

【自己効力感は
理学療法専門外】
をアップデート

飛永直樹

令和2年6月26日

はじめに

- ・ 理学療法士としてリハビリテーションを実施する立場として、**ICF**で利用者様の生活や人生を捉えるべきことは理解しています。

それでも心理的・精神的な要素を身体機能と同等に、評価項目、アプローチ方法、および日々の全ての関わる手段に活かしているかという点、正直なところ私は自信がありません。

- ・ 今回のテーマである【**自己効力感**】という単語は知っていても、今思えば本当に心から理解し、行動にうつせていなかったと反省しています。

しかし、ここ数年でも【**自己効力感**】に関する研究報告は多く、アップデートすべきテーマだと考え、研究報告の内容と、私の知見も踏まえてまとめました。

自己効力感とは

自己効力感とは・・・(Bandura)

ある結果を生み出すために適切な

行動を遂行できるという確信の程度

自己効力感が強いほど実際にその行動を遂行できる傾向にある。



アクションプラン

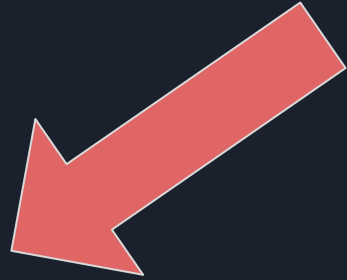
- ① 「自宅で行う自信はありますか？」と聞く。
- ② 【できると思うADL】という視点で捉える。
- ③ 自身の自己効力感と向き合う。

アクションプラン①

「自宅で行う自信はありますか？」
と自主トレーニング提案時に聞く。

担当の〇〇様に**自主トレーニング**を指導する際に、
「自宅で行う自信はありますか？」と聞いたことはありますか？

ある



ない（私）

素晴らしい視点です！！

【何】を提案するかしか考えられていない。
例) 運動メニュー・回数・頻度・中止基準

では何故、自信の評価が必要なのでしょうか？

研究報告による裏づけ

- ・ 運動に対する自信は、通所より在宅で低い (1)
- ・ バランストレーニングは自信が低くなる (1)
- ・ 運動効果の実感があれば自己効力感が高い (2)
- ・ フレイル予防には運動習慣と運動自己効力感が関与 (3)
- ・ 在宅運動の自己効力感の評価の開発 (4)

参考文献

- (1)施設および在宅での実施を想定した運動種目に対する自信の差およびセルフ・エフィカシーとの関連:理学療法学第43巻,2016,有田 他
- (2)定期的な運動による効果の実感を認識する日常生活場面および身体部位:理学療法学46巻,2019,有田 他
- (3)地域高齢者におけるフレイルの進行度と運動および運動自己効力感の関連性について:理学療法学46巻,2019,松本 他
- (4)高齢者における在宅運動セルフ・エフィカシー尺度の開発:理学療法学第41巻,2014,有田 他

