

公益財団法人 北海道精神保健推進協会

こころのリカバリー総合支援センター  
の取り組み

---

2019年度第1回高次脳機能障害支援コーディネーター全国会議

2019年6月26(水)

# 北海道の支援状況

---

支援拠点医療機関・・・北海道大学病院

支援拠点機関

NPO法人コロポックルさっぽろ（就学就労支援）

NPO法人Re～らぶ（授産事業所利用支援）

こころのリカバリー総合支援センター（在宅生活支援）

道内各保健所26か所

計30か所の支援拠点機関があります。

# リハビリセンターが行っている事業

## 医療提供

精神科デイケア（独立型）：こころのリハビリ総合支援センター  
（平成元年～当時：札幌デイ・ケアセンター）

## 委託事業

高次脳機能障がい者支援事業（北海道）（平成16年度～）

精神障がい者地域生活支援事業（北海道）（平成19年度～）

ひきこもり対策推進事業（北海道（平成21年度～）、札幌市（平成27年度～））

## ※（同法人での活動）福祉サービス提供

就労継続支援B型事業所：こころリカ・プロダクション（平成26年～）

就労移行支援事業所：ココスタ（平成28年～）

相談支援事業所：相談室ココクル（平成28年～）

# 施設紹介

---

平成元年、「札幌デイ・ケアセンター」開所

独立型の精神科デイケア施設（大規模）

平成16年より北海道から高次脳機能障害に関する支援事業を受託する。

平成21年、施設名称を「こころのリハビリー総合支援センター」改称

統合失調症をはじめ、うつ病、広汎性発達障害などさまざまな障害のある方を対象の精神科デイケアを行っています。

## 通所者の疾患別状況(平成30年度の利用状況)

	人数	構成
F2統合失調症	58	36.0%
F3気分(感情)障害	35	21.7%
F4神経症性障害	20	12.4%
F6人格障害	1	0.6%
F7精神遅滞	2	1.2%
F8発達障害	24	14.9%
F9行動及び情緒の障害	5	3.1%
G4てんかん性障害	2	1.2%
高次脳機能障害(F04,06,07)	14	8.7%
	161	100%

# 精神科デイケアプログラムの構成

	月	火	水	木	金
午前	全体活動、スポーツ	心理教育	全体活動、スポーツ	全体活動、スポーツ	グループ活動
		各回4～6回クール			①グループ
	やさしいヨガ	脳トレ(認知訓練)	アンガーマネジメント	ゆったり創作	②グループ
			8回クール程		
午後	WSM	全体活動、スポーツ	全体活動、スポーツ	治療(コミュ、話し合い系)	ストレッチポール
	年間を通して行います				
	絵画	陶芸	英会話	茶道	歴史
	楽器演奏	合唱活動	スポーツ活動	やさしいヨガ	行事企画実行委員会

-  自分たちで活動を構成し、主体的に取り組める活動
-  講師の指導があったり、構成がはっきりしていて受動的に参加できる活動
-  話し合い等グループの相互作用が得られる活動



# 高次脳機能障害者 受け入れの変遷

平成16年～ ショートケア(週1回)

高次脳機能障害者のみのクローズグループ・認知訓練

平成19年～ デイケア(週4回)

認知訓練  
(高次脳グループ)

スポーツ  
(高次脳グループ)

料理等グループ活動  
(高次脳グループ)

創作・レクチャー活動  
(他障害合同グループ)

平成24年～ 精神障害者のデイケアプログラムと一本化

認知訓練・スポーツ・料理等グループ活動  
(合同グループ)

治療グループ・心理教育等  
(クローズの目的グループ)

# 変遷に至る経緯

---

高次脳機能障害による易疲労性のために長時間の活動は困難ではないか  
高次脳機能のリハビリという枠組みにとらわれ、広くプログラムのイメージを持てなかった。

一人一人のライフステージに合わせた経験の獲得の必要性  
様々なコミュニケーションの経験⇒地域に出る前のミニ社会

精神科リハビリテーションを応用し、多様な人間関係、活動経験を獲得



# 相談からリハビリテーションの提供

リハビリテーションの希望や必要性がある場合

これまでの医療情報の収集

当センターでのインテーク診察(家族を含めた生活障がい他の聞き取り)

