

図3：てんかん学習プログラムの内容

第1回 てんかんとともに生きる

【MOSES 第1章】

CBTの心と身体の仕組み図を用いた振り返り

初めて聞いたのはいつ？ 18歳 誰に？ Drから

まっかて てんかんと初めて聞いた

てんかんと聞いた時の感情

- 不安
- 悲し
- 恐い

てんかんと聞いた時の思考

「てんかんで何？」
「治るの？」「普通ではなくなっちゃった」
「これから先どうやって生きていけばいいんだろう」
「普通に働くことも難しいのだろうか・・・？」

からだの状態は？

- 心臓がドキドキして
- 手がびしょ濡れ
- ゾワゾワして落ち着かない

どんな行動をとった？

- Drの治療方針を聞いて、通院や服薬
- 親への管理してもらった
- Drの治療方針を聞いて、通院や服薬
- 親への管理してもらった

てんかんと診断された時や現在の感情や行動を振り返る。他者や自己の共通点・相違点を話し合う。

第2回 疫学・予後について

【MOSES 第2, 7章】

てんかんクイズです！

この歴史上の人物の中で、てんかんだった人は誰でしょう？

ナポレオン 織田信長 アルケミ

完全な発作消失が得られない場合に制限されることは？

運転・スポーツ 社会参加・対人交流 (就職など含む) 運転 妊娠・出産

発作によって制限される日常生活の範囲は非発作に限定されています

歴代の偉人、現代で活躍している人の紹介。自分の工夫で発作の頻度は変わるか？対処の情報共有意見交換。

第3回 てんかんについて

【MOSES 第3, 4, 5章】

発作の動画種類の説明

てんかんの分類

発作の動画視聴

動画を見て自分の発作について知る。友人や職場の同僚等に説明する時のイメージ作り。

第4回 自己コントロールについて

【MOSES 第6章】

発作は避けられると思いますか？

○避けられる ① ② ③ ④ X避けられない

発作の対抗手段

うまくいく場合・いかない場合もありますが、ここでは前兆感覚に対して有効とされた対抗手段の例を紹介します

前兆	対抗手段の例
手のムズムズ感	手をこすったり、こぶしを握る
高い音が聞こえる	低い声でうなづいてみる
赤く見える	『緑』などをイメージしたり、思い込む
考えが飛ぶ	一点に集中する
不安	安全な状況をイメージする 緊張を取る、「発作にならない」と言い聞かせる

自己コントロールって何だと思いますか？

発作の前兆は？どんな時に発作が起きやすい？セルフモニタリング表の紹介。具体的な対処方法の紹介。

第5回 生活や趣味について

【MOSES 第8章】

私のアピールポイント 書き方例

自分で思う良いところ・うまくできていること

- ・武蔵、札幌五(過去の体験など)、通の駅がよい、運動が得意(スポーツ(野球・サッカー))

どうしたら私の自己価値感はよくなる？

スポーツはOK？

運動はしても良い？

これまでやったスポーツ・気づけたこと

これまで運動に関するところで困ったこと

やった・やらない方がよいと思う理由

自分のストレングスは何だろう？運動やスポーツはどうだろう？

第6回 生活と仕事+社会資源+ネットワーク

【MOSES 第9章】

てんかんがあっても働ける？

就労できない

これまで経験した仕事

- ・資料作成(教育委員会) 事務(県庁)
- ・福祉(教育委員会) 事務(県庁)
- ・教員(高校)
- ・プログラマー (個別支援) クラウドでこれらやっていた仕事
- ・事務(教育委員会)
- ・ITのサポート
- ・ITのサポート

今日でてんかん学習プログラム最終回です。プログラムを通して知ったこと、気づいたことがあると思います。まずはどのようなことに取り組みたいですか？

3年後にやりたいこと

1年後にやりたいこと

1〜2か月でやってみようと思えること

働くときに、どうやって自分の症状を伝えよう？今後の生活の目標はどうしようか？