

特別講義

余暇活動の楽しさ評価

令和8年7月10日実施



1. 現代のリハビリテーションが抱える課題

現在、リハビリテーションの多くは「目標指向型アプローチ」を基盤としています。これは、歩行やA D L（日常生活動作）など、「できないことをできるようにする」ことを目指すものです。しかし、脳卒中の重度麻痺や進行性の病気、末期がんを抱える患者にとって、失われた機能を回復させる努力は極めて大きなエネルギーを必要とし、しばしば「心の折れる」過酷なプロセスとなります。

入院生活においても、患者はリハビリ以外の時間の多くを病室で横になって過ごしており、人生の楽しみを享受する機会がほとんどありません。講師は、健康な人が仕事と趣味を両立させるように、病気であっても「楽しむ時間」が必要であると考え、研究をスタートさせました。

2. 「楽しさ」の本質と定義

本家教授は、一流アスリートが口にする「楽しむ」と、高齢者が日常生活で感じる「楽しさ」の違いを分析しました。アスリートにとっての楽しさは「ベストパフォーマンスを叩き出すこと」ですが、高齢者における余暇活動の楽しさの本質は「活動を実践して良い気分になること」とであると定義しました。

また、この楽しさは「内発的動機付け」に基づくものであるべきだと強調されています。

他者からの報酬（外発的動機付け）や目標達成（達成動機付け）のためではなく、「その活動を行うこと自体が目的であり、楽しい」と感じる状態が、リハビリにおいて重要な役割を果たします。

3. 余暇活動の楽しさ評価法の開発

これまでの14年間の研究を経て、18項目からなる「余暇活動の楽しさ評価法」を開発しました。この評価法は人間作業モデル(MOH O)を基盤としており、以下の5つの特徴に分類されます。

1. 過去・現在・未来に思いを広げる楽しさ: 過去の楽しさを思い出し、それが現在の実践や未来への意欲につながる。
2. 人と関わる楽しさ: 仲間と一緒に活動したり、話をしたりすることによる喜び。
3. 達成感による楽しさ: 努力の結果や、人から認められること、体を使うことによる充実感。
4. 考える楽しさ: 工夫したり、新しいことに気づいたりする知的充足。
5. 心身が肯定的に変化する楽しさ: 活動を通じて心が落ち着いたり、自分が成長したりすると感じる喜び。

3. 余暇活動の楽しさ評価法の開発

本評価法の最大の特徴は、「できないこと」を無視し、「楽しいと感じるポジティブな側面」のみを徹底的に抽出する点にあります。

また、評価を行うこと自体に治療的効果があり、認知症で会話が困難だった人がコミュニケーションを取り始めたり、痛みが軽減したりする事例も報告されています。

4. 実践事例

高齢者による「よさこいソーラン祭り」への挑戦

「楽しさ」の力を証明する劇的な事例として、要介護者33名（平均年齢79歳）による「よさこいソーラン祭り」への出場が紹介されました。

- 「できる・できない」を超越する

講師は参加者に対し、「踊りができる必要はない、声を出すだけでもいい、とにかく楽しむことが大事だ」と伝え続けました。

- リスク管理と家族の説得

家族からは猛反対を受けましたが、患者たちは「楽しむために出るんだ」と家族を説得しました。専門職チーム（PT、OT、看護師）による徹底したリスク管理と主治医との連携体制を構築することで、安全を確保しました。

- 驚異的な効果

出場後、誰一人体調を崩すことなく、翌日のデイサービスを休む人もいませんでした。むしろ、酸素飽和度が低下しても「楽しいから動ける」と語る人がいたり、認知症の症状がある人が生き生きと演舞したりするなど、「楽しい」という感情が身体的・精神的限界を上回る力を見せつけました。

5. 結論：リハビリテーションの未来

作業療法士や理学療法士は、単に機能を回復させるだけでなく、「楽しさを支援する専門家」であるべきだと結論づけています。

過去の楽しさを現在に再現し、それを徹底的に楽しむことで、患者の中に「生きる意欲」が再燃し、結果として身体機能や意識障害、認知症の症状までもが改善に向かうことがあります。

