

役立つ

# 記憶障害にとって メモリーノートにするコツ

2025年9月21日（日）

福島高次脳機能障害リハビリテーション講習会

大石 斐子（言語聴覚士）

国際医療福祉大学成田保健医療学部



# 目次

## 1. はじめに

## 2. 基礎知識編

### ① 記憶と記憶障害

### ② メモリーノート役割

## 3. 実践編

### ① メモリーノートの工夫

### ② メモリーノートを助ける道具

### ③ メモリーノート練習のコツ

## 4. まとめに代えて

メモリーノートを使う意味を再考する



# 記憶のプロセス

## 記憶とは

- 新しい経験が保存され、一定時間が経過した後に、言語や行動で再生されること。
- 記銘・保持・再生(または再認)の3段階から成る。

再生: 手がかりがほとんど無い状況で自ら想起すること

再認: 提示された情報を前に見たか聞いたか判断すること

記銘

試験勉強「覚える」



保持

(睡眠、食事、入浴…)



再生

試験本番「思い出す」



再生: 江戸幕府を開いた人物は？  
再認: 江戸幕府を開いた人物はどれか？

# 記憶の種類① 時間で分けた場合

## 保持時間による分類

- 即時記憶  
「覚える」(記録)から「思い出す」(再生)までの間が数秒程度。  
その間に干渉を挟まない。
- 近時記憶  
「覚える」(記録)から「思い出す」(再生)までが数分から数日程度。
- 遠隔記憶  
数週間から数十年にわたって保持される記憶。