研究結果からアクションプラン①をさらに深める

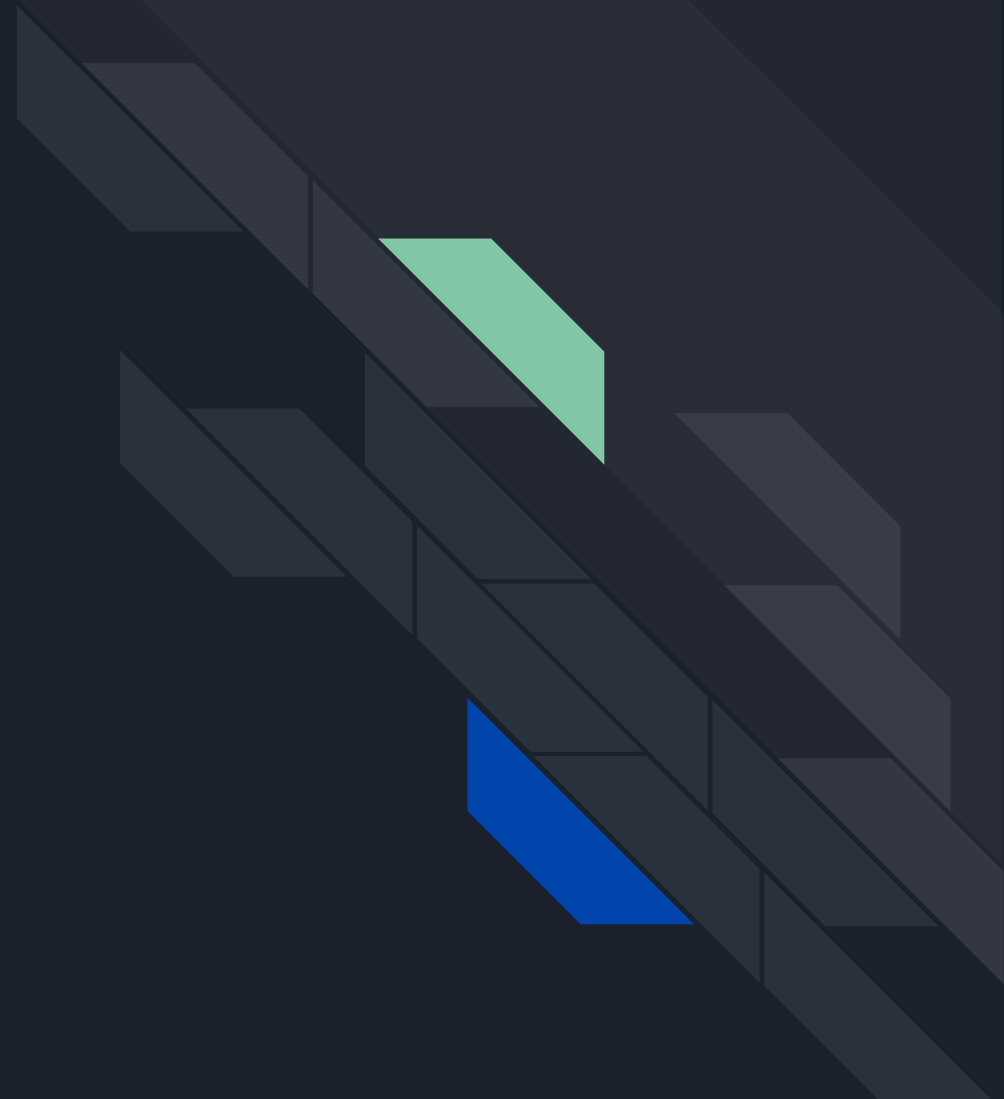
①ー1 在宅で行う運動は、自信のあるメニューを探し合う。
デイサービスで実施可 ≠ 在宅でも実施可
バランス能力の必要のないメニューを選定。

