

## 【セルフマネジメント力を高めるために日頃から取り組んでいること】

- ・集団を通して出せるイロの力を引き出す。みんなで！！
- ・気付きを与える
- ・自分が行きたくなる場。おしゃべりをする場。人と接する場をどうするか？
- ・人と触れ合うことで自分のこと(身体・心・健康)についてレクチャーをうける。  
自身が気付ける
- ・自分のことを振り返る時間を持てるような働きかけ
- ・人が集まれる。場をつくる
- ・孤立させない。人の力をかりる(集団)
- ・しゃべってもらう。あいさつをする。声を出してもらう
- ・場の力
- ・相談しやすい環境づくり
- ・達成のしやすい目標から！
- ・できること、していることをほめる
- ・できること、できないことを知ってもらう
- ・自身を知ってもらう(血圧測定、食記録、歩数計など)
- ・自己分析、他者分析
- ・モチベーションがあがること。何をすればモチベーションがあがるか
- ・前にできていて、今できないがやりたいこと
- ・その人の生活歴など知りその人を知る
- ・自分で解決策をみつけてもらえるようにアドバイスはするが、  
答えまでは導かないようにしている
- ・行動についての動機づけ
- ・プログラムの提案
- ・気づきと、目標の支援
- ・人に頼らず、自分でやりたいかを伝える
- ・新しいものでも、興味をもったものに対して調べる
- ・何を大切に生活してきたか
- ・現状を知る。一日の生活の流れを整理してもらう
- ・考え方の視点を増やす
- ・体調の良い時、悪い時とは
- ・サービスの情報提供
- ・栄養管理を意識した食事管理
- ・その人に応じた自主トレーニングメニューの提供
- ・健康であるために家でできることの情報提供
- ・早寝早起き。3食食べる。生活リズムを整える
- ・活動の選択肢を増やしていく
- ・通所 C の利用を発信していく
- ・元々ある力を発掘できる支援(サービス C)
- ・アセスメントしながら現状理解してもらう(家族)
- ・利用者、リハ職、CM で達成できる目標を見つけていく
- ・「〇〇ができるようになった」を実感してもらえる取り組みをする
- ・活動に前向きに取り組める働きかけをする
- ・話してもらえる関係づくり。信頼関係をつくる。聴く態度が大事
- ・少しでもできたこと、実行できたことを認める
- ・家族にも本人のもつ力を伝える
- ・本人の気付きを促す(本人自身が気付かずにできている)
- ・地域の中で受け皿の選択をたくさんつくる
- ・地域サービスの提供、知識の共有
- ・興味、関心チェックリストの活用
- ・施設、自宅復帰に応じてプログラム内容を考えている
- ・サービス C の提案を利用にむすびつける
- ・今の自分でつづけることが、できていることだと気付いてもらう
- ・好きなことを知る(興味のあること)
- ・現状がどの地点なのか分かってもらう

## 【セルフマネジメント力を高めるために日頃から取り組んでいること】

- ・何かしら変わりたいと思っているか探る。どんな姿になりたい？
- ・開示してもらう
- ・近所づきあい。もちつもたれつ
- ・情報提供
- ・地域の社会資源を知る(アンテナをはっておく)
- ・サービスをあえて詳しく説明せず、課題を易しく簡単に  
※取り組むハードルを下げる
- ・家族、人とのつながり
- ・思いや希望をきく、やりたいことをきく
- ・どんな生活をしているか、困っていることを聞く  
→どうしたらいいかの考え方、一緒に考えてもらう
- ・人生の中で大切にしていること、価値観をきく
- ・自分の健康のことをどう感じているかきく
- ・スタッフ育成
- ・活動記録、カレンダー管理
- ・他の利用者と悩みを共有
- ・内に秘めている気持ちを引き出せるよう面談する  
(話してもらう→分析、まとめ)
- ・動画などでフィードバック、ミラーを見てもらう(顔色、身だしなみなど)
- ・後ろ向きな気持ちが少しでも前向きな気持ちになれるよう声掛け
- ・いきいき百歳体操+α楽しめる要素
- ・通いの場 楽しく継続できる声掛け、励まし
- ・退院までに実際の生活を想定してもらう
- ・サービスの内容やケアマネさんとの情報交換、共有を一緒にする
- ・評価して伝える
- ・利用者さんに自分の言葉で表現していただく

