

目次

1 高次脳機能障害を学ぼう

第8回 こんな時どうする？

1. 高次脳機能障がいを学ぼう

第8回 こんな時どうする？ その2

「使ってみようメモリーノート」

前回、メモリーノートについてご紹介したので、実際の使い方についてご紹介していきます。

まず、準備するものとそのポイントをご紹介します

準備するもの

① ノート（手帳）

市販されているノートや手帳で大丈夫です。

- ・持ち運べるサイズ（カバンやポケットに入るもの）のものがお勧め。
- ・病気やけがをする前から使い慣れているものがあれば、それを使った方がやりやすいこともある。

② 筆記用具

- ・ノートとセットで持ち歩けるようにノートに挟めるものが良いです。
- ・初めはあまりたくさんの色を使わない。

この2つがあればメモリーノートを開始できます。

では、次に何を書くか一般的なものをご紹介します。

書く内容（一例）

- ① 日付、曜日
- ② その日の予定（時間、内容、場所など）
- ③ その日にやること（やりたいこと）
- ④ メモ（備考欄）

何を書けばいいか忘れてしまう場合は、フォーマットを作ってノートに貼ったり、前日に書いたものを参考にしながら書くことができます。また、使い始めるとあれもこれも書きたくなる（書かせたくなる）ことがあると思います。でも、初めは大事な情報だけに絞って、徐々に書く内容や項目を増やしていった方が混乱しにくいです。

また、一人ひとり必要な情報やメモを使う目的が違います。「目的に沿っているか」「何が書いてあると助かるか」など、本人とよく相談しながら項目を決めていくことも大切なことです。

次回はメモリーノートの例を挙げて詳しく見ていきます



予定がたくさんあるときは
メモしておく
安心ですね。