

コロナ対策の  
健康教室やサービス・イベントで  
距離を取っても! 横並びでも!  
小さな声でも! 触れ合わなくても!  
盛り上げる方法がわかりました!

シナリオロジー  
アドバンス教育トレーナー  
作業療法士

恒松 伴典

# 自己紹介

恒松 伴典（つねまつ ともりのり）

- conditioning studio VIVALUCK!
- 作業療法士
- シナプソロジーアドバンス教育トレーナー
- 保健・医療福祉サービス研究所認定  
接遇インストラクター
- （株）広島元気いっぱいプロジェクト  
アドバイザー
- 医療法人 三井会（福岡県久留米市）  
神代病院  
地域活動推進科 科長  
元デイサービス・訪問リハビリテーション管理者



恒松伴典公式HP

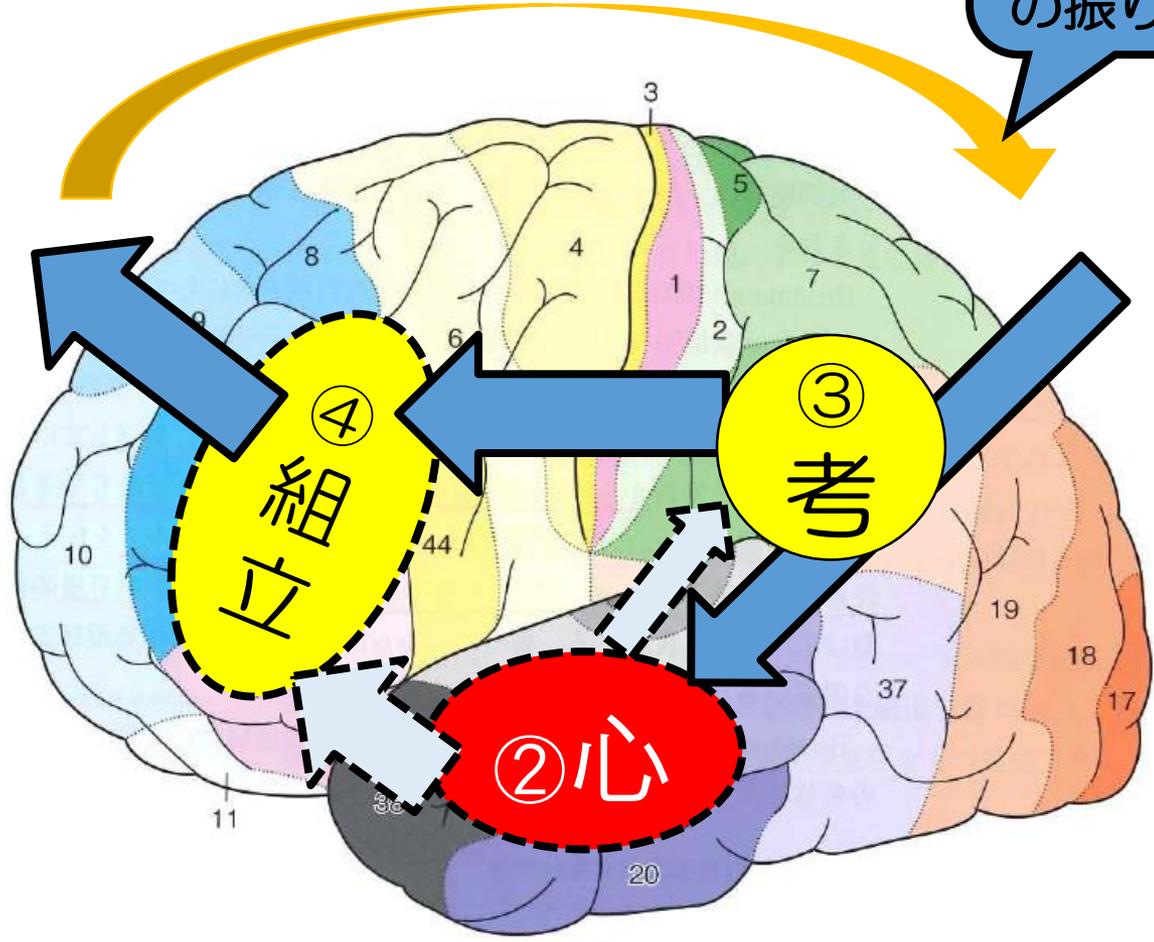
# 1. 脳の仕組み（人の本質）

脳の外・内側のしくみ

# 外側 + 内側

⑥  
