

※本資料のダウンロードはどなたでも可能ですが、無断での転載・複製を禁じます。  
※自治体や病院、事業所など、団体として使用や配布を希望される場合は、事前に  
京都市高次脳機能障害者支援センターまでお知らせください。

## 京都市高次脳機能障害者支援センター 高次脳機能障害入門講座 ダウンロード版資料

# 2 注意障害 記憶障害 遂行機能障害について



各障害の特徴を知っていると、  
なぜうまくできないのか理解がしやすくなる。  
理解ができれば、対策も考えやすい。

入門講座2では、  
注意障害、記憶障害、遂行機能障害の  
特徴と一般的な対策方法を見ていくよ。

「地域に帰る」(地域リハビリテーションの推進)を  
モットーにした  
京都市地域リハビリテーション推進センターの  
PRキャラクター。

1

高次脳機能障害と診断されている高子さん。  
最近、アルバイトをはじめましたが…



高子さん

上司

今日はちょっと忙しいんだ。  
机の片付けと郵便物の  
仕分け作業を頼むよ。  
あとハサミとホッチキス、  
クリアファイルも5個ずつ  
用意しておいてね。

2

上司が、1時間後に戻ってきた際に、  
高子さんは頼まれたことができていませんでした。



なぜ指示の作業が、できていなかったのでしょうか？

3

どこでつまずいているのか、  
観察・分析！  
理由により、対策は変わってきます。



- A. そもそも指示が十分に理解できているか？
- B. 指示は理解しているが、覚えられないのか？  
(指示は覚えているが)
- C. 作業が遅いのか？
- D. ミスが多いのか？
- E. 非効率なやり方なのか？                      など

4



つまずきを理解するために、これから順に各症状の特徴とその一般的な対策方法を見ていくよ。

## (1) 注意障害 ～ 特徴と対策例 ～

まずは、注意障害から。  
「注意障害」は多くの方に見られる症状だよ。

「注意」の機能は、  
神経心理ピラミッドの土台の部分だったよね  
(入門講座1 スライド12参照)

対策により、「注意」がうまく機能すれば、  
上の機能にも助けになるはず！！



5

リンク:[入門講座ダウンロード版資料](#)

## 「注意」にはいくつか種類があります

- ①【選択】 ターゲットに注意を向ける
- ②【持続】 注意を持続させる
- ③【配分】 2つ以上に注意を配分する
- ④【切替】 適切に注意を他へうつす

6



全般的に低下している人もいれば、とくに弱い機能がある人もいるよ。どこが弱いか観察すると、対策のポイントがわかるんだ。

## 注意障害①【選択】

必要なことに注意を向けにくい

### こんな症状

- ・周りの会話や雑音などで気が散りミスが増える
- ・必要なものを探すのに前より時間がかかる
- ・書類で大切な部分を見落とす。
- ・会話のポイントをおさえられない。



### 対策例

- 集中しやすい環境を整える(静かな場所, 耳栓, 整理整頓で余計な刺激を減らす)
- 大切なことは目立つようにする。
- 必要な情報をしぼる
- 簡潔に伝える。

7

あれ?名前はどこに書くんた?



多くの情報があると、それだけ「探す」必要がでてくるから、気が散って集中しにくいし、脳が疲れるんだね。対策としては、「大切なことを簡潔に伝える」、「必要な情報だけにしぼる」ということだね。

## 注意障害②【持続】

疲れやすい、持続力低下

### こんな症状

- ・いつも眠く頭がボーっとしている
- ・少し集中するだけでぐったり疲れて居眠り
- ・作業では疲れて、後半にミスが増える



### 対策例

- 夜にしっかり眠れているか
- 規則正しい生活
- こまめに休憩する
- 昼寝を取り入れる
- 好きなことから取り組み, 持久力をつけていく

8

ハァー いつもたくた



とくに初期は、とっても脳が疲れやすいんだ。神経疲労ってやつだね。ちょっと昼寝をすると、脳の疲労回復に効果があるよ。長すぎると生活リズムが崩れるので、調整が必要だけどね。