職員間での支援計画会議  関係医療機関・サービス機関への報告

個人担当職員の決定

計画に基づいたリハビリテーションプログラムの提供

6か月毎の目標再設定のための面接(家族含む)

計画の見直し 

……通所リハビリテーションの終了

 関係機関への情報の引継ぎとアフターフォロー

---

# グループプログラムの実際

# プログラムの一例（グループ活動）

## 心理教育プログラム

---

### 「心理教育」の定義-----

精神障害などの問題を抱えた人たちに対して、個別の療養生活に必要な知識や情報を心理面への十分な配慮をしながら伝え、病気や障害の結果もたらされる、諸問題や諸困難に対する対処法や工夫をともに考えることによって、主体的な療養生活を営めるよう援助する技法

### 「心理教育」がめざすもの-----

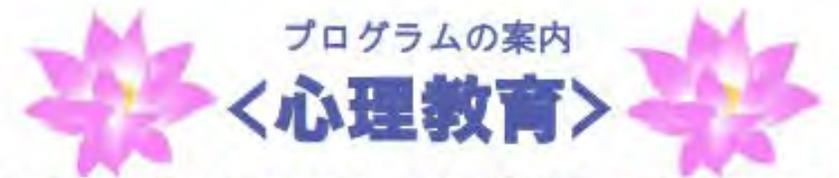
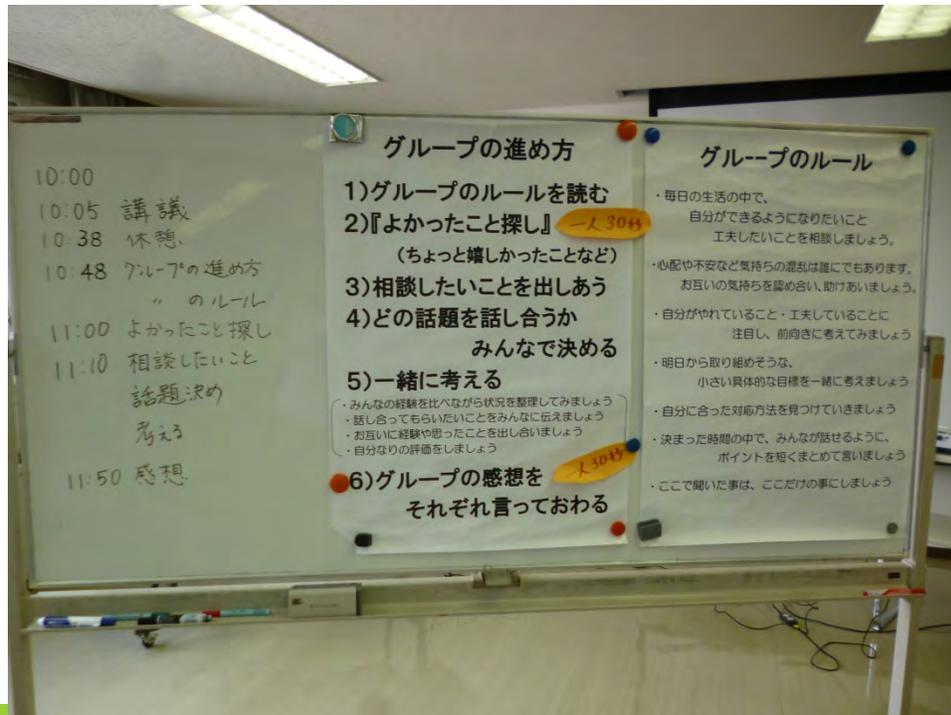
- 1 自らの病を理解すること
- 2 病気やそれに関連した困難への対処法を身につけること
- 3 病気から回復するという希望を持てるようになること
- 4 主体的に治療に取り組む姿勢を身につけること
- 5 自己決定・自己選択の力を身につけること
- 6 社会福祉資源を利用できるようになること

# 心理教育プログラム

4回シリーズ(2時間×4回) 年間数クールの実施  
参加者: 当事者、家族、医師、スタッフ

前半: 障害理解のための講義

後半: グループワーク



「病気と回復」について一緒に学び合うプログラムです

今回は「高次脳機能障害」がテーマです。

- ・参加には申し込みが必要です。(クローズド)
- ・4回のシリーズに全て出るのが前提です



※写真はイメージです

## スケジュールとテーマ

(時間はすべて 10:00～12:00 の予定)

