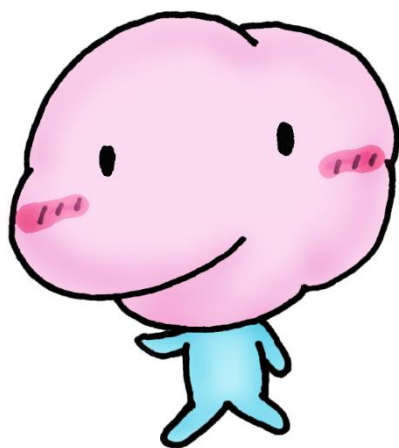


高次脳機能障害 支援ハンドブック

—症状と対応のヒント—

困っていることは
ありますか？



のーたん



キャラクター・イラストは当事者原案

目次

高次脳機能障害とは	1
脳損傷の主な原因	2
高次脳機能障害の症状	4
当事者・家族の気持ち	6
高次脳機能障害の診断基準	8
高次脳機能障害の症状と対応のヒント	9
1. い ひろ う せい 易疲労性・耐久性の低下	
2. 発動性の低下	
3. 社会的行動の障害	
4. 注意障害	
5. 空間認知障害	
6. 失語症	
7. 記憶障害	
8. 遂行機能障害	
9. 病識の欠如	
おちついた暮らしに向けて はじめの一步	28
働くために 就労、復職へのステップ	30
子どもの高次脳機能障害 育ちを支えるには	32

高次脳機能障害とは

脳卒中や頭部外傷などによって脳が損傷されると、注意や記憶などの脳機能に障害が起こることがあります。その結果、日常生活や社会生活に、様々な困難が生じやすくなります。

外見上わかりにくい上、自覚も難しいため、周囲に理解されにくく、ご本人やご家族に多くの負担がかかってしまいます。

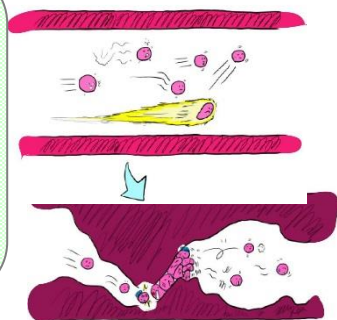


脳損傷の主な原因

—病気や事故—

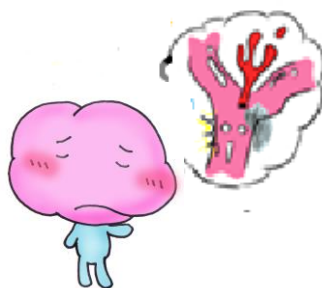
脳梗塞

脳の血管が詰まり、血流が滞ること
で、脳の組織に栄養と酸素がい
なくなる状態。



脳出血

脳内の血管が破れ、出血が起きる
ことで、脳が圧迫されたり脳の組
織が働かなくなったりする状態。



くも膜下出血

脳を覆う「くも膜」という膜の下
の血管から出血した状態。出血量
が多いと脳全体が圧迫されてダ
メージを受けやすい。



脳外傷(頭部外傷)

交通事故や転落など、頭に怪我をしたことによって脳が損傷された状態。

脳挫傷、びまん性軸索損傷など。

脳症・脳炎

脳に酸素が届かない状態が長く続いたり、ウィルス感染したりすることで、脳に炎症が起きた状態。

低酸素脳症やインフルエンザ脳症、ヘルペス脳炎など。



脳腫瘍

脳の組織内に腫瘍ができ、他の組織を圧迫してしまう状態。



高次脳機能障害の症状

思い当たるところにチェックしてみよう！



■ 記憶障害 ■

- ☐ 覚えられない、思い出せない
- ☐ 予定を忘れてしまう
- ☐ 何度も同じことを聞く

p.22～23 へ

■ 遂行機能障害 ■

- ☐ 要領が悪くなった
- ☐ 順序立てて考えられない
- ☐ 物事の優先順位を決められない
- ☐ 臨機応変な対応が難しい

p.24～25 へ

思い当たることは
ありませんか??