## 注意障害③【配分】

同時に複数へ向けられない



### こんな症状

- ・話を聞きながらメモをとるのが難しい
- ・一度にたくさん指示されると混乱する
- ・急ぐとミスが増える
- ・話をしながらだと手が止まる、ミスが増える

### 対策例

- 必ず1つずつとりくむ
- 周囲も1つずつ指示する
- 自分から確認や質問する習慣をつける
- 作業中にはなるべく話しかけない

9



以前は何気なくこなしていたことがしづらいのは、「注意の配分」が苦手になったからかもね。それなら「1つずつ」順番に取り組むと、脳に負担をかけすぎないよね。

## 注意障害④【切替】

必要に応じて切替えられない



### こんな症状

- ・テレビを見ていたら呼びかけに気付かない
- ・作業中に伝えた指示を覚えていない
- ・作業中、通りかかった人に気がそれてしまい、ポーっと手がとまる

### 対策例

- 声をかけるときは視界に入って視線を合わせ声をかける（注意を喚起）
- 作業中にはなるべく声をかけない、指示するときには一旦手をとめてから指示する
- 集中できる環境で

10



注意の適切な切替のコントロールが弱くなったということだから、注意の切替を促す（タイマーなども使えるね）、あるいは切り替えるのに時間がかかることを理解して少し待つ、ってことだね。



## 注意が影響する記憶：ワーキングメモリ (短期記憶)

ワーキングメモリというのは、考えごとや作業をする際に、外からの情報や、記憶から取り出した情報を、一時的に意識の上に保つ能力で、注意機能に深く関連しています。

たとえば、脳の中のメモ帳のようなものなので、この能力が低下すると、同時に複数のことを覚えたり、考えたりできる量が減ってしまいます。つまり記憶の入り口が狭くなるため、覚えられることが少なくなります。

スライド2の高子さんは、おそらくこれ！  
ワーキングメモリが弱くなっている場合は、口頭指示だけでなく紙に書いて渡す、あるいは指示を小分けにするなどが役立ちます。