- 2月23日(火) 第1回: 「高次脳機能障害って何?」
- 3月8日(火) 第2回: 「医療とリハビリについて」
- 3月22日(火) 第3回: 「障害と上手に付き合う方法」
- 4月5日(火) 第4回: 「障害があっても力になれる」

※内容は変更することもあります。

※参加希望の方は個人担当に相談してください  
(定員があり、高次脳機能障害の方が優先されます)  
(高次脳機能障害以外で参加希望の方は、個人担当と相談してください)

# 心理教育プログラム

4回シリーズ(2時間×4回)

参加者:当事者、家族、医師、スタッフ

前半:障害理解のための講義

講義内容

第一回:高次脳機能障害って何?

第二回:医療とリハビリについて

第三回:障害と上手に付き合う方法

第四回:障害があってもリカバリー

後半:グループワーク

グループのルールを読み合わせる

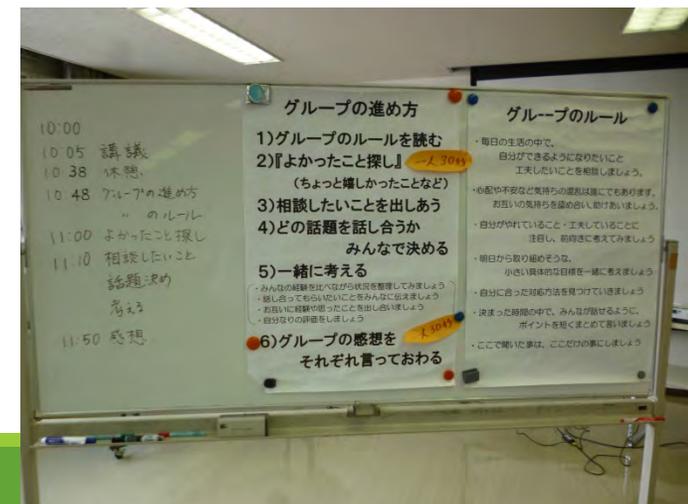
よかったこと探し

相談したいことを出し合う

どの話題を話し合うかをみんなで決める

「話題」について話し合う

グループの感想



# 心理教育プログラム

相談したこと:

思い出すことが上手く行かない

状況

- 人との約束を忘れる。カレンダーに書くのも忘れてしまう。
- お風呂に入ったことは知っているが、いつかは覚えていない。ぼや～っとしている。

今日、ここで一緒に考えたこと。

もう少し上手く思い出す方法を考えた。

みんなと一緒に話し合う

- メモをとるクセをつけている。(メモが自分の記憶のかわり)
- 小さなノートを持ち歩くようにしている。
- (家族と)できるだけカレンダーに書くようにしている。
- メモ・カレンダーを必ず見るようにして、見る時間を決めている。
- チェックリストを作り、その中に「メモの確認」を入れている。
- 持ち場所・置く場所を決めている。(メモ)

メモを見て  
覚えたものを  
チェックしておく  
増えたら  
メモ→チェックUP!

ご本人がしていること

- ナンプレなど脳トレ。
- できるだけカレンダーに書くようにしている。
- 言われたことはメモしている。(病院等)
- 大切な荷物のおき場を決めている。

ご家族がしていること

- ご主人は色々と言ってくれる

(家族)

- 本人が気づくように聞くようにしている。  
注意したときには「冗談を言いはじめさせる」ようにしている。(分かりやすく、冗談だと分かる)
- 完全に忘れていた時に言ってもらえるのが助かる。
- 合図としては助かる
- 言ってくれることに感謝するようになっている。
- 「私だ、たか～する」と伝えられるのは助かる。

重要、気づく  
明かす、気づかせる

◦ T-TIME サイトにメモをはる。

◦ どうしても忘れたいときは、午の甲に書く。(一文字でも)

◦ T-TIMEで写真をとる、それを現場から思い出す。

◦ テレビ→入浴と言う行動は、テレビと関連づけおぼえおける。

(家族) メモをとる。何度も言う。くり返して伝える。

◦ フォンをもち歩く。(おいておく)書いて→貼る。

◦ 家族には、細かく、分かりやすく説明してほしい。(理由も説明してほしい)

トレーニングはつらいけど  
続ければ、楽しいとあるよ!

