

高次脳機能障害支援ツールⅠ：メモリーノート



目的：1日のスケジュール管理や活動の振り返り、物事の優先順位をつけるためのツール
当事者を支える家族・支援者間の情報共有としてのツール

こんな症状の方におすすめ



- スケジュール通りに行動できない。
- メモを使えない。
- スケジュール帳の活用経験がない。
- 日常生活の管理ができない。
- 物事の優先順位がつけられない。
- 状況判断できず、些細なことでパニックになりやすい。

活用のメリット



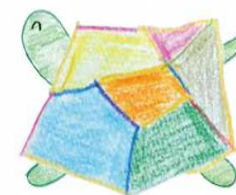
- 起床時間、活動内容、就寝時間などの日課を書き込むことで、生活リズムを整えられる。
- 持ち物を忘れる、薬の飲み忘れを防ぐことができる。
- 活動を振り返り、自分自身の生活を見直すきっかけになる。

支援のPoint!!

- はじめに、利用する方にメモリーノートについて伝え、必要性の理解度と意欲を確認します。
- メモリーノートを書き込む時間やタイミング、記入の仕方、内容を伝え、生活の中で継続的に活用できるようにサポートをします。
- メモリーノートは、自分自身で記入できるように家族・支援者はできるだけ見守り、どうしても記入できない場合はヒントを伝えましょう。
- メモリーノートの持ち歩きを忘れる場合もあるので、ルール化することが望ましいです。
- ご本人の障害状況に合わせて、メモリーノートの記入内容を「選択式」や「絵を入れる」など、工夫してみましょう。



高次脳機能障害支援ツール2：週間スケジュール



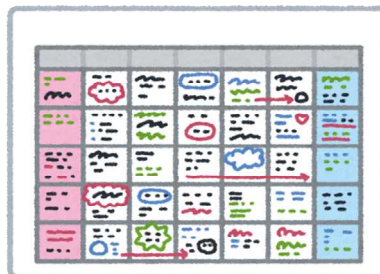
目的：1週間の予定を記入し、「見える化」することで、予定や活動を確認するためのツール

こんな症状の方におすすめ



- 予定を忘れてしまう。
- 予定を確認しないと行動できない。
- 予定を間違えて行動してしまう。
- 物事の優先順位が分からない。

活用のメリット



- 予定を確認することで間違いなく行動ができる。
- 予定を確認することで、事前に準備ができる。
- 自分で予定を記入することで、記憶が残りやすくなる。
- 物事の優先順位をつけやすくなる。

支援のPoint!!



- はじめに、週間スケジュールについて伝え、利用のメリットを本人や家族・支援者で共有します。
- スケジュールを記入する時間や内容を確認し、継続的に活用できるようにサポートをします。
- 週間スケジュールを持ち歩きをしない場合もあるので、メモリーノートと併用するなど、記入漏れがないようにルール化することが望ましいです。
- 通所や就労などの予定が決まっている場合は、事前に記入しておきましょう。
- 具体的な行動のタイミングを忘れてしまう場合は、携帯電話のアラーム機能なども利用しましょう。
- ご本人の希望により、携帯電話によるスケジュール管理アプリ活用もあわせてご検討ください。

高次脳機能障害支援ツール3：やることリスト



目的：実施する内容を記入し、期限までに行動するためのツール

こんな症状の方におすすめ



- ・何をしようとしていたか忘れる。
- ・買い物で何をかうか忘れる。
- ・何をするように言われたか忘れる。
- ・いつまでにやるか忘れる。

活用のメリット



- ・やることを記入しておいたため、期限までに実施できた。
- ・日常生活で忘れやすい事柄を知ることができた。
- ・頼まれていたことができて、周囲に信頼されるきっかけになった。
- ・仕事や役割を頼まれるようになった。

支援のPoint!!

- ・日常生活の中で、大切なことを忘れてしまい困ったという経験がある方にご活用いただければと思います。
- ・やることが決まった時に、すぐに記入するようにしましょう。
- ・やることは、自分自身で記入するようにしましょう。家族や支援者はできるように見守りましょう。
- ・やることリストをどこでどのように管理するかを明確にしておく必要があります。
- ・やることリストを活用して、実際に行動できた場合は、一緒に承認し、できなかった場合でもその経過や結果に注目し、今後の課題としましょう。



高次脳機能障害支援ツール4：対策リスト



目的：失敗体験を記録し、次の対策を記入しておくためのツール

こんな症状の方におすすめ



- 大切な約束を忘れてしまった。
- 人とうまくコミュニケーションがとれず、トラブルになってしまう。
- 仕事でミスが続いている。
- 同じ失敗を何回しても次に生かすことができない。

活用のメリット



- 約束を守れるようになった。
- 人とのコミュニケーションがうまくとれるようになった。
- 失敗体験を生かし、ミスが減った。
- 失敗が減り、次の目標を立てることができた。

支援のPoint!!

