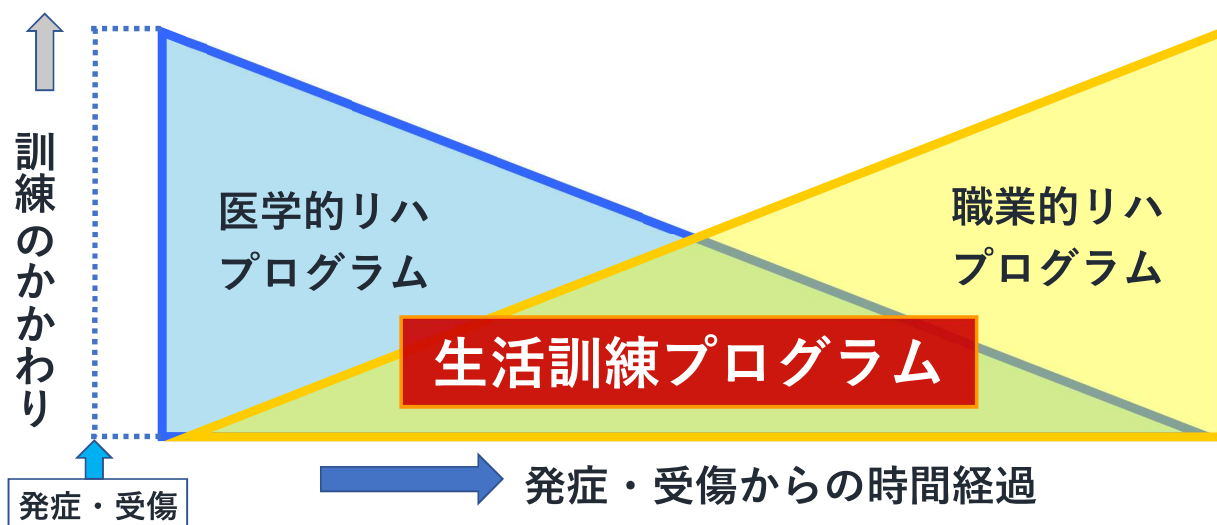
**【 禁 転 載 】**

## 自立訓練（生活訓練）の取組

国立障害者リハビリテーションセンター 自立支援局  
第一自立訓練部 生活訓練課  
作業療法士 安部 恵理子

### 1. 自立訓練（生活訓練）における 高次脳機能障害支援

# 生活訓練プログラム



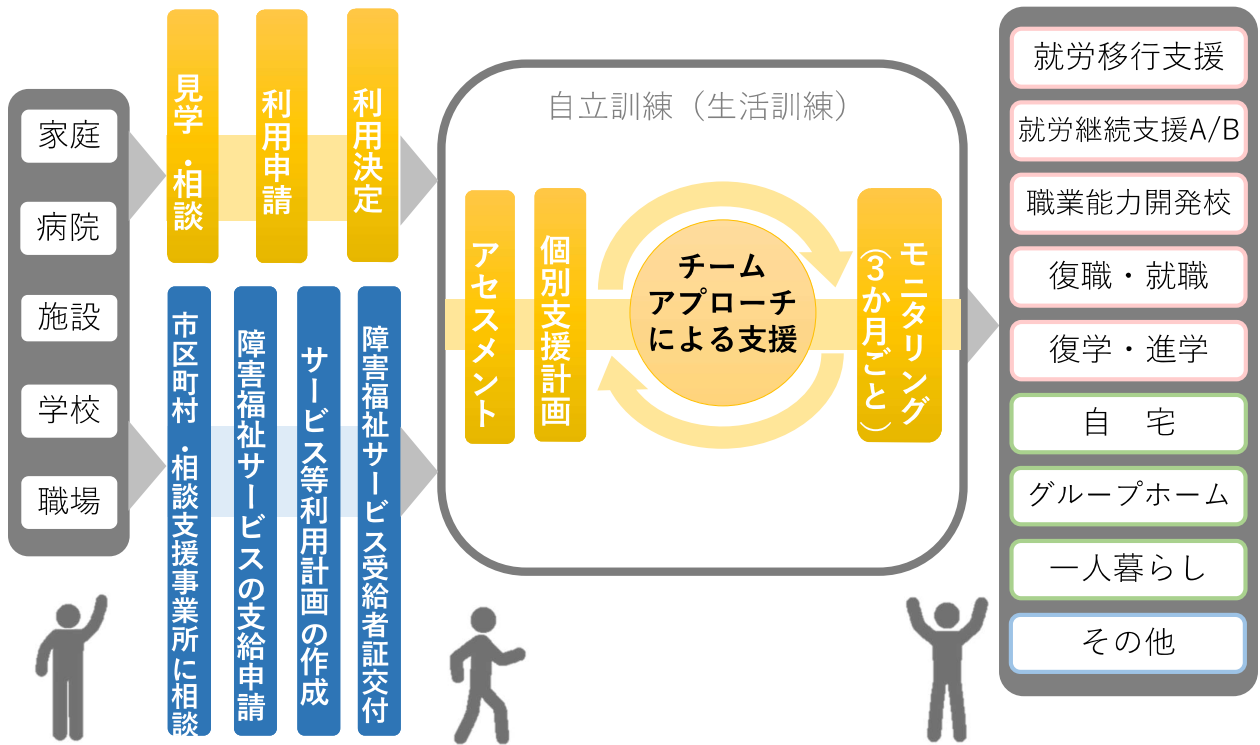
(参考：高次脳機能障害情報・支援センター「高次脳機能障害者支援の手引き」)

## 概要

- 対象者：①高次脳機能障害の診断を受けた方  
②自立した生活を送るために訓練を必要とする方  
③障害福祉サービス受給者証の交付を受けた方
- 期間：24か月以内（原則）
- 定員：30名
- 利用形態：通所・入所・訪問
- 支援体制