# 心理教育参加者の感想

---

## 当事者

自分の意見が言えたり、他の人の思いが聞けて良かった

自分だけではないんだと思った 身近な事の工夫のアイデアが勉強になった

話を聞いて自分もこんな風にできているのかなと思った。

どのくらい(回復)のところなのかは人による。違いがあるのはわかった。

障害の程度は違っても思い考えることは同じなのだと思った。

## 家族

こんな風に自分の家族が他の人と関わっているということが知れた

我が家だけではないんだとわかった

# 社会的行動障害の対応

---

## 本人の行動からのトラブル

なれなれしい様子で、悪ふざけが過ぎる、しつこくし、相手に怒鳴られる  
べたべたボディタッチをする  
同じことを何度も言う、聞く  
依存的になる

## 相手の態度、言葉に反応

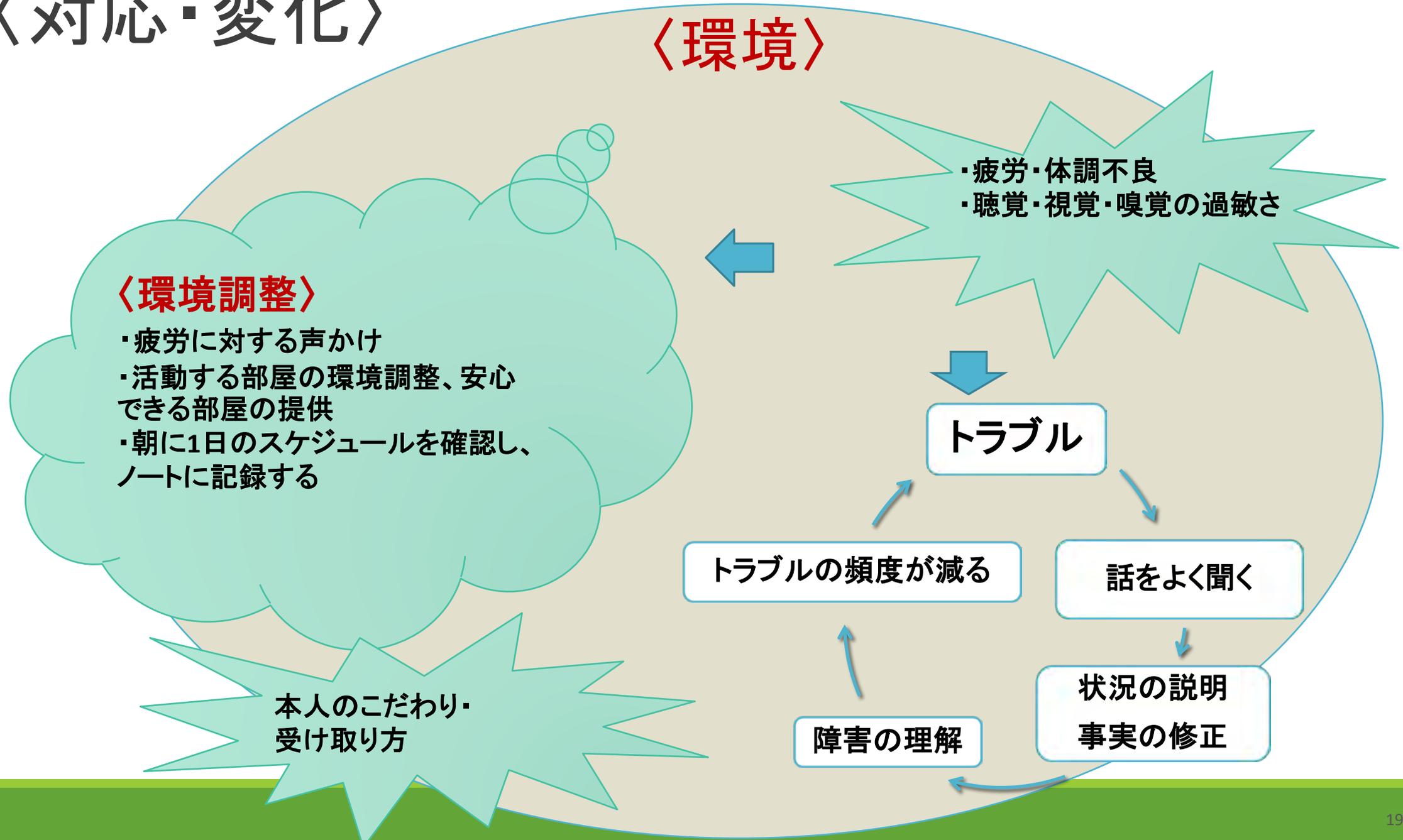
突然、怒り出す(本人なりには理由がある)