# 【地域リハビリテーション活動支援事業において、自分たちの立場でできること】

## ①通いの場支援

- ・退院先の近くの通いの場の紹介
- ・体験の促し
- ・家でできる、自主トレの提供
- ・専門性をもってアドバイスを行う
- ・専門職の強みを知る。本人の価値観、生活スタイル、思い…との融合
- ・自信を引き出す、ほめる
- ・少しでもできているところを伝える
- ・身近でできる運動方法の提供
- ・体力測定だけでなく生活の中で成果を具体的に…
- ・人と比べないことを伝える
- ・自宅から一番近い通いの場を伝える
- ・通所 C から介護サービスを繋げない
- ・集まれる場所の確保
- ・専門的な評価、対策(アセスメント)
- ・その人を知ること。連携する(多職)
- ・参加する
- ・地域資源の紹介(利用者だけでなくスタッフ側も)
- ・通いの場があることを自分の関わる患者に紹介したり、繋ぐようにしている
- ・身体機能にあわせた運動方法の提案
- ・また来たいと思ってもらえるきっかけ、参加の目的を知って後押し
- ・地域リハビリテーション活動事業を知ってもらう
- ・本人(生活者)の目線で発信する
- ・リハ職の強みを知る。本人とのマッチング
- ・継続的に通いの場に来ていること、できていることをほめる！
- ・自分のことは自分でケアしないといけないと思ってもらえるような啓発
- ・ほめる！！(家ででの生活が継続できていること、現在行っていること)
- ・リーダーポジションとしっかり共有
- ・他の人とも話してお互い高め合う場にする(運動習慣、普段の生活など)
- ・否定しない
- ・知識を提供する 「へえ、そーなんだあ！」を引き出す
- ・通いの場でレクリエーション内容のアドバイス
- ・意欲を高める
- ・フレイル予防について伝える
- ・楽しみや生きがいをもつことについて伝える
- ・興味、関心チェックリストの活用
- ・実際に行っている活動をほめる
- ・専門的な立場からの助言(課題について)
- ・具体的、適切な動作、運動の方法を提案
- ・地域リハ活動支援事業を知ってもらう
- ・院内にいた方を地域へ帰す
- ・通える場として、楽しく継続、励まし、声掛け

# 【地域リハビリテーション活動支援事業において、自分たちの立場でできること】

## ②地域ケア会議

- ・リハビリの視点で課題やアセスメント不足を知る
- ・多職種での意見の違いを知る
- ・家族の参加をできるところを見せる
- ・対象者をどうやって選ぶのか
- ・地域の情報を知れる場
- ・その人のできていること、残存機能をさぐり共有する
- ・つなげる
- ・多職種のこともしる。お互いの考えの共有
- ・地域の特徴を知る
- ・本人に関わる専門職、地域を繋げる(連携)
- ・地域資源を伝えられる(人、場所)
- ・地域の人を巻き込んで一緒に考えることができる
- ・理解できていないサービス側への助言
- ・地域資源
- ・アイデアをたくさんもらって検討できる
- ・今の旬の話題。目指すところ、角度、視点、目的等を変えて紹介
- ・生活者視点と専門職視点

## ③同行訪問

- ・自分の状況を知ってもらうアドバイス
- ・適切な用具の使用を促す
- ・家の環境での助言
- ・自分の状況を正しく知ってもらう。現状をリハ職にアセスメントしてもらう
- ・出来ること、出来ないことを分けて考える
- ・出来てること、出来てないことを伝える
- ・動きやすくなる提案
- ・生活自体をのぞける。具体的な助言がしやすい。解決へ導ける
- ・いただいた助言を支援者(家族など)にもしっかり伝えて共通認識(同じ方向をむいていく)
- ・環境や地域の情報を伝える
- ・ST 嚥下評価
- ・動機づけ、面接、気持ちを引き出す
- ・アセスメント、分かり易く伝える
- ・サービスにつなげないくらい、生活、運動指導
- ・できることをみつける
- ・リハの方が本人の気付いてない能力を引き出してくれる
- ・利用者さんの後押しになる。安心感
- ・メリット、目的の周知
- ・運動の提案、運動を続ける声掛け、運動をするしないの判断基準

# 【地域リハビリテーション活動支援事業において、自分たちの立場でできること】

## ④通所型サービス・活動 C

- ・サービスの提案。利用にむすびつける
- ・地域の受け皿になりそうな場にアンテナをはる
- ・サービス利用に終了がくるため、
- ・卒業後の行く先！
- ・少し前の元気だった頃のくらしを取り戻そうと考えてもらえる働きかけ
- ・セルフマネジメント力を高めるためのその人のポイントを見つける
- ・＜サービス C＞期間中本人が頑張っていること、変化などを伝える（本人の自信に繋げる）
- ・生活の中で何を大切にしているか把握し活動の幅を増やす
- ・身体機能の維持・向上ができるよう、ひとりひとりに合わせた運動の提供
- ・マネジメント力を高めてもらうために目標を共有して何が必要かを探していく
- ・地域資源の紹介 通いの場を紹介する
- ・活動が維持できる受け皿をさがし、情報にアンテナをはる
- ・声かけ(ポジティブ)、傾聴
- ・利用者を限定しすぎず、どんどん情報提供する
- ・どうなりたいか、何にわくわくし、気力が湧くか
- ・通所 C のメリットを広く発信していく(地域に広げていく)
- ・その人らしさを引き出す
- ・動機付け面談を通して利用者様の活動、参加を後押ししてあげる
- ・やりたい、したいけどできていない活動を利用者様から引き出す
- ・どこで誰と繋がるか、誰とどこで繋がるか
- ・在宅サービスに関わる事業者全てに理解してもらう
- ・セルフマネジメント力を高めるためにその人のポイントどこをつかむ
- ・次につながるエッセンスの紹介。中間会議で