■ 注意障害 ■

- ☐ 気が散りやすい
- ☐ 必要な物を探し出せない
- ☐ 別の事に気を取られると
大事なことがおろそかになる

p.16～17 へ



い ひろうせい ■ 易疲労性・耐久性の低下 ■

- ☐ 疲れやすい
- ☐ うたた寝をしていることが多い

p.10～11 へ

■ 社会的行動の障害 ■

- ☐ 我慢が出来ない
- ☐ 怒りやすくなった
- ☐ 衝動的な行動をしてしまう

p.14～15 へ

■ 空間認知障害 ■

- よく物にぶつかる
- 収納や片付けが下手になった
- 着替えがうまくいかない

p.18~19へ



■ 病識の欠如 ■

- 失敗を人や物のせいにする
- 周りは心配しているが、自分は
大丈夫だと思っている

p.26~27へ

これらの症状の背景に
高次脳機能障害が
隠れているかも
しれません…



■ 失語症 ■

- 読めなくなった
- 書けなくなった
- 上手く言葉が出なくなった
- 相手の話が理解できなくなった

p.20~21へ

■ 発動性の低下 ■

- 声かけしないと始められない
- 自分から動き出せない

p.12~13へ



当事者の方の気持ち…

- 別にどこも悪くない。
- なんでもできるし困っていない。
- 心配されることが、うっとうしい。
- わかっていることを、何度も言われると頭にくる。
- なんでもうまくいかないのかわからない。
- どうしていいかわからない。
- 周りに勝手に決められてしまう。
- 大変なのにわかってもらえない。
- 頑張ってるのにわかってもらえない。
- 周りの音、声、においが気になって話に集中できない。
- どれを選んでいいのかわからない。
- 待てない。早くして欲しい。
- なんだかイライラする。
- 涙もろくなった。
- 言いたいことが伝わらない。
- やる気が出ない。
- いつ治るんですか？良くなってるんですか？





家族の気持ち…

- ・この先どうなるのか不安。
- ・どう対応したらいいのかわからない。
- ・どこに相談をしたらいいのかわからない。
- ・今まで本人に頼っていたのに・・・。
- ・わたしが参ってしまいそう。
- ・自分のための時間がない。
- ・何度言ってもわからなくてイライラする。
- ・本人が話を聞いてくれない。
- ・どうしてわかってくれないんだろう。
- ・こんなこともできなくなっちゃって・・・。
- ・親亡き後、この子はどうなるの？

など・・・



高次脳機能障害の診断基準

国立障害者リハビリテーションセンター

高次脳機能障害診断基準ガイドラインより抜粋し改編

1. 受傷や疾病の発症の事実がある。
2. 日常生活または社会生活の制約がある。
3. 2 の原因は記憶障害、注意障害、遂行機能障害、社会的行動障害などの認知障害による。
4. 検査所見 MRI、CT、脳波などによる脳の器質的病変が確認される。
5. 受傷後または発症後に 2 が出現している。
6. 先天性疾患、周産期における脳損傷、発達障害、進行性疾患を原因とする者は除外する。

ご本人の高次脳機能障害の状況を理解している主治医や、脳神経外科医、神経内科医、リハビリテーション科医、精神科医等が診断を行っています。

高次脳機能障害 症状と対応のヒント

- ★症状は十人十色！
- ★同じ「高次脳機能障害」でも人によって症状が違うよ。
- ★ひとつの症状だけでなく、様々な症状が混じることが多いよ。



1. 易疲労性(疲れ)・耐久性の低下

症状

- ・ 疲れやすくなった。
- ・ 続けるのが困難になった。

生活場面で起こりうること

- ・ あくびが多い。
- ・ よく、うたた寝をしている。
- ・ ぼんやりしている。
- ・ 姿勢が崩れる。
- ・ 明らかに疲れているように見えるのに、「大丈夫」「疲れてない」と言う。
- ・ すぐ「疲れた」と言う。
- ・ 『疲れ』のせいで不機嫌になりやすい。
- ・ ミスや見落としなどが増える。



