

生きがい活動からその人らしい生活への発展 ～共に生き生き暮らすコツ～

株式会社 リーフスタイル
代表 山崎 純一
作業療法士・介護福祉士

あきらめさせられている現状

近年 地域で尊厳を持って暮らすことの重要性が語られているが

金銭的負担
理解不足
人員不足
業務過多

多くの当事者・職員が
制度的・社会的要因から
思いを
あきらめる現状



大切なことはいつも
目の前の方が
現場で教えてくれました！

起業



理念：個々の思いと生活を大切に

働きがいをもつには？どちらを優先すべき？

CS（Customer Satisfaction お客様満足度）

ES（Employee Satisfaction 従業員満足度）

⇒ESはあくまでCSの結果！働く全員が当事者中心である社風を！

Where どういった環境で

最近、机上活動に飽きた様子の〇〇さん…
職員さんが元気なく、活気がない空気…



- そもそも **ヒト** は **飽きる** 生き物...そこに **多様性** が生まれる！
- (学習と記憶において) **多種多様な環境** の方が
脳の成長が促され **心が動く**



一口メモ

少し上のレベルへ向けた努力で脳血流が増え
新たな神経回路が形成される

興味(情動)は、個人的・相互作用の中から生まれる



What 何を提供すれば良いのか？

▶ 作業とは

日々の生活で行われ、名づけられている一群の活動と課題であり、個人と文化によって価値と意味があたえられたものである。

つまり自己選択が重要



— 日本作業療法士協会 —



“人は作業をすることで元気になれる”



