

1. 高次脳機能障がいを学ぼう

目次

1 高次脳機能障がいを学ぼう

第9回 こんな時どうする？

使ってみようメモリーノート その3

メモリーノートには「スケジュール管理」以外に「情報共有」「備忘録」など様々な機能があり、目的によって使い方も変わります。今回は日常生活に目を向けてみましょう。Aさんのある一日を例として挙げてみます。

| 日時 5月12日 月曜日 | | |
|---------------------------------|------------------|-------------------------------------|
| 時間 | 予定 | 場所 |
| 9:30 | リハセン受診(リハPT,OT) | リハセン |
| 12:19 | バス出発(乗り遅れない！) | リハセン玄関 |
| 13:00 | 友人Bとランチ・買い物 | 駅前滝の広場 |
| 17:00 | 食事当番(作り始める) | |
| 今日やること(終わったらチェック) | | |
| ① | リハセン受診(9時半までに行く) | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ② | Bと待ち合わせ(駅前滝の広場) | <input type="checkbox"/> |
| ③ | 夕食の買い物(買うものはメモ欄) | <input type="checkbox"/> |
| ④ | | <input type="checkbox"/> |
| メモ | | |
| 夕食メニューはグラタンとパンとサラダ | | |
| 買うもの:グラタンの素(4皿分)、トマト、鶏モモ肉) | | |
| ・グラタンは「おいしい」って褒められた | | |
| ・BとCレストランでランチ。デザートがおいしかった。楽しかった | | |

この日、AさんはBさんと会う予定があるようですが、夕食当番で買い物をして17時には作り始める予定もあるようですね。でも、楽しい時って「気づいたら時間が過ぎていた…」なんてことがよくありませんか？防止策の一つとしてメモリーノートを相手に見せることができます。その日の予定を「共有」しておく、自分が忘れても相手が気付いてくれます。また、大切な内容を赤字で書いておくと目につきやすいです。ただ、たくさん色があると逆にわかりにくいので2色程度にしましょう。

「何をしたか」だけではなく、「楽しかった」などその時の感情や感想を併せて書くと記憶に残りやすいです。

また、「後で書いておきます」という話をよく聞きますが、時間がたつてから思いだすことは大変です。できるだけその場で書きましょう。