- 生活上の繰り返してしまう失敗体験を振り返り、今後の対応策を検討することを目的とするため、本人及び家族・支援者もその目的を十分理解し利用しましょう。
- 失敗したことを振り返るのは、とてもつらいことです。失敗した内容を責めるのではなく、具体的な状況の確認や失敗体験した時の思いに寄り添い、次の対応を共に考えるようにしましょう。
- 有効な対処ができた場合は、本人の努力を労い、継続的に実施できるようにサポートしましょう。

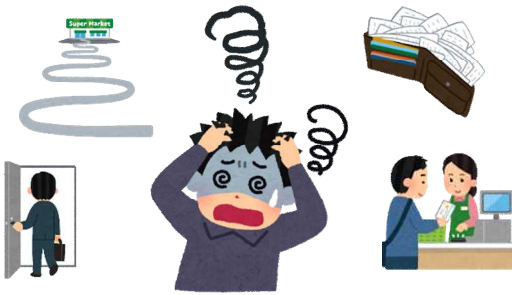


高次脳機能障害支援ツール5：生活の覚書



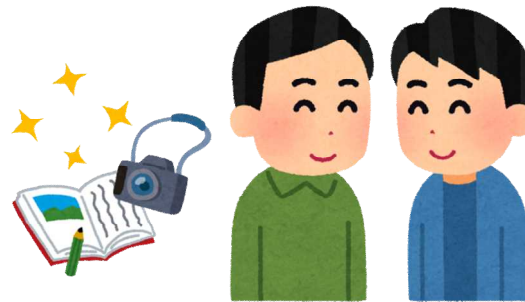
目的：どこで何があったかを記入し、家族や支援者が確認し助言や支持を記入するツール

こんな症状の方におすすめ



- 毎日いろんなことに悩むのに相談することができない。
- 生活の困りごとを誰かに聞いてほしい。
- 障害を抱えながら生活するのが大変だと感じている。
- 悩みごとや様々な出来事を忘れてしまい、前に進めない。

活用のメリット



- 様々な出来事を相談することで、問題が解決しやすくなった。
- 悩みを打ち明けることで、精神的に明るくなり、毎日が楽しくなった。
- 困りごとを伝えることで、自分自身の障害に気が付いた。
- 家族や支援者と良好な関係を築くことができるようになった。

支援のPoint!!



- 日常生活において、様々な場面で当事者1人では判断が難しいことが多々あります。その時に具体的な助言やサポートをするツールです。
- 記録として残すことで、出来事を振り返るきっかけになります。
- 家族や支援者からアドバイスや支持するコメントをもらうことで、自信に繋がり、主体的な行動へと結びつきやすいです。
- 家族や支援者は、できるだけ具体的に前向きなコメントを残すようにしましょう。
- 施設で利用する場合は、担当者との良好な関係作りの一助になります。
- 繊細な内容を記入する個人的な情報となりますので、取り扱いは十分注意してください。

高次脳機能障害支援ツール6：体調管理表



目的：毎日健康状態を記入することで健康状態の確認やご自身の健康への関心を高めるツール

こんな症状の方におすすめ



- 体調管理ができない。
- 体調変化の自覚があまりない。
- 血圧が高いと言われている。
- 以前より体重が増えている。
- 便秘ぎみである。
- 毎日通所または出勤していて、体調管理をきちんとするよう言われている。

活用のメリット



- 毎日健康チェックを行うことで、1日のスケジュールに反映できる。
- 血圧や体重の確認をすることで健康への意識が高まった。
- 排便コントロールにつながった。
- 通所先（職場）で支援者や関係者が病気や障害を理解し、配慮してもらえるようになった。

支援のPoint!!



