Topics 特集

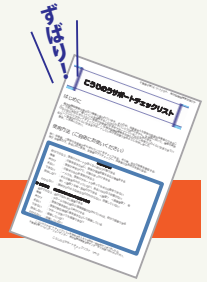
日常生活を見える化する

～こうじのうサポートチェックリストの紹介～

高次脳機能障害を持つ**当事者の生活の力を客観的に把握**することと、**見えないサポートを見える化**するためのツールとして、『こうじのうサポートチェックリスト』を作成しました。今回はこのチェックリストのご紹介をさせて頂きます。

こうじのうサポートチェックリストってなに?

高次脳機能障害の方の日常生活は自分一人でできるように見えていても、実はご家族が知らず知らずのうちに生活をサポートしていることがあります。そんなサポートに気づくためのツールがこのチェックリストです。



「サポートに気づく」ってどういうこと?

こういうことです ①

高次脳機能障害は「見えない障害」!?

事故や病気の後に、"すぐ忘れてしまう"、"集中出来ない"、"思ったように話せない"、"他人の言っていることが理解できない"など、さまざまな症状が現れることがあります。しかし、**このような症状は外見からは分かりません**。そのため、周囲から理解されづらく、本人も自覚しづらいという特徴があります。

こういうことです ②

生活の中で見えてくる障害

高次脳機能障害の方は入院中は何も困らなかったのに、退院後、急に困りごとに直面することがあります。入院中は一日のスケジュールはほぼ決められていて、その通りに行動するようになっています。一方、退院したら食事や整容、入浴といった日常生活動作、家事、外出など家庭生活や社会活動すべてにおいて「いつ、どこで、なにを、どのように」を自分で決めて行動する必要がでてきます。高次脳機能障害の方は、判断し準備したり、行動することが苦手になりやすく、それが生活のしづらさや困りごととして現れてきます。いわば**生活の中で見えてくる障害**とも言えます。

高次脳機能障害の方の生活は、7割前後の方が日常生活動作(歩く、食べるなどの動作)は自立している一方で、契約・手続き等の社会活動の自立は1割、金銭管理や調理の自立は2割という調査報告があります。(高次脳機能障害者生活実態調査, 日本脳外傷友の会, 2009)。生活管理や社会活動面に支援が必要であり、家族など周囲のサポートがあって成り立っていることがわかっています。

こういうことです ③

「見えない障害」はサポートも見えない

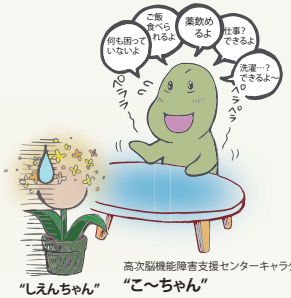
身体障害をお持ちの方は、外出する際に車いすや杖などを使ったり、他者による歩行や車いすの介助や見守りなどの**「目に見えるサポート」**がなされることがあります。では、高次脳機能障害をお持ちの方が外出をする際には、どのようなサポートがあるのでしょうか?例えば、忘れ物が多い方には「持ち物を事前に準備してあげる」、「忘れ物が無いか声掛けする」などのサポートを、日常生活でごく自然に家族が行なっているかもしれません。これらは**「目に見えないサポート」**であり、"サポートを受ける側"も、"サポートをする側"も「サポートに気づきづらい」ことがあります。

身体障害

見えるサポート

高次脳機能障害

見えないサポート



こういうことです ④

サポートを見える化する

現在「見えないサポート」を受けながら安定して生活していても、家族のサポートが難しくなった場合に、日常生活や社会生活に混乱が生じる可能性があります。「ゆくゆくは一人暮らしがしたい」、「親亡き後が心配」など、将来に向けた備えとして日常生活での**サポートの見える化**が必要となります。普段の生活を見直し、"自力で出来ること"、"受けている「見えないサポート」"を「見える化」してみませんか?

こうじのうサポートチェックリストのご紹介

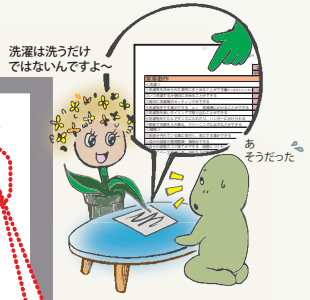
●サポートチェックリストの構成、使用方法、活用方法をご紹介します。

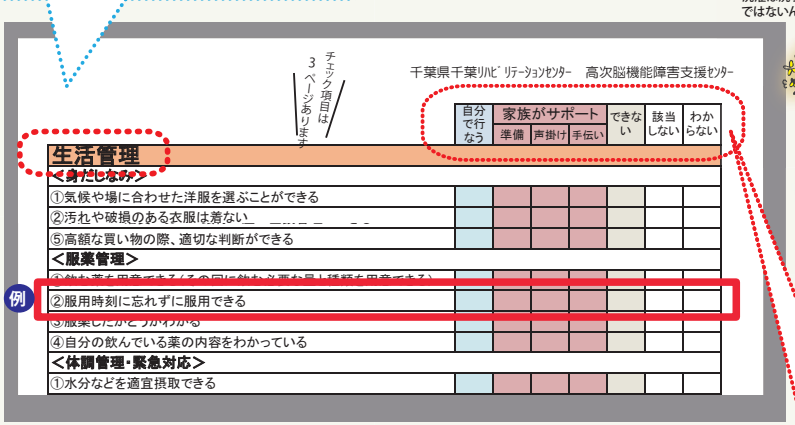
構成 6個の大項目で構成

①生活リズム ④外出
②日常生活 ⑤生活管理
③家事動作 ⑥各種利用申請の手続き・契約

こうじのうサポートチェックリスト

チェックリストはこちらを検索!
PDFをダウンロードしてご使用ください。





チェック項目は3ページあります

千葉県千葉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

	自分で行なう	家族がサポート 準備	家族がサポート 声掛け	家族がサポート 手伝い	できない	該当しない	わからない
生活管理							
＜身だしなみ＞							
①気候や場に合わせた洋服を選ぶことができる							
②汚れや破損のある衣服は着ない							
⑤高額な買い物の際、適切な判断ができる							
＜服薬管理＞							
②服用時刻に忘れずに服用できる							
④自分の飲んでいる薬の内容をわかっている							
＜体調管理・緊急対応＞							
①水分などを適宜摂取できる							

例

アセスメントツールとしても活用ください

使用方法 該当箇所にチェック! 判断例 ②服薬時刻に忘れずに服用できる

自分で行う	自分で忘れずに服薬できる	できない	サポートがあっても服薬できない
家族がサポート 準備	アラームや貼り紙など環境調整がなされていれば、自分で服薬できる	該当しない	服薬していない
家族がサポート 声かけ	家族が薬を飲むよう声かけする	わからない	把握していない
家族がサポート 手伝い	家族が飲む時間に薬を渡すなどして服薬している		

活用方法

例1

Step 1:当事者、家族、支援者がそれぞれでリストをチェック
Step 2:お互いの結果を照らし合わせ、できていることやサポートの認識の差があるか確認

例2

当事者だけ、あるいは家族、支援者がチェックし、当事者の生活状況(できていることやサポート)を振り返る

こうじのうサポートチェックリスト、使用してどうですか?

～使用者の声～