

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

第18回 注意障害のトレーニング② 選択性注意

多くの刺激の中から特定の刺激を選び、そこに注意を集中したり、必要な情報や重要な情報に注意を向ける機能を「選択性注意」といいます。選択性注意が低下すると、商品棚から希望の商品を見つけられない、人ゴミでは相手の話だけを聞きとることができない、人の声や気配が気になって作業に集中できないなどの支障が生じることがあります。また、不要な情報も全て頭に飛び込んでくるため余計な刺激にも反応してしまい、注意が散漫になったり疲れやすくなります。選択性注意のトレーニングは、本人の状態や調子、環境などに合わせながらプログラムを設定することが大切です。今回は三つの時期に分けて見てみましょう。

①疲労しやすく課題が困難な時期

- ・近所に散歩に出かけて（車いすでも可）景色を楽しむ
- ・ピースが大きくて数も少ないパズル
- ・一つの文字や図形を探す、数字を順番に繋ぐなどのプリント
- ・静かなところで話をする

※疲れ具合に注意しながら、静かな所で短時間から始めましょう

②一定の注意を持続して訓練に取り組める時期

- ・近所に散歩に出かけて、花など特定の物を探す
- ・複数の文字や図形を探したり、間違い探しなどのプリント
- ・ピース数が多いパズル、オセロ、トランプ（神経衰弱、7並べなど）
- ・ケタ数の多い数字を電卓で計算する

※少し難しく感じるくらいの難易度が訓練には効果的です

③社会参加・職場復帰を目指す時期

- ・パソコンで文書を写したり、表に数字を入力する
- ・外出の機会を増やす（イオンなど人の多い所へ買い物に行く、通勤時間に合わせて電車やバスに乗ってみるなど）

※刺激が多い場所や課題は疲れやすいので、休憩をこまめに取りましょう

できるようになったからと言って、どんどん次のステップに移行すると本人は大変です。静かな所で作業ができるようになったからと言ってすぐに刺激や作業量を増やすのではなく、しばらくは静かな所での作業を続けて自信をつけるなど力を熟成させる期間も大切です。

参考文献

鈴木孝治・他：高次脳機能障害マエストロシリーズ 医歯薬出版



GWはいかがお過ごし
でしたか？