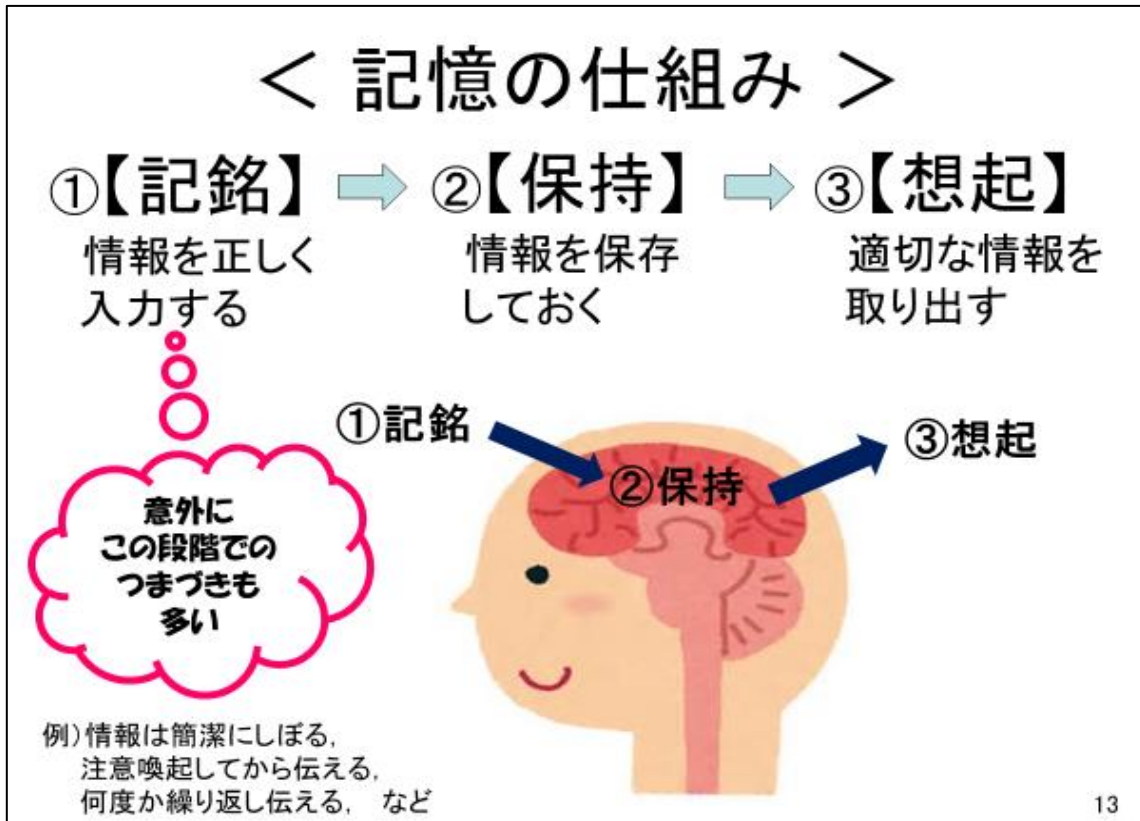
11

## (2) 記憶障害 ～ 特徴と対策例 ～

記憶障害には、  
「受傷や発症以前のことが思い出せない  
(逆行性健忘)」と、  
「受傷、発症後に新たなことが覚えられない  
(前行性健忘)」があるよ。  
脳の「海馬(かいば)」っていう領域などが、  
記憶に関与しているんだ。  
ここではとくに生活や就労で支障が大きい、  
「新たなことが覚えにくい」記憶障害について  
説明するよ。

