

自己紹介

恒松 伴典（つねまつ ともりの）

- 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



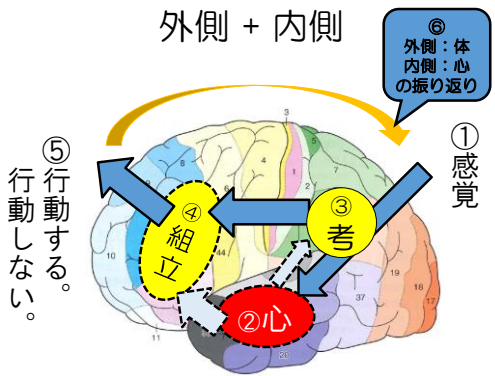
恒松伴典公式HP

2

1. 脳の仕組み（人の本質）

脳の外・内側のしくみ

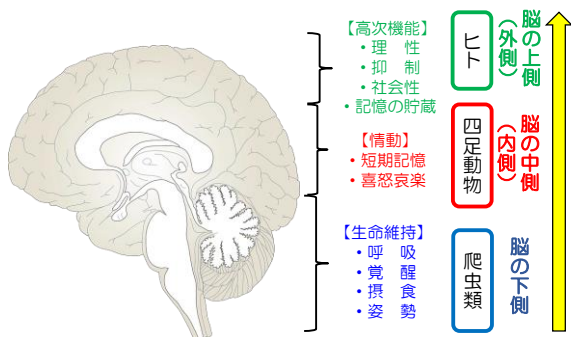
4



脳の上下のしくみ

6

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

7

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

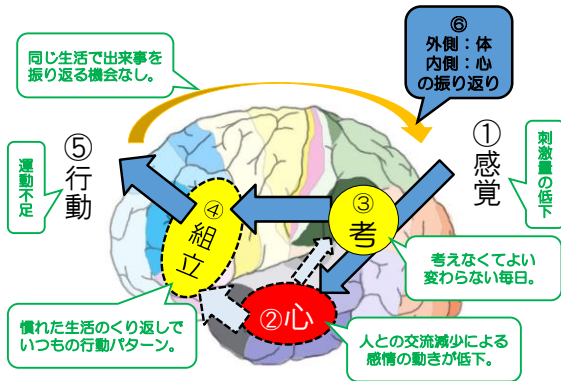


《戦略的に段階的な コミュニケーションを誘導する！》

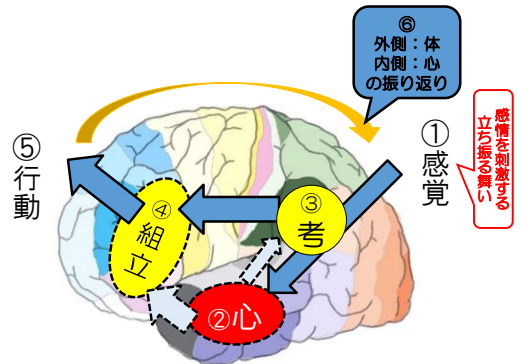
1人⇒2人⇒小グループ⇒全員
の段階で無意識に起きる心の動きを
演出する！

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？】



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。

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

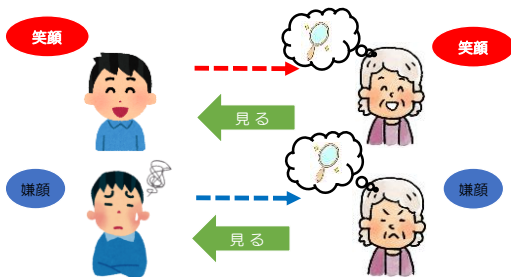
• ミラーニューロン
(新生児から獲得)

• 情動伝染
(2歳ごろから獲得)