☆ご本人へのアドバイス☆

- ・こまめに休む習慣をつけましょう。
- ・外の空気を吸いに行ったり、体を軽く動かしたりしましょう。

対応のヒント

- ・『疲れ』が症状ということを理解する。
- ・本人は疲れを自覚しにくいので、表情や行動に表れる疲れのサインを見つけて休憩を促す。
…「休憩しませんか」「お茶飲みませんか」など
- ・刺激(音、光、人、物)の少ないところで休憩する。静かな場所でゆっくりしてもらう。
- ・30分～1時間程度の仮眠が有効なことがある。

対応の注意点

- ・ちょうどいい活動量は、個人差があるよ。
- ・休憩を本人任せにすると休めないことがあるから、声を掛けたり一緒に休んだりしてね。
- ・無理はさせないでね。



2. 発動性の低下

症状

- きっかけがないと自ら動き出すことが難しい。
- これから何をするかわかっていても、始めることが出来ない。

生活場面で起こりうること

- やる気がないように見える。
- 着替え、入浴、歯磨き、身だしなみを整えるなど、身の周りのことが自分から始められない。
- 動作や行動がゆっくりで遅い。
- 遅刻しやすい。
- 声かけをしないと始められない。

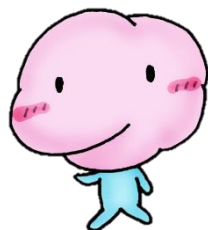


対応のヒント

- 動き出すきっかけを作るために、「着替えましょう」「行きましょう」などの声をかける。
- できることから始める。

対応の注意点

- 怠けているわけではないって知ってね。
- 好きなこと、興味があることは、自分から始められることもあるよ。だから「やる気がないだけ、やる気の問題」と誤解されやすいんだ。
- 先回りしてやってしまうと、できることもできないので、声をかけて本人に動いてもらうといいよ。



3. 社会的行動の障害

症状

- ・我慢や抑えがきかず、衝動的な行動をしてしまう。
- ・怒りっぽくなった。
- ・こだわって切り替えられない。
- ・依存的で子どもっぽい言動がある。



生活場面で起こりうること

- ・些細なことで怒ったり、泣いたり、笑ったりしてしまう。
- ・手が出やすい、“余計な一言”が出やすい。
- ・正しいと思うこと、自分の考えやこだわりを他人にも押し付ける。
- ・対人トラブルが多い。
- ・～したいが抑えられない、…あればあるだけ食べてしまう、…お金をあるだけ使ってしまうなど。
- ・一人で冷静な判断をすることが難しい。
- ・年齢相応でない幼い言動をしてしまう。
- ・相手に頼り切ってしまう。

対応のヒント



- 環境の変化や感情への対処が苦手で、ストレスを溜めやすいことを周囲が理解する。
- 夜間の睡眠を充分にとる、リラックスできる時間を持てるようにする。
- 何が“引き金”になっているか見極める(状況や環境、本人の状態、きっかけとなる出来事など)、取り除けるものは取り除く。
…余分なお金は持たせない/目に付く所に食べ物を置かない。
- 感情が高ぶっているときは、まずクールダウンできるようにする(その場を離れる、静かなところに行く)。話し合いは冷静になってから。

対応の注意点



- 本人が疲れていたり、周りの物音がうるさすぎたりするとイライラしやすくなるみたい。
- 対応する側が感情的にならないようにね。
- 本人と少し離れたり、誰かに間に入ってもらったりして、本人の感情に左右されないようにできるといいね。

4. 注意障害

症状

- 気が散りやすい、すぐ飽きる、持続できない。
- 必要なものを探し出せない。
- 別のことに気をとられると、大事なことがおろそかになる。
- 状況に合わせて思考や行動をスムーズに切り替えられない。
- 必要な情報と不必要な情報を区別できない。

