

目次

1 高次脳機能障害を学ぼう

1. 高次脳機能障がいを学ぼう

やる気を引き出す関わり

自分の意思で何をやるか決められない、やる気が出ない。このような症状を意欲低下や発動性の低下といいます。自発的に行動できなくなると、朝、布団から起きられなくなったり、仕事やリハビリ、人との約束など予定があっても誰かに促されない限りは活動できないなど生活に支障が出てきます。やる気が起こらない状態が続くと、活動の妨げになったり、次のステップに進むことができなくなってしまうます。では、やる気を引き出すためにはどのようなことができるのでしょうか？

1. 生活リズムを整える

まずは、朝起きる習慣をつけましょう。起きたらカーテンを開けて日光を浴びるなど、まずはできるところから始めます。徐々に、起きている時間を延ばして、食事、整容、外出するなど活動量を増やしながら生活リズムを整えていきましょう。

2. 好きなことから始める

「起きましょう！」「外出しましょう！」と言われても動きたくはありません。動くには目的が必要です。興味があることや好きなことは行動する理由になりやすいです。最初は見るだけでもいいですし、短時間でも構いません。病前に好きだったことを本人や家族から聞いて提案したり、本人が興味を示すことを一緒に探してみましょう。

3. やる気が出ないことを責めず、できたことを褒める

何もしないでだらだらしていると、怠けているように見えるかもしれませんが、「やらなくてはいけない」ことは自覚していても、脳の働きが追い付いていないためにできなくなっています。責めるのではなく、少しでもできたことを褒めて、少しずつできることを増やしていく関わりも大切です。

4. より伝わりやすい工夫をする

意識レベルや注意機能などが低下している場合、周りの状況に気が付くにくくなっていることがあります。反応が乏しいときは大きな身振りを入れたり、ちょっとしたことでも「お！すごいね！」など少し大げさな表現を使うなど、伝わりやすくなる工夫をしてみましょう。

やる気になることにはいろいろな理由があります。例えば、自分が全く興味のないことを提案された、疲れた、眠くなる薬を飲んでいるなど、たくさん考えられます。やる気が起こらない原因が障害のほかにある場合もあるので一度確認してみるのもいいかもしれません。



今年もよろしく
お願いします。