

やる気に対するアプローチ方法を考える

～在宅での自主トレーニング指導を通じて～

医療法人千徳会 桜ヶ丘病院

宮本晶太（理学療法士） 貴志千秋 水田達也 濱真理子 成川暢彦

1. はじめに

リハビリテーションによって生活の再構築を図るとき、本人のやる気は重要な役割を果たす。そこで今回、訪問リハビリテーション（以下：訪問リハ）における役割の一つである自主トレーニング（以下：自主トレ）指導を通じて利用者のやる気に対しアプローチを行ったので報告する。

2. 対象と方法

対象は訪問リハを利用、かつ自主トレの自己管理が可能なもの10名とした。アプローチ期間はR1. 12. 1～R2. 1. 31とした。期間中に、①書面による運動内容の提示（図1）、②自主トレ管理カレンダー使用（図2）、③関係者（訪問リハスタッフ・介護支援専門員・訪問看護スタッフ・家人）による肯定的声掛けを実施した。これらのアプローチ前後に自主トレ頻度の調査し、精神面の効果判定として「やる気スコア《Apathy Scale 島根医科大学第三内科版》」¹⁾を評価した。またアプローチ期間後、「やる気向上因子についてのアンケート」を実施した。

図1 書面による運動内容の提示



- ・イラストを交え個々の能力に応じた運動内容を記載
- ・ベッド横や机など利用者の目の付きやすいところに設置

図2 自主トレ管理カレンダー
令和2年1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			元旦 PM1 PM2 PM3	AM1 PM1 PM2 PM3	AM1 PM1 PM2 PM3	PM1 PM2.5 PM3 PM4
5	6	7	8	9	10	11
AM1 PM1 PM2 PM3	AM1 PM1 PM2 PM3	PM2 PM3	PM2 PM3	休	AM1 PM1 PM2	PM2 PM3 PM4
12	13	14	15	16	17	18
AM1 PM1 PM2	AM1 PM1 PM2	AM1 PM1 PM2	AM1 PM1 PM2	休	休	AM1 PM1 PM2
19	20	21	22	23	24	25
AM1 PM1 PM2	AM1 PM1 PM2	PM2 PM3	AM1 PM1 PM2	休	AM1 PM1 PM2	AM1 PM1.5 PM2 PM3
26	27	28	29	30	31	
AM1 PM1 PM2	AM1 PM1 PM2	AM1 PM1 PM2	AM1 PM1 PM2	PM2 PM3 PM4	AM1 PM1 PM2	

- ・運動を行ったかどうかを記録
- ・関係者に周知
(訪問リハスタッフ・介護支援専門員・訪問看護スタッフ・家人)

3. 倫理的配慮

今回の研究で使用する情報は研究目的以外使用しないこととし、個人が特定されることのないように十分配慮する。

4. 結果

やる気スコアの変化をみると、アプローチ期間前の平均点は19.6点、アプローチ期間後は16.8点で2.8点向上していた。アプローチ期間前後での、やる気スコア向上者は5名、不変者5名であった。やる気スコアが向上した5名において3名がアパシーから改善しており、この3名は特に行動意欲に関する項目で向上していた（表1）。

自主トレ頻度の変化をみると、アプローチ期間前の平均回数は週2.5回、アプローチ期間後は週3.9回で週1.4回向上していた。アプローチ期間前後での、自主トレ頻度向上者は4名、不変者は6名であった（表2）。

表1 アプローチ期間前後のやる気スコアの変化

やる気スコア平均点	
アプローチ期間前	19.6 点
アプローチ期間後	16.8 点
点差	2.8 点

向上者 5 名（このうち 3 名はアパシーから改善）
不変者 5 名

表2 アプローチ期間前後の自主トレ頻度の変化

自主トレ頻度平均回数	
アプローチ期間前	2.5 回/週
アプローチ期間後	3.9 回/週
回数差	1.4 回/週

向上者 4 名
不変者 6 名

アプローチ後のアンケートより、やる気が向上した要因について「スタッフや家人による声掛け」の回答が最も多く、誰からの声掛けが効果的であったかの質問では「訪問リハビリスタッフ」「家人」の順に回答が多くあった。

5. 考察

今回のアプローチで、やる気スコアが向上したのは5名、自主トレ頻度が向上したのは4名いた。それぞれのアプローチが以下のような効果的に働いたと考える。

書面による運動内容の提示では、イラストや注意点を書いたことで運動をイメージしやすく自主トレ

に対する意識が高められ、利用者の運動意欲向上に効果があったと考える。

自主トレ管理カレンダーは、運動内容や回数の変化など自主トレ状況を自己で確認できたり、関係者が声掛けを行うための情報源として活用できており、利用者の達成感や満足感が得られる一因になっていたと考える。

関係者による肯定的声かけは、アンケート結果より、今回のアプローチの中で最もやる気が向上した方法であった。ヴォルフラム・シュルツの研究によると、褒められる刺激は脳内にドーパミンを排出させ、その行動の定着化がされやすくなると言われている。つまり、変化に気付きやすい身近な関係者からの肯定的声掛けは、行動の定着化や動機づけを促進させる作用があったと考える。

尚、やる気スコア向上者5名のうち3名がアパシーありから無しに改善していた。この3名は、やる気スコアにおいて、感情の起伏に関する項目で低評価であり日常的な刺激が少ないことが示唆された。よって今回3つのアプローチによる相乗効果が新たな刺激になったことで、やる気向上に至ったと考える。一方で、やる気スコア不変者5名はアパシーが軽度であり、今回のアプローチではやる気向上には至らなかったと考える。

以上より今後の課題として、やる気を更に引き出していくには個々の生活歴や趣味活動に即した運動や、動作レベルに応じた変化のある運動を提示する。また、自主トレ管理カレンダーの有効性を他職種にも発信し活用していく。他職種も利用者の小さな変化に気づき、肯定的声掛けを実施する。これらのことをチームで情報共有し、関わっていくことが重要であると考え。

6. おわりに

今回、やる気を引き出すことに関して一定の効果を得ることができた。特に関係者による関わりが、やる気に対して効果的に作用してことが分かったため、今後はチームアプローチでやる気を引き出し、利用者の生活機能向上を目指していきたい。

文献

- 1) 岡田 和悟, 小林 祥泰, 青木 耕, 須山 信夫, 山口 修平: やる気スコアを用いた脳卒中後の意欲低下の評価. 脳卒中. 1980;20:318-323.