生活場面で起こりうること

- 聞き間違い、見間違いが多い。
- 電車やバスを乗り間違える、乗り過ごす。
- 物をなくす、忘れ物が多い。
- そわそわと落ち着かない。
- 話の内容についていけない。
- ながら作業(聞きながらメモを取るなど)ができない。
- 話の要点がつかめない、混乱しやすい。



☆ご本人へのアドバイス☆

- 少しずつ正確に実施することを心がけましょう。
- 疲れると注意力が低下するので、意識して休憩をとりましょう。

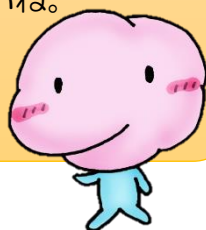
対応のヒント

- 必要な情報だけが目や耳に入るような環境を作る。
…今やることだけを机に出して、他のものはしまっておく。
…一度に一つずつ伝える。
…話をするときはテレビやラジオを消す。
- 出来そうなことからやってもらう。



対応の注意点

- 目印やメモは役に立つ場合もあるけど、情報が増える事になって役に立たない場合もあるんだ。
- 出来ることが増えて自信を持てるようになるといいね。



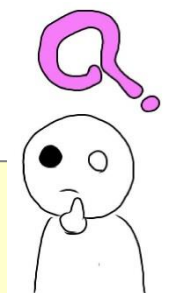
5. 空間認知障害

症状

- 右側、あるいは左側の空間を認識できない。
- 奥行きや、物理的な距離感がわからない。

生活場面で起こりうること

- 物や人にぶつかりやすくなった。
- 道に迷うようになった。
- 本や新聞が読めなくなった、あるいは時間がかかる。
- 字が下手になった。
- 収納や片づけが下手になった。
- 着替えがうまくいかない、身だしなみが不十分。
- 段差がわからず階段を怖がる。
- 車椅子を使用している場合、乗り移りがうまくいかない。
- 認識しにくい方向から話しかけられると驚く。



対応のヒント

- 声かけをする、見つけやすいところに目印をつける。
- 言葉だけではなく、指差しなどでその方向を見てもらうガイド)。
- 認識しにくい方から話しかけない、近寄らない。

対応の注意点

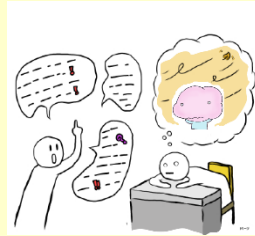
- 視力や視野に問題がなくても起きるよ。
- 症状がわかっているけど対応できないことを、周りが理解してね。
- 驚いてしまうから、認識できる方から話しかけてね(左側を認識しにくい人には、右側から話しかけてね)。



6. 失語症

症状

- うまく言葉が出なくなった、話しにくくなった。
- 相手の話が理解できなくなった。
- 読めなくなった。
- 書けなくなった。
- 計算ができなくなった。



生活場面で起こりうること

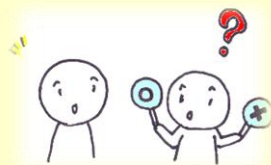
- コミュニケーションがとりにくくなる。
- 読書など娯楽の機会が少なくなる。
- メールが読めなかったり、PC 入力ができなかったりする。
- 「あれ」「それ」が増える。
- 言い間違いが増えて、何を言っているか良くわからない。

☆ご本人へのアドバイス☆

- ・諦めないで、言いたいことを伝えるようにしましょう。
- ・わからない時は、「もう 1 回言って」と伝えましょう。

対応のヒント

- ・短い文や単語で伝える、一度に色々話さない。
- ・ゆっくり話す、ゆっくり返事を待つ。
- ・書いて伝える、または書いてもらう(文字や絵)。
- ・「はい」か「いいえ」で答えられる質問をする。
- ・選択肢を提示して、選んでもらう。
- ・絵や写真、ジェスチャーを併用する。
- ・静かな落ち着いた環境でやりとりをする。



