



湘南OT交流会

健康教室



Produced by 福田裕@湘南OT交流会

日付： 年 月 日 / 氏名：



①健康に役立つ知識

- 筋トレだけでは健康になれない！心の健康には実践が重要！
- 役割(はたらく)・余暇活動(あそぶ)・休息(やすむ)バランス
- “自分で”決めることが幸福へのポイント



②自分の生活を確認しましょう！

～各枠の中に“自分が”当てはまると書くことを書き出してみよう～

役割(はたらく)	余暇活動(あそび)	休息(やすむ)
例:家事、お仕事、お手伝い 周囲に期待されている事...	例:趣味、楽しみ、友人交流 よい気持ち・楽しくなる事...	例:おやつ、寝る、音楽鑑賞 リラックスできる時間の事...



③1ヶ月後までの目標を立てましょう

～次回の健康教室までの約1ヶ月で取り組みそうな目標を立てましょう！～

※他の人と比較する必要はありません！自分で自分の生活をより良くすることが目的です

目標)



1回目のポイント

- OTは知識を披露するだけで目標の決定には極力関与しない
- 参加者の考えをまとめて認識しやすいような進行をする
- 参加者の発言を引き出すような進行に努める
- 批判的な発言が極力少ないような声掛け
- 目標設定ができれば、次回確認日時を約束する



2回目のポイント(経過確認)

- クライアント中心で円滑になるよう臨機応変にアレンジしてOK
- 初回の目標を確認
- 経過・進捗状況を確認
- 必要に応じて助言や指導をする
- 目標継続もしくは見直しの確認
- 次回経過確認日の約束



最終回のポイント

- 健康教室を通して、努力できたことのフィードバックと賞賛
- 今後も継続して取り組んでほしいことを共有
- 健康教室がクライアントにどう役立ったかの確認

※介入による変化の評価アウトカムは使用者が柔軟に選択する

例:COPMインタビュー「健康について」、SOC(首尾一貫感覚)