

## こっそり教えます！ リハビリが上達するコツ

いつまでも、住み慣れたお家で暮らすためには、誰かに『してもらう』リハビリだけでなく、自分で『する』リハビリを毎日の生活の中で、少しでも多く実践することが大切です。自分で『する』リハビリには、ご自身の日々の生活や身体を管理し、課題を解決できる「自己管理能力」が必要です。今回は、自己管理能力を高め、リハビリが上達しやすくなるっておきのコツをこっそりご紹介します。



自分を、  
慈しまないとね!

### ● 完璧主義になっていませんか？

失敗したことが気になり自分を責めたり、ホントは休みたいのに、「怠けてはいけない、もっと頑張らなきゃ」と気持ちに反して、自分に厳しくしていませんか？

### ● 自分を許せる力：(セルフ・コンパッション)

近年の研究では、ご自身の気持ちに向き合い、自分の良い部分だけでなく、悪い・ダメな部分も許し、受け入れる力(セルフ・コンパッション)が高い方ほど、自己管理能力が高く、病気に罹りにくく、病気に罹っても、治癒するための必要な対策を実際の行動に移しやすいようです。逆に、セルフ・コンパッションが低い方ほど、失敗する度に落ち込むために、問題を直視できず、先送りにしてしまいがちです。そのため、病気に罹りやすく、また治りにくいようです。

### ● 失敗を恐れず、 挑戦を諦めない

リハビリは、難しいことや出来ないことに挑戦することです。リハビリを実践する上で、失敗することや、少し休みたいときは誰しもがあることです。しかし、失敗する自分や、弱い自分を受け入れずに、無理してリハビリをしていると、抑うつ的になり、リハビリ自体が嫌になってしまいます。

リハビリを実践する中で、失敗したり、弱い自分に出会った時、クヨクヨして、反省と称して、ご自身を責めることは、逆効果です。今、挑戦している自分を、誰よりもご自身が認め、慈しんでください。数回の挑戦で諦めてしまうのではなく、成功するまで、何度も挑戦を諦めないでください。

### セルフ・コンパッションを高める方法

1. 自己批判をしていることに気づく (客観視)  
無意識にしている自己批判を止める、責めない
2. 人間、誰しもが失敗することを思い出す  
自分がダメだから、失敗するのではない
3. 自分自身を思いやり、慈しむ  
友達を慰めるように、自分にも優しい言葉を投げかける

(参考文献) Meredith L.et.al : Self-compassion, self-regulation, and health. Self and Identity, 2011, 10(3), 352-362

<https://self-compassion.org/> (セルフ・コンパッションを提唱している米テキサス大学教授のサイト)