外側：体  
内側：心  
の振り返り

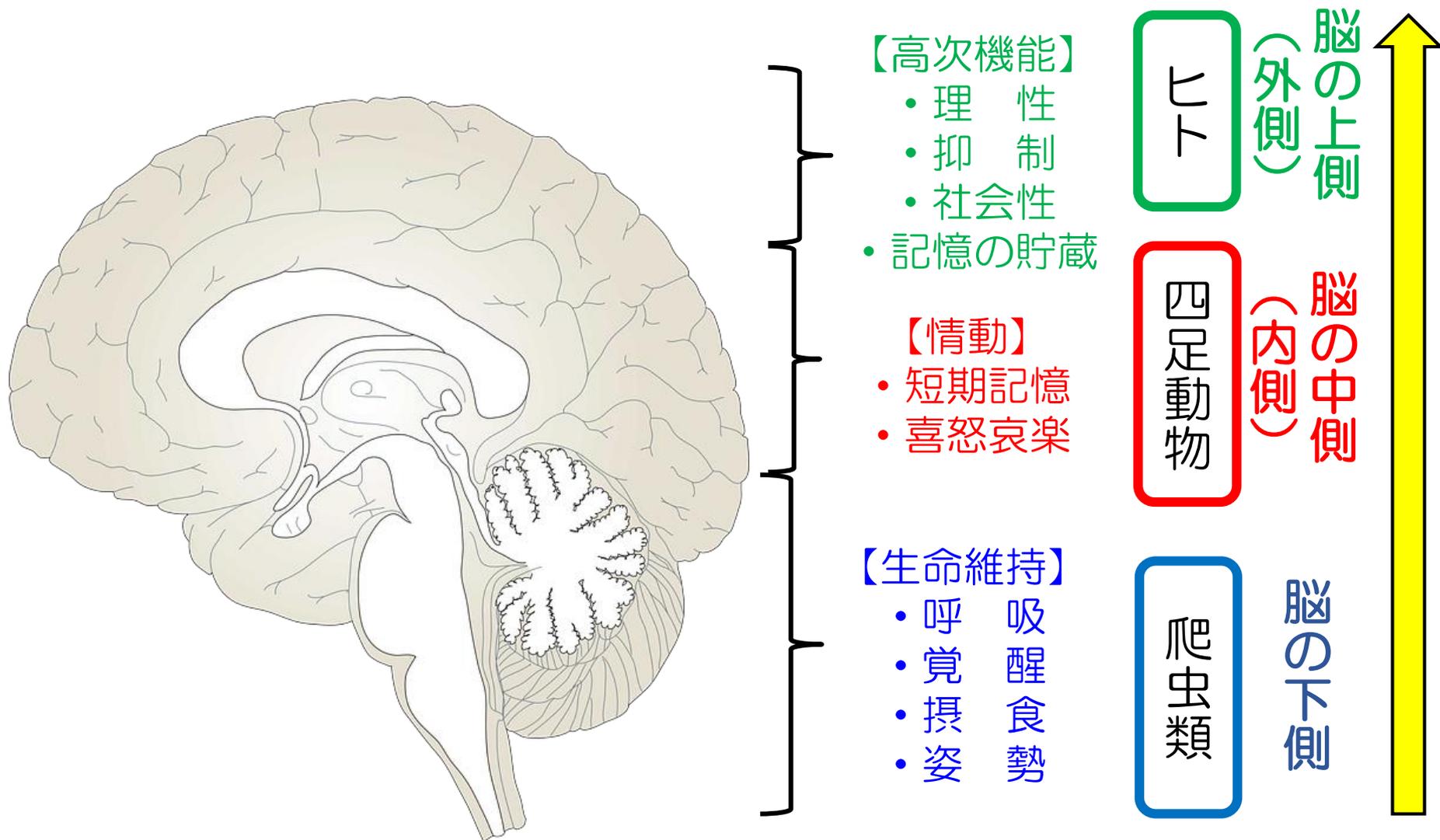
① 感覚



⑤ 行動する。  
行動しない。

# 脳の上下のしくみ

# 古い脳の上に新しい脳が乗っている。



下の脳がはたらくからこそ上の脳が上手く働く

新型コロナウイルス

感染防止に伴う活動自粛により

減った3つの事

# 高齢者の生活で減ったもの

- A. 体と脳の活動量低下
- B. 感情の動きの減少
- C. コミュニケーション頻度の減少

# 現場で目指すこと！

A. 体と脳の活動量低下

⇒脳と体の活動量の確保！

B. 感情の動きの減少

⇒感情を承認して引き出す！

C. コミュニケーション頻度の減少

⇒戦略的に段階的な  
コミュニケーションを誘導する！

# 【関係する主な神経伝達物質】

## A. 体と脳の活動量低下

- アセチルコリン：筋肉の動きで分泌
- アドレナリン：交感神経で活動を活発化