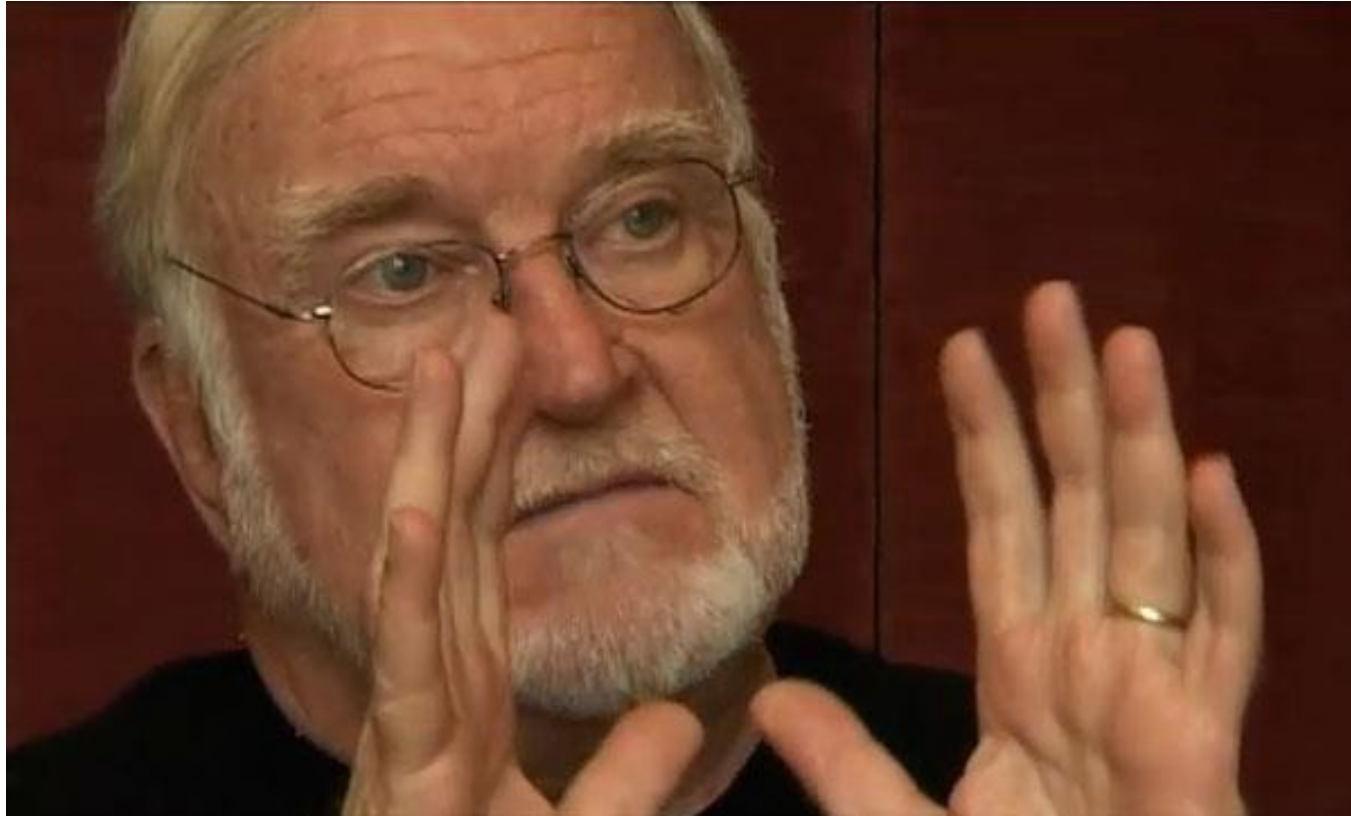
個人の『意味のある作業』に焦点をあて

実現することでその人の健康を支援できる！

ひとは作業（活動）を行うことで

その人らしさ や 生きがい が生まれる！！

How どうやって楽しいを引きだすのか



チクセントミハイ

アメリカの心理学者

イタリア生まれ（1934年）。1956渡米。

現在、カリフォルニア州クレアモント大学院大学教授

日々の暮らしの中，通常の経験の中のいったいどこで我々は本当に幸福を感じるのか．

幸福に関する研究の過程で，フローという概念を提唱．

フローとは

一つの活動に深く没入し、他の何ものも問題にならない状態である！

その経験自体が純粹に楽しく、多くの時間や労力を費やせる！

時間が経つのを忘れるぐらい、とても集中している状態



フローの条件

目的が明確

フィードバックが適切

チャレンジとスキルの
バランスがとれている

心理的エネルギー
(注意)