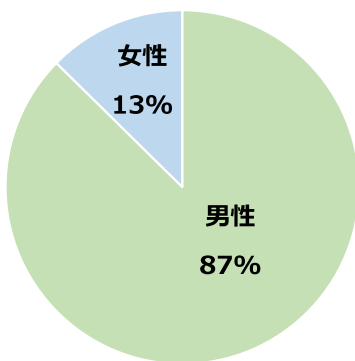
# サービス提供の流れ



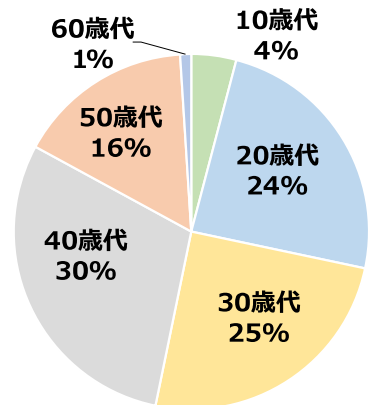
## 利用者の状況

2006(平成18)年10月から2021(令和3)年3月までに利用開始した293名

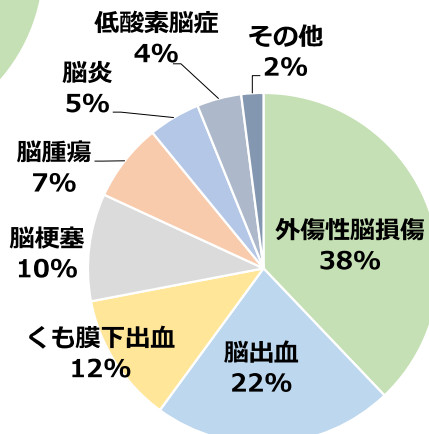
### 性別



### 年齢

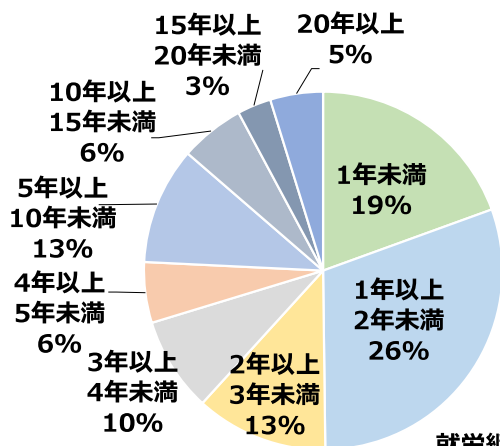


### 原因疾患



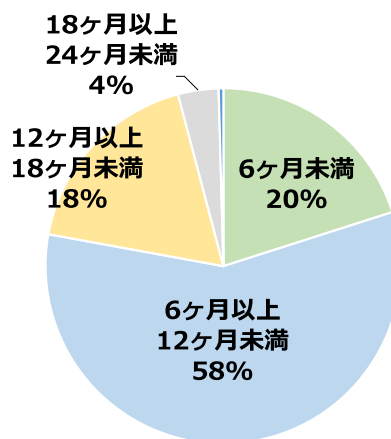
平均  
37.9歳  
(16~67歳)

## 受傷・発症からの期間



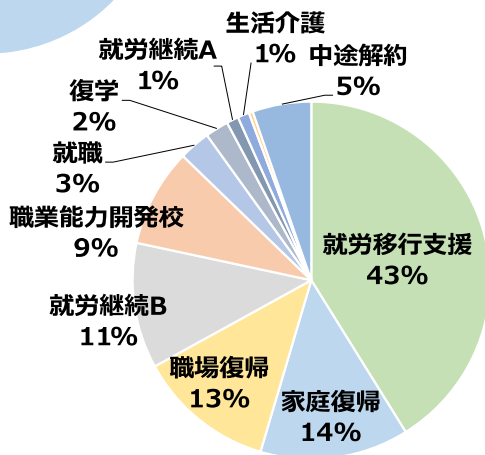
平均  
4.4年

## 訓練期間

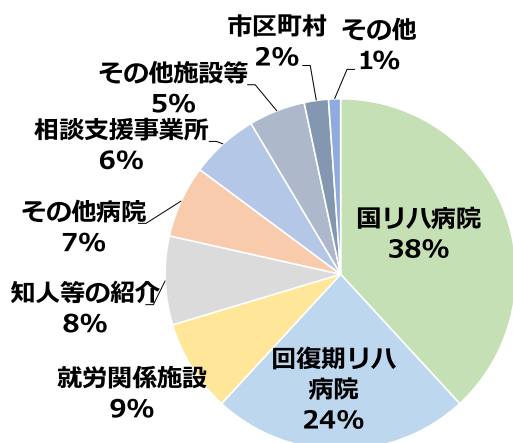


平均  
9.7か月

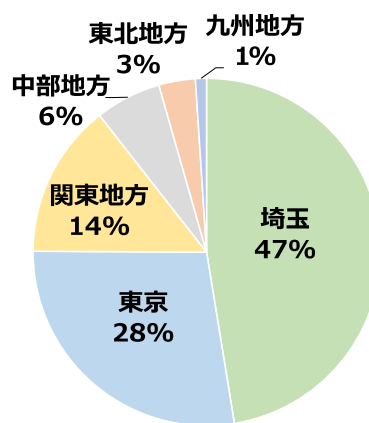
## 帰結



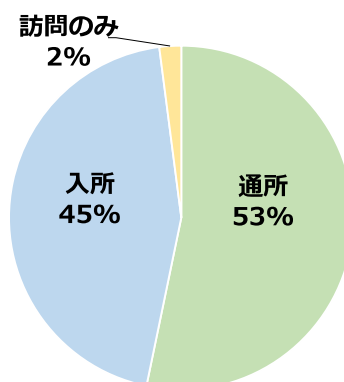
## 利用経緯



## 居住地



## 利用形態



# 生活訓練利用者の生活上の困難さ

- ・予定に沿って行動できない
- ・声かけや促しが必要
- ・生活リズムの乱れ
- ・何をするにも時間がかかる

## 日課の遂行

## セルフケア

- ・身だしなみが整えられない
- ・季節に応じて衣類を選べない
- ・薬を飲み忘れる

- ・気分や感情の波がある
- ・怒りっぽい
- ・子供っぽい、依存的
- ・こだわりが強い

## ストレス対処

## 家庭生活

- ・一人で外出できない
- ・我慢ができず食べすぎる
- ・お金をあるだけ使う
- ・片づけられない
- ・物をなくす、探せない

- ・会話についていけない
- ・何度も同じことを聞く
- ・勘違いや思い込み
- ・うまく説明できない
- ・話題の脱線
- ・空気が読めない

## 対人関係

## 課題の遂行

- ・覚えられない、すぐ忘れる
- ・メモなどが使えない
- ・集中が続かない
- ・面倒くさがる、すぐ諦める
- ・計画が立てられない
- ・理解や判断が困難

# 高次脳機能障害の症状と生活上の困難さ

分類	ICF活動・参加 カテゴリー 症状	一般的な課題と要求			セルフ ケア	家庭 生活	対人 関係
		課題の 遂行	日課の 遂行	ストレ ス対処			
A	注意		中		大		
B	記憶		大			中	
C	遂行機能	中				大	
D	社会的行動 ① (意欲・発動性、依存性、 抑うつ)	中	大				
E	社会的行動 ② (感情・欲求コントロール、 固執、対人技能)			大			中