「生きる希望を失った時、楽しさは欲（意欲）を引き出し、未来へとつなげる力になる」というメッセージで講演は締めくくられました。

この講演は、医療従事者に対して、技術や訓練に終始するのではなく、患者一人ひとりの人生にある「楽しさ」に光を当てることの重要性を強く訴えかける内容となっています。

以上

特別講義 学生感想アンケート

令和8年7月10日実施



■面白かったです

■先週終わった総合Ⅱの実習で楽しさ評価について教えていただいて、実際の評価をやっている所を見ていたので今回詳しく教えていただいて勉強になりました。

■患者さんに楽しさを提供することでより患者さんがリハビリに参加してくれるようになり楽しくリハビリができるため「楽しさ」はとても大事だと思いました。

■デイサービスで参加されていたYOSAKOIがとても感動しました。患者さんの良い思い出となる機会の提供は素晴らしいと思いました。

■最初から面白かったです。1週間前に終わった総合臨床実習でニーズの聴取が難しかったので、使いたかったです。

■海外ではOTの職域がとても広いと聞いたことがありますが日本でもOTの職域が広がっていくのかなと思いました。

■楽しさ評価の話を詳しく聞いた事なかったため、良い経験となりました。わざわざ札幌から講習に来てくださりとてもありがとうございました。また機会があればよろしくお願いします。

■患者さんに対して、楽しかったことを引き出す聞き方の参考になりました。

■これからしたいことはありますかと患者さんに聞くのではなく、楽しかったことはなんですか？と聞くことで患者さんの気持ちを聞き出しやすいことがわかってとても楽しかったです。

■楽しさの評価方法にネガティブな質問が入ってないのが驚きでした。楽しさは色んな人を元気にしてくれるんだなと思いました。

■普段の授業では聞けない話を聞くことができてよかった。PTの先生たちの過去話が面白かった

■要介護認定されている人たちでも余暇活動の楽しさ評価法を活用すればソーラン節を踊ったりすることもできるという可能性に驚かされました。

■要介護認定されている人たちでも余暇活動の楽しさ評価法を活用すればソーラン節を踊ったりすることもできるという可能性に驚かされました。

■楽しさという概念だけでこんなに奥が深いとは考えもしなかった。これから楽しさについての考えを改めて行きたい

■余暇活動における大切さとそれによって患者がリハビリに対して意欲的になったりすることがわかったので、今後の実習で行かそうと思いました

■楽しむことで、精神の賦活と身体的な活性化を促すことはリハビリをする上で必要なことだと思います。

■PTだけどOTのことをしれてよかった

■人生における楽しさの重要性については理解していたつもりだったのですが、確かに家族や職員の立場なら大事をとって反対してしまう気持ちもあったと思いました。一人一人が参加し、楽しみたいという気持ちを自ら持つことは素晴らしいことだと思います。