対象

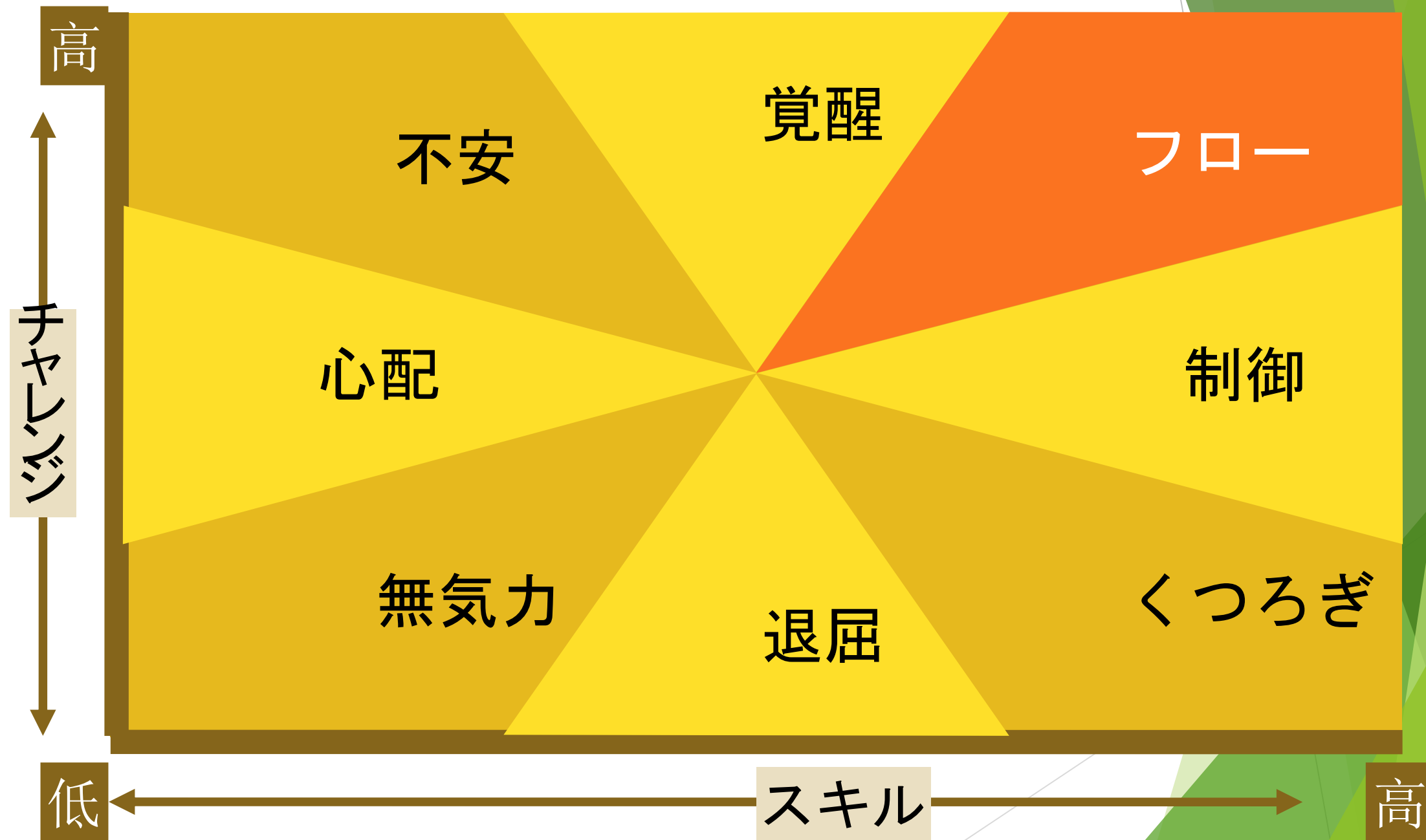
楽しい

疲れない

あっという
間に時間が
過ぎる

生活の悩み
身体の痛み
を忘れる

忘我の感覚



まずはお一人おひとりの大切な活動を知る！

作業でフロー状態に入るためには、
その人のスキルとバランスのとれた課題を
選択する必要があります。



難易度調整 目的を明確にすること

神奈川県藤沢市



主婦が幸せに暮らせるまちNo.1

夜に美しい灯台No.1（江の島展望灯台）

地域元気指数No.1（地域元気調査2015）



介護保険制度の基本理念

- 1、自立支援
- 2、生活支援
- 3、自己決定の尊重

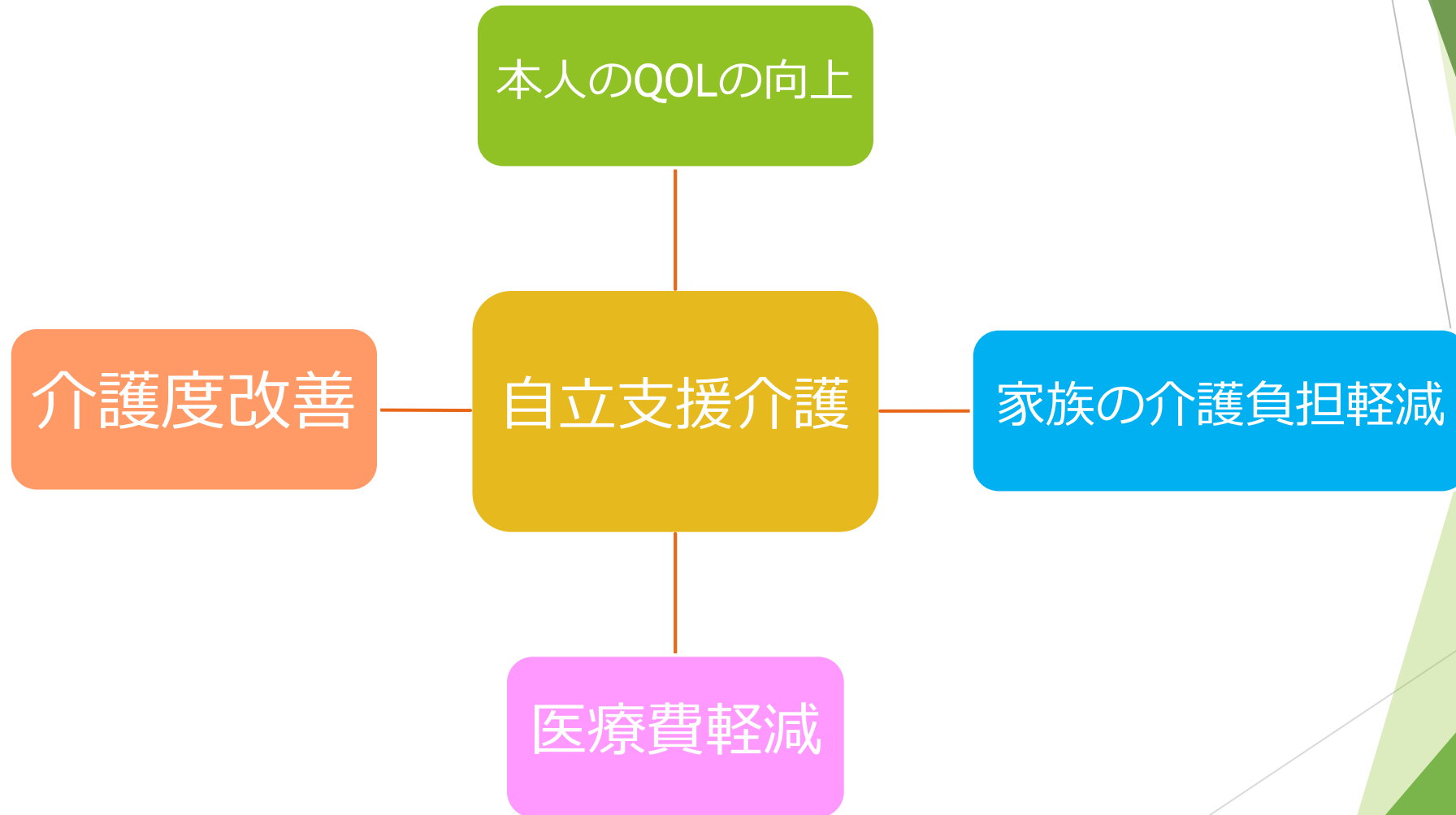
1. 自立支援のすすめ

自立支援介護

提唱者 国際医療福祉大学
竹内 孝仁 教授

その人の「身体的」「精神的」「社会的」
自立を達成し改善または維持するよう、
介護という方法によって支援していくことをいう。

自立支援介護の成果



2. 生活支援：生活習慣を知ろう！

①ご利用者の習慣を知る

