

# 記憶障害の理解と支援のために

事故や病気などによる脳損傷から認知機能の障害(高次脳機能障害)が残ることがあります。

なかでも「記憶障害」は、よく見られる症状の一つです。



## 記憶障害とは……

私たちが、日々、何気なく行っている「計画的な行動」、「生活管理」、「コミュニケーション」などは、実は膨大な記憶に支えられています。

記憶に障害を受けると「新しいことを覚えられない」、「覚えておくべきことを忘れる」、「必要な場面で思い出すことが難しくなる」という症状により、日常生活をうまく送ることが困難になります。

記憶障害の方を支援するには、周囲の方の障害理解とご本人を取り巻く環境への働きかけや補助具などの外的補助手段の獲得が大切です。

その日の予定を  
思い出せない

新しい手順が  
覚えられない

言われたことや  
話したことを  
覚えていない

小説やドラマの  
話の筋が途中から  
わからなくなる

何をしたのか、  
まだしていないのか  
わからなくなる

物を置いた場所を  
忘れる

何度も同じ話や  
質問を繰り返す

道が覚えられずに  
迷う

### このリーフレットの使い方

急性期、回復期のリハビリテーションを終え、再び在宅生活を始めた方のご家族や支援者に、対応のヒントを提供することを目的に作成しました。

# 記憶障害を理解するための基礎知識

## 記憶障害の原因

高次脳機能障害としての記憶障害は、脳が損傷を受けることにより現れる非進行性の症状です。

脳卒中（脳出血、くも膜下出血、脳梗塞など）、脳外傷（脳挫傷、びまん性軸索損傷など）

低酸素脳症（一酸化炭素中毒、心肺停止蘇生後など）、脳炎、脳腫瘍など

\*これらの病気や事故で必ず記憶障害が起こるわけではありません。症状の現れ方や障害の重さは人それぞれ違います。

## 記憶の種類

人の「記憶」は単一の機能からなるものではなく、いくつかの異なる機能や側面があります。

分類		内容
【時間の要素】	短期記憶	即時記憶、作動記憶（ワーキングメモリー）とも言う 新しく取り込んだ情報を数秒～数10秒間程度、覚えておくための記憶です。 例）電話番号を調べてから、かけるまでの間
	長期記憶	近時記憶 再び、その情報が必要になるまで貯蔵しておくための記憶 数分から数か月の比較的近い過去に起こったことや覚えた情報の記憶 例）30分前に会った人の名前を思い出す 1週間前に友人と夕食を食べたこと
		遠隔記憶 何年間にもわたって蓄えられた情報の記憶 例）子供時代や学生時代の思い出など
	展望記憶	これから行おうと計画していることをタイミングよく思い出す記憶 例）1か月前に予約したレストランへ行く予定を思い出す
【情報の種類】	意味記憶	長い年月をかけて、習い覚えて蓄えてきた事柄（頭の中の百科事典） 例）食べ物や動物などの名前 源氏物語の作者は紫式部 太陽は東から昇る 犬は4つ足の動物でワンと鳴く
	エピソード記憶	個人的な体験の記憶（頭の中の日記） 例）「今朝は納豆を食べた」「昨日、友人と会った」「入学式の思い出」
	手続き記憶	体で覚えた技術の記憶 例）ピアノを弾く技能 車の運転技術 スポーツ技能
【情報の様式】	言語的記憶	聞いたり読んだりした言語で表すことのできる記憶 例）物の名前 出来事の説明 社会生活上のルールの知識
	視覚的記憶	映像や記号など視覚的な形で保存される記憶 例）人の顔 図柄 建物の見取り図 部屋の中の物の配置

## 記憶のしくみ

私たちがものを覚えたり、タイミングよく思い出すための「記憶」のしくみには、いくつかの段階（プロセス）があります。

知覚

符号化（記録）

貯蔵（保持）

検索（想起・再生）

\*感覚器からの入力：五感（視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚）から情報が入力される。

- ①符号化（記録）—— 入力された情報を選択して取り込み、登録する。
- ②貯蔵（保持）—— 登録された情報を必要になる時まで見つけ出しやすい場所に保存する。
- ③検索（想起・再生）—— 必要な時に、保存された記憶を呼び出す。  
（再認）—— 以前に見たものや知った事柄を認識し直すこと。（再生より易しい場合が多い。）

