



## 注意力改善対策

### 集中に役立つこと

ここで注意力の4つのタイプについて説明し、注意力に障害がある時に集中するために役立つことを紹介します。

### 注意力とは何か？

注意力とは考えたり行動するときに集中したり、回りのことに気が散らないようにする能力のことで、誰かと話したり日常のことを行ったり何か新しいことを学んだり思い出したり出来るように複雑な働きをします。

注意力障害の程度は様々です。また、問題になる注意力には色々なタイプがあります。

### 注意力のタイプ

- **持続的注意力**：映画を見たり本を読んだりなど、長時間ひとつの事に集中する能力。
- **選択的注意力**：気が散ることが他にあっても一つの事に集中する能力。例えば、誰か他の人が電話で話している中で読書する。
- **切り替え注意力**：一つの事から他の事に注意を移し、邪魔が入った後またもとの事に注意を戻す能力。例えば、支払いの準備をしている時に電話がなる一電話に出て話した後にもた支払いの作業に戻る。
- **分割的注意力**：同時に2つ以上のことに集中する能力。例えば、車を運転しながら車に乗っている人と話をする。

### 注意力を改善する方法

- 自分の回りに邪魔になることを少なくする：
  - テレビやラジオのスイッチを切る。
  - 他の部屋で音がしたり何かが行われている時はドアを閉める。
  - 電話の呼び出し音を切る。
  - 何かに集中しようとしている時には静かな場所に行くか、他の人に部屋を出てもらおうように頼む。



集中力改善に役立つことの一つはテレビやラジオをのスイッチを切ることです。

- 自分の必要に応じて照明を調整する。
- 一度に一つのことをする：
  - いらない物を片付ける。
  - 自分のためだけの片付いた仕事環境を維持する。
- 起きて朝食を食べて薬をのむというふうに、自分の日常生活のスケジュールの中にルーチンとして入れる。
- 休憩する：
  - 定期的に休む時間をスケジュールに入れる。
  - 間違い始めたり、いら立ち始めたら、止めて休憩する。
  - 休憩には昼寝することや運動すること、音楽を聴くこと、目を閉じて休むことを含めて良いです。
- 難しいことは、一日の中で自分の頭が一番はっきりしていて“最も良い”時間を選んで行うようにスケジュールをたてる。
- “集中しよう”と心の中で自分に声かけする。
- はじめは短時間行い、持久力が改善されるに従って行う時間を長くする。
- 疲れと痛みの具合に注意する。疲れや痛みは集中力に悪影響します。
- 薬の効果に注意する。薬には集中力に悪影響するものがあります。
- 他の人の話を聞く時には相手の目を見ながら聞く。
- グループの場合、話をしている人に一度に一つのことを話すように頼む。

## ご質問は？

あなたの質問は重要です。質問や心配なことがあれば、音声言語病理医に電話して下さい：

---



---



---



---

## Attention Strategies

### *Helping you focus*

*This handout explains the 4 types of attention. It also gives strategies to help you focus when your attention is impaired.*

### **What is attention?**

Attention is your ability to focus on an idea or activity and to manage interruptions while you are doing this. Attention is a complex activity that allows you to interact with others, complete daily tasks, and learn and recall new information.

Attention may be impaired to varying degrees. And, there are different types of attention that can be affected.

### **Types of Attention**

- **Sustained attention:** the ability to focus on one thing for an extended amount of time, such as watching a movie or reading a book.
- **Selective attention:** the ability to focus on one thing when there are other distractions. An example is reading while someone else is talking on the phone.
- **Shifting attention:** the ability to shift your attention from one task to another and return your attention to a task after an interruption. An example is when the phone rings while you are paying bills – you answer it and then return to your bills.
- **Divided attention:** the ability to focus on two or more activities at the same time. An example is when you are driving a car and talking with a passenger.

### **How to Help Improve Your Attention**

- Decrease distractions around you:
  - Turn off the TV and radio.
  - Close the door if there is sound or movement in another room.
  - Turn off the phone ringer.
  - Go to a quieter area or ask others to leave the room when you are trying to focus.



*One way to help improve your attention is to turn off the TV and radio.*

- Adjust lighting to fit your needs.
- Do one project at a time:
  - Clear away clutter.
  - Maintain a clear workspace that is just for you.
- Include routines in your daily schedule, such as a morning routine of waking up, eating breakfast, and taking your medicines.
- Take breaks:
  - Schedule regular breaks.
  - Stop and rest when you start making mistakes or feel frustrated.
  - Breaks can include naps, exercise, listening to music, or closing your eyes and resting.
- Schedule difficult tasks at your “best” time of day, when your mind is sharpest.
- Tell yourself to mentally “focus.”
- At first, work for shorter periods, then lengthen your work time as your endurance improves.
- Be aware of the effects of fatigue and pain. When you are tired or in pain, this could affect your ability to focus.
- Be aware of the effects of your medicines. Some medicines can affect your ability to focus.
- Keep good eye contact when you are listening to others.
- In a group, ask people who are talking to speak one at a time.

## Questions?

Your questions are important. If you have questions or concerns, please call your Speech and Language Pathologist:

---



---



---



---