- ・ 一日の生活パターンはどうだろうか（病前、現在、将来）
- ・ 欠かさずに行っていたことはあったのだろうか？
- ・ ご本人らしい生活行為（ADL,IADL,生きがい）は？
⇒正常からどのくらい逸脱しているのか？
強みと問題点は何か？

②ご利用者の役割を知る

- ・ 生活の中にどのような役割がありそうか？
- ・ これからできること、できそうなことは何か？

3. 自己決定の尊重

主体的に活動（生活）に取り組むための準備

①ご利用者の 意志を知ろう

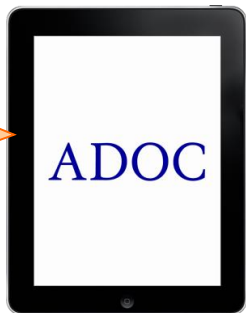
②ご利用者の 習慣を知ろう



【ADOC】（エードック）

リハビリ支援アプリ～iPad～

目標の
共有



100種類近い
イラストつきの項目

セルフケア・趣味 etc

などから選択

その人らしい**ニーズ**を引き出す

本当に
「やりたい」リハビリを

知る

伝える

一緒に見て
一緒に選んで
一緒に決める

寄り添うケア・リハビリの実現へ

※HPに体験版あり（Paper版）

主体的な活動のまとめと効果

その人らしさを知ろう(興味・関心、人生観など)