18

ミラーニューロン

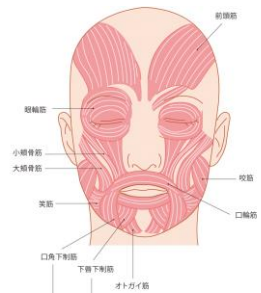
ヒトの脳は相手の表情が写る鏡の細胞を持っている。



19

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。

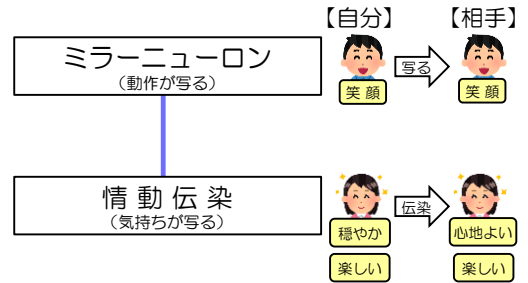
情動伝染とは・・・？

他者の状態や感情にびったりと合わせることができる能力。

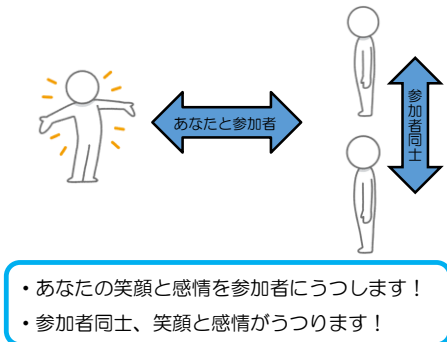


21

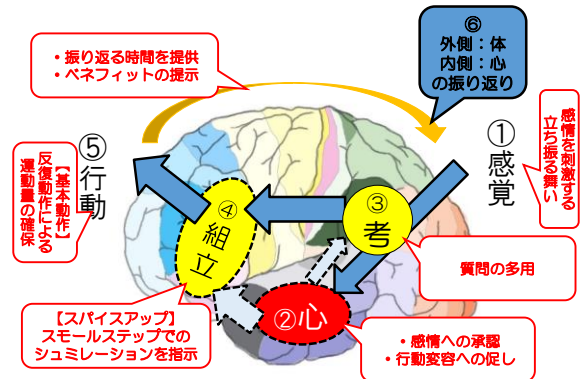
本能的に良い印象形成を与えるまとめ



つまり…
良い感情のインプットを意識する



【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

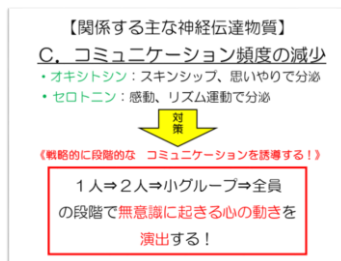
なぜならば、自粛期間中はこんなに感情が動くことが
あまりなかったでしょう？（感情の動きも脳活性!）

ここまでの
まとめ

現場で目指すこと！

- 体と脳の活動量低下
⇒脳と体の活動量の確保！
- 感情の動きの減少
⇒感情を承認して引き出す！
- コミュニケーション頻度の減少

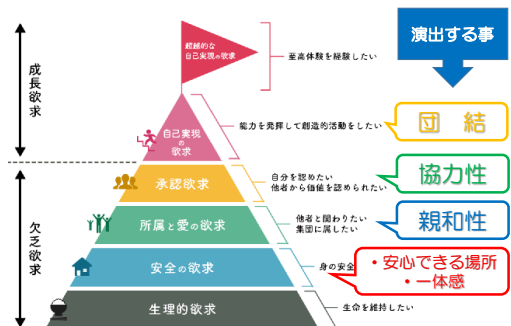
エクササイズの順番に関係



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た**

『**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

おさらい

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

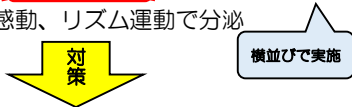
- A. 反復動作のエクササイズ
『3で止まる』上肢・下肢
目的：運動量の確保、一体感と安心感。
脳活性：主にアセチルコリン、アドレナリン。
- C. コミュニケーションのエクササイズ
- ・『顔で相違じゃんけん』
目的：親和性、ミラーニューロン+情動伝染
脳活性：主にドーパミン
 - ・『2人組横並びじゃんけん』
目的：親和性
脳活性：主にオキシトシン、セロトニン。
 - ・『スイッチフラダンス』
目的：親和性
脳活性：主にオキシトシン、セロトニン。
 - ・『元気3動作』
目的：団結、行動変容
脳活性：主にオキシトシン、セロトニン、ドーパミン。

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



《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】
笑顔を相手にうつす！



・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」

脳神経外科医 奥村歩より

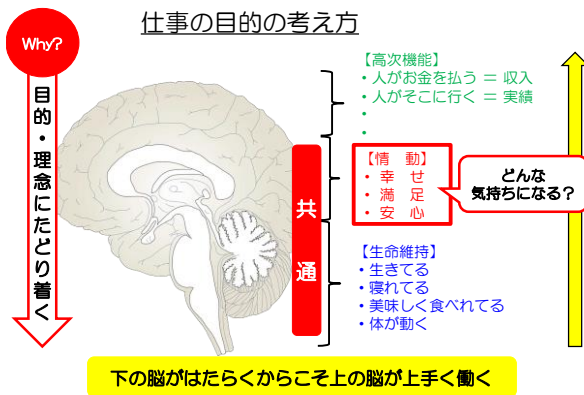
今回のコロナから特に必要となってくること

65%

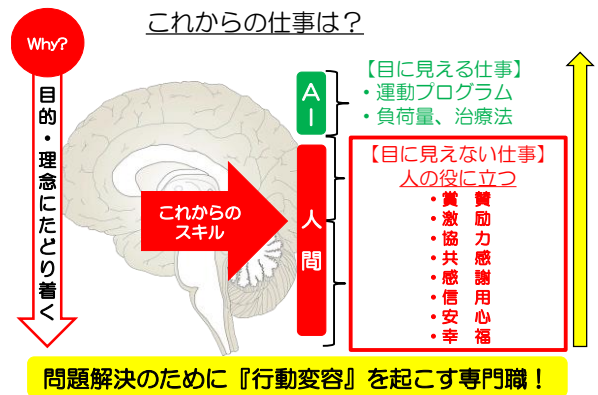
今の子供が将来、今存在しない仕事に就く数
(5G、AI、IoTなどの影響)

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！



43



44

《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た**

『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！

