

利用者様の自立・自律を促す

目標設定のコツ



突然ですが…

このようなことはありませんか？



どのような点に着目して目標を設定すればいいかわからない



目標設定をしているが、なんとなくで終わらせてしまっている



利用者様が目標達成に意欲的でない

本資料では、目標設定の際に押さえるべきポイントをご紹介します

目標設定で押さえるべきポイント

目標設定で押さえるべきポイント

1

目標を具体的な数値と行動まで落とし込む

2

短期と長期に分けて目標を設定する

ポイント① | 目標を具体的な数値と行動まで落とし込む

抽象的な目標では身体機能の改善状況を測ることができず、改善行動を提案しにくいです。
以下の内容を中心に、目標を具体化することを心がけましょう。

具体化できるといい内容

- ✓ サービスを受けることで何を・どの程度改善するのか
- ✓ 改善した結果、日常生活で実現したいこと

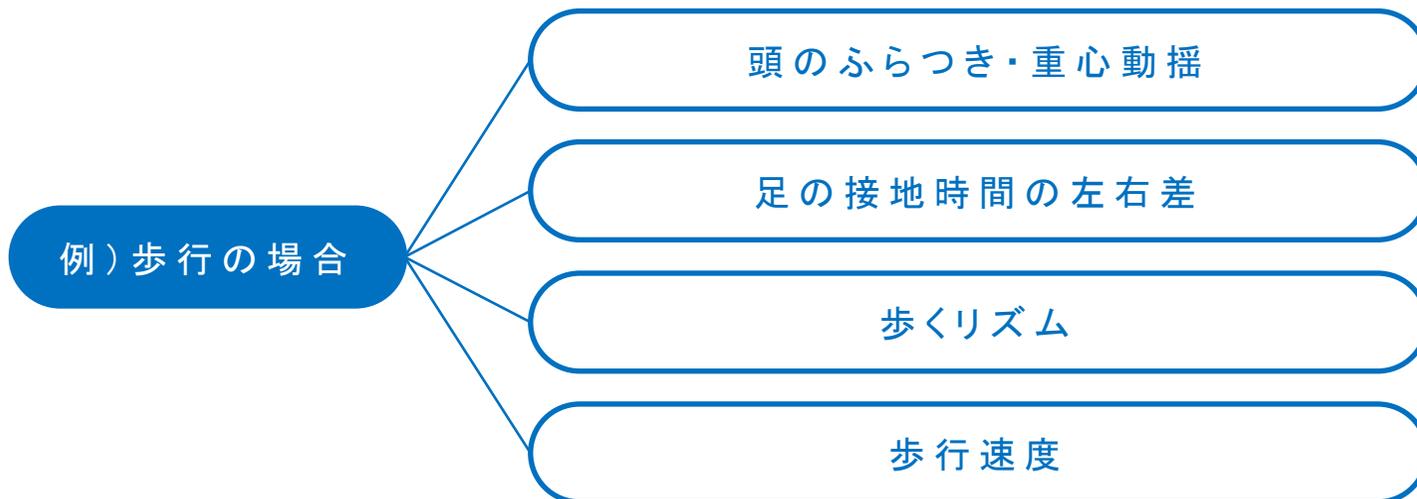
それぞれの内容を具体化する際のコツを次のページで紹介します。

ポイント① | 目標を具体的な数値と行動まで落とし込む

✔ サービスを受けることで何を・どの程度改善するのか

例えば、目標を「1人で歩けるようになる」と設定したとしましょう。
この目標では、1人で歩くために何をどの程度改善すればいいのかがわかりません。

まずは **身体機能を構成する要素を分解し**、
利用者様の現状と照らし合わせて **改善項目と定量的な目標を設定**しましょう。



ポイント① | 目標を具体的な数値と行動まで落とし込む

✓ 改善した結果、日常生活で実現したいこと

目標を効果的に機能させ、モチベーションをより高めるためには、
利用者様の生活がどう変わるのかをイメージしてもらうことが重要です。

そのためにも、リハビリ後に日常生活で実現したいことも目標に取り入れましょう。

目標に取り入れられるといい内容

- ✓ 利用者様の希望、サービスを受ける目的
- ✓ 利用者様の趣味や生きがい

ポイント② | 短期と長期に分けて目標を設定する

目標によって達成までに要する時間や難易度が異なります。
そのため、あまりにも達成までの時間がかかる目標だけでは、利用者様のモチベーション低下を招くリスクがあります。

長期的な目標に加えて短期的な目標があることで、
目標を達成している実感を得ることができ、モチベーション向上に繋がるでしょう。



目標の例

✓ 良い目標の例

長期目標

1人で歩いて近所のデパートまで買い物に行ける

短期目標

寝室からトイレまで歩行器なしで行ける、歩行時のふらつきを○cm以内にする

- 具体的で改善状況を測りやすい
- 日常生活で実現したいことが取り入れられている
- 短期的な目標が具体化されている

✗ 悪い目標の例

長期目標

1人で歩けるようになる

短期目標

歩行時のふらつきを改善する

- ✗ 抽象的で改善状況を測りにくい
- ✗ 改善した先に日常生活で実現したいことが取り入れられていない

効果的な目標設定を支援するツールのご紹介

歩行分析AI「トルト」のご紹介



動画を「撮る」だけで伝わる、
「提案」の質が変わる。

歩行分析

情報共有

- ・誰でも簡単スマホ1つで測定が可能
- ・歩容や転倒リスクの評価を数値化
- ・誰もがわかるシンプルなレポートにより
意識変容や行動変容が促される

- ・歩行動画とレポートは、ケアマネや
利用者様、家族へ簡単に共有可能



まとめ

目標設定で
押さえるべきポイント

- ① 目標を具体的な数値と行動まで落とし込む
- ② 短期と長期で目標を分ける

 **トルト** で目標設定をすると

AIが歩行状態をスコア化するため、**定量的な目標設定が可能に**
誰でも簡単に目標設定から歩行状態の評価までできる