意志と生活習慣を知ろう

主体的に
活動を
選択する

習慣
となる

役割
となる

主体的に活動・参加し、生きがいとして継続

取り組み

① ADL

NG! 施設側の都合× 不要な手引き・車椅子廃止
・個々の能力や住環境合わせた練習



目指すのは

その人らしい生活・自立支援

大切な思い
生活に

通所

訪問



保険外

現場で連携
目標の共有
現場での包括ケア

② 生きがい

・多様なニーズに応えられる環境作り



人・作業・環境

④ 保険外サポート

・あきらめていたニーズ表出
➔ 制度上サポート困難なケースも...



➔ 馴染みの職員が寄り添う

③ 役割(仕事)



家事活動～地域での社会貢献

主体性を引き出す（環境と動機づけ）

協働 1 気兼ねなく実践できる場作り

人・作業・環境を視る

まずはやってみる！
やってみたいと思える場を！

- ◆ 意志の確認、本当の思いを知る（思いの変化に気づく）
- ◆ 気兼ねなく参加できるシステム（無料化、役割の依頼など）
- ◆ 可能性を広げるアセスメント（心身・作業・環境のアセスメントなど）
- ◆ 多様なプログラムの準備・発展（社会的制限を減らす努力）

2 自己決定（内発的動機づけ）

母の日のプレゼントを買いたい！

- ◆ 環境との関連において有能でありたいとする人間の欲求
- ◆ 報酬を得るための外発的動機づけの連続は自己決定・意欲を低下
- ◆ 内発的であれば失敗しても、自責の念にとらわれず未来志向へ



2週間前入院先でほぼ臥床

その人なりの自立支援

連携 3 生活へつなげる視点（思いと可能性の変化に気づく）

- ◆ あるきっかけで変化する（自信・意欲回復）
- ◆ 実動作から強みに気づき工夫（道具・動作・環境）
- ◆ あせらずあきらめず寄り添う

机上活動による効果

機能：手の協調性・巧緻性・リーチ
作業耐久性、注意・判断力 etc
能力：座位・立位バランス、物の操作
ADL、コミュニケーション、対人交流 etc

- 具体例
- ◆ 自分で食べる・食べこぼしへのアプローチ（座位姿勢・スプーン・配置の工夫など）
 - ◆ ひとりで着替える（脚の組み方や式台調整、衣服の工夫、自助具導入など）
 - ◆ 寝たきり...全介助でも...自らサービスを選んでいれば「その人なりの自立」