対応の注意点

- ・コミュニケーションがとりにくくなると、元気がなくなったり、イライラしたり、落ち込んだりすることも結構あるんだ。
- 自分の言いたいことがわかってもらえなくて、相手の言うことがわからないと、そうなるのも無理はないよね。
- そんな気持ちをわかってあげることからはじめてみてね。



7. 記憶障害

症状

- ・新しいことが覚えられない。
- ・出来事や約束を思い出せない。

生活場面で起こりうること

- ・予定を覚えられない、思い出せないので約束を守れない。
- ・何度も同じ事を聞く、話す。
- ・日付や季節が曖昧。
- ・行き先や道順を覚えられない。
- ・昔のことは思い出せるけど、新しいことは覚えられない。
- ・事実と異なる話をするため、嘘をついたと誤解されやすい。
- ・新しいスケジュールが身に付くまでに時間がかかる。

☆ご本人へのアドバイス☆

- ・カレンダー、手帳、タイマー、リマインダーアプリなどを活用しましょう。
- ・振り返られるように記録や日記を残すようにしましょう。

対応のヒント



- ・ノート、手帳、タブレットなど、本人が使いやすいもので補う。
- ・同じ手順を繰り返して、体で覚えるようにする(調理や洗濯のように工程があるもの、日課や週間スケジュールなど)。
- ・思い出さなくても見てわかるようにする(しまっている場所にラベルを貼る、置き場所を決めておくなど)。

対応の注意点

- ・覚えやすいことと覚えにくいことがあるよ。
- ・毎日違うスケジュールだと混乱しちゃうから、なるべく同じ生活リズムで過ごせるといいね。
- ・食べたものや、やった事を頻繁に尋ねて、記憶を試すようなことをしないでね。不安になる人も多いよ。



8. 遂行機能障害

症状

- ・段取りが立てにくい。
- ・優先順位を決められない。
- ・臨機応変な対応が難しい。
- ・どこまでどうやってやればいいのか分からない。



生活場面で起こりうること

- ・要領が悪くなった、行き当たりばったり。
- ・順序だてられた指示がないと何から始めていいかわからない。
- ・目に付いたものから場当たり的に始め、計画通りに行えない。
- ・“自由時間”に何をしたいかわからない。
- ・一人で解決できないので、投げ出してしまう。
- ・急な計画の変更に対応できない。
- ・間違いに気付いても、どうしていいのかわからない。
- ・やり遂げられる場合でも、かなりの時間がかかる。

☆ご本人へのアドバイス☆

- ・時間に余裕を持って計画を立てましょう。
- ・手順表や、工程表、やることリストを活用しましょう。
- ・困ったときは一旦止まって、その都度確認しましょう。

対応のヒント

- ・一緒に計画を立てる。
- ・今、計画がどの段階でこれから何をすればいいのかわかるようにする。
- ・5W1Hを用いて、指示を具体的に明確に伝えるようにする。
- ・目で見えて確認できるような手順表や工程表などを作る。
- ・困ったときにどうすればいいか決め、練習しておく(相談相手や方法など)。

対応の注意点

- ・急な予定変更や、新しい指示を後から加えることは避けてね。
- ・やること以外に、やり方や期限もあわせて伝えてね。
- ・たくさんの指示をいっぺんにしないでね。
- ・やる気がないわけでもない加減なわけでもないんだ。やり方がわからないってことのほうが多いよ。



9. 病識の欠如

症状

- ・後遺症があることがわからない。

生活場面で起こりうること



- ・自分の状態に気付かない。
- ・周りは心配しているが、本人は大丈夫だと思っている。
- ・周囲に止められているのに無茶なことをする(車の運転、休職中に出勤するなど)。
- ・出来そうにないことを引き受けてしまう。
- ・支援を受けることを拒否する(通所、福祉サービスの拒否)。
- ・人のアドバイスを受けることが難しい。
- ・問題の原因を自分の障害ではなく、他人や物のせいだと思っている。
- ・うまくいかない理由がわからないので落ち込む。
- ・できないことを指摘されると腹を立てる。「無理だから」と止められると腹を立てる。