相手の言葉      態度に反応      勘違い      こだわり

## 環境に対して過敏になる

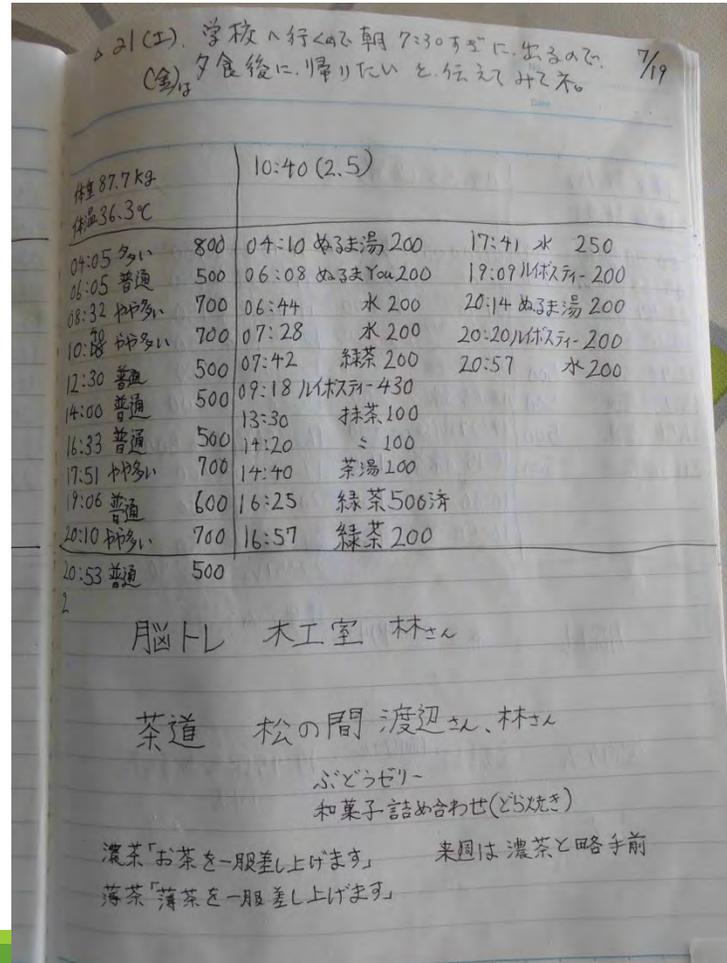
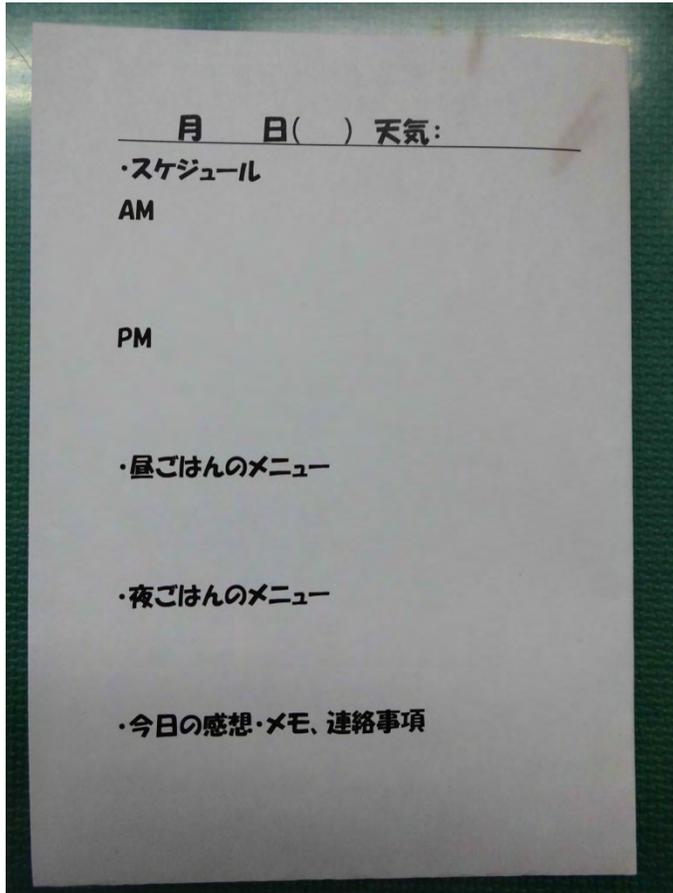
音   物   明るさ   におい