①ー2 自主トレーニングの実施の有無よりも、実感の有無！
運動効果実感あり→自己効力感高まる→運動継続

①ー3 変えるべきは自身のマインドである。
その上で評価スケールの実施を検討する。

アクションプラン②

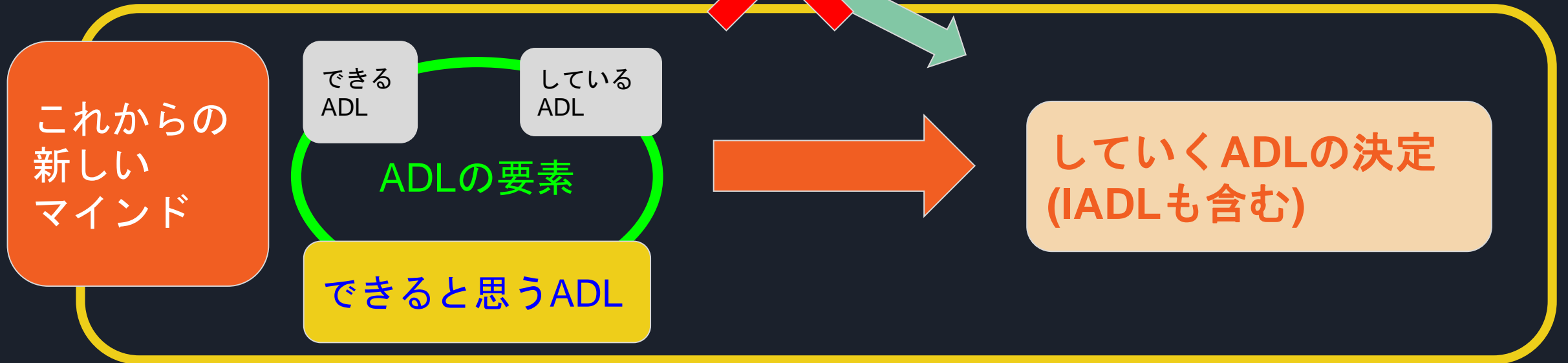
【できると思うADL】という
視点で捉える。



できると思うADLからしていくADLを決定



では何故、できると思うADLが必要なのでしょうか？



研究報告による裏づけ

- ・能力よりも自己効力感が高い事例には、目標達成に必要なプロセスを一致させることで行動変容を促せた。(5)
- ・運動機能と生活空間の広がり、自己効力感と相関(6)
- ・生活空間狭小化、低活動域脱却不可は、握力と自己効力感が低いことを示唆(7)
- ・看護、OT分野でも数多くの報告がなされてる(8)(9)

参考文献

(5)歩行能力と自己効力感に着目した訪問リハ利用者の変化—身体的・心理的ギャップの解消を目指した事例—第53回日本理学療法学術大会抄録集,2018,沖野 他

(6)日本語版 - 改定 G a i t E f f i c a c y S c a l e の信頼性および妥当性,理学療法学第40巻,2013,牧迫 他

(7)生活空間の短期的変化と予測因子の抽出,理学療法学第42巻,2015,森川 他

(8)ADL可視化を通して大腿骨近位部骨折術後患者の自己効力感に働きかける介入の効果:日本看護研究学会雑誌,2013年36巻3号,志田 他

(9)認知行動療法を用いた作業療法実践により自己効力感が向上し階段昇降が獲得できた事例,作業療法,2020年39巻3号,原 他

研究結果からアクションプラン②をさらに深める

②ー1 自立支援、社会参加、および全ての日常生活に関する動作の支援は、自己効力感の要素を念頭に入れる。

②ー2 自己効力感が動作能力と一致しているからこそ、現在の日常生活が維持できているという視点

自己効力感を高める方法は次のスライドへ→

自己効力感を高める手段

遂行行動の達成

課題や行動を実際に行った結果としての成功体験の蓄積

代理的体験

自分が行おうとしている行動を他者が上手く行なっている場面を見たり聞いたりすること

言語的説得

行動に対する結果や努力が他者(専門性に優れ信頼出来る人)によって評価されること

生理的情動的状态

体調や血圧等の生理的状态の変化を自覚すること

アクションプラン③

自身の自己効力感と向き合う。

自身の能力や行動と自己効力感との関係性を理解できなければ、他者の自己効力感は想像できない

○療法士の自己効力感に関する研究もある

→認知症患者に対するセラピストの自己効力感尺度の評価および検証, 第51回日本理学療法学会, 2015, 野倉 他

自問自答してみましよう!

○○まで1人で行く自信はありますか?(海外旅行や山登り等)

家事を全て1で行う自信はありますか?

学生の時にしていたスポーツを行う自信はありますか?

自分が担う業務を遂行する自信はありますか?

自己効力感と似た表現



自尊心

自分に価値がある

自己受容感

自分を認める

自己決定感

自分が決めることができる

自己信頼感

自分を信じられる

自己有用感

自分は役に立ってる



アクションプラン最終確認

(6月29日から7月3日までに、1つだけでも実行にうつすことができれば幸いです。)

- ① 「自宅で行う自信はありますか？」と聞く。
- ② 【できると思うADL】という視点で捉える。
- ③ 自身の自己効力感と向き合う。

ご清聴ありがとうございました。