対応のヒントと注意点

- 出来ないことばかりを指摘しすぎないでね。
- 無理にわからせようとしないでね。



ここまで読んで下さった皆様へ

これまで、代表的な諸症状について触れてきましたが、高次脳機能障害は複数の様々な症状が重なって起きることが多いです。また、個々の生活環境によっても困りごとが違ってきます。そのため、対応もオーダーメイドで人それぞれです。

ある時はうまくいったのに、別の時は全然ダメ、ということもあり、一体どうしたらいいのか、迷い、悩まれることと思います。日々向き合うこと、支えることには、言葉にならない大変さを伴うことと思います。

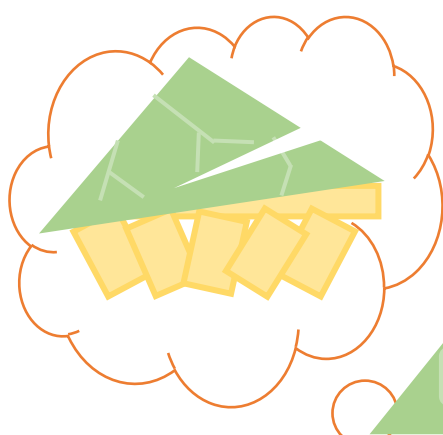
相談機関は、そのような悩みや大変さを一緒に乗り越える伴走者になるはずで、困っていることがありましたら、まずはご相談ください。



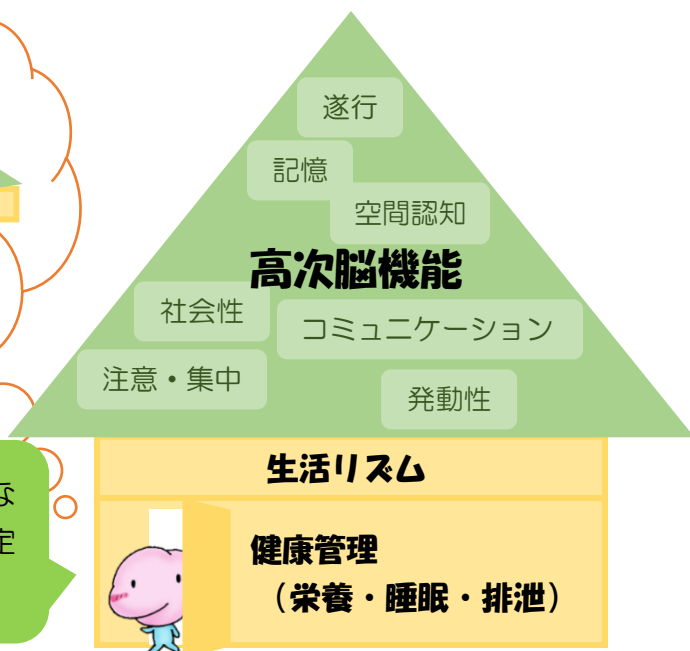
おちついた暮らしに向けて

-はじめの一步-

下の図は、高次脳機能障害のリハビリテーションの段階を表しています。健康な身体と安定した生活リズムの土台の上に、高次脳機能が乗っています。土台が安定しないと家も安定しません。それと同じように、脳の機能も、土台となる健康状態が安定しなければうまく働きません。



下の方から建て直さないと、上のほうが安定しないね。



気になる症状や困りごとは人によって違います。困りごとに直接働きかける前に、まず身体を元気にすることが高次脳機能回復の近道です。

症状はそれぞれでも、はじめの一步はみんな同じ。

健康管理

と

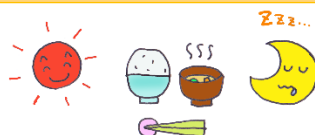
生活リズム

が大切。

食事をきちんと摂りましょう。

夜はしっかり眠りましょう。

そのために...