社会参加をあきらめない

創造

4 あきらめないサポートの創造（保険外）

地域・社会から求められる課題に共にチャレンジ！

問題指向型から
「**未来志向型**」へニーズ変化

共に生きる（ケアリングコミュニティ）



入院中…机上テストで運転NG
半年後、適性検査ほぼ満点！



昔のように活躍したい！



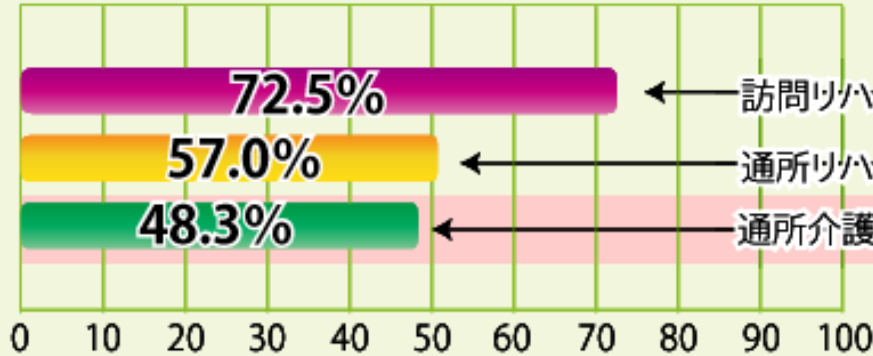
ほぼ寝たきりだった…
手作りし、人の役に立つ

社会参加の実際と効果

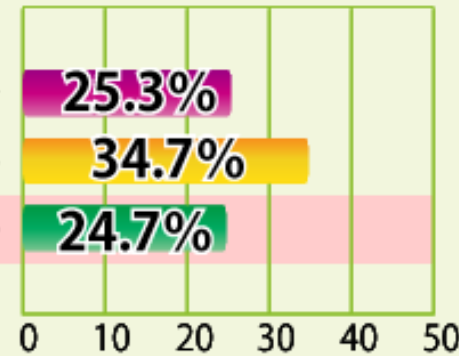
全国

高齢者の地域におけるリハビリテーションの新たな在り方検討会（第2回）H26.10.15資料2-2 P10

大項目 ADL・歩行
基本動作の向上など



IADL・ADL
拘縮予防維持など



社会参加促進



社会参加の設定は
非常に少ない

機能訓練重視？

環境の限界



医療・介護・就労事業所の
縦割りシステムの**弊害**

当事業所

通所介護
定員12名

* H23.11~28.10の新規利用、6か月以上継続

平均稼働率 96.3%

社会参加促進

初 回：11名／75名（14.6%）

6 か月：31名／75名（41.3%）

復職支援 2 名：50代男性、40代女性

* 21項目の社会参加（玉腰ら）：仕事、社会的活動、学習的活動、個人的活動

本当にやりたいこと



知る

伝える

要介護者の変化

介護度 平均1.5→1.0

（改善度 33.3% 全国 8%）

FIM 97.3点→102点

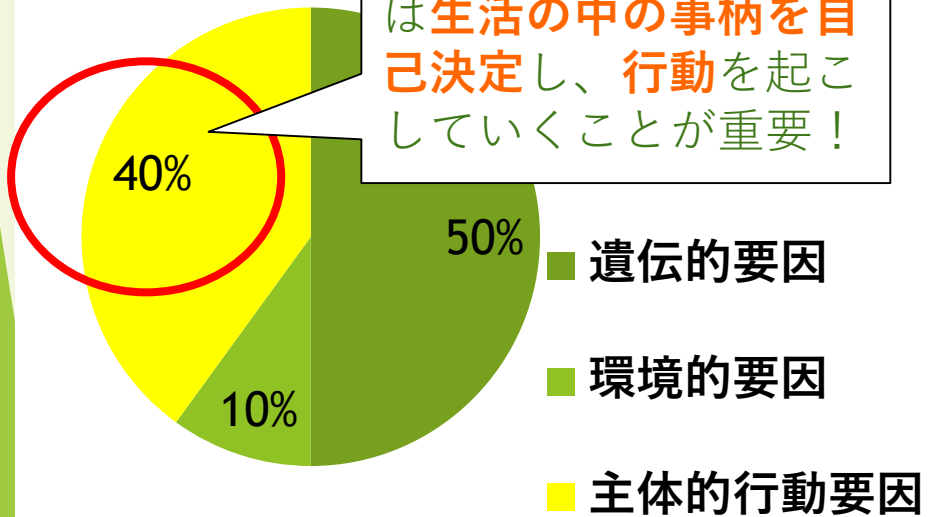
おわりに

保険制度の縮小が進む中

保険外を含む**多様なサポート**
の**充実が期待**されている

人の幸福感を決定する因子

幸福感を感じるためには**生活の中の事柄を自己決定し、行動を起こしていくことが重要！**



その人らしく
生き活きと暮らせる
世の中に

元気になったその先に…
活躍できる場を！

資源活用

様々な資源を知る・生かす
地域の強みを生かす

資源作り

チャレンジできる場を！

- ・ **生きがい就労**（福祉バザー、一芸ボランティア）
- ・ **ユニバーサル就労**（カフェ/雑貨/福祉：週1短時間）

