

# 心理的要因

---

メンタルケアの重要性

アクティブデイサービス大正  
理学療法士 土肥 康之

# 利用者の心理状況

## 意欲が低下している状態。

- ✓ 痛みが取れない
- ✓ 歩けない
- ✓ 寝たきりにならないか不安
- ✓ 動きたくない
- など

## 意欲が回復してきている状態

- どこどこに行きたい。
- リハビリを始めて、痛みが楽になった。歩ける距離が伸びた等の発言
- してみたい事を発言する
- など

# コミュニケーションの重要性

**利用者の不安に対し、理解し対応する。**

リハビリだけがリハビリではない。（機能訓練）

療法士として、運動機能に対しての対応ばかりになってしまっていないか。

利用者の心理状況としては、「怒り」「悲しみ」「抑うつ」など

一人一人違い性格なども影響していきます。

その中で療法士がしっかりコミュニケーションをとる事で不安や怒りなどを把握する事が重要になっていくと思います。

# 信頼関係の重要性（発言の感じ方）

## 信頼関係のない療法士の発言

- 痛くても頑張りましょう！  
（痛いのに何で運動しないといけないのか） 怒り  
（運動後に痛みが増し、不安になる） 不信
- 歩く練習をしないと寝たきりになりますよ。  
（脅されているみたいでいや）  
（やらされている感じ）

## 信頼関係のある療法士の発言

- 痛くても頑張りましょう！  
（痛くても動かさないと動きが悪くなる）  
（動かないと痛みがなかなかとれなくなるのか。運動しよう！）
- 歩く練習をしないと寝たきりになりますよ。  
（歩く運動をしないと歩けなくなってしまう）  
（頑張って安全に歩きたい）

\* 発言はあくまで例です。

# 自分を理解してくれている存在になる。

## 信頼される存在になる。

- ✓ 話をきちんと聞くことで共感や安心してもらえようにする。  
(話しを流さずしっかり話しを聞き、変化に気が付く様に心がける)
- ✓ 声のトーンを同じようにする。  
(説明など相手に聞き取りやすい様にトーンや話す速度を合わせる)
- ✓ マイナスの発言が見られたときは話を傾聴し、リハビリ意欲が低下しないように。  
(どの様な不安や悩みがあるかしっかり聞き対応する)
- ✓ 関節の動きや筋力量・歩行量が向上した際は、身体機能が回復していることを患者様に伝え安心感や意欲の向上を図る。  
(具体的な回数や距離で分かり易く伝える。日々の評価が重要、理解度に影響)

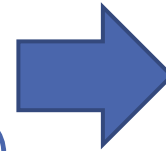
\* 話し方や上から目線にならないように注意する。

# 理解≠慣れ ではない

- 話し方が友達口調になる。

- リハビリ内容のマンネリ化

- 目標内容の不一致（利用者≠療法士）



希望と現実・達成できる目標を設定する。



未達成＝モチベーション↓

- 転倒リスクの増大（いつも出来ているから大丈夫＝不意の転倒に対応できない）

- 相手からの発言（不安や主張）を理解せず。その場的な対応をしてしまう。

\* 個人の性格に合わせた対応が重要、他人行儀過ぎても信頼関係の妨げになる。

# 目標に関して

インフォームドコンセントを第一に行う。  
その中で療法士の専門性を活かす。

- 選択肢の提示（専門性）
- 目標を共有しあうための対話
- 本人の意向に沿った治療の実施

参考：障害受容について考える—支援の場面からの一考察—\* 田島明子

# 終わりに

人においてメンタルとは重要であり、心身共に影響を及ぼしやすいと考えます。  
仕事においては相手や自分自身の精神状態により対応が異なる状況があると思います。  
相手に対してはしっかり理解し、対応することが重要になってくと思います。

信頼関係は重要ですが距離感も重要になってきます。今一度見直してみましよう。

痛くて、きついのに動きたくない気持ちはみな同じだと思うのでインフォームドコンセントを意識しましょう。



# 参考文献等

- 障害受容について考える—支援の場面からの—考察— \* 田島明子
- 障害受容（克服）—脳卒中患者のこころのうち— \* 岡本五十雄 \*
- リハビリテーションにおける患者様への効果的な声かけについて \*