### 《脳と体の活動量の確保！》

- 運動量の確保！
- 「考える」「振り返り」を促す！
  - 新しい刺激！

# 【関係する主な神経伝達物質】

## B. 感情の動きの減少

- ドーパミン：やる気、元気、快樂で分泌
- ノルアドレナリン：注意・不安時に分泌



《感情を承認して引き出す！》

感情の良し悪し関係なく承認し、

感情に関する『動機づけ』の

言葉かけを行なう！

## 【関係する主な神経伝達物質】

### C. コミュニケーション頻度の減少

- オキシトシン：スキンシップ、思いやりで分泌
- セロトニン：感動、リズム運動で分泌

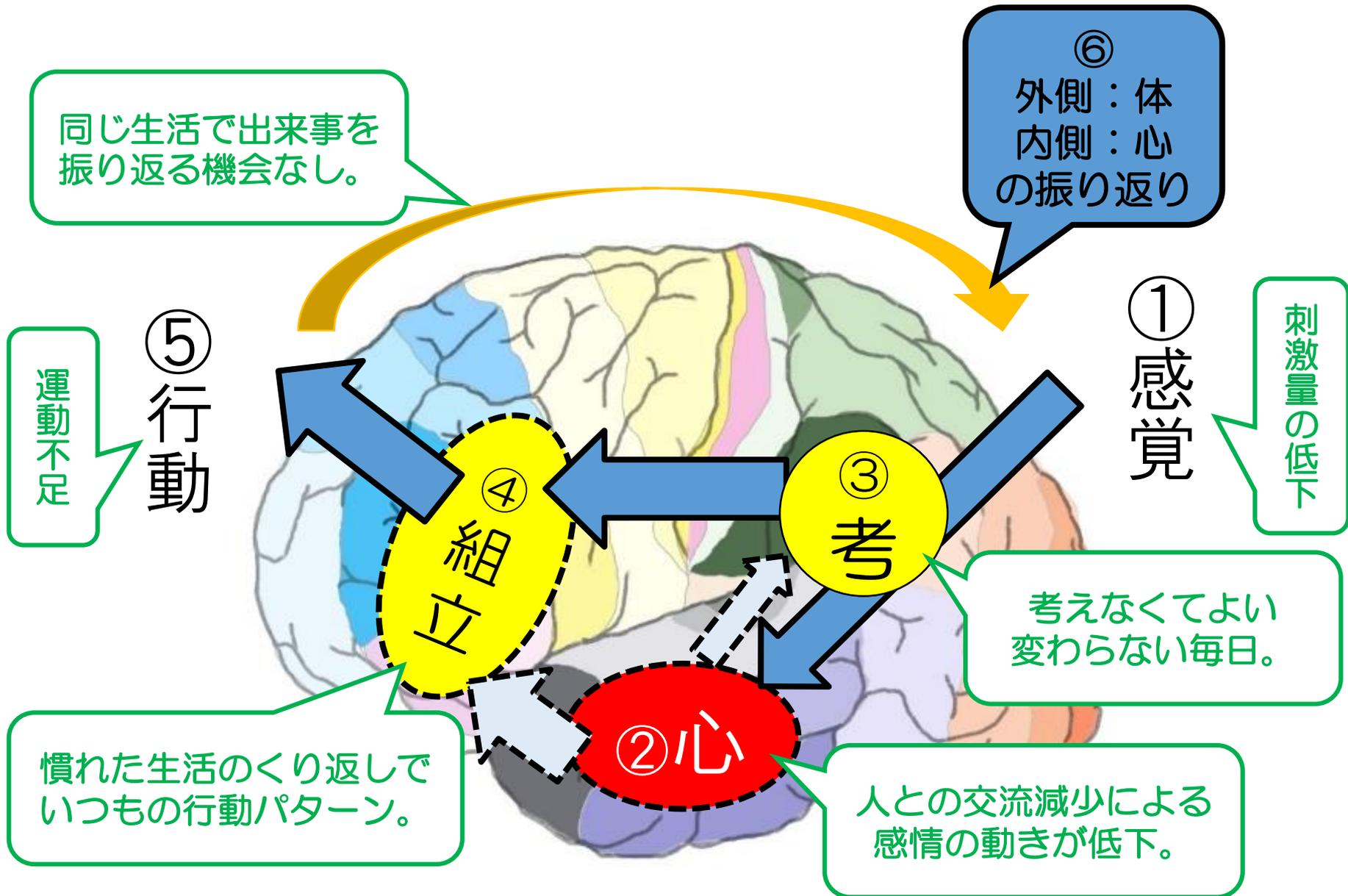


《戦略的に段階的な コミュニケーションを誘導する！》

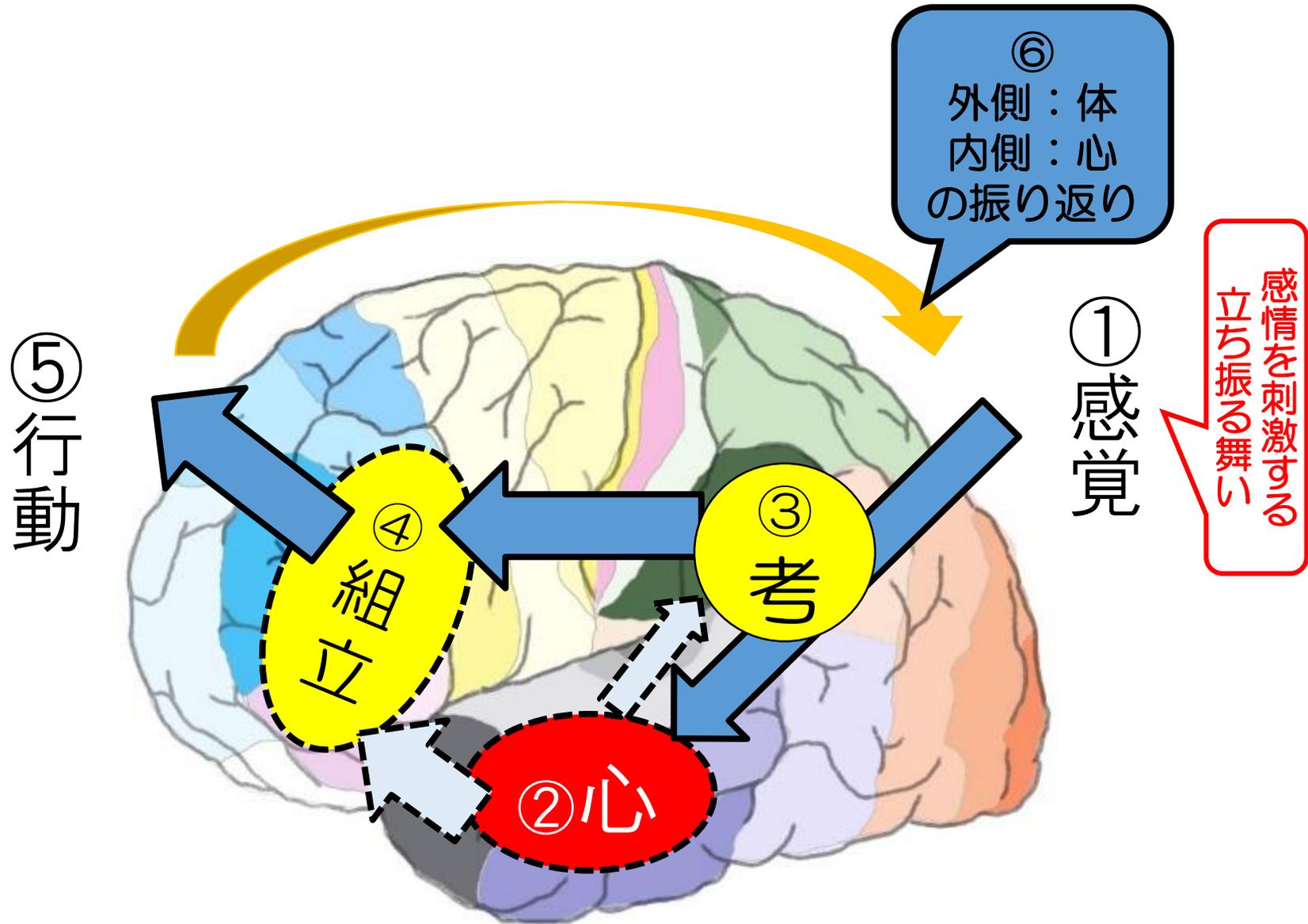
1人⇒2人⇒小グループ⇒全員  
の段階で無意識に起きる心の動きを  
演出する！