## 記憶障害の特徴

脳の損傷の部位や程度により障害状況は異なりますが、以下のような特徴があります。

- 事故や病気をした以降に経験した出来事の記憶や新しいことの学習が難しくなる。
- 長い年月をかけて、習い覚えた事柄や知識の大部分は保たれている場合が多い。
- 数秒程度の短い記憶には、あまり問題がない場合が多い。
- 少し時間をおいたり、注意がそれた後に思い出すことが難しい。
- 得意なことや繰り返し練習をして獲得した技能は、そのやり方を体で覚えている。
- 記憶障害の症状は、意識の水準、注意、興味・関心、感情などの影響を受けやすい。
- ヒントなどの手がかりを利用して思い出せることがある。
- 記憶の欠落部分を無意識に補う作用として、事実とは違う事柄を話す場合がある。(作話)
- 年単位の時間の経過の中でゆっくりと改善がみられることがある。

## 記憶障害の評価

症状のあらわれ方や程度は人それぞれ違います。どんな困難が生じていて、どんな支援をすると生活がしやすくなるのかを考えるために、記憶障害の程度を把握します。残存能力や、「できる部分」にも着目することが大切です。

- 行動観察** 会話や生活場面での様子を観察することで、記憶障害により何ができなくなっているかを整理します。
- 障害理解** ご本人が、記憶障害の存在に気づいているか、障害によりどのような困難が生じていると感じているかを把握します。
- 検査** 記憶の働きを調べるための検査として以下のものがあります。ウェクスラー記憶検査（WMS-R：視覚性記憶、言語性記憶を分けた評価が可能）、リバーミード行動記憶検査（RBMT：日常生活への影響についての評価）、三宅式記銘力検査、Rey 複雑図形検査など
- 記憶障害以外の障害状況** 文字の読み書き、聞いて理解する力、視覚情報の処理に関する能力、注意障害や遂行機能障害などの影響も考慮します。
- その他** 受傷（発症）前のスケジュール管理の方法や携帯電話などの使用方法を確認します。ご家族が工夫して行っている対応やどのようなことに困っているかについての情報を集めることも大切です。



## 記憶障害のある方の支援のヒント～混乱なく、安定した生活の再開に向けて～



### 支援の基本

- 人それぞれ障害状況は異なります。まずご本人の状況を把握します。
- 記憶障害のある方の不安を理解して関わります。
- ご本人を取り巻く環境（物・人）を調整することでご本人の負担を減らします。
- 残存能力を活用した対処法を検討します。

約束したっけ？  
何の約束？

昨日出かけた？  
どこに？



### 記憶障害のある人の心理

記憶障害があると、ご自身が置かれている状況がわかりにくいために、漠然とした不安を抱きやすく、自分の行動や発言に自信が持ちにくいことがあります。

また、社会生活の中では「約束や用件を忘れてしまう」「状況に合わない不適切な行動や発言をしてしまう」ことで、周囲とトラブルになったりコミュニケーションが上手くいかないという経験を繰り返しやすくなります。

その結果、「また忘れて失敗するのではないか」という不安から引きこもりがちになったり、理由のわからない失敗経験の繰り返しからストレスをためてしまうことがあります。

自信の回復や情緒の安定のためには、ご本人の良い部分を積極的に認めていくことや、小さなことでも成功する体験を積めるように周囲が工夫し、主体的に楽しめる場面を増やしていくことが大切です。





## 生活しやすい環境を整える

周囲の環境に手を加えて、「現在の自分を取り巻く状況」や「これから自分がすべき行動」をご本人に伝わりやすくすることで、不安や混乱が少なくなり生活や仕事がスムーズになります。

次のような工夫をして、生活環境をシンプルに整理します。

- 日課や生活のパターンを決めておく。
- 重要な物やよく使用する物品の保管場所は決めておく。
- 居室の物品は、最小限にとどめて必要な物を見つけやすくする。配置に工夫する。



## 手がかりの多い環境を作る

行動の手がかり（思い出すためのヒント）が多い環境を作ることをこころがけます。

- 日課や予定、注意事項などを確認しやすい工夫をする。  
（カレンダー、ホワイトボード、貼り紙、付箋、メモ、チェックリスト、携帯電話などの利用）
- 文字情報だけでなく、具体的な絵柄や図、写真など視覚的な手がかりの活用を検討する。
- 部屋やトイレなどの場所がわからなくなる場合は、目印や矢印などをつける。
- 収納棚などには、内容物がわかるように表示をする。
- アラームやタイマーなどを利用して「しなくてはならないこと」に気づきやすくする。
- 困ったときの対処法や相談先を決めて書いておく。



