

目次

1 高次脳機能障がいを学ぼう

1. 高次脳機能障がいを学ぼう

第17回 注意障害のトレーニング① 持続性注意（集中力）

ある対象に一定以上の注意を向け続ける力を「持続性注意（集中力）」といいます。注意を持続させることが苦手になると、具体的には、飽きやすくなったり、きょろきょろして落ち着かなくなったり、作業をしてもすぐに隣の人に話し始めて手が止まってしまうようになります。

まずは本人を取り巻く環境等について確認しましょう。

確認のポイント

①生活リズムは安定していますか？

昼夜が逆転していたり昼まで寝ているなど、生活リズムが崩れていると集中どころではありません。まずは生活を見直しましょう。

②余計な刺激（物、光、音、人の気配など）はありませんか？

騒がしい場所や人の往来が激しい場所で集中することは、とても大変です。まずは、刺激が少ない場所を用意してから訓練に臨みましょう。

③作業の量が多かったり、難し過ぎませんか？

たくさんのをしたり、難しいことをやるには長時間の集中が必要です。最初は、少しずつ簡単なところから始めていきましょう

④疲れ具合はどうですか？

脳に傷がつくと疲れやすくなります。疲れると集中力が続かなくなるので、最初のうちはこまめに休憩や気分転換をしましょう。

環境が整ったらトレーニングを始めます。病気やけがをした直後は疲れやすく、集中することが難しい場合が多いため、まずは自分のペースでできることや簡単なことを短時間から始めましょう。本人が好きなおことや前からよくやっていたことを取り入れることも良いでしょう。余裕が出てきたら徐々に時間や難易度、作業内容を調整していきます。

疲れやすかったり、集中することが難しい時の具体的なトレーニング例

- ・ピース数が少ないパズル
- ・塗り絵
- ・少ない数字で点つなぎをする
- ・短いテレビ番組や好きなDVD 観賞
- ・好きな音楽や落語を聞く
- ・写真や絵が多い本を読む
- ・ゆっくり散歩をする
- ・1対1で話をする

注意が持続できるようになってきた時の具体的なトレーニング例

- ・マージャンをする
- ・絵を描く
- ・カラオケに行く
- ・映画観賞
- ・運動をする（ランニング、筋トレ、スポーツ）
- ・小説を読む
- ・グループで話をする
- ・短時間勤務から仕事を始める（または働く訓練）

まずは、「昼間に起きて活動する」ことを目指して好きなことを本人のペースで行っていきましょう。余裕が出てきたら、その人の目標に合わせてトレーニング内容等を調整していきます。例えば、復職したいなら、より難しいことに長時間集中する必要があります。また、環境調整にも限界があるので、限られた環境の中での立ち回り方を身につける必要も出てきます。そのため、集中できる時間など自分の今の力を振り返ったり、休憩の取り方等を相談して、一緒に考える時間も大切です。



卒業証書もらったとき、
証書よりも筒の「ポンっ」
という音にはしゃいでい
ませんでした？