

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20回 注意障害のトレーニング④ 注意の転換



○「転換性注意」とは

状況に応じて注意を別の対象に切り換える力を「転換性注意」と言います。注意の切り換えが困難になると、一つのことに過剰に熱中して次の行動に移れなくなったり、一部分にこだわりやすくなります。そのため、テレビを見ている時に声をかけられても気付けない、休憩時間が終わってもマンガを読み続ける、同じところばかり気になって探し物がなかなか見つからなくなることがあります。

○トレーニング① <あらかじめ予定を確認して気付きを促す>

- ・作業を始める前に終了時刻や終了の合図、次の予定を伝えておきましょう。時間を意識したり、明確な合図を決めることも効果的です。しかし、それでも難しい場合は、本人が気付きやすいような工夫を考えてみましょう。
工夫例)・時間内に実施可能な分量だけ渡す。
 - ・様々な感覚(聴覚、視覚、触覚、嗅覚など)を並行して使う
例) アラーム、バイブ機能、「終了5分前!」と表示、肩を叩いて声をかける、コーヒーメーカーのスイッチを入れてコーヒーの香りを漂わせる など

○トレーニング② <予定をあらかじめスケジュールに組み込む>

- 物ごとに熱中しすぎると頑張りすぎてしまうことがあり、疲れてしまって本来の力を発揮できなくなったり、その後の予定が疎かになってしまうことがあります。休憩時間等を含めた一日の予定表をつくって、取るべき行動を確認してみましょう。
- ・支援者と相談しながら作ったスケジュールに沿って行動する。
 - ・疲れ具合や正確性など変化を振り返り、本人に合った内容に変えていく。

○トレーニング③<切り換えを含んだトレーニング方法>

- ・たくさん数字が書かれたプリントから決められた数字だけを探して消す課題
 - ①: ターゲットとなる数字を2つ決めます(例: 「1」と「2」を探す)
 - ②: まず「1」を探します。30秒経ったら合図(手を叩くなど)をします。
 - ③: 合図があったら、今度は「2」を探します。更に30秒後に合図をします。
 - ④: 合図があったら、また「1」を探します。更に30秒後に合図をします。
 - ⑤: ③と④を繰り返していきます。

切り換えがうまくいかない時は「次は2を探しましょう」など具体的に伝えてください。慣れてきたら「偶数」と「奇数」にするなど難易度を調整していきます。

***注意の転換のトレーニングは「振り返り」が大切です。うまくできた点とうまくできなかった点、前と比べて変わった点を確認しながら、今度どうするかを相談したり、本人に合った方法を考えていきましょう。事実を押し付けるのではなく、本人が気づいた点をうまく扱うことがコツです。**



猛暑が続くのはもう少しの辛抱でしょうか・・・?