●日中は**適度**に活動しましょう。

（家事、外出、運動など）

●疲れをためないようにしましょう。

（無理はせず、**こまめに休憩**を取りましょう）

休憩のときは...

「ほっと一息、お茶をのむ」「背筋を伸ばして深呼吸する」「軽い体操で体をほぐす」

P11「対応のヒント」「対応の注意点」を参考にしてみましょう。



働くために -就労、復職へのステップ-



よくある問題点は大きく2つ

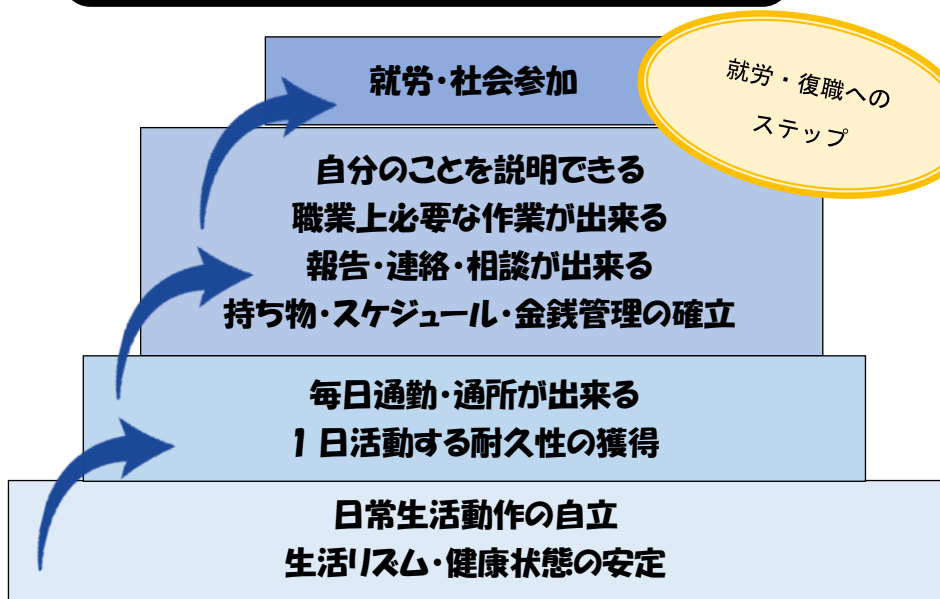
① 作業能力の低下

(同じミスを繰り返す・指示の理解がしにくい・新しい仕事を覚えられない・仕事が遅い・期限になっても書類を提出しない など)

② 対人技能の低下

(簡単に怒る、配慮の無いことを言ってしまう、約束を守れない など)

働くためには、準備が必要です！！



引用：中央法規 高次脳機能障害のある人への復職・就職（著 齊藤薫・大場龍男）

就労・復職へのポイント

- ① 就労・復職へのステップ（図）のように、やる事がたくさん。
- ② とにかく時間をかけて準備する、焦らない。
- ③ 生活の自己管理が必要。
- ④ 日常生活では見えにくい課題が、職場に戻るとたくさん。
- ⑤ 持ち物やスケジュールなど管理する物がたくさん。

*会社に戻ることが目標ではなく、働き続けることが目標。

*自分の高次脳機能障害を理解して、他者に説明できると、周りの人が変わっても対応できる。

まずは、相談してください

子どもの高次脳機能障害

-育ちを支えるには-

子どもも事故にあったり脳の病気になったりします。

p.10～27へ

高次脳機能障害の症状や対応は、**基本的には大人と同じです。**

ただ、発達途上にいる子どもたちの場合は、その育ちのステージによって、行動をコントロールする認知機能の働き方が変化していきます。



成長過程で起こりうること

育ちの
ステージ

幼児期
(～6歳)

- ・手先の細かい動きの不器用さに気付かれにくい。
- ・今まで好きだったことに関心を示さない。
- ・身体を動かす遊びを好まずゴロゴロしている。

小学校低学年
(～9歳頃)