これをわかりやすく  
先程の脳の絵に  
当てはめてみると？

# 【自粛による高齢者の脳】



# 【指導者のアプローチは？】



ここで、

この時期だから意識したい！

指導者の立ち振る舞い

人が大人になるまでに獲得する心の動き！  
相手に表情と感情が伝染する。

• ミラーニューロン

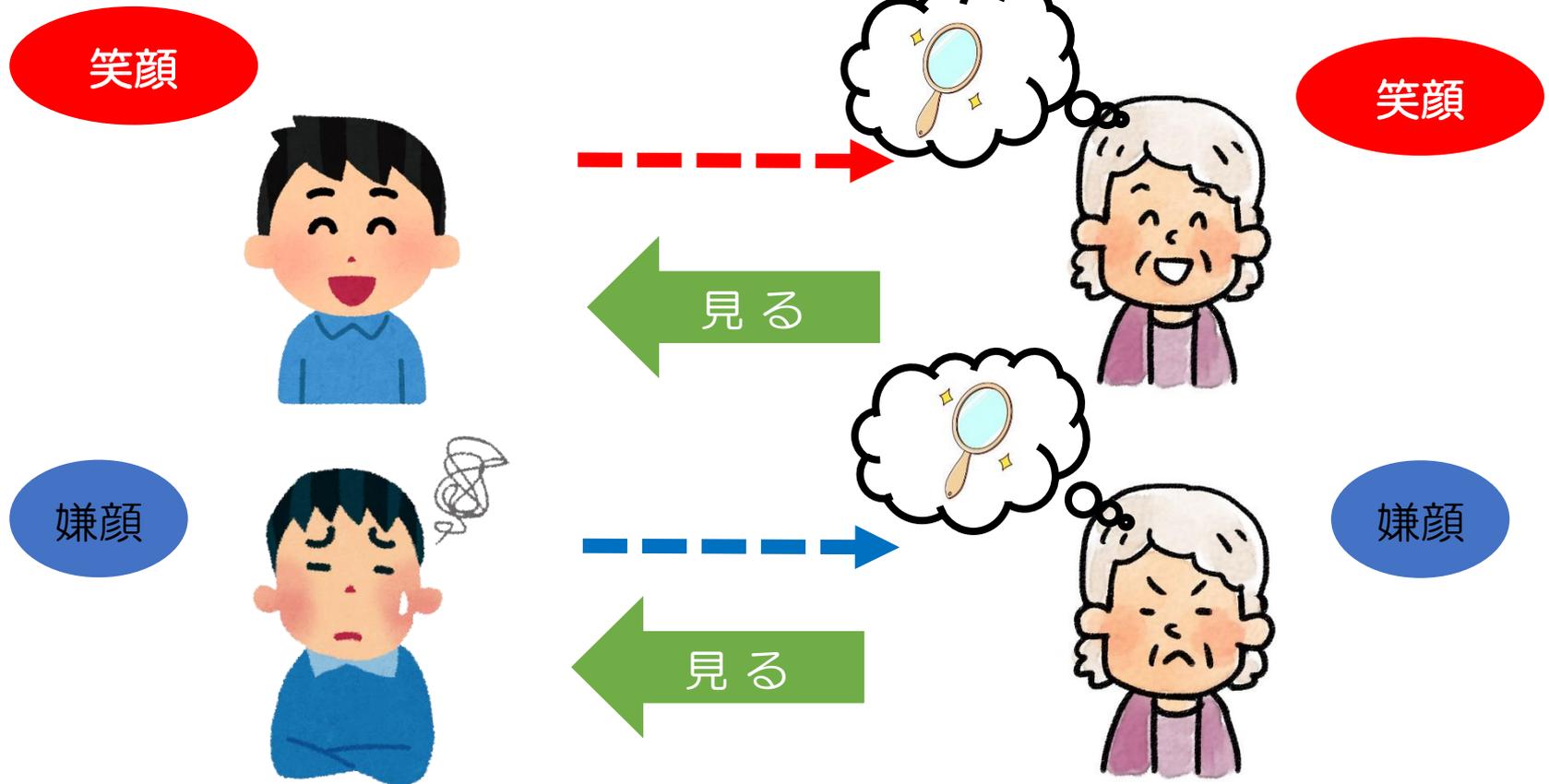
(新生児から獲得)

• 情動伝染

(2歳ごろから獲得)

# ミラーニューロン

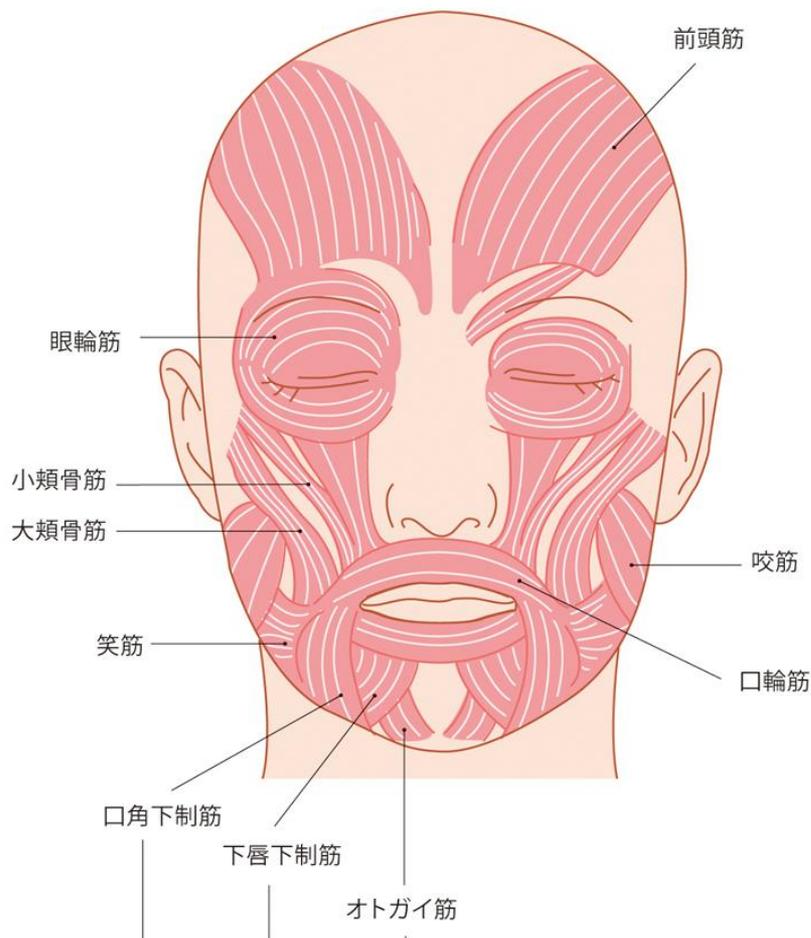
ヒトの脳は相手の表情が写る鏡の細胞を持っている。



# 笑顔をつくる筋肉

ドーパミンのスイッチ

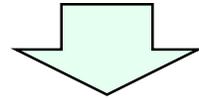
- 大頬骨筋、小頬骨筋  
⇒頬を引き上げる。
- 眼輪筋  
⇒目を細める。
- 口輪筋  
⇒唇の周りの筋肉。多くの表情筋と連結している。
- 笑筋  
⇒えくぼをつくる。