※影響の受けやすさ： 大 中

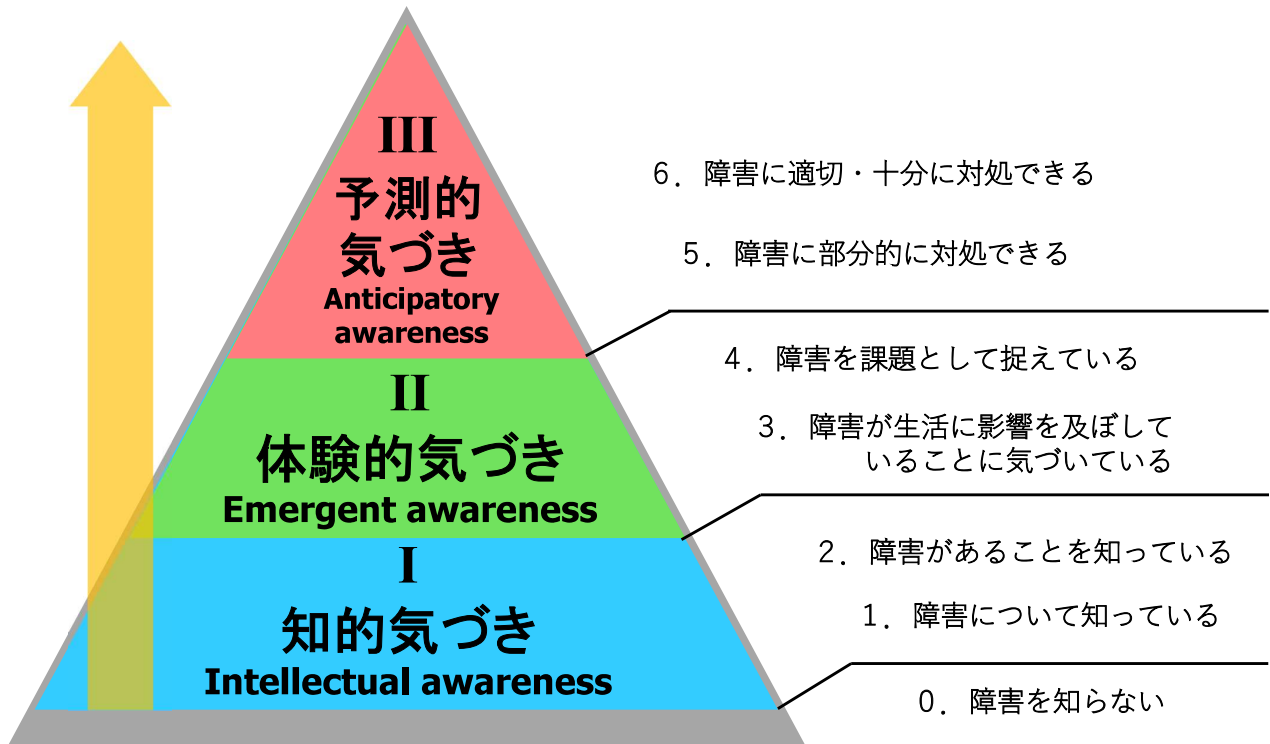
# 生活訓練におけるアセスメント

- **日常生活の評価**
  - ・ ADL及びIADLの動作と実施状況の確認
  - ・ 本人や家族、支援者からの聞き取り等
- **社会生活の評価**
  - ・ 行動やコミュニケーションに関する観察
  - ・ 本人や家族、支援者からの聞き取り等
- **認知機能の評価**
  - ・ 各種神経心理学的検査（注意・記憶・遂行機能等）
  - ・ 日常生活チェックシート等
- **作業の評価**
  - ・ 作業場面（計算・パソコン・軽作業等）の観察
  - ・ 職業適性検査、ワークサンプル等
- **心理・適応の評価**
  - ・ 行動やコミュニケーションに関する観察
  - ・ 本人や家族、支援者からの聞き取り等
- **環境の評価**
  - ・ 生活、家庭、職場環境等の聞き取り
  - ・ 地域の社会資源やサービスの検討等