記録

即時記憶

数秒後

近時記憶

数分後

遠隔記憶

数十年



「両面白黒でコピー  
してください。」

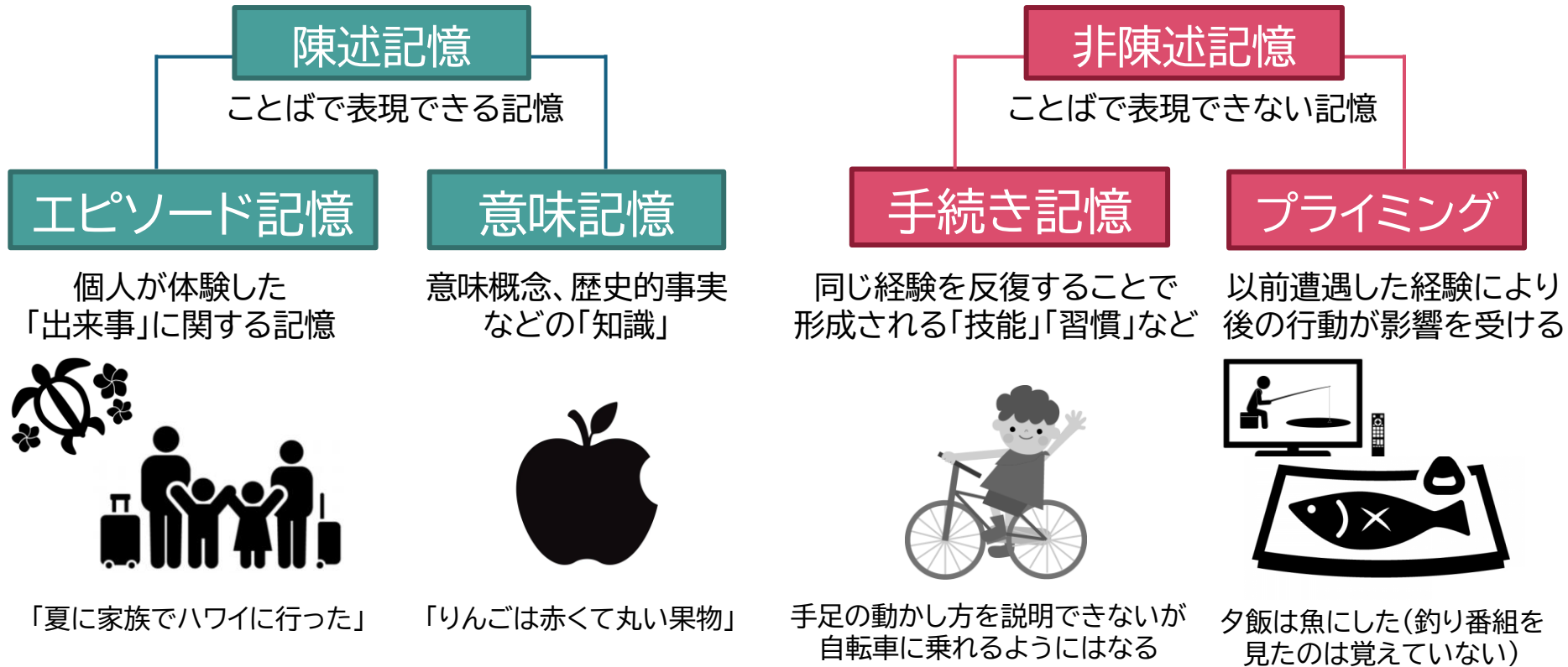


「両面白黒ですね。」



「修学旅行で京都に行った」

# 記憶の種類② 内容で分けた場合



展望記憶

未来に行うことを意図した行為の記憶  
(例) 駅に行く途中で手紙を出す



メタ記憶

自分の記憶の状態について自分で認識すること

# 記憶障害の典型的な症状①

## 「健忘症候群」(エピソード記憶の障害)

### ▪ 前向性健忘

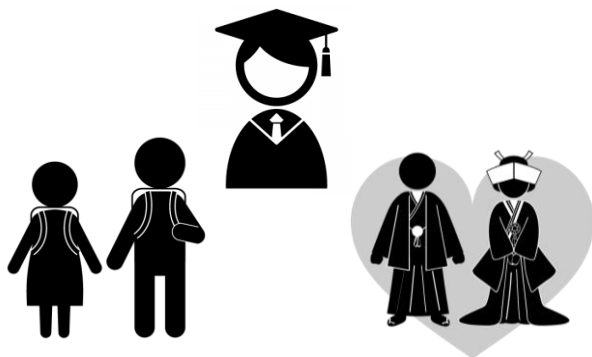
記憶障害の原因となった脳損傷が起きた時点以降の記憶が障害される。

### ▪ 逆行性健忘

記憶障害の原因となった脳損傷が起きた時点以前の記憶が障害される。  
古い情報よりも新しい情報の方が思い出しにくい。

### 逆行性健忘

昔のことが「思い出せない」



← 事故・脳卒中など →



### 前向性健忘

新しいことが「覚えられない」  
予定や約束を「忘れてしまう」



# 記憶障害の典型的な症状②

## 見当識障害

時間、場所、人が分からなくなる。「失見当」とも呼ばれる。

- 時間：年月日、時間帯、朝昼晩、季節など、今がいつか分らない。
- 場所：都道府県、市町村、町名、建物など、ここがどこか分らない。
- 人： 家族、友人、上司や同僚など、見知った人が誰か分らない。



## 作話

事実でないことを、実際に起きた出来事と思って話すこと。

(例)入院中であるにも関わらず、「昨日は〇県に出張に行った」と話す

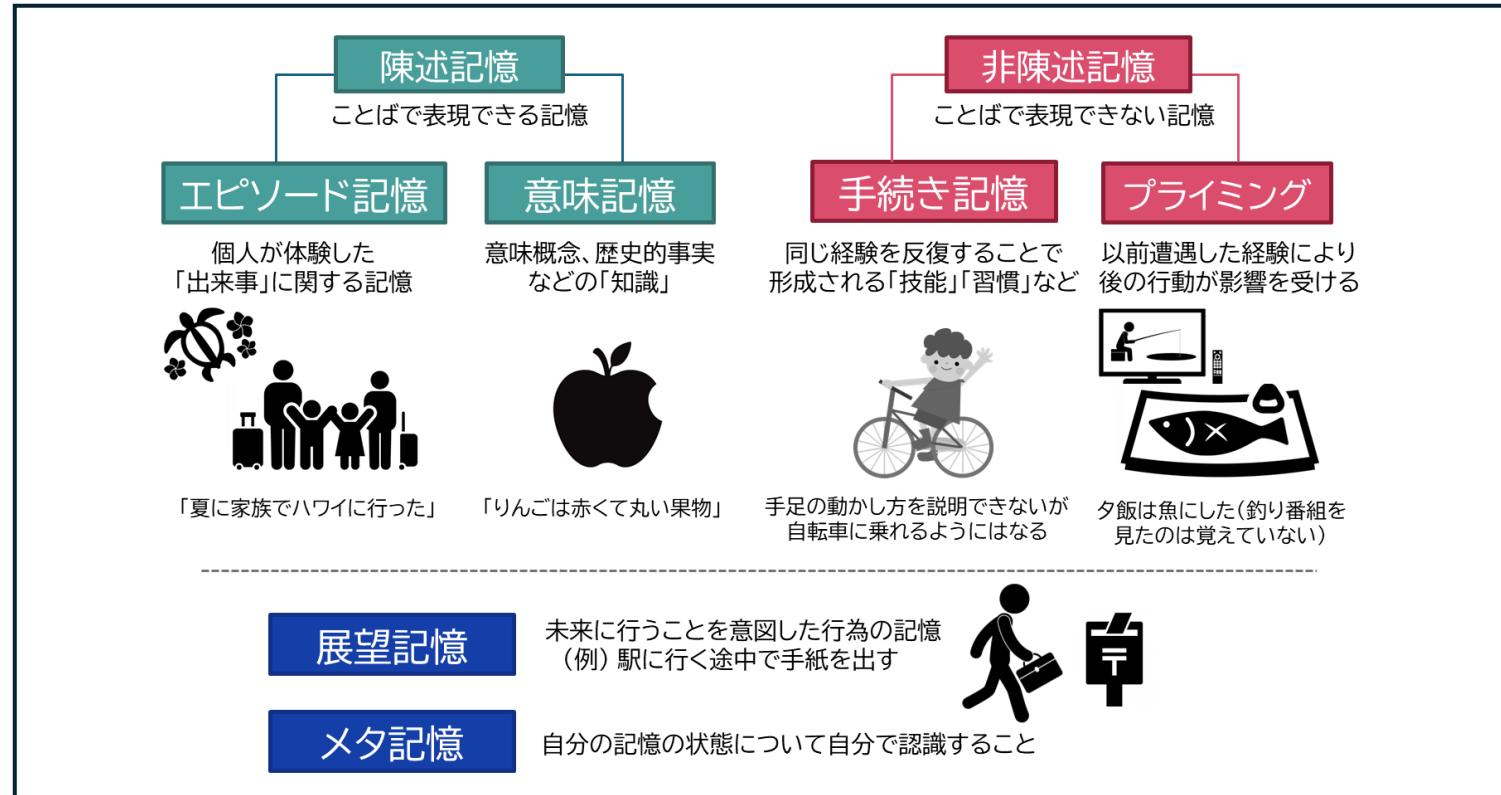
## 病識の欠如(メタ記憶の障害)