- 毎日同じ時間、同じ環境での測定をおすすめします。できれば自分で体温・血圧・体重等の測定が実施できるように見守りをしましょう。
- 血圧の値が高い場合、再検する必要があります。再検値も特記事項に記入しておきましょう。
- 血圧が高い、体調不良が続くなどの症状がある場合は病院受診時に体調管理表を用いて、医師に相談しましょう。
- 排便の回数や便の状態を確認し、状況に合わせてかかりつけ医へ相談しましょう。
- 体重は身長からBMI値を計算し、必要に応じて食事や栄養指導を取り入れるようにしましょう。
- 体調管理表から1か月を振り返り、健康への関心が高まるような声かけをしましょう。

高次脳機能障害支援ツール7：内服薬管理表



目的：薬の内服管理を行うためのツール

こんな症状の方におすすめ



- 薬を飲み忘れてしまう。
- 毎回の薬が多く、管理ができない。
- 薬の種類や内容が分からない。
- 薬を飲む時の注意事項がある。

活用のメリット



- 薬を飲んだら、チェックをすることで飲み忘れがなくなった。
- 1か月分の内服薬の管理を一目で分かるので、家族や支援者と内服の確認作業が減った
- 良好な内服管理により、体調がよくなった。
- 服薬の効果が評価しやすくなる。

支援のPoint!!

- 服薬管理表は、まず本人と家族・支援者で利用のルールを設けましょう。
- 食前薬がある場合は、内服時間を決め、飲み忘れた場合の対応も記載しておきましょう。
- 内服薬を飲んだら、すぐにチェックするように行動の定着化を図りましょう。
- 内服管理表のチェックを忘れてしまう場合は、内服管理用の薬ケースやウォールポケットなどを活用しましょう。また空袋を捨てずに決めた場所に戻すことで服薬を確認する方法もあります。
- 内服されている薬の内容や効果についての知識を深めるようにしましょう。

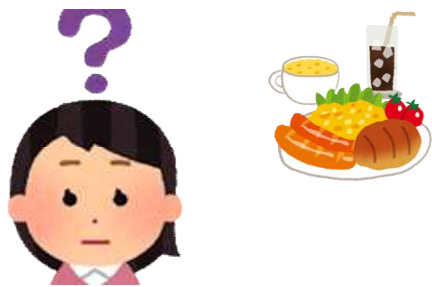


高次脳機能障害支援ツール8：食事水分管理表（1週間分）



目的：毎食何を食べたのか、水分はどのくらい飲んだかなど記入しておき、振り返るためのツール

こんな症状の方におすすめ



- 食事をしたかどうかわからなくなることが多い。
- 何を食べたか忘れてしまう。
- 食事を多く取り過ぎてしまう。
- 水分をあまりとらない。
- 間食が多い。

活用のメリット



- 記録から食事を振り返ることで、記憶に残りやすくなる。
- 健康的な食生活が送れるようになり、健康意識が高まる。
- 体重管理に役立つ。
- 水分摂取量が見える化できる。
- 便通コントロールに役立つ。

支援のPoint!!



- 食事内容を記入する時は、感想も記入しておきましょう。写真に撮っておくことも有用です。
- 毎食後、記入忘れがないように習慣化することが望ましく、間食についても同様です。
- 食事内容や量、水分量は、定期的な病院受診や健康診断を参考にしましょう。
- 水分摂取は1回量を決め、正の字で記載したり、ペットボトル等で量を確認しましょう。
- 特に脱水症状に注意が必要な方は、1日に必要な水分量の提案が必要です。
- 定期的な体重測定も実施しましょう。
- 支援ツールは1週間分ですが、ご本人の書きやすい書式に合わせる工夫も必要です。

高次脳機能障害支援ツールq：受診内容記録・報告書



目的：病院での診察内容を記録することで、病気や障害への理解を深めるためのツール
病院での診察内容や注意事項を家族や支援者と共有するためのツール

こんな症状の方におすすめ



- かかりつけ病院が分からない。
- 病院受診日がわからない。
- 病院受診の仕方が分からない。
- 病院で受診しても何を言われたか忘れてしまう。
- 検査の内容や結果が分からない。
- 処方された薬が分からない。

活用のメリット



- 医師から説明を受けた内容を理解でき、健康管理に関心が高まった。
- 病院の受診日や受診の仕方などの自己管理ができるようになった。
- 家族や支援者に病気や障害について理解してもらえようになった。

支援のPoint!!



- 病院受診時に持参するツールであり、事前に記入できるところは記入しておきましょう。本人だけに任せるのではなく、家族や支援者がサポートしましょう。
- 診察内容は、診察後、早めに記入するようにしましょう。
- 生活上の注意については、医師に確認するようにしましょう。
- 処方薬について、分からない時は薬剤師に相談し、お薬手帳を活用しましょう。
- 病院受診後は、家族や支援者に報告するようにしましょう。

高次脳機能障害支援ツール10：受診時症状報告書



目的：病院受診前に、事前に体調・症状・聞きたいことなどを事前に記録しておくツール
病状や障害について病院へ相談したい内容を事前に記入しておくツール

こんな症状の方におすすめ



- 病院受診の時に何を報告するか忘れてしまう。
- 気になる症状があるが、なかなか改善しない。
- 体のことで不安があるが相談できない。
- 聞きたいことがあるが、だれに聞いたらいいかわからない。

活用のメリット



- 身体症状について医師に報告したため、検査など実施してもらえた。
- 症状に対する薬を処方してもらえた。
- 医師、看護師、薬剤師から生活指導を受けることができた。
- 自分自身の健康に関心が持てるようになった。

支援のPoint!!