## 日常生活機能チェックシート

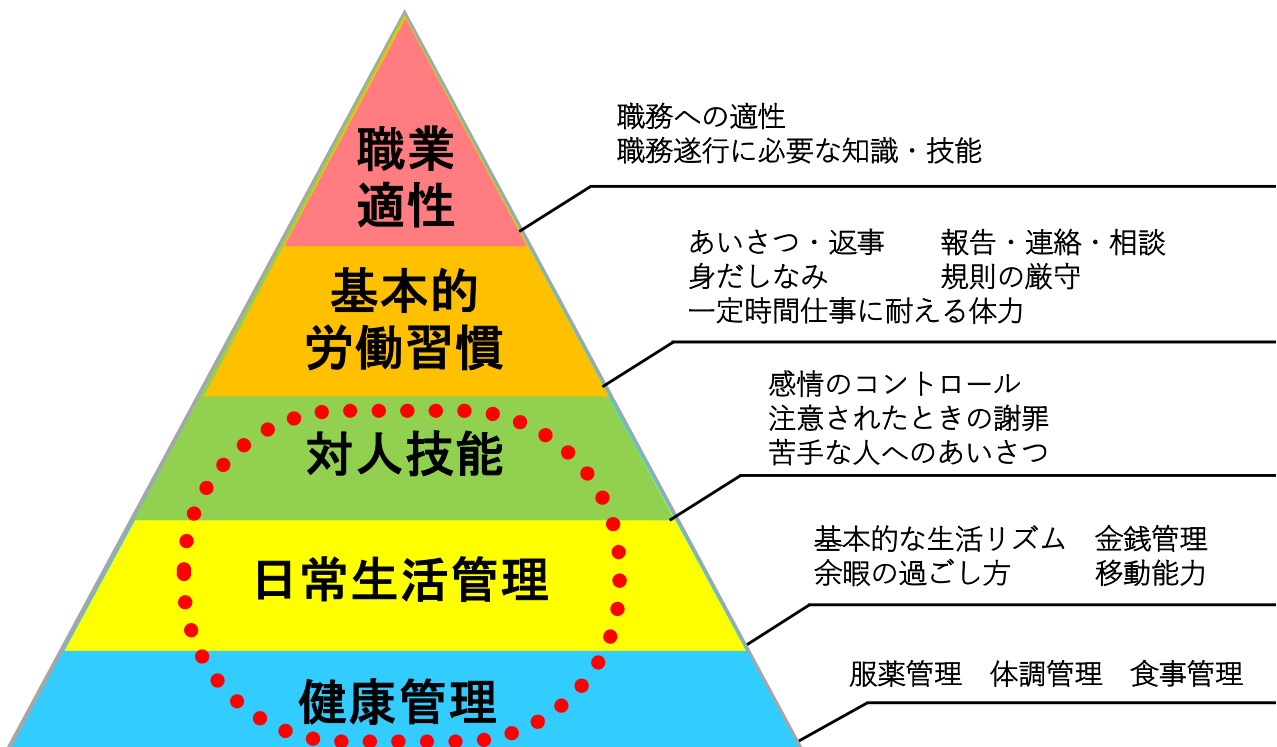
項目	日常生活の中で見られる行動	よくある	時々ある	ほとんどない	
コミュニケーション	読むこと 1	文字を読むのが苦手・新聞や雑誌などの内容を理解するのが難しい	2	1	0
	見ること 2	地図や案内図などの内容を理解するのが難しい	2	1	0
	聞くこと 3	一度に沢山のことを言われると理解できない・ゆっくり話してもらう必要がある	2	1	0
	話すこと 4	良く使う物の名前が出てこない・言いたいことを言葉にできない	2	1	0
	書く・描くこと 5	書きたい文字が書けない・簡単な絵や図形が描けない	2	1	0
注意	持続性 6	飽きっぽい・ポーっとしやすい・集中に波がある	2	1	0
	配分性 7	2つのことを同時にできない	2	1	0
	選択性 8	人ごみで疲れやすい・見落としが多い	2	1	0
	転換性 9	作業中に他のことを頼まれても切り替えられない・話しかけられてもすぐ返事ができない	2	1	0
	容量 10	作業を長時間続けるとミスが増える	2	1	0
記憶	見当識 11	日付を間違えたり、時間が分からなくなることもある	2	1	0
	記銘 12	勘違いや聞き間違いがある・新しいことを覚えるのが苦手	2	1	0
	逆行性 13	発症前・受傷前のことを思い出せない	2	1	0
	展望性 14	予定や約束を忘れてしまう	2	1	0
	ワーキングメモリ 15	作業の途中で、やろうとしていたことを思い出せなくなる	2	1	0
遂行機能	意図 16	状況に合わせて行動を開始できない・物事の取りかかりが遅い	2	1	0
	計画 17	思いつきで行動しやすい・順序立てた行動が苦手	2	1	0
	実行 18	予定や行動の見通しを立てられない・段取り、効率が悪い	2	1	0
	評価・修正 19	同じ失敗を繰り返してしまう・機転が利かない	2	1	0
	目標保持 20	その場しのぎな行動が多い・些細な出来事に行動を左右されやすい	2	1	0
社会的行動	意欲・発動性 21	やる気がでない・自分から何かをしようとならない	2	1	0
	感情コントロール 22	自分で気持ちをコントロールできない・怒りっぽい	2	1	0
	対人技能 23	相手の気持ちや状況を察することが苦手・距離感をつかめない	2	1	0
	依存性 24	人に頼ってしまう・言動が子供っぽい	2	1	0
	固執 25	融通が利かない・自分の気になることにこだわる	2	1	0
その他	自己意識性 26	自分がどのような障害をもっているのか分からない	2	1	0
	抑うつ 27	気分が落ち込みやすい・眠れないことがある	2	1	0
	感情失禁 28	些細なことで気持ちが動揺する・場面に関係なく泣いたり笑ったりしてしまう	2	1	0
	欲求コントロール 29	自分がやりたいことを優先する・我慢ができない	2	1	0
	ふざけ 30	冗談を言って注意されることが多い	2	1	0

# 自己認識（気づき）



気づきの階層モデル（Crossonら）

# 職業準備性



職業準備性のピラミッド（就業支援ハンドブック）

# 支援目標

- **生活リズムの確立** 活動性を高め、規則正しい生活を送る
- **スケジュール管理** 予定表や携帯電話等を活用して、日課に沿った行動ができる
- **生活管理力の向上** 服薬管理、調理、洗濯、掃除など、日常生活に必要な活動を身につける
- **社会生活力の向上** 公共交通機関の利用、買い物など、社会生活に必要な技能を身につける
- **対人技能の向上** 社会生活や対人関係のルール、状況判断、対処法を身につける
- **作業力の向上** 得意なことを活かせる作業内容や環境を具体化し、作業力を身につける
- **自己認識の向上** 体験をとおして気づきを深め、強みを理解して苦手なことに対処できる

# 訓練プログラム

	月	火	水	木	金
9:00	ホームルーム・朝の会				
10:00	プランニング	園芸訓練 調理訓練 就労準備訓練			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	園芸訓練 調理訓練 就労準備訓練	学習ワーク・プリント学習 個別訓練			園芸訓練 調理訓練 就労準備訓練
14:00	作業手順訓練				メモ練習
15:00	掃除・夕の会				掃除・夕の会 まとめ

※個々の状況や目標に応じて、面接・体育・個別訓練・自動車運転訓練・施設見学・体験実習・訪問訓練等を追加し、訓練プログラムを作成します。



# 朝夕の会・プランニング・まとめ

## 【目的】

- 生活リズムの獲得
- 予定や連絡事項の自己管理  
(代償手段の選択・活用)
- コミュニケーション能力の向上  
(集団ルールを理解・役割意識の向上・他者理解)
- 自己理解の向上



## ①朝の会

- 日付、体調・気分の確認
- 連絡事項の発表、確認
- 身だしなみチェック
- 一日の予定の発表、確認
- 一週間の目標の発表、助言

## ②夕の会

- 掃除
- 一日の振り返り、発表
- 目標の達成状況の確認

## ③プランニング（月・朝の会后）

- 先週の目標と達成状況、今週の目標と対策の発表・話し合い

## ④まとめ（金・夕の会后）

- 一週間の振り返り
- 目標の達成状況と来週の目標設定
- 来週の予定の記入・確認

## 朝の会・夕の会

### B 「朝の会」 司会進行マニュアル

**1 集まりの合言葉**  終わったらチェック  
「今日は朝の会を頑張ります。定時退社、ご褒美ください。」  
「頑張ります。今日は頑張ります。早く帰ります。早く帰ります。」

**2 出席**  終わったらチェック  
「出席者を確認してください。〇〇さん、〇〇さん。」  
（出席者から、名前を呼ぶ。）

**3 日付の確認**  終わったらチェック  
「今日の日は何曜日ですか？（発表して、答えてもらう。）」

**4 連絡事項の発表**  終わったらチェック  
「皆さん、今日の連絡事項はありますか？（〇〇さん、今日の連絡事項はありますか？）  
（一人ずつ発表して、最後に司会者が発表。）

**5 今週の目標の発表**  終わったらチェック  
「今日の目標を発表してください。（〇〇さん、今日の目標は何ですか？）  
（一人ずつ発表して、最後に司会者が発表。）

**6 身だしなみチェック**  終わったらチェック  
「今日は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、自分で確認してください。」  
「2人になって、自分の身だしなみについて、相手に気づかせるように、順番に発表して、確認してください。」  
「自分の友だちは、〇〇さん、〇〇さん。」（友だちの名前を呼ぶ。）