記憶障害の有無や程度についての自覚が難しい。

記憶障害が「無い」、実際よりも「軽い」と認識し、困り感が少ない。 7

# 保たれやすい記憶①

「手続き記憶」と「プライミング」は保たれやすい



▶ 「覚えよう」とする事柄を、  
無意識の行動や習慣に組み込んでしまうことが重要

# 保たれやすい記憶②

「即時記憶」は保たれやすい



▶ 「記憶に新しい」うちに、  
繰り返し定着させることが重要

# 目次

## 1. はじめに

## 2. 基礎知識編

① 記憶と記憶障害

② メモリーノートの役割

## 3. 実践編

① メモリーノートの工夫

② メモリーノートを助ける道具

③ メモリーノート練習のコツ

## 4. まとめに代えて

メモリーノートを使う意味を再考する



# メモリーノートの典型例①

| 年 月 日 ( ) |          |                                                      |
|-----------|----------|------------------------------------------------------|
| 今日の予定     |          |                                                      |
| 時間        | やること     | 終了                                                   |
| 8:00      | 朝食<br>内服 | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> |
| 10:00     | 作業療法     | <input type="checkbox"/>                             |
| 12:00     | 昼食       | <input type="checkbox"/>                             |
| 13:00     | グループ訓練   | <input type="checkbox"/>                             |
| 16:00     | 入浴       | <input type="checkbox"/>                             |
| 18:00     | 夕食<br>内服 | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> |
| 19:00     | 振り返り     | <input type="checkbox"/>                             |

時間  
内容  
場所

日付

実施確認

# メモリーノートの典型例②

時間・内容・場所

日付

今日の予定

午前

- ☐ : ~ : \_\_\_\_\_
- ☐ : ~ : \_\_\_\_\_
- ☐ : ~ : \_\_\_\_\_

午後

- ☐ : ~ : \_\_\_\_\_
- ☐ : ~ : \_\_\_\_\_
- ☐ : ~ : \_\_\_\_\_

年 月 日 ( )

薬 ☐あり ☐なし

☐朝 ☐昼 ☐夕 ☐夜

今日することのリスト (To Do)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

メモ・日記

薬

To-do

メモ  
感想

# メモリーノートのバリエーション

仕事の進捗を管理する・正確さを確認する

| 作業日程表        |     |             |              |      | 年 | 月 | 日 ( ) |
|--------------|-----|-------------|--------------|------|---|---|-------|
| 予定時間<br>実施時間 | 作業名 | 目標量<br>作業結果 | 作業内容<br>使用機器 | 留意点等 |   |   |       |
|              |     |             |              |      |   |   |       |
|              |     |             |              |      |   |   |       |
|              |     |             |              |      |   |   |       |
|              |     |             |              |      |   |   |       |
|              |     |             |              |      |   |   |       |