- ・物が探せない、すごく疲れている。
「怠け」や「やる気がない」と見られがち。
- ・何度も同じことを尋ねる、友達との約束を忘れてしまう。
- ・いつもと違う状況に不安になる。“そろそろ1人で”にはまだ対応しきれない。
- ・未体験、具体性にかかる説明はほぼ入らない。

小学校高学年
(～12歳頃)

- ・身体変化(第二次性徴期)に伴う管理対象が増える。
- ・仲間作り、友人関係の複雑化で孤立しやすい。
- ・新しい環境(学年・クラス替え等)に落ち着かず疲れる。
- ・教科の抽象化、学校の滞在時間の増加に伴い、学習の遅れが目立ち始める。

家庭

家庭と
学校

各ステージで 大事にしたいポイント

幼児期
(～6 歳)

- ・ 基本的な生活技術を、一つずつ丁寧に一緒に取り組んでみる。
- ・ できない事をできるようにと焦らず、まずはできる事を探してみる。
- ・ ぐっすり眠れて機嫌が良い時に、できることからやってみる。
- ・ 理由をうまく言えないため、友達・きょうだいとのトラブルはその場で大人が介入し、本人の気持ちを探る。

小学校低学年
(～9 歳頃)

- ・ 複数の大人(親同士、先生など)で、サポートする体制が必要。
- ・ 子どもの行動特性を把握し、大人同士で情報を共有する。
- ・ 丁寧な積み重ねで、生活習慣の基礎を作る。

小学校高学年
(～12 歳頃)

- ・ 中学以降は親の誘いを拒むことが多いため、運動習慣作りはこの時期までに。
- ・ 自尊心低下を防ぐために、結果だけでなく取り組んだ過程を認めてほめる。
- ・ 対人関係上のトラブルや孤立が生じやすいことを意識しておく。
- ・ この時期以降は、本人と一緒に症状の対策を決める。



子どもの高次脳機能障害

-育ちを支えるには2-



育ちの
ステージ

成長過程で起こりうること

中学・高校生
(~18 歳頃)

- ・ 性的関心が高まり、行動のコントロール不良が目立つようになる。
- ・ 単独での行動範囲が広がり自己管理の難しさが目立ち始める。

主に
学校

青年期
(19 歳頃以

- ・ 福祉的援助に対しての拒否が生じることがある。
- ・ 衝動的な行動で生活上のトラブル（ローン、恋愛のもつれ等）が目につきます。
- ・ 社会的なルールに気付けずに、ルール違反となったり、逆にこだわり過ぎてトラブルに発展することがある。

世の中

障害者手帳と障害年金

○障害者手帳

手帳は、様々な制度を受けやすくすることを目的としたものです。障害によって以下の3種類あります。

- 身体障害者手帳
- 療育手帳
- 精神障害者保健福祉手帳

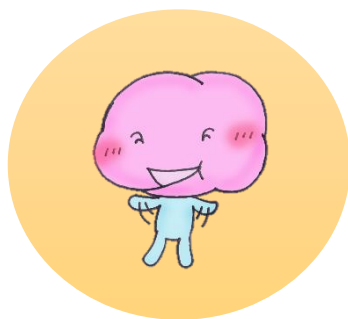
障害状況や発症・受傷の時期により取得できる手帳が異なりますので、詳しくは各区保健福祉センターへお問い合わせください。

○障害年金

病気やけがなどをして、心身に障害が残った人に支給される年金です。障害基礎年金や障害厚生年金などがあります。

保険料を事前に納付していることや初診日から1年半後に一定の障害状態にあることなど、支給要件がありますので、詳しくは各区役所保険年金課や年金事務所へお問い合わせください。

*その他各種制度については、川崎市のホームページや「-障害福祉の案内- ふれあい」「精神保健福祉制度の手引き」等をご覧ください。



高次脳機能障害支援ハンドブック 令和6年10月

製 作 発 行

社会福祉法人 川崎市社会福祉事業団