**7 今週の目標の確認**  終わったらチェック  
（今日のチェックが終わったら）「皆さん、チェックができましたか？」  
「では、今週の目標を確認してください。（一人ずつ発表して、最後に司会者が発表。）

**8 今週の目標へのアドバイス**  終わったらチェック  
「今週の目標について、アドバイスをしたいと思います。自分の友だちの名前を呼んで発表してください。発表の順番は発表します。自分のことを相手にアドバイスしてください。」

**9 ボールルームの運動会の発表**  終わったらチェック  
「それは、今週のボールルームの運動会の発表です。今日はどんな運動会を行いましたか？発表してください。発表の順番は発表します。発表の順番は発表します。発表の順番は発表します。」

**10 明日の予定の確認**  終わったらチェック  
「明日は、明日の予定を発表してください。（一人ずつ発表して、最後に司会者が発表。）

**11 終わりの挨拶**  終わったらチェック  
「今日は朝の会を頑張りました。発表ありがとうございました。発表ありがとうございました。発表ありがとうございました。」

### 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髪やせ、フケはない？ [ ]

②目やにはない？ [ ]

③鼻血は出ていない？ [ ]

④ひげは伸びていない？ [ ]

⑤名刺は持ってきた？ [ ]

⑥爪はのびてない？ [ ]

⑦靴は清潔？ [ ]

⑧他に気になることはない？ [ ]

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★

## プランニング・まとめ

先週の目標	先週の振り返り (達成した点)	今週の目標	目標達成に必要な方法
名刺を持ち歩く (準備の提出)	名刺は持ち歩く (準備の提出)	名刺を持ち歩く (準備の提出)	名刺を持ち歩く (準備の提出)
忘れ物がないように注意する	忘れ物がないように注意する	忘れ物がないように注意する	忘れ物がないように注意する
予定の発表	予定の発表	予定の発表	予定の発表
身だしなみチェック	身だしなみチェック	身だしなみチェック	身だしなみチェック
掃除	掃除	掃除	掃除
振り返り	振り返り	振り返り	振り返り
発表	発表	発表	発表
確認	確認	確認	確認

振り返り表 平成 年 月 日 ~ 月 日

～今週の目標～

●目標は朝の会と同じでも構いません。大事なことはいつも同じです！

●必ず書くことも。

目標	ベスト	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)	①出席	有/無	有/無	有/無	有/無			
	②遅刻	有/無	有/無	有/無	有/無			
	③忘れ物	有/無	有/無	有/無	有/無			
	④体調・気分	有/無	有/無	有/無	有/無			
	①出席	有/無	有/無	有/無	有/無			
	②遅刻	有/無	有/無	有/無	有/無			
	③忘れ物	有/無	有/無	有/無	有/無			
	④体調・気分	有/無	有/無	有/無	有/無			
	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 (〇以外の数)		



# 園芸訓練

## 【目的】

- 基礎体力の向上
- 作業耐性の向上
- 代償手段の活用
- 作業遂行能力の向上
- 対人技能の改善
- 集団ルールの理解
- ストレス対処
- 達成感

- 栽培
- ポット苗作り
- 土壌整備
- 園芸場整備
- 記録・計画
- 道具管理
- 室内作業  
(創作、調理)



園芸活動日報	
日時	平成 25 年 5 月 20 日 月 曜日 1:00 - 2:00
作業内容	園芸 オクラの着根つくり
目標	オクラ 集中に収穫を達成する
自己評価	じくじく観察しました。
感想	あっぱれ皆がんばりました。
その他	
確認	オクラの収穫組は、素晴らしい!!

## 栽培



## ポット苗作り



## 作業計画 (屋内)

作業/日付	内容
中庭西側 花壇手入れ	① 除草
食堂前 チューリップ花壇	マニュアルに添った作業
中庭南側 ブロック花壇新設	① ブロック花壇の新設 ② 土運ぶ ふるいにかけた良い土を 土置き場へ移動
花壇作り 体育館前	耕す、石捨て 土ふるい
中庭中央 元ニンニク畑	① 整地 (除草、肥料撒き)
中庭中央 じゃがいも畑	② 除草、水まき
トウモロコシ畑 整地	堆肥、牛ふんを混ぜる
スイカ畑	① 堆肥を混ぜる ② 苗の定植
堆肥場整備	看板設置
ゴミ捨て場の整備	区画整備(除草)
園芸記録	写真撮影、作業の記録

## 作業計画 (屋外)

作業/日付	内容
花栽培班	ポット苗作成 (今週はとうもろこし)
	はつか大根の水遣り
	園芸ロッカーの整理(多目的室内)
農耕班	大根(ハットトル栽培)の解体
	軍手洗濯
	道具のネーム貼り
調理師定班	チューリップ 栽培マニュアル作成
	年間栽培計画ボードの作成
	園芸記録 (写真撮影、作業の記録)
	倉庫内の道具管理表作成

## 環境整備



# 調理訓練

## 【目的】

- ・作業遂行能力の向上
- ・代償手段の活用・補完行動の習得
- ・作業耐性の向上
- ・役割意識の獲得
- ・コミュニケーション能力の向上
- ・達成感
- ・調理関連動作の獲得



### ①計画

- ・目的や課題の共有
- ・レシピ検索
- ・役割分担
- ・手順書の作成
- ・必要な道具や材料の選択

### ②買い物・準備

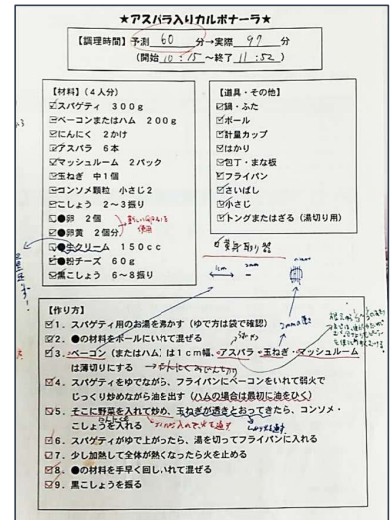
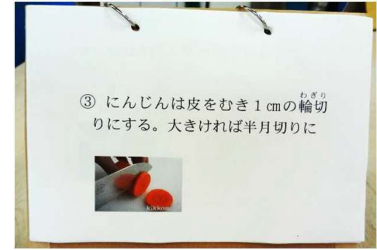
- ・買い物リストの作成
- ・金額の予想
- ・店内移動や品物選択、援助依頼
- ・支払い
- ・タイムスケジュールの事前確認