振り返り

評価

# メモリーノートのバリエーション

自分のこと・病気のことを確認する、見当識を確立する

名前・住所

○木◎子  
〒111-1111  
東京都千代田区 × × ×

病気のこと

~~~~~

お薬

|   |       |    |
|---|-------|----|
| 朝 | ~~~~~ | 2錠 |
| 昼 | ~~~~~ | 1錠 |
| 夜 | なし    |    |

病院

○▲□病院  
〒111-2222  
東京都港区 × × ×

JR品川駅 → 都営バス × × 駅



# メモリーノートの役割①

## 前向き健忘の場合

- 新しいことを「覚えられない」
- 新しく経験したことを「忘れてしまう」
- 予定や約束を「忘れてしまう」



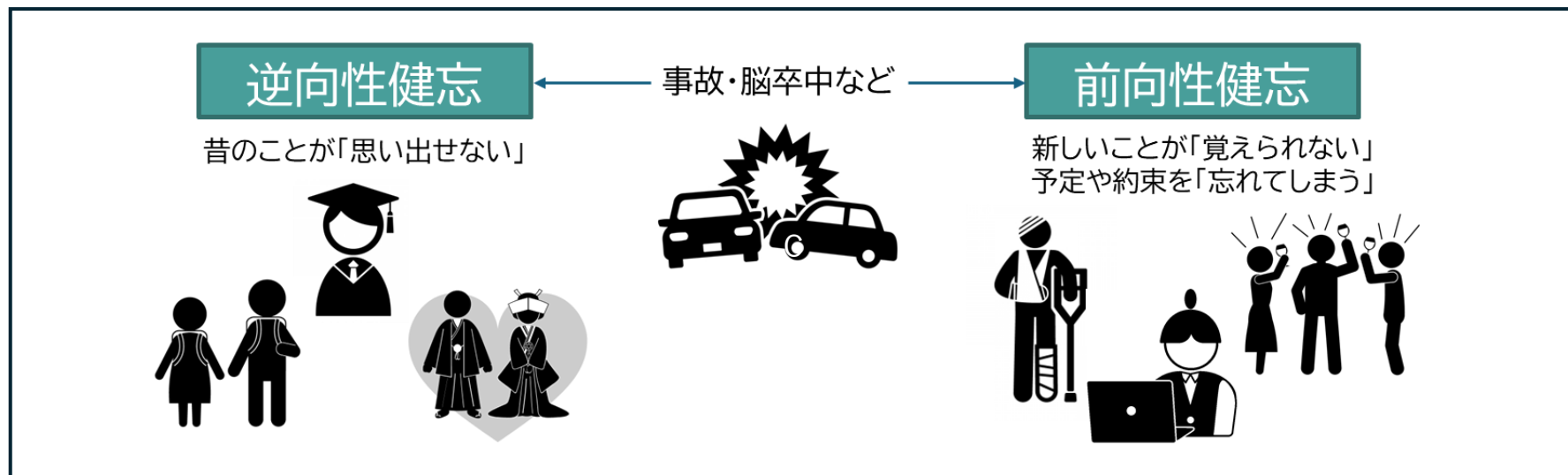
ノートが記憶を「保持」して(覚えていて)くれる



# メモリーノートの役割②

## 逆向性健忘の場合

- 昔の出来事が「思い出せない」



「自分史」や「自分年表」を作成することが有効

「心のアルバム」の代わりをしてくれる

# メモリーノートの役割③

## 見当識障害・メタ記憶の障害の場合

- 今いる場所が分からない
- なぜリハビリが必要なのか分からない など



自分の状況を確認する手がかりになる

|                                                                                                                                                                                                                                        |      |      |    |   |      |    |   |    |  |                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|----|---|------|----|---|----|--|--------------------------------------------------------------------------|
| <p>名前・住所</p> <p>○木◎子<br/>〒111-1111<br/>東京都千代田区×××</p> <p>病気のこと</p> <p>~~~~~</p> <p>お薬</p> <table><tr><td>朝</td><td>~~~~</td><td>2錠</td></tr><tr><td>昼</td><td>~~~~</td><td>1錠</td></tr><tr><td>夜</td><td>なし</td><td></td></tr></table> | 朝    | ~~~~ | 2錠 | 昼 | ~~~~ | 1錠 | 夜 | なし |  | <p>病院</p> <p>○▲□病院<br/>〒111-2222<br/>東京都港区×××</p> <p>JR品川駅 → 都営バス××駅</p> |
| 朝                                                                                                                                                                                                                                      | ~~~~ | 2錠   |    |   |      |    |   |    |  |                                                                          |
| 昼                                                                                                                                                                                                                                      | ~~~~ | 1錠   |    |   |      |    |   |    |  |                                                                          |
| 夜                                                                                                                                                                                                                                      | なし   |      |    |   |      |    |   |    |  |                                                                          |

# でも、そんなに上手くはいかない

- 持ち歩くことを忘れてしまう
- メモすること・見ることを忘れてしまう



- 日付が分からない  
→ メモする場所・見る場所が分からない
- 今まで書く習慣がなかった

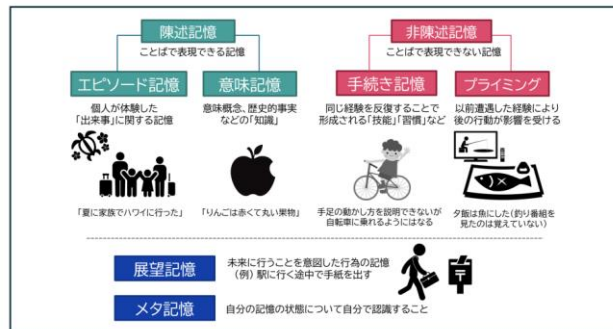
▶ 「覚えること」が苦手なのに、  
