



## 高次脳機能障がいカルタ 早見表



高次脳機能障がいカルタの読み札と、絵札に記載してある一言メモの一覧表です。

文字	読み札	一言メモ
あ	あくびは私の脳が疲れたサインです	あくびは疲れがたまったサインのひとつです。こまめに休憩しましょう。
い	意識して！注意して！ そんなこと言われても壊れたんだよ俺の脳	症状として、自分で意識すること、注意すること自体が難しくなります。
う	生まれ変わった俺を受け入れてくれる イーハトーヴの仲間達	同じ経験をした仲間(当事者・家族会)だからこそわかることがあります。
え	えっ？初めて聞きますその話 だからいつも新鮮です	記憶障害があると前に聞いた話でも初めて聞いたように感じる場合があります。
お	大人気ないと思うけど ほめられるとついニンマリと	できないことを注意するより、できたことをほめるよう意識してみましよう。
か	カチンとくるんです その言い方が	言い方が命令口調や上から目線になっていないか、気をつけましよう。
き	今日もまた プライドを杖に颯爽と	その人が大切にしていることを尊重しながら関わらましよう。
く	くーっ！押さえられました怒りの感情を 俺ってできる男かも	感情のコントロールが難しくなる人もいます。対応方法を考えてみましよう。
け	気怠いなあ 何故かそんな日が続く事も あります	疲労が溜まったり、意欲低下があると、調子が安定しないことがあります。
こ	ここは落ち着くなあ きっと分かってくれる仲間といるからだ	受け入れてくれる仲間の存在が安心につながります。
さ	さっきまでちゃんと覚えていた事は覚えて います	時間が経つと細かい内容を忘れてしまう時は、覚えておくための工夫をしてみましよう。
し	静かで安心できる環境でこそ 私の脳フル 回転！	賑やかな環境では集中できなくなることがあります。環境設定も大切です。
す	スッキリと冴えわたる脳内環境が欲しいの だ	見た目は元気でも頭の中がモヤモヤしていると感じる場合があります。
せ	切ないよ 悔しいよ あら又同じ話？と言わ れることが	何度も同じ話をしてしまう時もしっかり聞いてもらえると、話し手もすっきりします。
そ	そうだったんですね その言葉に救われま す	その人の心の内の感情にしっかりと寄り添いましよう。

た	タイムマシンに乗ってあの頃に戻りたい	病気やケガをする前の自分と比較して悩んだり落ち込んだりすることがあります。
ち	ちゃんと着ているつもりが後ろ前	空間認知能力の低下により服の前後左右が分からなくなることがあります。
っ	冷たいその視線には敏感です	周囲の雰囲気や他人の視線を必要以上に気にしてしまうことがあります。
て	手と手 顔と顔みんな違う でもどこかで繋がっている	支えあう体制づくりがその人の安心感につながります。
と	とても大事なんです 成功体験が自信に繋がります	成功は自信に、自信は新たなチャレンジにつながっていきます。
な	何故かな？言葉がここまで出そうで出て来ない	焦らせないようにじっくり本人の言葉を待つと言葉が出てくることもあります。
に	脳トレ 認トレ 頑張れば俺の脳みそは復活するかな？	以前の自分に戻りたいという気持ちが強く残っている方もいます。
ぬ	濡れ衣です 俺は真剣にやってこの結果	症状により上手くできないだけで、決して怠けているわけではありません。
ね	ねえ こんなに穏やかになれますよ 安心できる器の中で	居心地が良い場所ではイライラも落ち着きます。
の	のんびりしているようで内情はとても焦っています	のんびりしているように見えても本人なりに頑張っていることがあります。
は	話したい事がたくさんあるのに 言葉がどこかでかくれんぼ	言葉が上手く出てこない、まわりくどい表現になってしまう場合があります。
ひ	他人様の心の内が 何故か一瞬で読めるようになりました	理解してもらえない経験が繰り返されると、警戒心を抱いてしまうことがあります
ふ	普通の昔の自分に戻りたかった けどこれが今の俺の普通です	今の普通に気づくことが、今の自分にとって良い方法を考えるスタートになります。
へ	変な目で見ないで 明日はあなたかも	高次脳機能障害はいつ誰がなってもおかしくない障害です。
ほ	本物の優しさには敏感です	本人の事をしっかりと考えての言動は必ず響くのです。
ま	迷子ではありません 大人ですもの道に迷っただけです	道に迷いやすくなる場合もありますが、年齢に応じた対応が必要です。
み	皆さんの事はよく見えています 見えていないのは自分の事だけ	他人のことには気づけても、自分のことを客観的に見ることは難しいです。
む	昔は俺だってできていた	以前に出来ていたことが出来ないということは非常に辛いものです。
め	メモした事は覚えています ただ書いたメモが見当たらない	本人にあった代償手段を選ぶことが大事です。付箋やカレンダーも有効です。
も	モヤか？霧か？頭の中に強力ワイパー欲しくなり	脳が疲れてくると頭に霧がかかったように感じることがあります。

や	やってしまったー！次は絶対に失敗しないぞとその時は思います	失敗体験は予想以上に本人を傷つけます。支持的な関わりが重要です。
ゆ	ゆっくりなんかしていません これでも急いでやっているのです	思考や判断力が低下すると処理スピードが低下することがあります。
よ	よく頑張ったね 素晴らしい！の一声で天にも昇ります	人から誉められるとうれしいと同時に自信やモチベーションにつながります。
ら	楽な生き方してみたい	日々不便さや不自由さを感じていると、そう思うこともありますよね。
り	リラックス コーヒー一杯で気分転換	作業の合間の休憩は大切です。リラックスタイムで作業効率もアップします。
る	ルーズだと言わないで 一生懸命やってるよ	本人のペースを周囲が理解することが大事です。
れ	冷静になるのに時間はかかりません あなたの対応次第です	周りの関わり方次第で本人の気持ちが安定することもあります。
ろ	論より証拠 分かりあえる仲間がいる事が一番です	仲間ができるきっかけとして家族会や交流会があります。
わ	わがままではありません あなたが話す意味が全く理解できないだけなのです	本人に伝わりやすい方法や手段を考えて伝えることが重要です。
を	私「を」抜きに 私のこと「を」決めないで	本人の話をよく聞いて、自分自身で決められるように関わるのが大切です。
ん	んーん・・・あれだよあれ！	失語症によって言いたい言葉がスムーズに出てこないことがあります。