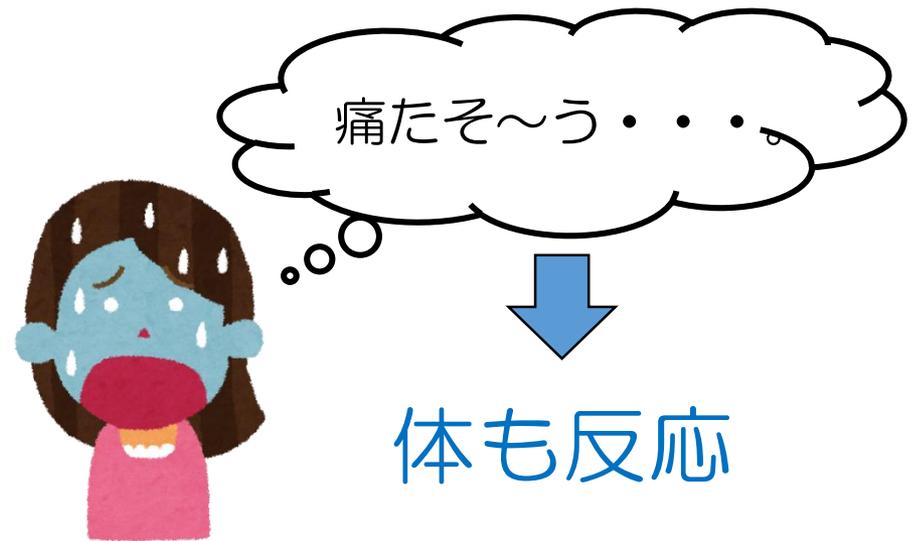
- マスクで表情筋が衰える。
- マスクは口から上の表情が分かりにくい。

# 情動伝染とは・・・？

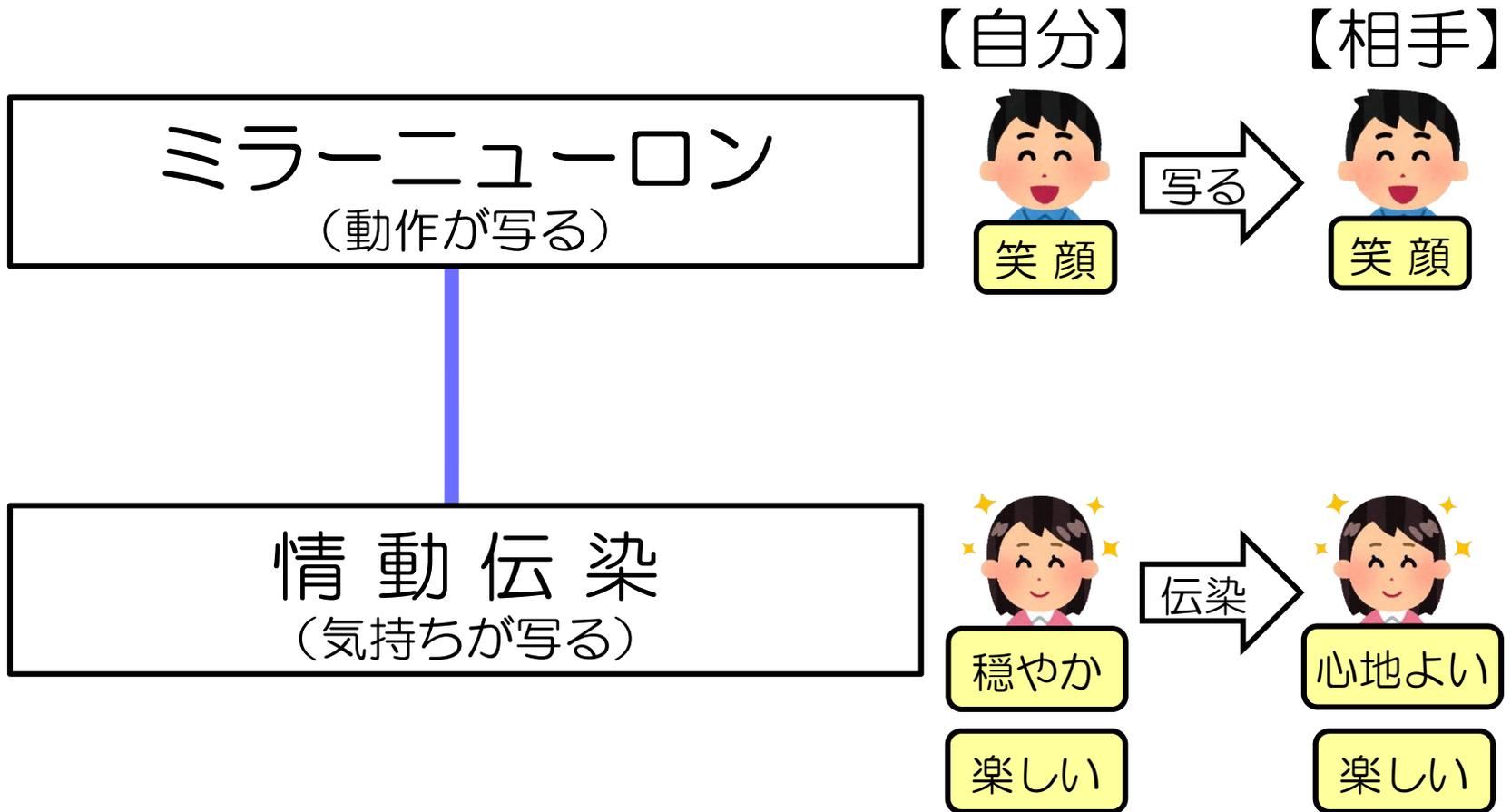
他者の状態や感情にぴったりと合わせることができる能力。



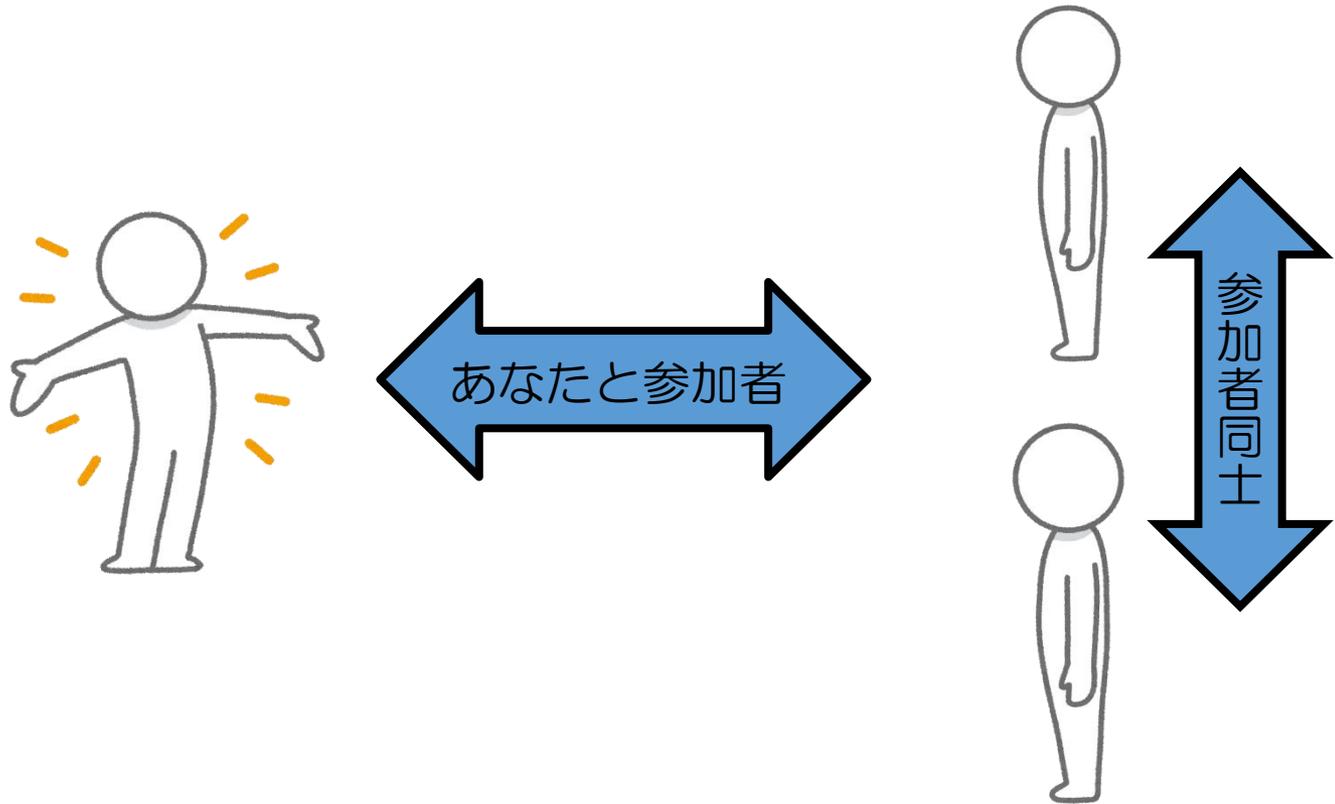
## ヒトの気持ちがる



# 本能的に良い印象形成を与えるまとめ

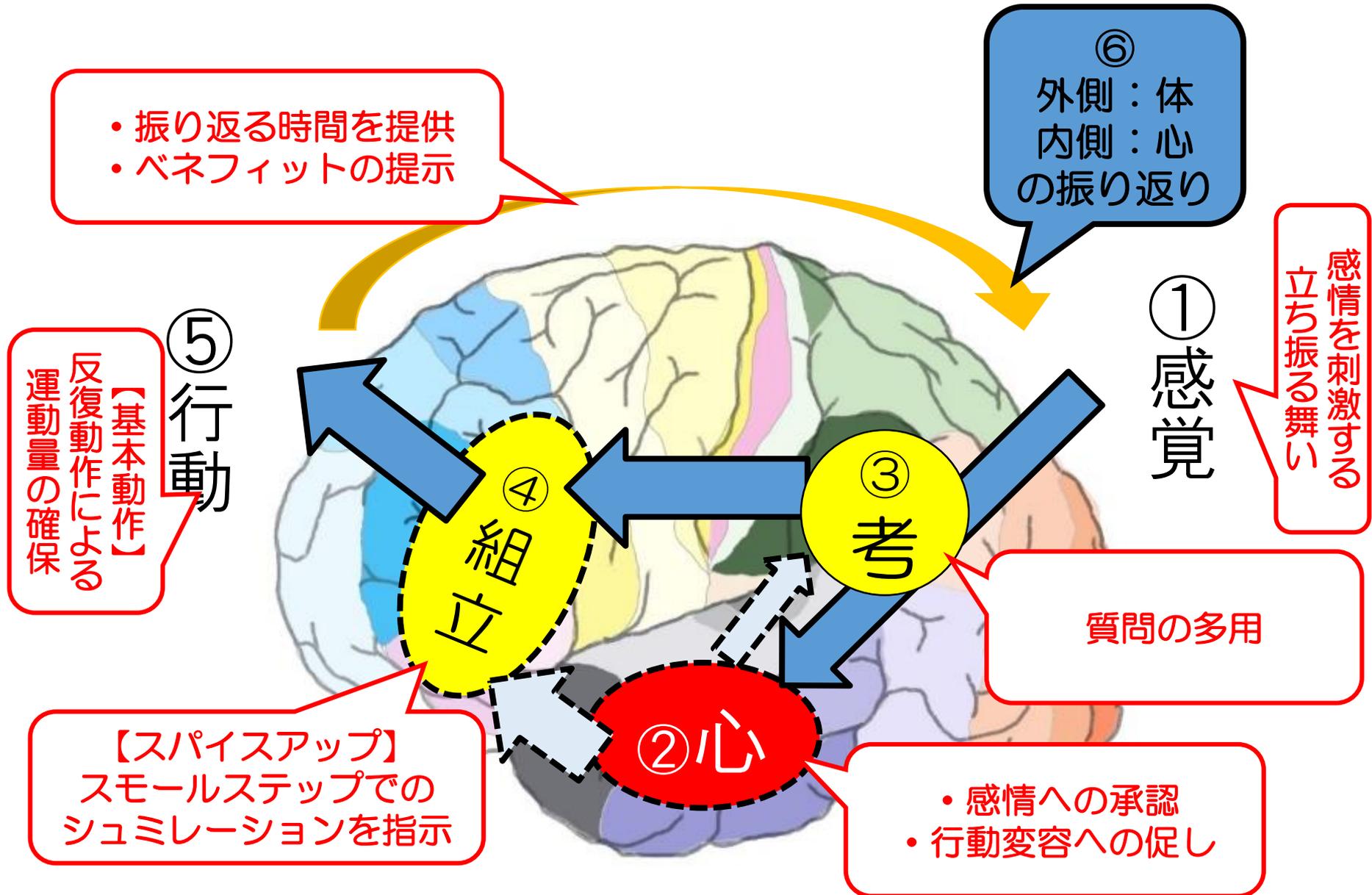


# つまり… 良い感情のインプットを意識する



- あなたの笑顔と感情を参加者にうつします！
- 参加者同士、笑顔と感情がうつります！

# 【指導者のアプローチは？】



# 『動機付け』の言葉

## 【目に見える動きへの動機づけ】

- 「間違えてる時に脳が活性化してますよ！」