### ③調理

- ・安全な調理動作
- ・手順に沿った実施
- ・計画的な遂行

### ④振り返り

- ・課題の達成度の確認・対策



# 就労準備訓練

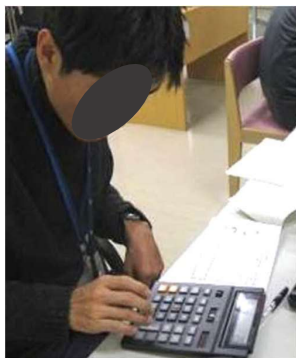
## 【目的】

- ・基本的な職業準備性や職場マナーの向上
- ・作業遂行能力の向上
- ・代償手段や補完行動の習得
- ・障害の自己理解

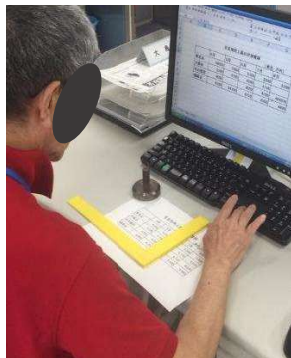


事務系		作業系
簡易事務	PC	
<b>【注文書】</b> カタログ検索 <b>【書類】</b> ファイリング <b>【伝票】</b> 伝票チェック・並び替え <b>【スタンプ】</b> 印鑑押し・ナンバリング <b>【電卓】</b> 在庫管理・売り上げ集計 <b>【シール】</b> シール貼り・ラベル作成 <b>【基礎学習】</b> 計算・漢字	表計算 グラフ作成 文書作成 データ入力 メール作成 タイピング	<b>【部品】</b> 配列 <b>【商品】</b> 検品・箱詰め ピッキング 組み立て <b>【郵便物】</b> チラシセット シール貼り 封入・仕分け <b>【部品】</b> 集計・仕分け
・メモ練習		・ビジネスマナー
<b>基礎訓練</b>		

## 伝票チェック



## データ入力



## 協働作業



## 施設実習・ 職場実習

## 検品・箱詰め



## 封入



# 日常生活訓練

### 【目的】

- ADL・IADLの実行能力の向上
- 習慣化による日常生活の自己管理

#### ①健康管理

- ・服薬管理
- ・体調管理

#### ②身辺管理

- ・生活リズム
- ・身だしなみ
- ・入浴
- ・整理整頓

#### ③金銭管理

- ・小遣い帳の記入
- ・金融機関の利用

#### ④家事

- ・掃除
- ・洗濯
- ・調理
- ・買い物
- ・布団干し
- ・ゴミ出し

#### ⑤移動

- ・屋内移動
- ・公共交通機関
- ・連絡方法
- ・援助依頼
- ・ルート検索

#### ⑥生活体験プログラム

#### ⑦訪問訓練

さん 実施したら○をつけましょう

日常生活訓練チェックシート(8月)

8月	洗濯	上着のハンガーかけ	くつ下のヘアまとめ	衣類の収納	床掃除	ゴミ捨て	机の片付け	洗面台の鏡拭き	洗面台の排水溝	布団干し
1 水	○				○	○		○	○	
2 木										○
3 金										
4 土	○					○				
5 日						○				○
6 月	○				○	○				

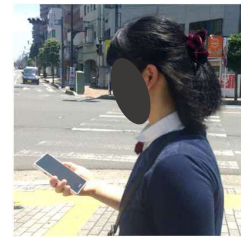
## 服薬管理



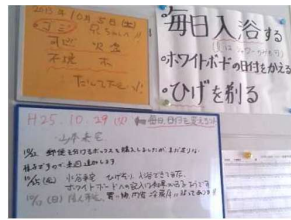
## 金銭管理



## 移動



## 訪問訓練



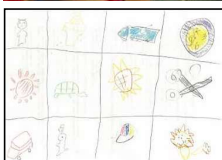
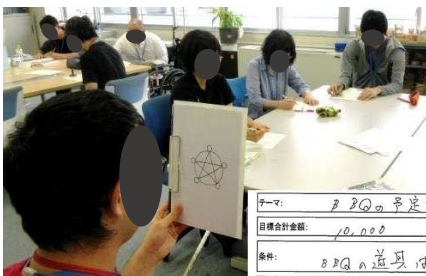
## 家事・生活体験



# 学習ワーク

### 【目的】

- ・ 障害に関する知識を得る
- ・ 自己理解・他者理解を深める
- ・ コミュニケーション能力の向上
- ・ 協調性の獲得
- ・ 集団ルールを理解
- ・ 注意・集中力、理解・判断力、問題解決能力の向上



課題: 2000の予定を立てる

目標合計金額: 10,000

条件: 2000の道具店にのみ

優先順位	商品名	単価(円)	個数・枚数	小計(円)	合計(円)
○	牛肉	1,000			
○	豚肉	1,000			
○	ポルコ	1,000			
○	鶏肉	1,000			
○	魚	1,000			
○	野菜	1,000			
○	果物	1,000			

### ①注意・集中

例) 百マス計算・間違い探し・聞き取りクイズ  
スリーヒントゲーム・後出しじゃんけん

### ②情報処理

例) 伝絵ゲーム・絵しりとり・エピソードクイズ  
頭の上は何でしょう・黒幕は誰だ

### ③コミュニケーション (協調性)

例) 他己紹介・図形伝達ゲーム・集団絵画  
無人島ゲーム・牛丼屋・ストーリー並べ  
ジェスチャーゲーム・SST

### ④コミュニケーション (言語)

例) 単語作り・漢字作り・熟語作り  
言葉を下さい・連想リレーゲーム

### ⑤記憶

例) 記憶しりとり・9メモリー・都道府県クイズ  
メモ取り神経衰弱・感覚オリンピック

### ⑥遂行機能

例) 買物シミュレーション・軍艦ゲーム  
図形クイズ・ルート検索

### ⑦障害理解

例) 高次脳機能障害ワーク(ディスカッション)  
バリアフリーワーク

# メモ練習

## 【目的】

- 聴覚的情報の獲得に向けたメモの活用

段階	目標	方法
第一段階	【情報把握】 聴覚的情報への注意保持 メモをとる	自己紹介、物語文などの穴埋め、選択
第二段階	【情報選択】 要点(4W)を捉える メモを確認する 必要な情報を抜き出す	会話文や相談文、出来事などの穴埋め、一問一答、4Wゲーム
第三段階	【情報理解】 要点(5W1H)を捉える 要約する 正しく分かりやすく書く	新聞記事や説明文の要約、一問一答、5W1H
第四段階	【情報伝達・修正】 他者に伝える 正しく分かりやすく話す 必要に応じて聞き返す	伝言メモの書き取り、電話応対、1分間スピーチ