新しい行動・習慣を「覚えて身に付ける」という苦難

# 上手くいくための大原則

- ① 無意識の行動や習慣に組み込みパターン化する
- ② 記憶に新しいうちに繰り返し定着させる
- ③ とことんシンプルにする

## 保たれやすい記憶①

「手続き記憶」と「プライミング」は保たれやすい



▶ 「覚えよう」とする事柄を、  
無意識の行動や習慣に組み込んでしまうことが重要

## 保たれやすい記憶②

「即時記憶」は保たれやすい



▶ 「記憶に新しい」うちに、  
繰り返し定着させることが重要

# 目次

## 1. はじめに

## 2. 基礎知識編

- ① 記憶と記憶障害
- ② メモリーノートの役割

## 3. 実践編

- ① メモリーノートの工夫
- ② メモリーノートを助ける道具
- ③ メモリーノート練習のコツ

## 4. まとめに代えて メモリーノートを使う意味とは



# メモリーノートの工夫①

## シンプルで見やすいこと

原則③とことんシンプル

- ページのどこを見れば良いか分からない
- どのページを見れば良いか分からない



- 1日あたり1ページ、または見開き1ページにする
- ページが分かれる場合は、インデックスを付ける
- 必要最低限の項目に絞る
- 絵を使う場合も、なるべくシンプルなものを選ぶ

年 月 日 ( )

今日の予定

午前

□ : ~ : \_\_\_\_\_

□ : ~ : \_\_\_\_\_

□ : ~ : \_\_\_\_\_

午後

□ : ~ : \_\_\_\_\_

□ : ~ : \_\_\_\_\_

□ : ~ : \_\_\_\_\_

薬 ☐ あり ☐ なし

☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 夜

今日することのリスト (To Do)

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

メモ・日記

\_\_\_\_\_



例1

年 月 日 ( )

今日の予定

| 時間    | やること     | 終了                                                   |
|-------|----------|------------------------------------------------------|
| 8:00  | 朝食<br>内服 | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> |
| 10:00 | 作業療法     | <input type="checkbox"/>                             |
| 12:00 | 昼食       | <input type="checkbox"/>                             |
| 13:00 | グループ訓練   | <input type="checkbox"/>                             |
| 16:00 | 入浴       | <input type="checkbox"/>                             |
| 18:00 | 夕食<br>内服 | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> |
| 19:00 | 振り返り     | <input type="checkbox"/>                             |

例2

年 月 日 ( )

薬

☐ 朝 錠剤 2個 

☐ 昼 なし

☐ 夜 錠剤 1個  
粉薬 1袋 

☐ 就寝前 (眠剤 1個) 

# メモリーノートの工夫②

## 何を書くか分かりやすいこと

原則③とことんシンプル

- 書く内容が分からない
- 誤った時間や、事実と異なることを書いてしまう



- 必要最低限の項目に絞る(書く内容を減らす)
- 書かなくて良い形式にする(チェックリストなど)

例

| 今日の予定                          |       |
|--------------------------------|-------|
| 午前                             |       |
| <input type="checkbox"/> : ~ : | _____ |
| <input type="checkbox"/> : ~ : | _____ |
| <input type="checkbox"/> : ~ : | _____ |
| 午後                             |       |
| <input type="checkbox"/> : ~ : | _____ |
| <input type="checkbox"/> : ~ : | _____ |
| <input type="checkbox"/> : ~ : | _____ |

| 年 月 日 ( )                |                                                                                                             |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 薬                        | <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし                                                     |
|                          | <input type="checkbox"/> 朝 <input type="checkbox"/> 昼 <input type="checkbox"/> 夕 <input type="checkbox"/> 夜 |