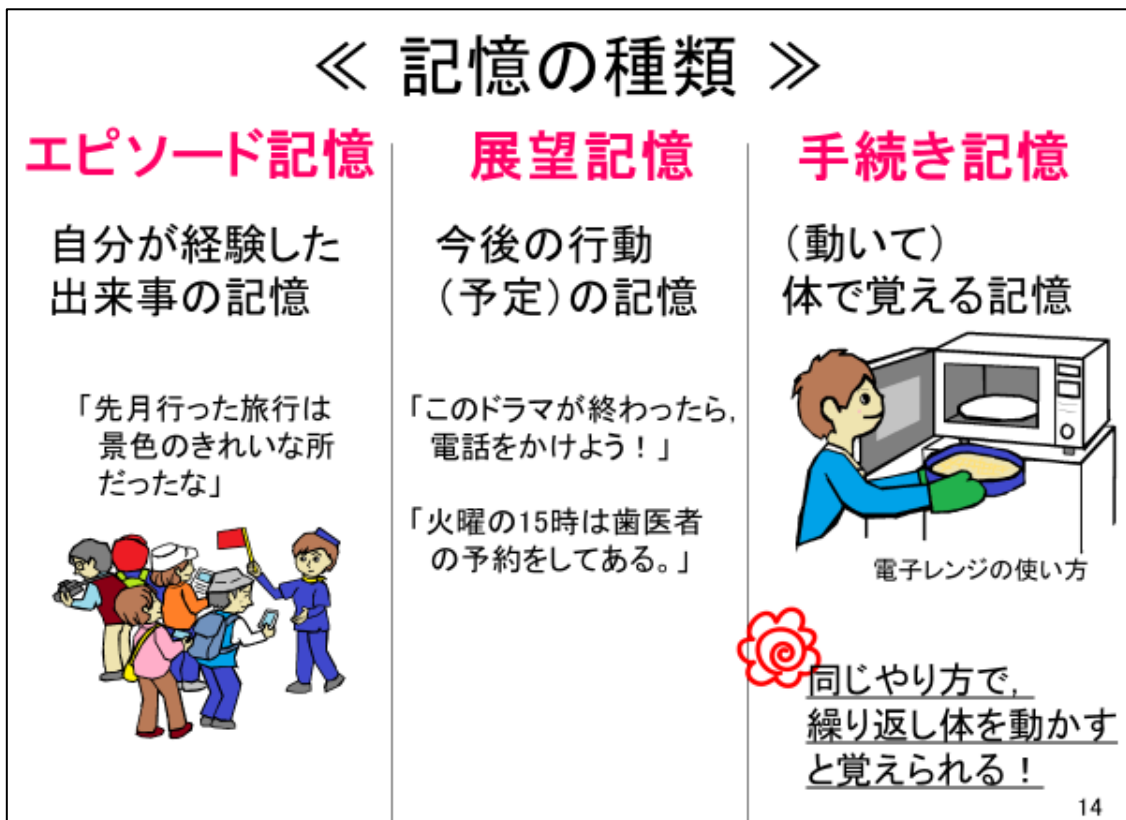


12



記憶障害っていうと、②の「保持」が難しいとイメージしがちだけど、①の「記銘」で情報をうまく入力できていないことも多いんだ。入力できていない情報は取り出せないよね。

試してほしいのは、「記銘」の段階で情報を正しく入力する工夫。だけど、そもそもは、書いたものを貼っておくなど「覚えなくてもよい方法をとっておく」のがもっとも効率的だよ！



脳の海馬(かいば)という領域を傷めると「言葉を使う記憶」の多くが弱くなるんだ。一方、「手続き記憶」は体を動かして覚える記憶で、小脳などが働いているらしい。たとえば、電子レンジの操作手順も、実際に体を動かして操作を繰り返すことで覚えやすくなるよ。ただし、覚えるのは1つのパターンから。いくつものことを同時に進めると、情報が混ざるので要注意。

## 記憶は鍛えられる？！

メモに頼っていると、記憶の訓練にならないでしょ。  
 メモを見ずに覚えられるようになりたいんです！  
 記憶を鍛えるためには、なんでも暗記して  
 いかないと。だからメモはしません。



注意力や言語力の訓練と違い、記憶力は、暗記や  
 神経衰弱など 記憶を使う訓練をたくさんしても、  
 効果は乏しいということが言われています。  
 それよりも、メモやスケジュール帳を使いこなして  
 生活を広げていくことで、他の機能の改善により、  
 記憶力にも好影響があると考えられています。

**○ 覚えずにすむ戦略を考えよう！**

15



「記憶」は鍛えるより、補う工夫が有効ってことだね。次は、記憶障害の対策を見ていくよ。

### 記憶障害の対策例

#### 1. メモ (代償手段の活用)

すぐにメモに残す。

**メモを見返す時間を決める。**  
**必ず目に入る工夫をする。**



メモは、  
**見てなんぼ！**  
 (※見ないと意味なし)

#### メモの3つの効果

- ・覚えられなくても後で見直せるので失敗を減らせる。
- ・「覚えておくこと」にエネルギーを消費しないので余力ができ、他のことに注意をはらえる。
- ・「聞くだけ」「見るだけ」よりも、「復唱(声に出して確認)」や「書く(メモ)」動作を加えると、脳の複数の回路を使うため、記憶に残りやすい。