## 周囲の対応をなるべく統一する

ご家族や支援者などの周囲の対応も重要な環境調整の一つになります。

ご本人の記憶障害の状況に合わせた支援を、周囲が共通認識を持って行うことにより、ご本人の不安や混乱が少なくなり、生活の安定へと繋がります。

### ●会話やコミュニケーションの対応例●

- ①自分の名前や役割を述べてから話を始める。
- ②主要な話題やテーマを具体的に伝えてから、話をすすめる。
- ③1回の話は、1つの話題やテーマで行う。
- ④主語や名詞、日付などを省略しない。例) ×「この前」→ ○「先週の木曜日」
- ⑤用件は、「いつ、どこで、だれが、何を、どうした（どうする）」などを具体的に簡潔な文章で伝える。
- ⑥話がわからない様子であれば、途中で内容を確認しながら話す。
- ⑦大事な内容はメモに書いて渡す、またはメモを取るよう促す。
- ⑧できれば、最後にメモの内容を声に出して説明してもらい、内容を再確認する。
- ⑨メモには内容についての問い合わせ先を記載しておく。

## 補助具の活用について ~より主体的に生活するために~

記憶障害のある方にとっては、補助具をうまく活用することで、安心して行動できる範囲が広がります。家族や支援者にとっても、介助や見守りの負担を減らすことができます。

### 補助具の使用例

#### カレンダー

見やすい位置にかけます。終わった日は斜線などで消すことで、「今日」がわかるようになります。家族の予定がわかると安心できます。

#### 日課表、週間予定表

「今日、何をする日か」がわかります。目につきやすいところに掲示したり、携帯できるように工夫することも大切です。

#### メモ、付箋

大事なことに気づくための道具です。目につきやすいところに置いたり貼ったりする工夫が必要です。後で見てわかりやすい書き方になっていることが大切です。用件終了後のメモの処理の仕方を決めておきます。

#### チェックリスト および作業表

やらなくてはならないこと、作業の手順などをご本人がわかりやすい表現で、順番に書いておきます。図や写真の利用も効果的です。各項目や手順ごとに終了のチェックができるような欄を作り、記入の練習をします。

#### 外出カード

市販の地図、略図、道順書等を使います。現在地、目的地を目立たせ、経路や目印、乗り物の利用方法、注意点を書き込みます。必要時に確認しやすいように携帯方法を工夫します。

#### 携帯電話

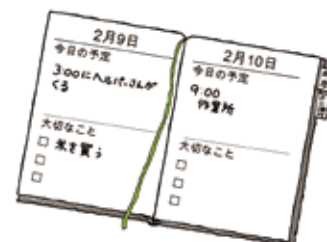
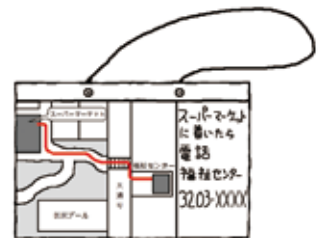
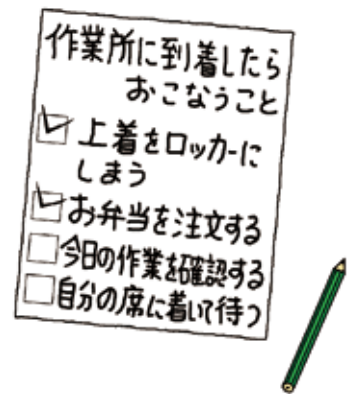
困った時の連絡先を登録しておきます。GPS機能がついた携帯電話もあります。使い慣れている人は、スケジュール管理やメモ代わりにすることもできます。アラーム機能や自分へのメールなどの活用により、行動のきっかけを作ることができます。

#### メモリーノート

今の生活の中で必要な情報を取り出しやすくまとめたノート等をいいます。どんな種類の情報を記入するか、記入しやすく後で見やすい書式についてご本人と一緒に考えます。適切に記入したり、一日に何度も見返したりする練習が必要です。