| 今日することのリスト (To Do)       |                                                                                                             |
| <input type="checkbox"/> | _____                                                                                                       |
| <input type="checkbox"/> | _____                                                                                                       |
| <input type="checkbox"/> | _____                                                                                                       |
| メモ・日記                    |                                                                                                             |
| _____                    |                                                                                                             |



| 年 月 日 ( ) |          |                                                      |
|-----------|----------|------------------------------------------------------|
| 今日の予定     |          |                                                      |
| 時間        | やること     | 終了                                                   |
| 8:00      | 朝食<br>内服 | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> |
| 10:00     | 作業療法     | <input type="checkbox"/>                             |
| 12:00     | 昼食       | <input type="checkbox"/>                             |
| 13:00     | グループ訓練   | <input type="checkbox"/>                             |
| 16:00     | 入浴       | <input type="checkbox"/>                             |
| 18:00     | 夕食<br>内服 | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> |
| 19:00     | 振り返り     | <input type="checkbox"/>                             |

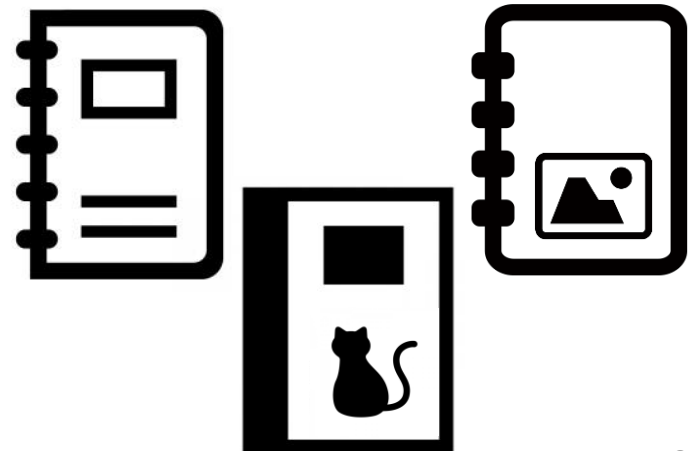
# メモリーノートの工夫③ 持ち運びやすいこと

原則①行動形成・習慣化

- ・ ノートを持つのは面倒、じゃまになる
- ・ 持っているのが恥ずかしい



- ・ ふだん使用するバッグの大きさに最初から合わせる
- ・ 1冊に絞る
- ・ 好きなデザインにする



# 目次

## 1. はじめに

## 2. 基礎知識編

- ① 記憶と記憶障害
- ② メモリーノートの役割

## 3. 実践編

- ① メモリーノートの工夫
- ② メモリーノートを助ける道具
- ③ メモリーノート練習のコツ

## 4. まとめに代えて メモリーノートを使う意味を再考する



# メモリーノートを助ける道具①

## カレンダー

- 書くページが分からない
- 見るページが分からない



- 終わった日は消しておく
- 日めくりカレンダーにする
- スマホや腕時計を利用する

▶ カレンダーを見るための練習や環境が必要(後述)

# メモリーノートを助ける道具②

## アラーム

- ・ 見るのを忘れてしまう、見る習慣がつかない
- ・ 書くのを忘れてしまう、書く習慣がつかない



- ・ アラームにメッセージを貼付しておく
- ・ スマホにメッセージを表示させる

▶ アラームを使いこなすための練習や環境が必要(後述)

# メモリーノートを助ける道具③

## 注意点

原則③とことんシンプル

道具が増えるほど複雑になってしまう



### 案1

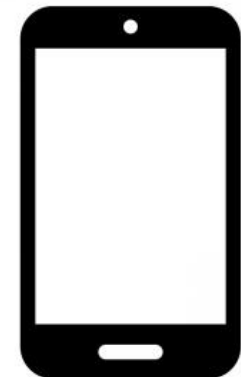
- ・ カレンダーのみ使用する(予定を書き込む)
- ・ 予定が少なめの場合にはこの方法が有効



### 案2

#### スマートフォンを使用する

- メリット
  - ・ スケジュール、カレンダー、アラームの3役をこなせる
  - ・ もともと多用していた人は習慣化しやすい
- デメリット
  - ・ 1画面で全体が見渡せない
  - ・ 切替のために数段階の操作が必要