- 受診当日までに病院受診日を記入しておき、気になる身体症状などについて、事前に記入しておくとういでしょう。
- 本人だけでなく、家族や支援者も気になる症状について情報共有し、次回受診時に医師や担当者へ相談できるようにしましょう。
- 当日は体温などの健康状態を確認してから受診するようにしましょう。
- 受診時症状報告書は、診察時に医師に見せたり、読み上げるか、もし直接伝えるのが難しいのであれば外来窓口の看護師や医療事務へ依頼してもよいでしょう。
- 可能であれば、自分で病院の受診手続きや会計などができるように覚えてもらうことも大切です。

高次脳機能障害支援ツールII：お薬情報



目的：内服薬の名前や種類・量などを記入（または添付）することで薬に関心を高めるツール
薬の処方内容や処方日を家族や支援者と共有するツール

こんな症状の方におすすめ



- 何の薬を飲んでいるか知らない。
- 何のための内服薬か知らない。
- 処方薬の変更が多いと間違えてしまう。
- 残薬があるのに毎回処方を多くもらってしまう。

活用のメリット



- 薬の知識が深まった。
- 病気や薬についての関心が高まった。
- 薬の変更があっても間違えなくなった。
- 薬の残薬調整ができた。

支援のPoint!!



- 病院受診後に内服薬の情報を整理して記入しておきましょう。
- 定時薬と屯用薬を分けて記入しましょう。
- ご本人が記入するようにしましょう。それが難しい場合はご家族や支援者がお手伝いしましょう。
- お薬手帳と一緒に管理するようにしましょう。
- 分からないことがあれば、病院やかかりつけ薬局に確認しましょう。
- 本人の内服薬の知識や管理能力を確認するようにしましょう。

高次脳機能障害支援ツール12：外出準備リスト



目的：外出の際に事前に計画した内容を記入しておき、当日スケジュール通りに行動するためのツール

こんな症状の方におすすめ



- 外出の準備が十分に行えない。
- 外出時、道に迷ってしまう。
- 何を買いに来たのかわからなくなってしまう。
- 時間通りに行動できない。
- 金銭管理ができない。
- 集団行動を楽しめず、1人になってしまう。

活用のメリット



- 外出準備がスムーズに行える。
- 外出時に道に迷っても、確認することができる。
- 予定通り行動ができる。
- 買い物や食事を楽しめる。
- みんなで一緒に行動できる。

支援のPoint!!



- 外出の計画に関して、できるだけご自身で考え、記入できるようにサポートをしましょう。
- 外出前に、外出先・目的・購入予定品などを明確にし、記入しておきましょう。事前に準備できる物は、前日までにそろえましょう。
- 外出先の地図や経路などは、外出準備リストの裏面に添付できるようにしましょう。
- 当日のスケジュールは余裕をもった時間配分にしてましょう。
- 緊急時に備えた準備もしておきましょう。
- 外出時の注意事項には、ご本人の障害特性や当日の天候や気温などに配慮した内容で、家族や支援者も一緒に検討しましょう。

高次脳機能障害支援ツール13：調理確認シート



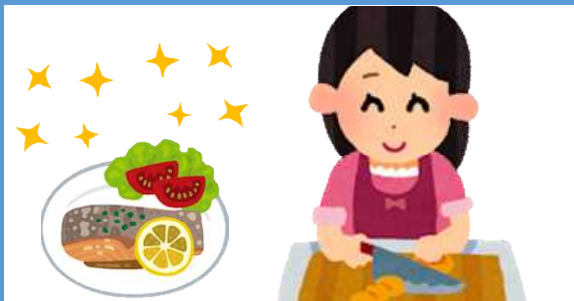
目的：家事動作に必要な情報を事前にまとめてから、調理工程通り作業できるようにするためのツール

こんな症状の方におすすめ



- 以前は料理ができたのに、病気になってから食事を作れなくなった。
- 料理の準備ができない。
- 料理の手順がわからない。
- 調理工程の優先順位がわからない。
- 家電製品の使い方が分からなくなった。

活用のメリット



- 調理内容や工程を確認しながら、上手に料理を作ることができるようになった。
- 料理に必要な準備や片付けができるようになった。
- 記憶力や注意力がよくなった。
- みんなに喜んでもらえた。

支援のPoint!!



