

参加者が「楽しい！」と思うときは

どんな時？

～気づいて考え現場で実践～

第2回

恒松 伴典・袴田 雅江

皆さんのアンケートより

- 元気な高齢者さんの集まりの時に一番嬉しそうに話す言葉は **あ～楽しかった！**
笑った～！家にいれば笑う事ないもんな～！です。大笑い出来るエクササイズや
アイスブレイクを勉強したいです。
- 簡単に動いて笑えて盛り上がるエクササイズと、
楽しくなる言葉遣いの指導方法を手に入れたいです。
- 年齢に関係なく、導入として、**楽しい！**と
気持ちをつかむ方法。

笑？

反応が
薄い人には？

盛り上がり？

「楽しい！」ってなに？

恥かしい
人は？

なぜ「楽しい！」が必要？

悔しい
人は？

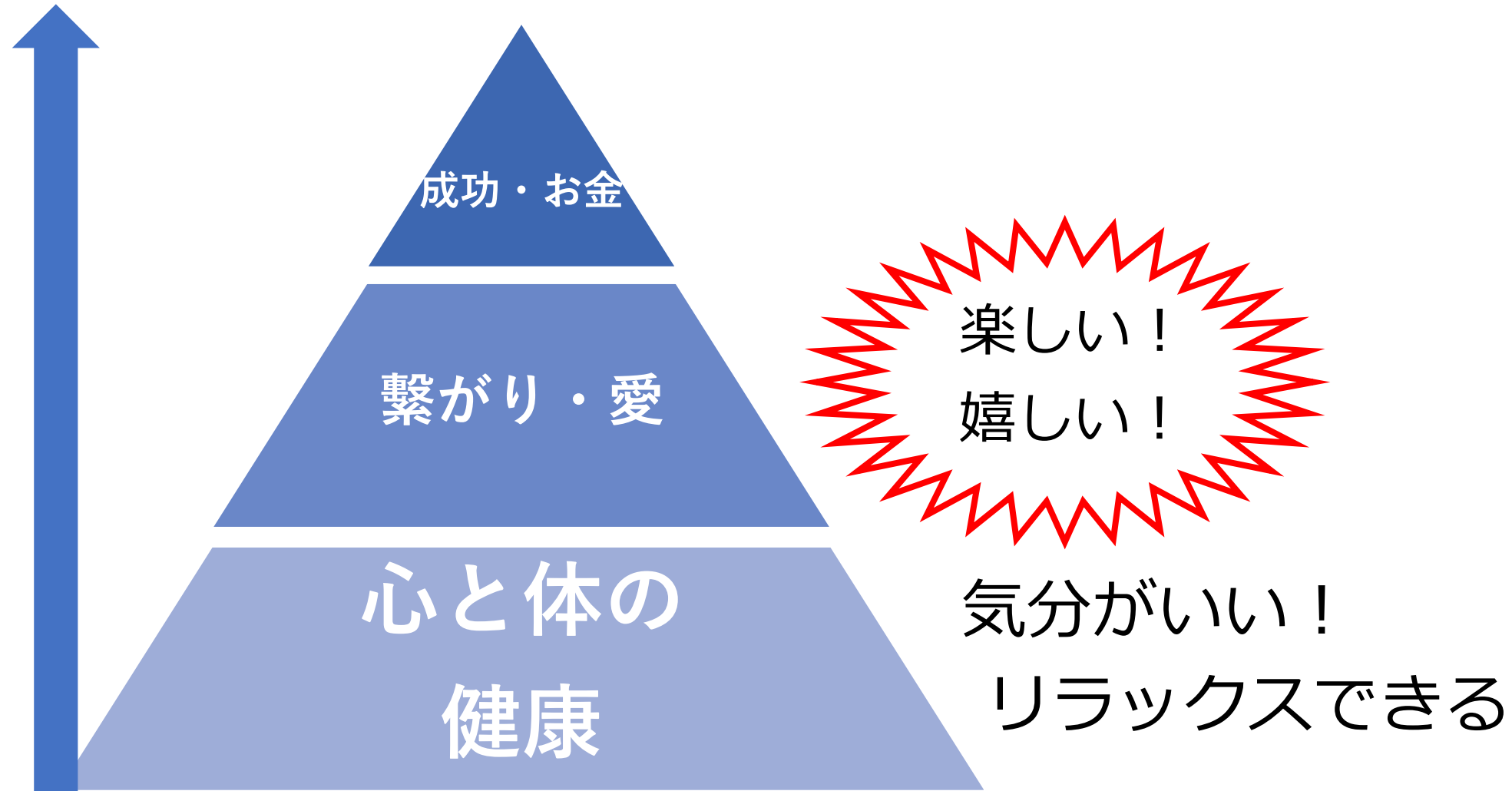
「楽しい」の意味

1. 満ちたりていて、愉快的な気持ちである
2. 富裕である。金持ちである
3. 作物の出来が豊かである

人間が生きていく上で必要なのは

「楽しい」 と **「嬉しい」**
が必要！

人間が生きていく上で必要なのは



「楽しい」と「嬉しい」が必要

嬉しい

他者(外部)からの評価が影響

➡褒められた！ 懸賞に当たった！

動機付けで自分の行動が認められた

「楽しい」と「嬉しい」が必要

楽しい

自分の心や考え方(内部)が影響

➡自分の行動次第で増やせる可能性がある

※楽しむは自分でできる。嬉しいはできない。

**「楽しむ」は「面白い」と
感じてもらうことが重要。**

「面白い」を提供するには

1. 興味を持ってもらうようなメソッドの説明
2. 適度な混乱
3. 集中できる空間づくり

シナプソロジーの定義を共有

基本動作に対し、指導者が感覚器や認知機能への刺激を
変化させ続けることで脳を活性化するメソッド。

刺激に対する反応としては、動きや感情を伴うよう構成されている。

【感情】

楽しい。面白い。やる気。チャレンジ。悔しい。

情けない。不安。戸惑い。

⇒「楽しい」に限定していない！

「シナプは楽しい！」だけが良いわけではなく、不安や戸惑いも大切。

※参加者は出来なくても良いけど出来るように頑張っている。

その感情を受け止めること！ そこからやる気へつなげていくこと！

ということで次回は、

「楽しい」と「嬉しい」 をもう少し深掘り！

「楽しい」「嬉しい」以外の感情



**「楽しい」「嬉しい」に変え
やる気につなげる？**