



KUMASOU

訪問リハビリコラム



理学療法士
担当：訪問リハビリ

高野 翔次

“目標設定、達成を支援するために”

リハビリテーションを進めるにあたり必ず**目標**を決めていきます。
困っていることや役割、想いなど元に対象者様が主体に積極的に話し合い、**具体的に決める**ことが大切です。

具体的って
どの程度？

左手(麻痺手)を
使えるよう
になりたい



料理の時に左手を
使えるよう
になりたい



料理の時に左手を
使って食材を抑えて
おきたい



参加や
活動レベルで
目標設定を
考えていく
事が大切です



目標は5W1Hで考える

Who：誰が
Why：なぜ
What：なにを
When：いつ
Where：どこで
How：どのように

具体的にすることで

- ① セラピストと対象者様とで目標のずれが減る
- ② 目標を達成するために必要な課題や環境を共有できる
- ③ モチベーションや意欲、自律性などが高まる

目標は高すぎず低すぎず、適切なレベルで目標を設定することが必要です。
スタッフと対象者とで共通の目標があるからこそ、
同じ目線に立つことができます。

また、目標を定期的に振り返るからこそ新たな気づきが得られることがある
ため、ツールなど利用しながら支援していければと思います！

