しずくいしの風

高次脳機能障がいメールニュース

第 14 号　<2014 年 12 月　発行>

いわてリハビリテーションセンター
高次脳機能障がい者支援普及事業

目次

1　高次脳機能障害を学ぼう

2　研修会報告

3　研修会情報

4 編集後記

大寒波なので
今年もサンタさんが無事
に来てくれるか心配です。

1．高次脳機能障がいを学ぼう

イライラのコントロールについて

感情のコントロールが困難になると、「え？こんなことで！？」と思うことでもイライラしてしまうことがあります。例えば、イライラを貯める器があるとしましょう。ビールジョッキぐらいの大きさだったのに、それが湯呑茶碗ぐらい小さくなるとイライラがすぐに貯まって溢れてしまいます。すぐに怒るようになると日常生活や対人関係にも支障が生じます。どのような予防や対策ができるでしょうか。

1．どんなことでイライラしやすいかを見極める

人がイライラするのには理由がありますが、同じことでも我慢できるかどうかは個人差があります。周りから見て「そんなこと」と思うことでも、その人にとってはとても重要なことなのかもしれません。なので、まずその人のことを知ることが大切です。イライラしやすい相手、状況、時間帯、疲れ具合、逆に我慢できる時はどんな時なのかなど、特徴を捉えることが大切になります。

2．予防策について考える

その人がイライラしやすい状況がわかれば予防策について考えてみましょう。例えば、買い物や電車は混雑している時間帯を避けたり、職場や学校では合わない人と二人きりで作業をしないようにするなどイライラしにくい状況を作ったり、イライラに気付いたら一旦その場を離れるなど、爆発する前に落ち着く状況を作ることが挙げられます。

3．怒りが爆発した時の対応方法（まずは落ち着こう）

予防・対策をしていても、怒りが爆発することもあると思います。その時は落ち着ける場所に移動して、何があったのか、どう感じたのか、何が嫌だったのかなどについて聴きながら、まずは落ち着いてもらいましょう。無理に話させたり、「良い」「悪い」と一方的な見方で評価するのではなく、本人の話を聴くことに注意を向けることがポイントです。

本人の行動が不適切な場合には、悪かった点を確認して、関係を修復するために謝ることも大切なことです。しかし、興奮している時に否定されたり、無理に謝罪を促されても反発して喧嘩になるかもしれません。落ち着いて話ができる状態になってから、事実確認をして、どうしたら良かったか、また同じようなことがあったらどうするかなどを一緒に考えてみましょう。このようにタイミングを見極めることもポイントになります。

中には記憶障害など他の症状がある方もいます。起こった出来事や考えたことを忘れやすい場合は、メモを書いて残したり、忘れないうちに謝るなど、その人の症状や性格に合わせた工夫を行うことも大切です。

2. 研修会報告

第 21 回　いわて脳損傷リハビリテーション講習会

平成 26 年 11 月 1 日（土）盛岡市　ホテルニューカリーナにて開催

３部構成の講習会であり、岩手医科大学付属病院の小川彰先生から経験談を交えた基調講演がありました。「その一言で励まされ、その一言で傷ついて」という患者さんから寄せられた一句が印象に残っています。続いて、幸星会事務長の菊地さんがコーディネーターとなり、パネリストには、いわてリハビリテーションセンター理事長の高橋先生、脳外傷友の会理事長の東川さん、サポートネットしずおか理事長の滝川さんを迎えて行われたシンポジウムでは、今後の支援制度や親なき後の支援のあり方について白熱した議論が展開されました。最後に、栃内第二病院主任臨床心理士の山舘先生がコーディネーター役となり、当事者の皆さんとこれまでの歩みを振り返りました。

まだ「高次脳機能障害」が知られていない中で、当事者・家族、関係機関の方が立ち上げた脳外傷友の会イーハトーヴは今年で設立 10 周年になりました。この 10 年の歩みを振り返って、多くの努力や喜びなど様々なことがあったと知ることができました。現在は、少しずつ様々な制度や支援が増えてきましたが、まだ課題もたくさんあります。高次脳機能障害に関する知識を得ることも大切ですが、当事者や家族と一緒に交流してより深く知ることも大切だと思います。１月には下記の通りに当事者との交流会を行いますので、皆様ぜひご参加ください。

3. 研修会情報

じゃじゃじゃ交流会 2015in 盛岡

日時：平成 27 年 1 月 31 日（土）　11：00　～　15：30

会場：都南公民館　　盛岡市永井 24-10-1　　電話：019-637-6611

定員：50 名　　参加費：1,000 円

内容：ワークショップ「みんなで楽しく調理体験しよう」

その後、食事をしながらの交流会を予定しています。

必要な物：参加費、エプロン、三角巾、上履き

参加対象：当事者とそのご家族、医療・福祉・行政等の支援者、岩手県民

詳細は後日ホームページに掲載します

旬のお野菜コーナー

―かぼちゃ―

かぼちゃは貯蔵性が高く、もともと日本では野菜不足になる冬に食べることが多かったそうです。

4. 編集後記

すっかり冬の寒さになってきましたね。雪もパラパラと降り始めました。11 月に雪が降ったときはタイヤ交換をしていなく、とても焦りましたが 12 月にもなり冬を迎える準備が整いました。

今年の冬至は 12 月 22 日です。みなさんは冬至にかぼちゃを食べていますか？かぼちゃを食べる習慣は、栄養価の高いかぼちゃを食べて冬を乗り切ろう！という昔の知恵のようです。かぼちゃを食べ、柚子湯へ入り今年の冬を乗り切りましょう！

メールニュース担当（巣内・大森）

アドレス koujinou-shien-reha@irc.or.jp

詳しくは WEB へ

http://www.irc.or.jp/koujinoukinoushougai/index.html