

高次脳機能障害

● ● ● ● あなたに出来る生活の工夫 ● ● ● ●

当事者の対策

支援者側（ご家族等）の対応

注意障害

- ▶ 規則正しい生活をする
- ▶ 五感を最大限に利用する
- ▶ 適宜休息をとる
- ▶ アラームを利用する
- ▶ 頻回に確認したり、質問する習慣をつける

- ▶ 抑揚をつけて話をする
- ▶ 指示は、単純明快に伝える
- ▶ 課題を遂行できるようゆっくり時間を与える
- ▶ 環境刺激を少なくする
- ▶ 課題は、本人の興味のあるものにする
- ▶ 情報量が多い時には、重要な箇所にマーキングをする
- ▶ 相手が自分の方を見ているか確認して話す
- ▶ 話が逸れ始めたら、元的话题に戻る

記憶障害

- ▶ 外的補助手段を活用する
 - ▣ メモを取る・ICレコーダー・カレンダー・アプリを使う
- ▶ 目につく場所にボードを設置する
- ▶ 物を置く場所を決める
 - ▣ 棚にはラベルを貼る
- ▶ 行動を習慣化していく
- ▶ 日記をつける

- ▶ 情報や指示は、簡潔に伝える
- ▶ 指示の内容を繰り返したり、メモを取るように伝える
- ▶ 作業工程が分かるように、チェックリストや付箋を活用する
- ▶ 情報を伝えっぱなしにしない
- ▶ 言語性記憶・視覚性記憶を評価して支援する

遂行機能障害

- ▶ 一度にたくさんの作業をしない
- ▶ 一日の予定をタイムスケジュールで立てる
- ▶ チェックリストやTO DO Listを利用する
- ▶ 優先順位をあらかじめ考えておく
- ▶ 作業工程を付箋に書き、終了ごとに付箋を剥がす
- ▶ 外的補助手段を活用する
 - ▣ タイマーの利用

- ▶ 一度にたくさんの指示を出さない
- ▶ 具体的に指示を出す
- ▶ 視覚的に分かりやすく工程を書き出す
- ▶ 単純な作業や日課をパターン化する
- ▶ 見通しが立てやすいように工夫する
- ▶ 時間に余裕をもって行動できるように一緒に計画を立てる
- ▶ アラームを活用し本人が気づくような環境調整をする

社会的行動障害

- ▶ 行動する前に、ワンテンポおく
- ▶ イラっとしたら深呼吸する、10秒数える
- ▶ 一時的に一人になる（タイムアウト法）
- ▶ 行動を振り返る
- ▶ イライラする原因やきっかけを知る
- ▶ 自分の特徴を理解した人に伝えられるようにする

- ▶ 無気力な場合は、好きなことを理解し興味がもてるような工夫をする
- ▶ イライラする原因やきっかけを知る
- ▶ 一人になれる場所や時間を保証する
- ▶ フィードバックをする
 - ▣ いいところは褒める
 - ▣ 何故、不適切であったか、また具体的な対策も提示する
 - ▣ 本人と一緒に考える
- ▶ 他人に危害を加えるような行動や反社会的な行動は断じて禁じる
- ▶ 薬物治療が有効

