

【目標設定、セルフ・モニタリング、自己強化の例】

「足腰丈夫！」週間日記

月 日 ~ 月 日

※普段の生活で、「今週の宿題」ができそうな目標を立ててみよう！

いつ	週1日	3日おき	2日おき	1日おき	毎日
どこで	お家	公園	文化センター	その他	
だれと	ひとりで	お友達と	家族と	その他	

よくできた ○ あまりできなかった △ まったくできなかった ✕

日	曜日	ストレッチ	筋トレ	体の調子・感想など

目標達	大変よくできた	よくできた	あまりできなかった	できなかった
-----	---------	-------	-----------	--------

(大淵修一、竹本朋代, 2005)

「足腰丈夫！」カレンダー

いつ	週1日	3日おき	2日おき	1日おき	毎日
どこで	お家	公園	文化センター	その他	
だれと	ひとりで	お友達と	家族と	その他	

よくできた ○ あまりできなかった △ まったくできなかった ✕

月

曜日	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

1ヶ月の目標達成度	大変よくできた	よくできた	あまりできなかった	まったくできなかった
-----------	---------	-------	-----------	------------

このような教材をうまく利用しながら支援する際のポイントは次のようになる。

(1) 目標設定

対象者が設定した具体的な生活課題や身体行動能力 (p. 23 参照) を達成するために、具体的にどのようなするかを取り決める技法。「バス停まで杖歩行 10 分で行くことができるようになる」といった目標を立てさせることは前提であるが、そのために何をやるかといったできるだけ身近で具体的な行動の目標 (いつ・どこで・なにを・だれと・どのくらい) を、自分自身で設定できるように支援することが肝要である。

(2) セルフ・モニタリング

自分自身の行動を記録することによって、その行動や態度に対する具体的な気づきをもたらす技法。例えば、本サービス等を受けて指導者から誉められたことを日記に書く、自宅で運動を行うたびにカレンダーに記録をする、といったものであり、記録するという行為自体が励みとなって、本サービス等の参加継続や自主的な運動継続への動機づけが高まる場合もある。

(3) 自己強化

目標を設定し、その目標が達成できた場合に自分で自分を誉めることができる技法。例えば、前述の教材を使った場合に、週間あるいは月間の目標が達成できたらご褒美として欲しかったものを買うなどは、運動を継続していく上で有効な手段だと考えられている。