  - ・ 使用経験のないアプリを新たに学習するのは大変



# 目次

## 1. はじめに

## 2. 基礎知識編

- ① 記憶と記憶障害
- ② メモリーノートの役割

## 3. 実践編

- ① メモリーノートの工夫
- ② メモリーノートを助ける道具
- ③ メモリーノート練習のコツ

## 4. まとめに代えて メモリーノートを使う意味を再考する



# メモリーノート練習のコツ① スモールステップ

原則③とことんシンプル

## ノートの見やすさ・分かりやすさもスモールステップの1つ

メモリーノートの工夫①  
シンプルで見やすいこと

原則③とことんシンプル

- ページのどこを見れば良いか分からない
- どのページを見れば良いか分からない

↓

- 1日あたり1ページ、または見開き1ページにする
- ページが分かれる場合は、インデックスを付ける
- 必要最低限の項目に絞る
- 絵を使う場合も、なるべくシンプルなものを選ぶ

例1

| 項目    | 内容 |
|-------|----|
| 10:00 | 朝食 |
| 10:00 | 朝食 |
| 10:00 | 朝食 |
| 10:00 | 朝食 |
| 10:00 | 朝食 |
| 10:00 | 朝食 |
| 10:00 | 朝食 |
| 10:00 | 朝食 |
| 10:00 | 朝食 |
| 10:00 | 朝食 |

例2

| 項目    | 内容 |
|-------|----|
| 10:00 | 朝食 |
| 10:00 | 朝食 |
| 10:00 | 朝食 |
| 10:00 | 朝食 |
| 10:00 | 朝食 |
| 10:00 | 朝食 |
| 10:00 | 朝食 |
| 10:00 | 朝食 |
| 10:00 | 朝食 |
| 10:00 | 朝食 |

21

メモリーノートの工夫②  
何を書くか分かりやすいこと

原則③とことんシンプル

- 書く内容が分からない
- 誤った時間や、事実と異なることを書いてしまう

↓

- 必要最低限の項目に絞る(書く内容を減らす)
- 書かなくて良い形式にする(チェックリストなど)

例

| 項目    | 内容 |
|-------|----|
| 10:00 | 朝食 |
| 10:00 | 朝食 |
| 10:00 | 朝食 |
| 10:00 | 朝食 |
| 10:00 | 朝食 |
| 10:00 | 朝食 |
| 10:00 | 朝食 |
| 10:00 | 朝食 |
| 10:00 | 朝食 |
| 10:00 | 朝食 |

22

### ▶ 項目の選び方

- 生活/仕事/学校のなかで忘れて困ることは、何か？
- できるようになりたいのは、どれか？
- できるようになりそうなのは、どれか？
- 生活の自立につながるのは、どれか？

などの視点で優先順位をつけて、「**具体的な行動目標を立てる**」

例: 昼の薬を正確に飲めるようになる

# メモリーノート練習のコツ①

## スモールステップ

原則①～③

### 代表的な練習法 構成 → 記入 → 参照

#### 構成

- (ノートを開いた状態で)
  - ・「予定」「薬」など、指示された記入欄を指す
  - ・記載すべき内容が既に書かれた付箋を渡す
  - ・その付箋を貼る記入欄を指さす
  - ・その付箋を正しい記入欄に貼る
- (ここまでできたら、ノートを閉じた状態から同様に練習する)

#### 記入

- (記入欄は先に指示しておく)
  - ・記載すべき内容を聞いて、聞いたとおりに書き取る
  - ・記載すべき内容を自分で考える → スタッフや家族が聞いたことを書き取る
  - ・自分で考えた記載内容を、指示された記入欄に書く
- (ここまでできるようになったら、構成(記入欄を見つける)から通しで練習する)

#### 参照

- (ノートを開いた状態で)
- ・「○月○日の薬を飲んだか確認してください。ここです(該当箇所を指す)」
- ・「○月○日の薬を飲んだか確認してください。」
- (ノートを閉じた状態で)
- ・「○月○日の薬を飲んだか確認してください。まず、今日のページを開いてください」
- ・「○月○日の薬を飲んだか確認してください。」

# メモリーノート練習のコツ① スモールステップ

原則①～③

## メモリーノートを助ける手段の練習も細分化

### アラーム

(アラームと一緒に、「メモリーノートに書く」というメモを置いておく)

- ・「アラームが鳴っています。止めてください。メモを読んでください。では書きましょう。」
- ・「アラームが鳴っています。止めてください。メモを読んで、そのとおりにしてください。」
- ・「アラームが鳴っています。止めてください。(メモを指さしながら)どうしますか。」
- ・「アラームが鳴っています。止めてください。(メモ指さすのみ)」
- ・「アラームが鳴っています。止めてください。(メモは指ささずに反応を待つ)」
- ・「アラームが鳴っています。(反応を待つ)」
- ・アラームが鳴ったら、反応するか様子を見る。  
反応しない場合はアラームを指すなどして注意を喚起し、上のステップを繰り返す。

### カレンダー

(カレンダーの場所を先に示しておく)

- ・「今日の日付を確認しましょう。カレンダーを見てください。今日は〇月〇日ですね。」
- ・「今日の日付を確認しましょう。カレンダーを見てください。今日は… (スタッフや家族は指さしのみして、本人に答えてもらう)」
- ・「今日の日付を確認しましょう。今日は… (カレンダーの方向を指さし)」

# メモリーノート練習のコツ②

## 誤りは未然に防ぐ

原則①行動形成と習慣化

### 試行錯誤

<

### 誤りなし学習

「今日は何月何日ですか？  
ノートに記入してください」

「今日は〇月〇日ですね。  
ノートに記入してください」

#### 【良い点】

- ・ 練習に主体的に取り組める

#### 【配慮が必要な点】

- ・ 誤った事柄の方が学習されてしまう。いったん誤りが定着してしまうと、正しい記憶に更新するのは難しい。