- 「悩んだ表情の時に脳が働いてます！」

## 【目に見えない感情への動機づけ】

- 「楽しいという気持ちになってますね！」
- 「間違えて悔しい、恥ずかしいと思いますよね?!」



「出来ることが目的ではないので、そんな色々な感情が出るのも楽しんでみましょう！」⇒感情の承認

なぜならば、自粛期間中はこんなに感情が動くことがあまりなかったでしょう？（感情の動きも脳活性！）

ここまでの  
まとめ

## 現場で目指すこと！

A. 体と脳の活動量低下

⇒脳と体の活動量の確保！

B. 感情の動きの減少

⇒感情を承認して引き出す！

C. コミュニケーション頻度の減少

# エクササイズの順番に関係

【関係する主な神経伝達物質】

## C. コミュニケーション頻度の減少

- オキシトシン：スキンシップ、思いやりで分泌
- セロトニン：感動、リズム運動で分泌



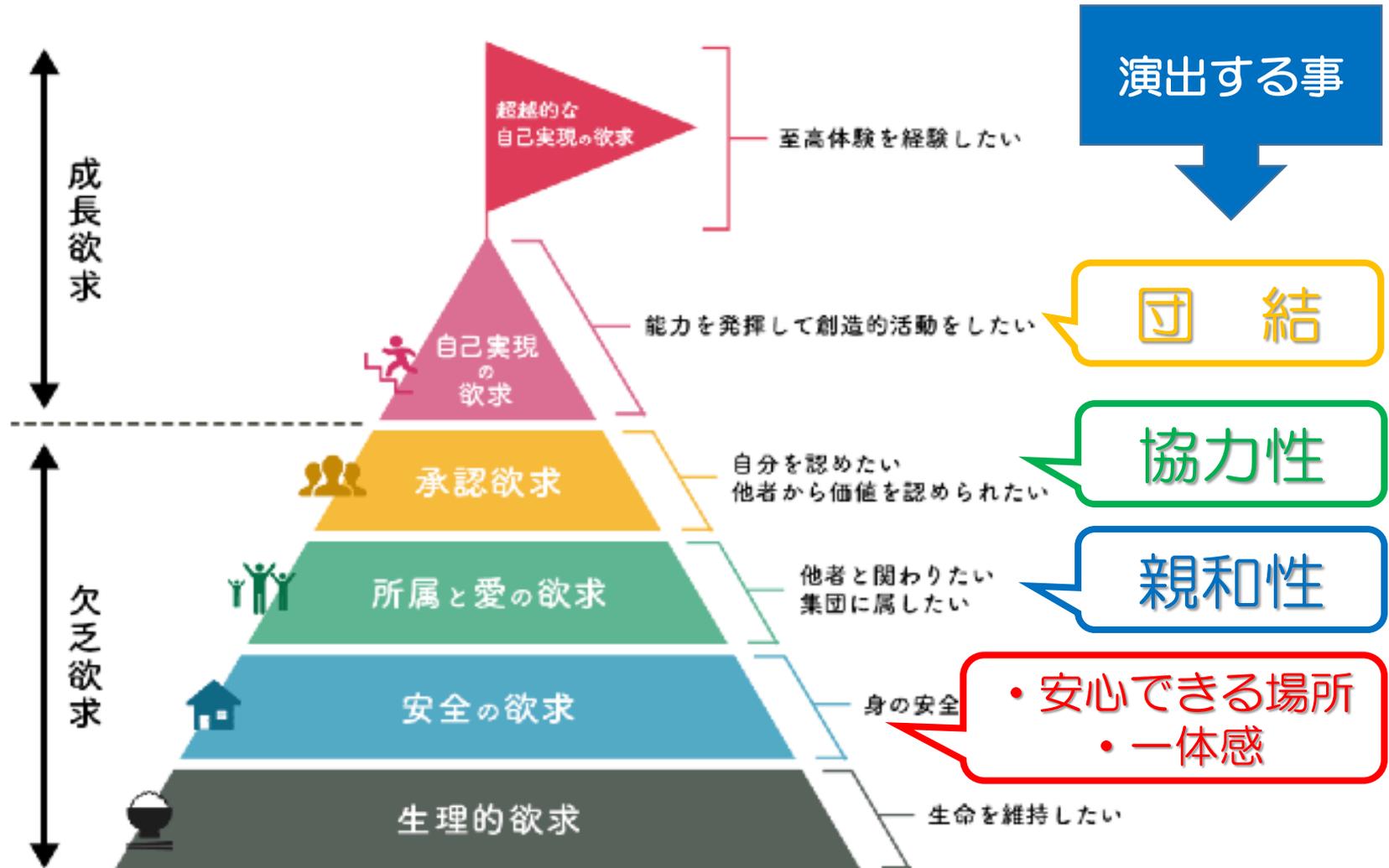
《戦略的に段階的な コミュニケーションを誘導する！》

1人⇒2人⇒小グループ⇒全員  
の段階で無意識に起きる心の動きを  
演出する！

について。

# 【私の居場所】

## 「マズローの5段階説」に沿った心の動き



# 【私の居場所】

## 「マズローの5段階説」に沿った心の動き

指導者は段階に合わせて意識するような**声掛け**をすれば良い！

- 目的、目標を持って**士気**を高める。 団 結
- グループ皆で**役割**をもって**協力**する。 協力性
  - お互い**相手のことを考えて**動く。 親和性
- 皆で**同じ動き**や**発声**をする。 • 安心できる場所  
• 一体感