16



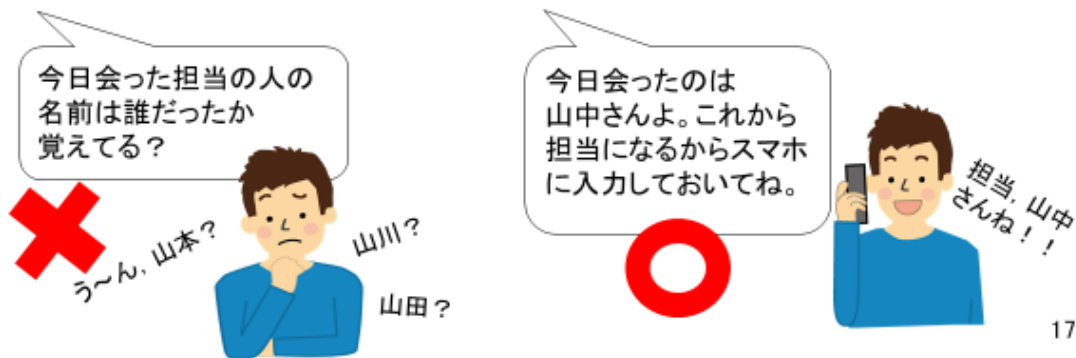
「気がついたら見るようにしています」という人のほとんどは、実際は見返せていない。だって、メモを見るってことを覚えておきにくいから…。「必ず見る機会」を設定する方がいいよ。「寝る前と朝に必ず見直す習慣をつける」、「メモを見る時間をアラーム設定しておく」、「玄関ドアの内側に貼っておく」などを試してみてね。



## 記憶障害の対策例

### 2. エラーレス ラーニング (誤り無し 学習)

まぎらわしい情報を間違えて覚えてしまわないよう、  
 始めから正しい情報だけを入力する。  
 試行錯誤は、記憶にはよくない。  
 伝えた際に正しく理解しているか確認も！



17



初めから正しい情報だけを入力できるよう、周りの人からの「伝え方」もポイントなんだね！

## 記憶障害の対策例

### 3. 土台の注意力の弱さに配慮する。

疲れていると覚えにくい。 (※入門講座1 スライド12参照)  
 ざわざわした所や情報量が多すぎると覚えにくい。  
 大切な情報に絞る、目立たせる。

### 4. その人が得意な覚え方を活用する。

言葉だけでは覚えにくい人は、図や写真も見せる。  
 見ただけでは覚えにくい人は、言葉でも説明する。  
 その人の関心あるものと結び付けて覚える。  
 (作業や手順なら) 繰り返し体を動かして覚える。

「手続き記憶」を活用！

18

## 記憶障害の対策例

### 5. 作話がある場合

作話とは、事実と違うことを、さもあったかのように話す症状です。これはわざとではなく、相手から聞かれたことを覚えていないときに、脳が勝手に他の記憶の断片をつなぎあわせて作り出す誤った記憶です。

「へーそうなの。ところで…」

作話に対しては、否定や記憶の修正は逆効果。さらっと話題を変えて、作話を増強しない。会社や友達づきあいで、作話によるトラブルや信用を損ねる心配がある時は、あらかじめ周囲に症状の説明をしておくことも方法です。

19



つまり、覚えていない記憶を補おうとして、無意識に作り出してしまうんだね。

## (3) 遂行機能障害 ～ 特徴と対策例 ～

次は、遂行機能障害について。  
ちょっと耳慣れない言葉だけど、

要領よく取り組んだり、段取りを考えたり、  
臨機応変さが苦手になってしまうよ。



20

## 遂行機能とは・・・

# 物事に要領よくとりくむ力

物事の全体を把握し、効率的な手順を考えて取り組む力。  
問題解決能力、**臨機応変さ**。



【神経心理ピラミッドを  
簡略化したもの】  
※入門講座1 スライド12参照

・遂行機能の土台である注意力や記憶力などが弱いと、もちろん「遂行機能は弱い」。  
(※この場合は、注意や記憶の対策をちゃんととる!)