- ・ 誤ったという経験自体を忘れてしまっても、負の感情は残ることも多い

#### 【良い点】

- ・ 正しい情報や行動のみを繰り返し学習できる
- ・ 練習に対するストレスがかかりにくい

#### 【配慮が必要な点】

- ・ 練習回数を確保するため、スタッフや家族が正しい情報を繰り返し根気よく提示し続ける必要がある

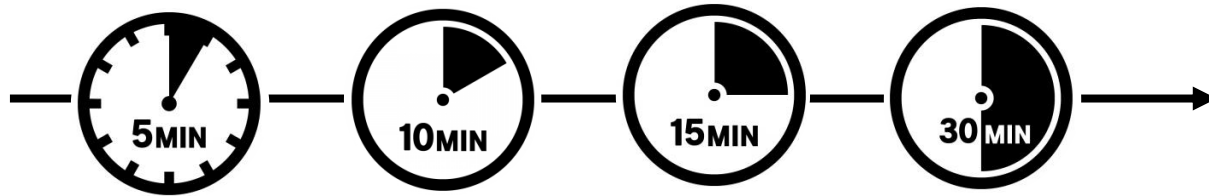
# メモリーノート練習のコツ③

## とにかく何度も繰り返す

原則①行動形成と習慣化  
原則②早いうちに定着

### 「体に覚え込ませる」

- 練習時間内に、多すぎるくらい繰り返す  
短い間隔から始める → 徐々に間隔を広げる



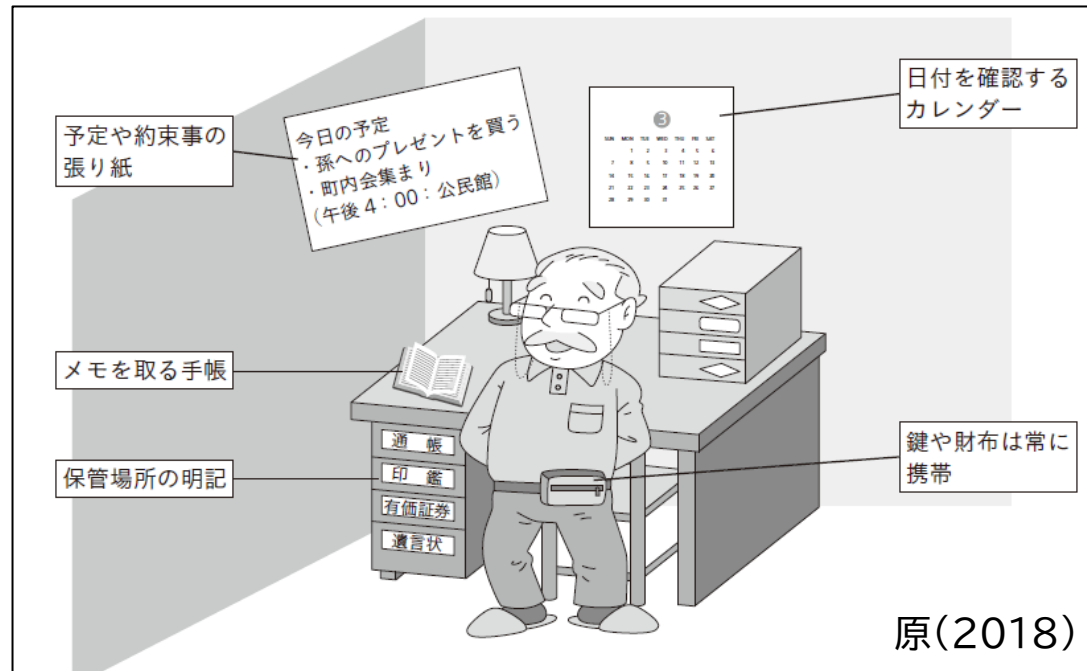
- 練習時間外も、なるべくたくさん繰り返す  
使用する機会を多く設ける  
→ いつでも・どこでも・誰とやっても  
同じ言葉かけや同じ手順で実施する  
→ 慣れるまでは日課をなるべく変えない

- 指さしや言語化も取り入れる

# メモリーノート練習のコツ④ 生活習慣や環境に配慮する

原則①行動形成と習慣化

記憶だけに頼らなくても大丈夫な「手がかり」を散りばめる



- ▶ メモリーノートを使用する目的やタイミングを明確にする
- ▶ それらを、ふだんの行動パターンや習慣に組み込む  
自然と目に入るのはどこ？いつも通る場所はどこ？手にとるのはいつ？
- ▶ 最初は練習や声かけが必要  
ただ声かけするのではなく、指差し、音読、言語化などの行動パターンを形成する

# 目次

## 1. はじめに

## 2. 基礎知識編

- ① 記憶と記憶障害
- ② メモリーノートの役割

## 3. 実践編

- ① メモリーノートの工夫
- ② メモリーノートを助ける道具
- ③ メモリーノート練習のコツ

## 4. まとめに代えて

メモリーノートを使う意味を再考する



# なぜメモリーノートを使うのか？

- 出来事を後で思い出したい
- 予定や約束を忘れたくない
- 仕事・宿題・家事などを上手くこなしたい
- 身の周りのことを確認したい(住所・病気など)
- 体調を管理したい(薬・血圧など)
- 家計のためにお金を管理したい

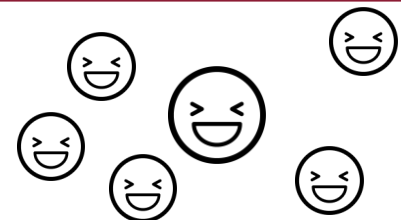
自分の希望？家族の希望？周囲の希望？

# なぜメモリーノートを使うのか？

- 出来事を後で思い出したい  
→ うれしかった出来事を報告できた 😊
- 予定や約束を忘れたくない  
→ 会いたい人に会えた・楽しみだったライブに行けた 😊
- 仕事・宿題・家事などを上手くこなしたい  
→ 家族や上司の期待に応えられた・自信が持てた 😊
- 身の周りのことを確認したい(住所・病気など)  
→ 不安が解消された 😊
- 体調を管理したい(薬・血圧など)  
→ 再発を予防して元気に孫と遊んでいる 😊
- 家計のためにお金を管理したい  
→ 旅行や趣味にもお金を回せた 😊



本人の思いを中心に据えることで、  
本人を取り巻く人々の生活も変わっていく

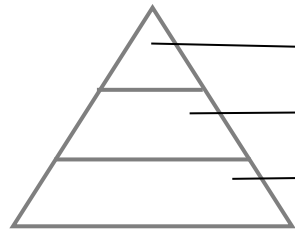


# モチベーションの考え方

失敗を糧にするのか？成功を積み重ねるのか？

## 失敗体験から学ぶ

- ・ メタ記憶を利用する(記憶障害の有無や程度を自覚する)
- ・ 経験が記憶の中に積み重ねられる人には有効な場合がある
  - なぜ失敗するのか、失敗を防ぐにはどのような対策をすべきかを一緒に考えて、成功体験につなげていくことが非常に重要



予測的気づき 記憶障害によって困らないよう事前に対処する  
体験的気づき 記憶障害によって実際に困ることがある  
知的気づき 記憶障害があると知っている

Crosson(1989)・阿部(1999)

## 成功体験から学ぶ

- ・ プラスの情動を利用する
- ・ 経験が記憶に積み重ねづらい場合にはこちらが良い  
(失敗の経験だけが残って予防策は忘れてしまう、  
失敗を覚えてなくても負の感情は残りやすい、など)

# 手助けしてもよい

目指すのは完全自立??

歩行障害



それでも困る時は、  
荷物を持ってあげる

視力障害



それでも困る時は、  
読み上げてあげる

聴力障害



それでも困る時は、  
ゆっくり言い直してあげる



メモリーノートも、手を貸してよい

# ノートにこだわらなくても良い

- カレンダーに全て書き込む
  - チェックリスト1枚だけを掲示する
  - 薬袋にチェック欄を設ける
  - PCで日記をつける
    - 検索が容易
  - オンラインスケジューラーを利用する
    - 他者と共有して遠隔管理してもらうことも可能
  - LINEなどでリマインドする
    - アラーム代わり
- 離れていても対応可能  
予約送信機能も便利

## なぜメモリーノートを使うのか？

- 出来事を後で思い出したい
  - うれしかった出来事を報告できた
- 予定や約束を忘れたくない
  - 会いたい人に会えた・楽しみだったライブに行けた
- 仕事・宿題・家事などを上手くこなしたい
  - 家族や上司の期待に応えられた・自信が持てた
- 身の周りのことを確認したい(住所・病気など)
  - 不安が解消された
- 体調を管理したい(薬・血圧など)
  - 再発を予防して元気に孫と遊べている
- 家計のためにお金を管理したい
  - 旅行や趣味にもお金を回せた

# さいごに

- 目標や生活環境は人それぞれ  
メモリーノートを使って、まず何ができるようになりたいか？  
それはなぜか？をいまいちど考える
- 記憶障害の特徴も人それぞれ  
使用する道具や手助けの程度はその人に合わせる
- 長い目でみる  
スモールステップの丁寧な繰り返しで、  
1歩ずつ目標に近づけていく
- 困り感を発信する  
実生活のリアルな困り感は、専門家も分からないことが多い  
まず知ってもらい、一緒に解決策を考えていく
- どんなに小さな成功でも分かち合い感謝し合う  
本人も支える人もモチベーションになる