伝言メモ

月 日 午前・午後 時 分

\_\_\_\_\_ さん宛てに  
\_\_\_\_\_ 様から

お電話がありました。

折り返し、お電話ください(電話番号: \_\_\_\_\_)

電話があったことだけ お伝えください

伝言をお願いします

伝言 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

高さ634メートルの世界一高いタワー「東京スカイツリー」が22日開業して、東京・墨田区で2008年7月に着工し、今年2月に完成しました。完全予約制で、7月11日以降は、当日券が1日1万枚売り出されます。

① 22日は午前9時半すぎに東京スカイツリーに併設する観音崎乗船場でお目当ての店や水産館などに向かいました。22日はほぼ1日雨が降りました。合わせて21万9000人が訪れたということです。

いつ	どこで	誰が	何を
When	Where	Who	What
2008年7月11日	東京スカイツリー	観光客	当日券が1日1万枚
2008年7月11日	観音崎乗船場	観光客	1日1万枚売り出す
2008年7月11日	観音崎乗船場	観光客	1日雨が降っています
2008年7月11日	観音崎乗船場	観光客	9000人
2008年7月11日	観音崎乗船場	観光客	併設する



# 作業手順訓練

## 【目的】

- 手順把握方法の検討
- 手順把握手段の活用による正確な作業遂行(実物、写真、動画、図や絵による説明、手順書、チェックリストなど)

### 封筒作製手順

封筒作製手順	工程チェック
①台紙を紙の中央に置く。	
②左側を折る。	
③右側の端(2~3cm)にのりをつける。	
④左側を下・右側が上になるように、折って貼りつける。	
⑤台紙に沿って上下を折る。	
⑥上下の両端を斜めにハサミで切る。	
⑦上下の内側の1枚を折り目に沿ってハサミで切る。	
⑧右側が上になるようにして、下側にのりをつける。	
⑨台紙を出す	
⑩完成	

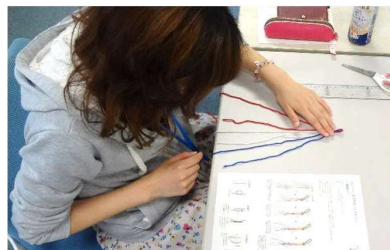
### ①紙素材

- 封筒・袋づくり
- 箱・カゴ作り
- 折り紙
- 包装等



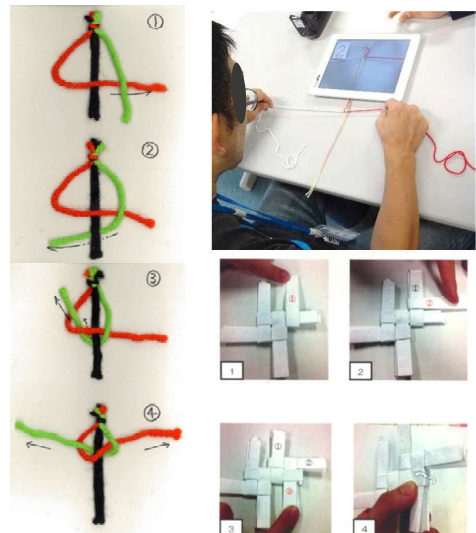
### ②紐素材

- マクラメ
- 組みひも等



### ③組み立て

- ブロック
- スティック等



# グループワーク

## 【目的】

- ・ 楽しみ、ストレス発散や達成感の充足
- ・ 社会生活に必要な知識の習得

- ・ レクリエーション  
(軽スポーツ・創作)
- ・ 収穫祭
- ・ 季節行事
- ・ 外出
- ・ 教養



# 家族教室 (家族心理教育プログラム)

## 【目的】

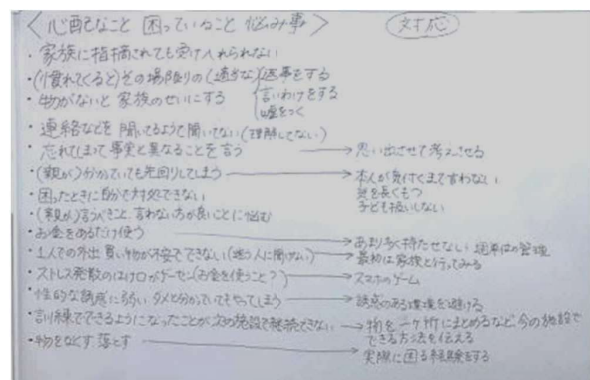
- ・ 障害や制度、サービスについての理解を深める
- ・ 家族同士の交流や支え合いを促す
- ・ 家族のニーズを探り、訓練や支援に活かす

## ① 講義

- ・ 症状と対応方法
- ・ 社会資源
- ・ 支援事例 等

## ② 訓練見学

## ③ 意見交換会



- ※対象例：
- ・ 復職希望利用者の配偶者
  - ・ 若年期発症利用者の両親
  - ・ 20～30代利用者のきょうだい 等

# 生活訓練における支援イメージ



## 障害への対処

### ● 代償手段の例

予定管理

- ・スケジュール帳 (メモリーノート)
- ・カレンダー
- ・腕時計
- ・やることリスト

全般

- ・アラーム
- ・タイマー
- ・メモ、付箋
- ・貼り紙
- ・カメラ
- ・ICレコーダー
- ・ホワイトボード
- ・ネックストラップ
- ・スマホ機能 (各種アプリ、音声認識、SNS)

生活管理・社会生活

- ・お薬ポケット
- ・お小遣い帳
- ・買い物リスト
- ・地図/目印メモ
- ・食事/健康管理表
- ・環境調整ツール (ラベル、インデックス、ケース)

作業遂行

- ・指示書
- ・手順書
- ・チェックリスト
- ・セルフチェック用ツール (定規、書見台、色ペン、見本など)

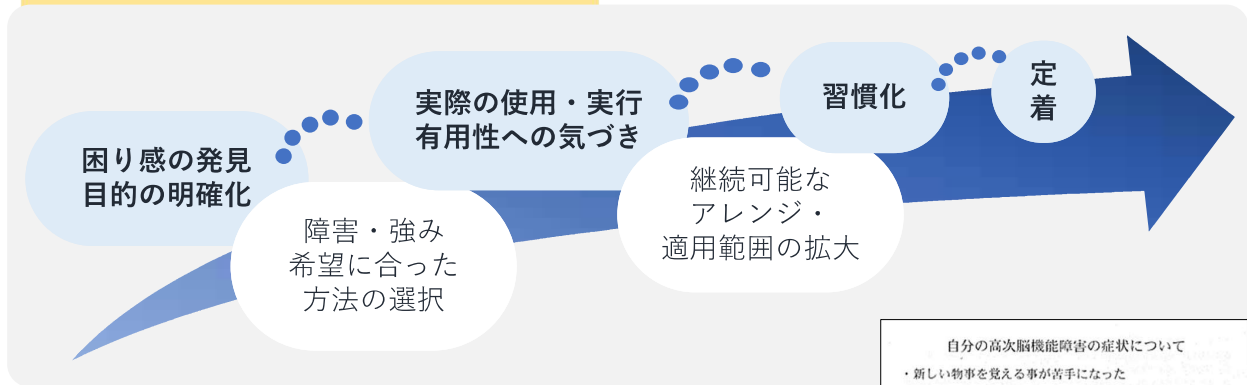
### ● 補償行動の例

- ・代償手段を活用する
- ・確認をする
- ・ひとつずつ作業を行う
- ・ルールを決めて行動する
- ・時間を決めて休憩を取る
- ・集中しやすい環境を選ぶ
- ・イライラしたら気分転換をする
- ・質問や相談をする
- ・使う金額だけ財布に入れる