# 《ポイント》

エクササイズの内容に頼らず、

あなたが**相手の心の動きに合わせて**

**『促し』 『動機づけ』** の言葉かけを行なうこと。



触れなくても、距離を取っても、大声を出さなくても

**神経伝達物質を分泌させ脳を活性化！**

**盛り上がる！**

今までの説明から  
感染対策の場で行なう  
私なりのエクササイズと  
流れをまとめると



# 現場で目指すこと！

A. 体と脳の活動量低下

⇒脳と体の活動量の確保！

B. 感情の動きの減少

⇒感情を承認して引き出す！

C. コミュニケーション頻度の減少

⇒戦略的に段階的な  
コミュニケーションを誘導する！

B. 感情面を踏まえた動機づけ

A. 反復動作のエクササイズ

『3で止まる』上肢・下肢

目的：運動量の確保、一体感と安心感。

脳活性：主にアセチルコリン、アドレナリン。

C. コミュニケーションのエクササイズ

・『顔で相違じゃんけん』

目的：親和性、ミラーニューロン+情動伝染

脳活性：主にドーパミン

・『2人組横並びじゃんけん』

目的：親和性

脳活性：主にオキシトシン、セロトニン。

・『スイッチフラダンス』

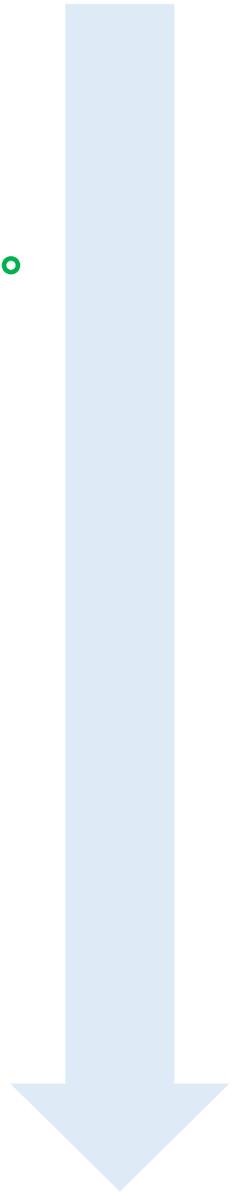
目的：親和性

脳活性：主にオキシトシン、セロトニン。

・『元気3動作』

目的：団結、行動変容

脳活性：主にオキシトシン、セロトニン、ドーパミン。



感染対策が特に必要なのは、  
基本動作が2人以上の時。  
つまり、、、

# 【関係する主な神経伝達物質】

## C. コミュニケーション頻度の減少

- オキシトシン：~~スキンシップ~~、思いやりで分泌
- セロトニン：感動、リズム運動で分泌

対策

横並びで実施

《戦略的に段階的な コミュニケーションを誘導する！》

1人⇒2人⇒小グループ⇒全員  
の段階で無意識に起きる心の動きを  
演出する！

【リズムと反復動作】  
安心感と一体感を演出！



・ 3で止まる  
(上肢ver./下肢ver.)

【マスクで衰えた顔の筋肉を刺激】  
笑顔を手伝おう！



- 顔じゃんけん

【お互いの事を考え思いやる】

親和性を演出！



- 横並びじゃんけん

【みんなで役割をもって協力する】  
協力性を演出！



- スイッチフラダンス

# 私達が大切にすること

## 行動変容

一緒に活動量を上げる



家でも活動量向上！

「生活のこんな事に役立ちますよ！」（ベネフィット）  
「普段のこんな時にできますよ！」（振り返り）  
を促す！

# 【 振り返りの重要性】 デフォルトモードネットワーク

## 脳の安静休息時に活動するネットワーク (ボーっとしてるとき)

- 意図的な脳活動時は機能しない。
- 行動についての反省、人の気持ちを想像、空想、昔のことを思い出す、記憶の整理、見当識などを行っている。
- 脳の記憶の断片を結び付け「ひらめき」が起きる。
- 意識的な脳の活動時の約20倍脳が活動している。

主な役割：脳を健全に維持し「自分を取り戻す」

今回のコロナから特に必要となってくること

65%

今の子供が将来、今存在しない仕事に就く数  
〈5G、AI、IoTなどの影響〉

人間にしかできない能力を持った人が  
生き残る！

気持ちを高める力！

# 仕事の目的の考え方

Why?

目的・理念にたどり着く



共通

## 【高次機能】

- 人がお金を払う = 収入
- 人がそこに行く = 実績
- 
- 

## 【情 動】

- 幸 せ
- 満 足
- 安 心

どんな  
気持ちになる？

## 【生命維持】

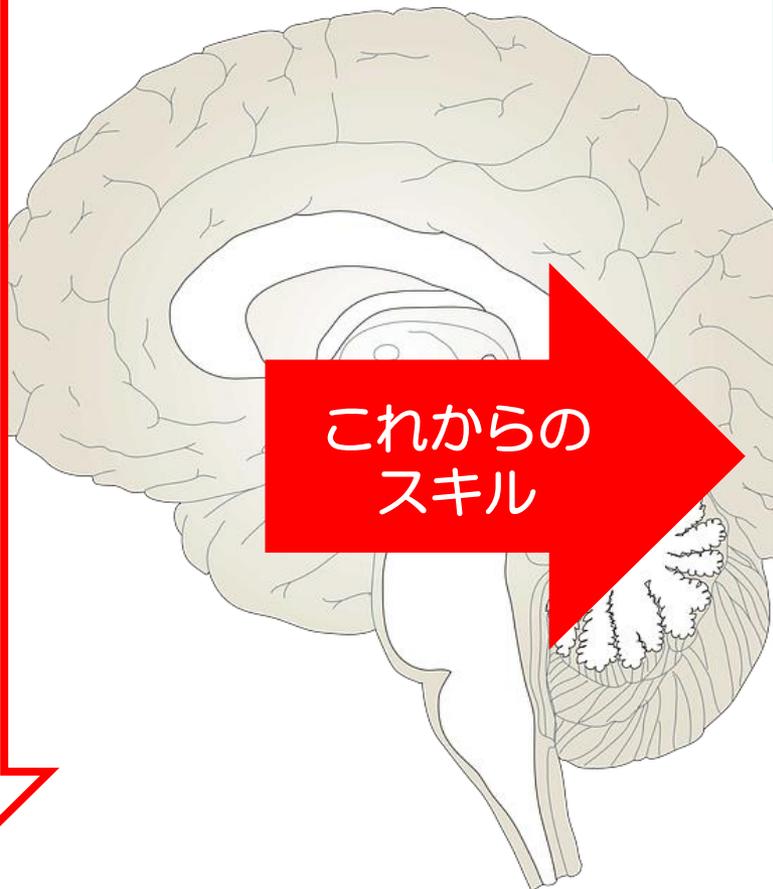
- 生きてる
- 寝れてる
- 美味しく食べれてる
- 体が動く

下の脳がはたらくからこそ上の脳が上手く働く

# これからの仕事は？

Why?

目的・理念にたどり着く



A  
I

- 【目に見える仕事】
- 運動プログラム
  - 負荷量、治療法

人  
間

- 【目に見えない仕事】
- 人の役に立つ
- 賞 賛
  - 激 励
  - 協 力
  - 共 感
  - 感 謝
  - 信 用
  - 安 心
  - 幸 福

問題解決のために『行動変容』を起こす専門職！

# 《ポイント》

エクササイズの内容に頼らず、

あなたが**相手の心の動きに合わせて**

**『促し』 『動機づけ』** の言葉かけを行なうこと。



触れなくても、距離を取っても、大声を出さなくても

**神経伝達物質を分泌させ脳を活性化！**

**盛り上がる！**