

## 第5章 提出事例の総括と今後の課題、そして可能性

研修班 副班長 吉良健司（在宅りはびり研究所）

### ○活動・参加につながった成功事例の分析

全国から提出してもらった活動・参加につながった成功事例を分析すると、同じような特徴が見られ、その必要条件が揃ったからこそうまくいったことが推察されました（表1）。

①対象者は、主体的で前向きな性質・性格を持っており、本人に達成したい具体的な生活目標がみられます。単に「歩けるようになりたい」といった漠然とした機能回復の目標でなく、「大好きな

孫と〇〇県の温泉旅館へ旅行に行きたい」とか、「妻と近所の行きつけの喫茶店へ行きたい」とか、より具体的に意欲が沸く生活目標を設定しています。もちろん、病気やケガをして、後遺症を持ちながら自宅退院してきた直後は、多くの人々が精神的に混乱し、落ち込んだりもしますが、その中でも自分の目指すべき生活目標をより具体的に見据えていることが成功事例の特徴です。

②対象者において、もともと楽しみや生きがい・役割を持っている人が、生活や思考が混乱する中でも精神的なストレスのコントロールが上手だったり、冷静な自己分析ができています。

③家族においては、関係性が良好で、非常に協力的、あきらめずに根気強く継続的に関わってくれているという点です。特に孫の存在は特別なエネルギーを湧きあがらせる傾向があります。また、仲間の存在も対象者のやる気を引き出す傾向があります。仲間の存在や叱咤激励により、あきらめかけていた気持ちに火がついたり、長期にわたるやる気の源になる場合があります。

④生活目標の達成に向けて、細やかに対応してくれる療法士の存在も重要です。訪問リハビリプログラムとしては、機能訓練への偏りがなく、対象者と綿密な相談や説明をしながら、より具体的な生活目標を立て、段階的にプログラムを展開させていく。ご家族様の状況も細やかに気遣いながら対応し、家庭のバランスにも留意している特徴があります。もちろん、療法士だけでなく医師やケアマネジャー等のケアチーム全体の連携や役割分担、情報の共有等がうまくいっていることも重要な要素の一つになります。最終的には、療法士やケアチームが、本人の意向を尊重し実現したい生活に向かってサポートをする人的環境の強みになっていることが一番のポイントです。

⑤全体を通して、病気や障害があっても、本人が実現したい具体的な生活の獲得に向けて、本人が中心となって、家族・知人、療法士、ケアチームが一丸となり、失敗してもあきらめずにいろいろな工夫をして継続的にチャレンジすることで、活動・参加につながっています。

もちろん、活動・参加へのつながりやすさは対象者の病気や障害の重症度に影響されますが、むしろ対象者が持っている強みの強さや量が、事例を成功に導く要因になっています。まさに成功事例はストレングスアプローチの極みです。

### 活動・参加の成功事例の特徴

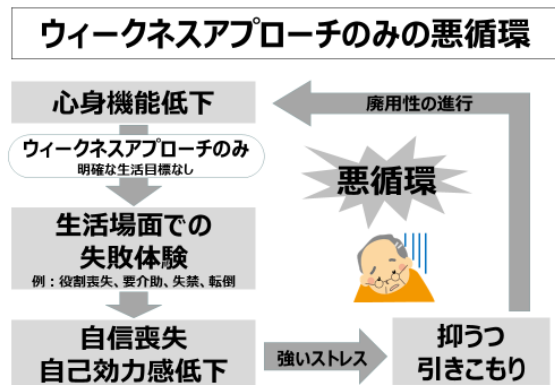
- ①主体的・前向きな対象者
- ②もともと楽しみ・生きがい・役割がある
- ③根気強く関わってくれる家族・仲間がいる
- ④生活目標にむけて細やかに対応する専門家がいる
- ⑤みんなで、失敗してもめげない継続的チャレンジ