など



## ● 対処の定着に向けた流れ



## ● 「自分の取扱説明書」の作成

### ① 自分の障害(苦手になっていること)

例) 記憶障害の影響で新しいことを覚えるのが苦手。

### ② 障害(苦手になっていること)への対処

例) 聞いたことは、メモを取るようになっている。

### ③ 周りの人に配慮してほしいこと

例) メモを取る時間が欲しい。

自分の高次脳機能障害の症状について

- ・新しい物事を覚える事が苦手になった
- ・疲労をするとミスが多くなる
- ・疲労、ストレスにより記憶の混乱が発生する
- ・昔の記憶の整理が苦手になっている
- ・過去の記憶が喪失している。

自分の取り扱い説明書

高次脳機能障害 のいろいろな困った機能		
故障かな?と思ったら 2020.10.4		
困っていること	自分の対処の方法	配慮して頂きたいこと
<p>一度に複数の指示を受けると混乱する。 また、忘れることが多い。</p>	<p>メモの項目が多いと見落とす事があるので、作業中に繰り返しメモを見直す。</p>	<p>メモをする時間を下さい。 一度にする指示の数を、なるべく少なくしてください。</p>
<p>優先順位が付けられない。</p>	<p>指示された時に処理する順番をメモする。</p>	<p>優先順にナンバリングして頂けると助かります。 ① ② ③ ……</p>

しれませんが、新願い致します。なっている為、1い致します。容についてのメモぐメモなどに残す為、難しいです。




## 2. 支援事例

※支援のポイントをお伝えする上で支障のない程度に背景情報や事実を変えています

# 生活訓練開始当初

- 自発的な発言や行動がほとんどなく、表情乏しい
- 自発的な服薬や家事が困難
- 発症後、単独での移動や買い物の経験がない
- 生活リズムや予定管理が不十分で遅刻が多い
- 疲労しやすく訓練中に居眠りしやすい
- 「今すぐ復職も一人暮らしもできる」など、現状と目標に乖離があり、苦手なことの理解が不十分
- 全般的な注意機能の低下により作業の集中力や正確性が低い
- 関連付けにくい新しい情報の記録や行動の学習に時間を要し、必要なタイミングでの想起が困難

- 感情の波が少なく穏やかな性格
- 宿舎生活の枠組みに沿った行動はおおむね可能
- ライブに行くこと、写真を撮ること、美味しいものを食べることが好き
- 「忘れっぽくなった」など、部分的な体験的気づきがある
- 単純な机上課題に一定時間(20~30分)取り組むことができる
- 一つ一つの作業が丁寧にできる
- 枠組みのある環境では、視覚性の情報の記録・保持が良好
- 場面ごとの理解・判断は良好
- 視覚的に判断できる作業では試行錯誤しながら遂行できることがある
- 父親からのサポートが得られる

目 標	復職 単身生活への移行 (開始~4か月：入所)	グループホームの利用 就労移行支援への移行 (5~8か月：入所→通所・訪問)	就労移行支援の利用 生活の安定 (9~12か月：通所・訪問)	
	<b>職場面談・試し出勤</b> <b>退職</b>	 <b>障害年金/失業保険申請・受給</b>	 <b>グループホーム見学・体験・利用開始</b>	 <b>就労移行支援見学・体験</b>
主 な 訓 練	<b>予定管理</b>	・日課表、メモリーノートの活用(1日の予定)	・市販の手帳の活用(1日+1週間の予定)	・日課表、外出予定表、市販の手帳の活用
	<b>健康管理</b>	・1週間分の薬ポケットアラームの活用	・飲み忘れを減らす ・自分で薬をセットする	・飲み忘れを減らす ・間食を減らす
	<b>金銭管理</b>	・支出の把握 ・ATMの使用	・レシート保管 ・金銭管理表の活用	・手順書の活用 ・不明金を減らす
	<b>家事管理</b>	・掃除、洗濯の方法の習得	・定期的な掃除、洗濯 ・チェックリストの活用	・チェックリストの活用 ・タイマーの活用
	<b>移動</b>	・徒歩、電車の利用 ・乗換アプリの活用	・通所練習(生活訓練)	・通所練習(就労移行支援) ・余暇活動における移動
	<b>作業</b>	・作業耐性の向上 ・苦手なことに気づく	・できる作業の拡大 ・報告や質問ができる	・簡単な手順書の活用 ・苦手なことへの対処

## 支援結果

- ✓意欲・発動性が向上し、自発的な行動が増えた  
移動や作業での耐久性が向上し、できることが増えた
- ✓自己理解が向上し、自己対処がみられるようになった  
安定して生活するための枠組みの必要性を理解できた
- ✓一人でできることと支援が必要なことが具体化された  
必要な支援を受けるための地域支援体制が構築できた

## 3. まとめ

# 支援のポイント

## 1. 安心できる環境・居場所づくりから

- ・物理的環境と人的環境（信頼関係）
- ・好きなことや得意なことを活かす場、役割を持ち認められる経験

## 2. 課題への気づきから障害の自己理解へ

- ・行動の振り返りとフィードバック
- ・行動の原因と結果の具体化
- ・納得に基づく対処方法やルールの理解
- ・成功体験と失敗体験をチャンスに

## 3. 障害とニーズから生活全体を捉える

- ・本人主体のオーダーメイド
- ・解決志向型の合理的な試行錯誤

## 4. 継続的な地域支援体制づくり

- ・支援者間の情報共有と対応の統一
- ・家族に対する心理教育的支援
- ・医療機関との連携
- ・支援体制のメンテナンス、リフォーム
- ・見守る支援、見放さない支援

# 高次脳機能障害のある人を支えるために

高次脳機能障害のある人の出会いの場・居場所づくり

家族に対する相談・サポート体制の整備

症状を理解して対応できる支援者の育成

支援機関・支援者同士のサポート・ネットワークの強化