- 調理をする前に、いつ、どのくらいの時間で作るのか、何を作るのか、どのくらい作るのか予定を立てて、それを確認できるようにしましょう。
- 材料の購入先や購入方法も検討しましょう。
- ご本人の障害特性などを考慮し、注意事項を考えましょう。また外傷に注意することも重要です。
- 調理工程については、ご本人の能力や経験値などを考慮し作成しましょう。必要に応じ、具体的に工程を記入しましょう。
- 調理終了後は、感想、良かった点、改善点などを振り返りましょう。

高次脳機能障害支援ツール14：身だしなみチェック表



目的：朝起床時や外出前に身だしなみチェックを行い、習慣化することで社会性を高めるツール

こんな症状の方におすすめ



- ねぐせがついたまま外出してしまい、本人は気にしていない。
- 洗顔や爪切りなどの衛生意識がみにつかない。
- 外出時に適切な服装が選べず、暑い日なのに厚着をしてしまう。
- 外見に関心がなくなった。

活用のメリット



- 毎朝鏡をみて、外出準備ができるようになった。
- 外出先で清潔感があると言われるようになった。
- 環境温度の変化に対応できるようになった。
- 外出が楽しみになった。

支援のPoint!!

- 身だしなみを確認することのメリットについて、本人と支援者で共有しましょう。
- 身だしなみを確認する時間、場所、内容、項目などの手順を整理しておきましょう。
- チェックする際は、出来ていないと否定するのではなく、本人が続けられるように、気付けるような声かけをしましょう。
- 鏡や温湿度計を準備しておき、服装などの確認の際に活用しましょう。
- 天気予報も参考にし、服装の提案をするとよいでしょう。
- 1週間の振り返りを行い、今後の対策を一緒に考えましょう。

高次脳機能障害支援ツール15：目標設定シート



目的：将来の目標を設定し、3ステップに分けて記録することで、目標に近づくためのツール

こんな症状の方におすすめ



- 将来について漠然としている。
- 自分自身について、うまく話すことができない。
- 今後について、不安がある。
- 病気や事故の後から、自分自身のことがよくわからなくなっている。

活用のメリット



- 将来について、目標を具体的に持つことができるようになった。
- 家族や支援者に自分のことをより深く理解してもらえた。
- 今後についての不安が解消された。
- 自分自身をよく知ることができた。

支援のPoint!!

- 目標設定にあたり、静かな環境と十分な時間を作って、丁寧な対応をしましょう。
- 身体的・精神的な状態を考慮しつつ、ご本人の意向に添いながら、勧めましょう。
- まずは将来の目標を記入し、今できていることと困っていることを確認しましょう。
- できていることや困っていることについては、ご本人は気づけないことも少なくありません。日常的に関わっている方からも助言をもらいましょう。
- 課題を整理しながら、スモールステップとして、今から行えることを具体的にしましょう。
- 次回評価日を設定しましょう。
- 目標を達成できなくても否定せず、繰り返し目標を定めて再考しましょう。
- 本人やご家族と十分なコミュニケーションをとり、信頼関係を構築しましょう。

高次脳機能障害支援ツール | 6 : 緊急連絡先



目的：必要な情報を常に持ち歩き、困った時に自ら連絡できる、または他者に依頼するためのツール

こんな症状の方におすすめ



- 緊急時の判断が難しい。
- 外出先で道に迷ってしまう。
- 連絡先を忘れてしまう。
- 電話をかけることができない。
- 困った時に、周囲にうまく伝えられない。

活用のメリット



- 緊急時にすぐに対応できた。
- 道に迷ったが、帰ることができた。
- 連絡先をみて電話をかけることができた。
- 近くの人に電話をして伝えてもらった。
- 困っていると気が付いてもらった。

支援のPoint!!

- 常に持ち歩くことで、ご本人が困ったことが起きた時に対処する材料になったり、周囲に理解してもらうためのものです。活用方法などは手順化しておきましょう。
- 必要に応じ、病院への連絡となる場合もあるため、かかりつけ医の連絡先も記載しておきましょう。
- 家族の連絡先の場合、つながりやすい番号を記載しておきましょう。
- 地誌的障害のある方には、常に持ち歩けるようにカード式にしたり、本人の同意がある場合は、携帯電話の位置情報サービスも利用されることも有用です。
- ヘルプカードも同時にご活用ください。