・一方、注意力や記憶力に問題がなくても、遂行機能が低下することもある。  
(※むしろ、これがホントの「遂行機能障害」)

21

## 遂行機能の工程

人は何か行動や検討しようとする時、あまり意識せずに以下のようなことを行っています。

### ①目標を決める

よし！来週の  
入門講座に  
参加してみよう



### ②計画を立てる

自転車だと  
20分くらいかな。  
じゃあ起きるのは  
8時でいいか



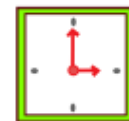
### ③実行

やっぱり  
雨が降りそうだから  
バスにしよう



※状況に応じて  
計画の変更

### ④評価、修正



雨の日は道が混むから、  
もう少し早めに家を出た  
方がいいな・・・



22



この①から④を繰り返して、状況に合わせた行動や検討を行っていくものなんだ。

## これらがうまく機能しないと(症状)

- 慣れたことはできても、少し状況が変わると対応しにくい。
- 見通しや段取り、要領が悪い取組み。
- 自分で必要な物を準備したり、片付けたりが難しい。
- 何度か失敗してもやり方を変えたり、新しい発想をするのが難しい。



23



「今すべきこと」、「後でもできること」などの優先順位がうまくつけられないんだね。自分の行動を振り返る(評価する)ことも弱くなっているから、同じ失敗(行動)を繰り返してしまう。こういった「同じ行動」は、周りには「こだわり」のように見えることがあるよ。

## 遂行機能障害の対策例

1. 無計画に動かず人に相談、確認をする。
2. 手順書やメモを見て確認しながら進める。
3. なるべく同じやり方、同じパターンで取り組んで慣らす(手続き記憶の活用)。
4. 何度かやって失敗するときは、人に聞くようにする。
5. 加減や臨機応変さがなるべくいらないよう調整する。



24



たとえば仕事を探すときは、臨機応変さを求められる仕事よりも、「やり方が決まった仕事」の方が適応できると思うよ。

## (4)まとめ 支援の考え方

入門講座2では、  
注意障害、記憶障害、遂行機能障害の  
各症状の特徴と対策を見てきたよ。

症状は多様だけど、対策の基本は同じ。  
「その人が生活しやすいように工夫をしていく」  
ってこと。



26

## 対策の基本

入門講座1のスライド20で示した、これ(↓)と同じ！！

うまくいった例  
失敗した例・・・  
具体的な場面を観察  
↓  
分析  
↓  
パターンを抽出  
↓  
行動の訂正



### ①観察・分析

うまくいったとき、  
いかなかったときの  
状況を観察し、  
次に試す。

25



その人が生活しやすいためにどう工夫したらよいか。

高次脳機能障害の支援も、こういうことと同じ。  
工夫は1つとは限らない。

27



対策ですべてが解決するわけではないけれど、生活は、少しやすくなる。1つ1つの積み重ねが、変化につながるよ。

高次脳機能障害は、  
○症状のあらわれ方は、1人1人異なります。  
○その人が置かれている状況や、  
周囲から求められている内容によっても、  
「問題」となることが変わってきます。

つまり、  
支援はその人、その状況に合わせたオーダーメイド。

28



今回の、「各症状の特徴と一般的な対策」を参考に、どういうところでつまづいているのか「観察」を。身近な家族や職場の同僚の方こそ、適した工夫を考えられる可能性があるよ。ただし、抱え込まないようにして！ 周りで支える人自身に余裕がないと、支援はうまくいきません。福祉や介護のサービス、相談支援を上手に活用してほしいな。

お疲れ様でした～。  
入門講座2のダウンロード版は、これで終了。

次は社会的行動障害について見ていくよ。

ご不明な点は、  
京都市高次脳機能障害者支援センター  
(もしくは各地域の高次脳機能障害支援拠点)に  
相談してね。



### 京都市高次脳機能障害者支援センター

電話：075-823-1658

受付時間：月曜日～金曜日(祝日・年末年始除く)

8:30～12:00及び13:00～16:00

※京都市内にお住まいの方の相談窓口となります。

29



リンク：[各地の高次脳機能障害支援拠点機関](#)

[\(国立障害者リハビリテーションセンター 高次脳機能障害・支援センター\)](#)