

# 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。