#### その他

電子手帳やICレコーダーを活用する人もいます。



※うまく使えるようになるまで、時間がかかる場合もあります。

## 知っておきたい、補助具活用の支援のコツ

### 補助具は十人十色

利用できる補助具は、その人の障害状況によって大きく異なります。記憶障害以外の障害状況にも配慮しながら、使いやすい補助具を選びます。また、補助具を利用して解決したいことや使いやすい方法は人により様々です。補助具の使い方についても、ご本人の意見を尊重しながら一緒に検討をしていきます。ご本人にとって難しすぎる補助具の導入は避けましょう。

### 受症前の 学習習慣の活用

病気やけがをする前に慣れ親しんでいる補助具の方が定着しやすい傾向があります。ご本人の希望や生活スタイルで大切にしていることにも配慮して、導入する補助具を選びます。

### 誤りをさせない 学習法 (エラーレス ラーニング)

記憶障害の人は、学習の初期に一度間違えると同じ間違いを繰り返しやすいです。補助具の活用練習の際には、試行錯誤は避け、最初から間違えないように手がかりを多めに整え、正しいやり方で使用できるように配慮します。

### 便利さを 実感してもらう

導入した補助具を使って「上手くいった」「一人でできた」「わかるようになった」「質問に答えられた」などの成功体験が得られる場を提供します。ご本人が便利さを実感できることで、補助具の活用が進んでいきます。

### 練習は、根気よく

新しい補助具に慣れるのには、時間がかかります。繰り返しの練習が必要となります。また、人によっては補助具を使うこと自体を思い出す練習が必要です。

### 新しい環境では もう一度練習する

補助具の活用が定着したと思っても、環境が変わると使用できなくなることがあります。新しい環境の中でも、もう一度補助具の活用の練習をしましょう。支援する立場の人が共通認識を持って関わります。

### 情報を共有する

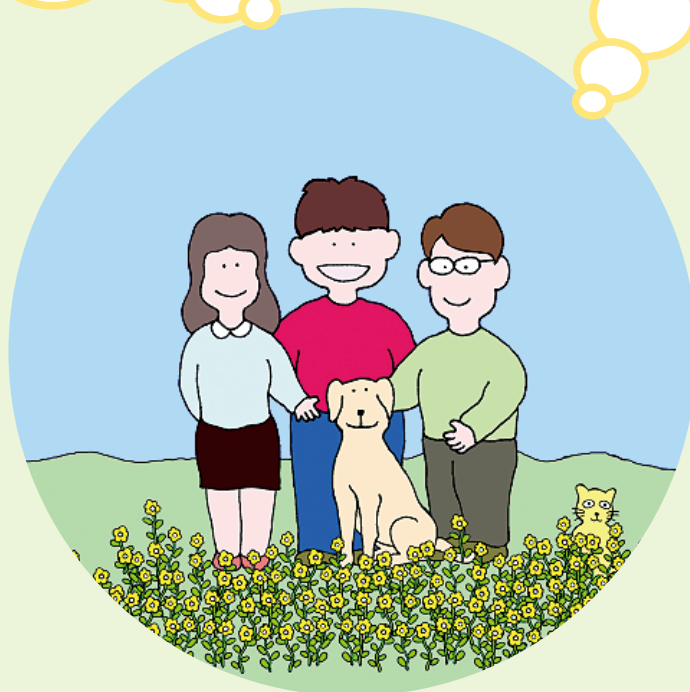
メモリーノートや記録などは、ご本人と周囲の人が情報を共有するために大切です。書いたものを残しておくことで、事実関係の食い違いを防ぎ、コミュニケーションをスムーズにします。

### 回復を信じる

補助具の使用は、障害の改善を妨げるものではありません。補助具の活用が上手いくと、脳に余力ができるので、脳が活動しやすくなり、全体的に機能が高まります。有効な補助具を積極的に取り入れ、手がかりの多い環境を実現しましょう。

時間はかかっても、  
繰り返しの練習や  
補助具の活用で、  
できるようになることは、  
たくさんあります。

あせらず、ゆっくり  
根気よく  
支援をしていきましょう。




とうきょう高次脳機能障害インフォメーション

検索 

作成：東京都心身障害者福祉センター

東京都新宿区神楽河岸 1-1 セントラルプラザ 13 階 電話 03-3235-2956

**R70**  
高紙配合率70%  
白色度70%再生紙を使用しています。

リサイクル適性   
この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。

 東京都