- 家族が不安になるほどの重大な体の病気を患っていたのにヨサコイできるようになるほど動けるようになっていたことが人間にとってリハビリは必要なものだと改めて感じた。無心でリハビリを頑張るよりも目標を持って楽しみながらの方が成果を感じるのかなと思った。
- リハビリとかの中で楽しさはあんまり考えたことがないけど楽しさは重要ということがわかった。
- できる、できない関係なく楽しむことが心や身体も元気になることがわかりました。高齢者のよさこいを見て、身体が不自由な人でも楽しんでいる姿に感動しました。演奏会でも効果があるのが気になりました。私も今後、学生生活を楽しみながら活動していきたいと思いました。
- 何事にも楽しさを見出すことや、楽しいを追求することで諦めないで自分のやりたいことをする、活力になるという事がわかった。自分も患者さんにとって楽しいと思えるリハビリのプログラムを考えられるような理学療法士になりたいと思った。
- 動画のデイケアの人たち慢性疾患の人や関節リウマチの人たちがいたり、平均年齢が79歳、デイケアの人たちの家族が反対していたりしていたけど、高齢だからとか病気だからとか関係なくみんな楽しく踊っていて、楽しむことはとても効果があってすごいと思った。北都の卒業生の人たちがたくさん活躍していて、私も卒業生のように活躍できるようなPTになりたいと思いました。
- 楽しみについてあまり考える機会がなかったが、いざ考えてみると不思議に思うことが沢山あった。高齢者における楽しいの定義に関してとても納得ができた。
- 人生の質を上げるためにはやっぱり一度きりの人生をとにかく楽しむべきなんだと改めて思った。それはいくつになっても。高齢者になっても楽しむ気持ちは忘れずに、ただぼーっと生きるんじゃなくて自分が楽しいと思えることを探し続ける、やり続けることで、人生の質が上がるだけでなく認知症や鬱の予防にもなるんだなと思った。自分も高齢者になっても、ただ死を待ち続けるのではなくもっと前向きに、楽しむ気持ちをいつまでも離さずに忘れずに持ち、残り少ない人生を最後まで楽しんでいきたいと強く思った。
- 認知症の方が5人もいたとおっしゃっていましたが、全然踊れている人だらけでどの人が認知症の方なのかわかりませんでした。家族の方の心配も分かりますが、高齢になってからこそう言う体験が楽しいに繋がるんだなと思いました。私の祖母も運動することが楽しいみたいなので楽しいが生きることと繋がるって伝えてみようと思います。ソーラン節は見たことがなかったので見に行きたいなと思いました。ライブも確かに疲れるし、運動面での楽しさはないけれど、聞く音楽と目で見るパフォーマンスはとても楽しいと思います。ぜひまた受講したいです。
- OTについてあまり知らなかったのですが、OTについての知識がとても身についた。
- 自分も日頃から、なにか些細なことでも楽しみを作って生活のモチベーションを保っているのですが、自分のやり方は間違っていなかったんだなと思った。今までは、リハビリを一生懸命行って、患者さんの目標に達することができたら楽しさが出てくると思っていたけど、リハビリ自体に楽しさを見出す発想は無かったし、今後PTとして現場で働く時に、取り入れていこうと思った。

■興味、楽しみという話は、実習でその引き出し方に苦勞する場面が多かったので、もっと早く聴きたい話でした！また、よさこいの話は特に素晴らしい試みだと思いました。しかし見様見真似で行おうとすると大変なことになりそうなので、リスク管理や今回の評価などプロセスを経て実際に行ってみたいと思います！貴重なお話ありがとうございました！また是非お話を聞きたいです！

■講義を聞いて、まず中度な認知など持っている方が認知など持っているのがわからないぐらいに楽しくよさこいを踊っていた事にびっくりしたのと感動しました。そしてデイサービスでの初の試みを成功させた事や参加した高齢者の方の楽しむぞ！の強い意志を感じました。講義で言っていたアスリート選手が試合を楽しむという話がアスリートではないのですが去年まで選手側だったので凄くわかりやすく、私も楽しんで治すOPになりたいと凄く思いました。

■スポーツ選手の楽しむの意味は記録を出すの楽しむというのが頭に残った。PTやOTも楽しむという意味をしっかりと感じ取りながら仕事をできるようにになりたい。

■作業療法士もいいなとおもった

■虹の舞の話で介護施設で実習をしていた時を思い出しながら高齢者の方達に認知症でももっと楽しみがあったら元気で明るい姿が見られたのかなと思いました。91歳や軽度から中度の認知症をもった方がいても分からないくらい元気でしっかりと踊れていたのので人には楽しみが必要なんだと改めて感じました。

■初めてこの様な講義を受けたので沢山のことを知ることができました。1番印象に残っているのは、いろいろな人達がひとつになってよさこいを行っている動画を視聴させてもらったことです。参加者の家族は反対していたのにも関わらず本人たちは踊るためにする訳ではないと言っていたと聞き、明確な理由や思いがあってよさこいを踊りきったんだなと思いました。

■楽しさという意外なところに観点があり面白そうな研究だなと感じました。北都の卒業生論文で活躍されておりすごいなと思いました

■患者が楽しくリハビリや入院ができるようなボランティアがあることを知ってとても素晴らしいと思った。またハードな動きでも楽しかったら身体に悪い動作もできるということをしれた。リハビリも楽しく出来たら患者の回復が早くなれると思った。

【今後聞いてみたい講義があれば書いてください。】

■動画で評価をとっている様子をみてみたいです。

■運動機能の改善の講義について聞いてみたいです。

■装具の種類

■命とは。

■他の研究しているPT、OTの話も聞きたいと思いました

■PTの講義

■ P T の講義などを聞いてみたい。

■ 音楽療法について聞いてみたい。

■ 解剖学の講義聞いてみたいです。