# 〈対応・変化〉

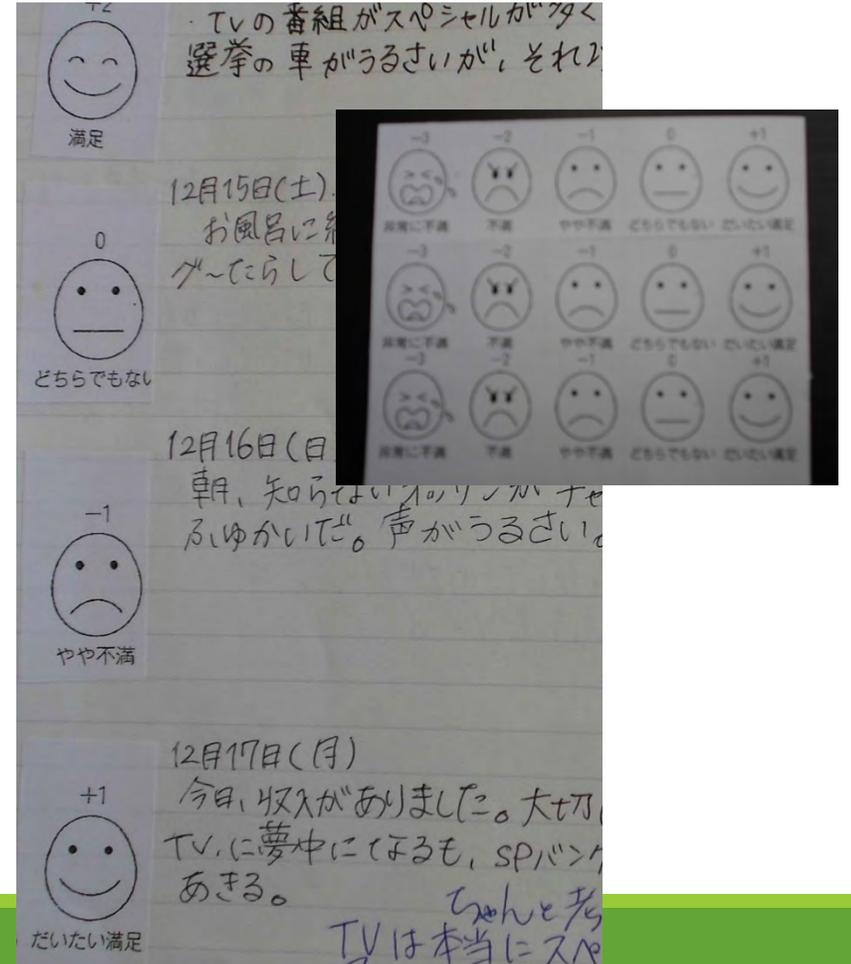


# 個別の工夫(記憶の補い・感情表現など)

## ・毎日の記録ノート



## ・感情チェックノート



# 支援する上で大事にしていること

---

- ・精神科デイケアというグループ活動を活かしたリハビリテーション
- ・社会的行動障害に精神科リハビリテーションの応用ができる  
(トラブルも適切に経験できるとよいリハビリになる)
- ・家族支援(家族を含めた診察、医学情報の提供)
- ・個人担当制による個別支援(環境調整、相談)
- ・連携