

こんにちは。

本日は“シナプス”をお開き下さりありがとうございます。

新しい年を迎えました。元日は素晴らしい青空で暖かく、

このまま春を迎えるのではとの期待もありましたが、1月下旬以降、冬の  
装いへ一変。一方、あちこちで初春の花を見かける様になりました。期待が高まります。

今回の“シナプス”では最近の講演でお聞きした言葉をお伝えしたいと思います。



## 12月9日「高次脳機能障害者にとって主体性が重要」の講演がありました

講師：三軒茶屋内科リハビリテーションクリニック院長 長谷川幹医師 主催：県医師会

### 脳の可塑性について（長田乾氏）

- 初期は病巣及びその周囲、年単位で反対側半球などが代償して改善する。
- 自分の能力の少し上のレベルへ向けて努力すると脳血流が増え新たな神経回路が形成される。努力するには本人の意欲が必要で「主体性の再構築」が必要。

### 地域生活のキーワードは

- 「主体性」と障害があるから出来ないでなく「あってもできる」と考えること。

脳の可塑性については「壊れた脳 生存する知」(山田規敏子著/当事者)の中にも、脳は個体が環境によりよく適応するために経験を蓄積していく装置。

たとえ半分壊れようとも残りの神経系は同じ目的に向かって働き続ける。とありました。

## 1月31日「高次脳機能障害～今知っておきたいこと～」の講演会を行いました

講師：中央大学講師 公認心理師 山口加代子氏 主催：当身体障害者相談センター

### 社会的行動障害について

- 入院中は気づかない(気づけない)・家に帰ってから問題が明らかになることが多く  
高次脳機能障害の方の81%にみられる症状。

- 感情のコントロールに関して

「私が爆発するのは・・・」の説明に「目印はフォーク ～カーラの脳損傷リハビリ日記～」  
(カーラ・L・スワンソン著 ニキリンコ訳)から、

何人もの人が同時にしゃべっているとき、人混みや慣れない場所に  
いるとき、予定が変更になったとき、

情報過多・新奇刺激・緊張や不安・注意の切り替えが求められるとき、と紹介された。

「奇跡の脳」(シル・ホルト・テイラー著 竹内薫訳)(脳科学者である著者が脳卒中後の高次脳機能障害から再生までの8年間を記した著書)では、「最も必要とした40のこと」を記しています。

そのいくつかを次ページに記します。

## 「最も必要とした 40 のこと」の一部

1. わたしはバカなのではありません。傷を負っているのです。どうか、わたしを軽んじないでください。
2. そばに来てゆっくり話し、はっきり発音して。
3. 言葉は繰り返して。わたしは何も知らないと思って、最初から繰り返し、繰り返し、話してください。
7. 視線を合わせて。わたしはここにいますーわたしを見に来て。元気つけて。
8. 声を大きくしないでーわたしは耳が悪いのでなく傷を負っているのです。
10. 睡眠の治癒力に気づいて。
12. わたしに何か新しいことを学ぶエネルギーがあるときは、脳を刺激して。ただ、ほんの少しですぐに疲れてしまうことを憶えていて。
13. 幼児用の教育玩具と本を使って教えて。
14. 運動感覚を通して、この世界を紹介して。あらゆるものを感じさせて(わたしは再び幼児になったのです)
15. 見よう見まねのやり方で教えてください。
18. 特定の答えのある質問をして。答えを探す時間を与えて。
23. 脳は再び学び続けることが出来ると、固く信じてください。
25. 課題が上手くいかないのは何が障害になっているのか、見つけてください。
28. 小さな成功を全て講えてください。それがわたしを勇気づけてくれます。
31. 実際の行動以上にわたしが理解していることを、分かって貰いたいのです。
32. できないことを嘆くより、できることに焦点を合わせましょう。
33. わたしに以前の生活ぶりを教えてください。前と同じように演奏出来ないからと言って、もう音楽を楽しんだり、楽器を演奏したくないなんて考えないでください。

## 家族会開催のお知らせ

令和2年3月 21 日(土) 13:30~15:30 宮崎市橘通西1丁目1-1-22 市民プラザ  
4月 18 日(土) 同上

### 編集後記

元旦、正月、立春、新年度などの言葉を聞くと新しい年を想起します。

元旦とは元日の朝のこと、旦は地平から陽が出る様を表した漢字とのことです。なるほどと思いネット情報を得てみると、立春とは二十四節気の一つで、古代中国で農事を指導するために作られた暦（太陽の運行の軌跡を24等分した）、更に節気を約5日毎に分割して七十二候を作り、季節の変化をきめ細かくして農事に生かしたとありました。日本では平安時代に二十四節気を取り入れ、更に、雑節（節分、彼岸、八十八夜、入梅、半夏生、土用、二百十日など）を設けたそうです。七十二候についても江戸時代・明治時代に変えたものが表示されていました。

今年も立春は2月4日（節分は前日）、本原稿作成日の気温は21度で春が始まったことを感じました。

（文責：高次脳機能障害支援コーディネーター 黒木和代）