### ストレングスアプローチの極み

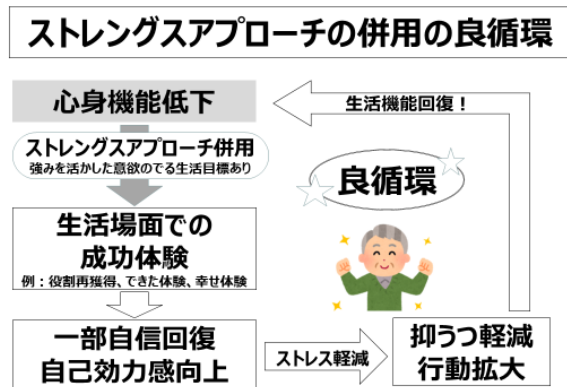
○今後の課題と訪問リハビリテーションの可能性

これからの少子高齢社会における自立支援介護を推進するためには、もっと我々療法士は当事者目線で課題を整理し、我々ができることの幅を広げていく必要があります。その重要なポイントとしては、対象者の生活における失敗体験・成功体験そして活動・参加の関係であり、そのことを理解した上でリハビリテーションマネジメントを普及させていかなければなりません。

在宅の高齢者や療養者、障がい者の心身機能の低下のきっかけは、生活場面における失敗体験に起因することが少なくありません。もともとの役割の喪失、出来ていた日常生活動作の要介護状態、尿便失禁、転倒などの失敗体験が、対象者の自信を奪い、自己効力感を極端に低下させます。そのような強い精神的ストレスを日常生活において繰り返し受けることにより、抑うつ状態になったり、引きこもりになったりします。従来の医学モデルに基づく、身体機能偏重の弱い所に焦点を当て問題解決をはかるウィークネスアプローチのみだと、生活における失敗体験が重なってくるので、次第に抑うつ状態が増してきます（図1）。



しかし、一方で、対象者の強みの評価をし、強みを活かした意欲の出る具体的な生活目標を設定したり、リハビリテーションプログラムに絡めることにより、生活において様々な成功体験をしやすくなります。家庭や地域での役割の再獲得につながったり、できないと思っていた生活行為ができたり、加齢や病気、障害による機能低下があっても幸せと感じられたり。そのような成功体験によって、自分らしさを回復させる際に必ずしも加齢や病気、障害がすべて妨げるものではなく、むしろプラスに価値観の転換を図ることによって自分という人間は幸せに暮らせる可能性を持っているんだという気づきが得られることがあります。それにより、自信が回復し、自己効力感が向上し、その結果精神的なストレスの軽減が図られ、抑うつ軽減や自宅内、および自宅外での行動が拡大します。生活意欲や生活活動性が高まることにより、生活機能全体が少しずつ改善していくので、効果的な自立支援につながります（図2）。そしてこれから訪れる様々なアクシデントに起因する抑うつを予防・軽減することも可能となります。



○これからの生活期リハビリテーションに向けたパラダイムシフト

これまでの心身機能低下に焦点を当て、治療・改善しようとするウィークネスアプローチでは、対象者の日常生活における失敗体験を防ぎきることはできず、結果次第に生活機能が低下していく状態が散見されました。その原因としては対象者の生活における失敗体験を起点とする抑うつが深く関わっているため、抑うつを予防し、改善させることも視野に入れたストレングスアプローチの併用が今後の生活期リハビリテーションにおいてきわめて重要になります（図3）。

従来のリハビリテーション評価にプラスして、対象者の強みの評価を行い、強みをより具体的な生活目標に落とし込んで、なおかつリハビリテーションプログラムにも絡めていくことで、日常生活における成功体験を促し、その結果、抑うつを軽減し、日常の行動を拡大させます。そのような生活の継続の中で、自然と生活機能が高まったり、維持できる流れを作る必要があります。そのためにも訪問リハビリテーションの方法論に関しては、更なる進化と普及を推進する必要があります。

なお、ストレングスアプローチを併用した訪問リハビリテーションの方法論をわかりやすくレシピにしましたので参考資料として添付しておきます。それぞれの地域での実践にご活用してください。

