

街角リハビリ倶楽部 おうち＆まちの教科書

ジブンリハ 虎の巻

～ 街で自分らしく暮らす教科書 ～

今日から使える

使用上の注意

つき

※これはお薬ではありません

街角リハビリ倶楽部

作業療法士 岡崎史裕（認定作業療法士） | わたまちスタジオ／街角プロジェクト

使用上の注意（この本の使い方）

この本は、病院の外でも「やりたいこと」を続けるための教科書です。まずは下の注意書きをよく読んでから、ご使用ください。

一般名	ジブンリハ
効能・効果	動ける身体の維持／気分の安定／「できた！」の増加／外出のきっかけづくり／仲間との会話の増加
用法・用量	1日5分から。自分が「やってみたい」と思えるものを1つ選んで使用すること。 量よりも、続けることを優先してください。
使用上の注意	これは、生活の中で自分自身をリハビリするヒントを、街角作業療法士の視点でまとめたものです。 健康的な面を伸ばし、日々を暮らしやすくするための教育資料であり、医療ではありません。病気の治療などは、かかりつけ医などの医療機関にご相談ください。 使い方のコツ：他人と比べなくて大丈夫。三日坊主になっても、何度でも再開できます。「やらなければ」と感じたら、量を減らしてください。
相互作用	仲間・家族・地域の人と併用すると、効果が高まる場合があります。
副作用	笑顔、会話、出かけたくなる気持ち、ちょっとした自慢話が現れることがあります。
保管方法	冷蔵庫や玄関など、毎日目につく場所に貼って保管してください。
製造販売元	街角リハビリ倶楽部（作業療法士 岡崎史裕）

この本の進め方 第1章で「自分」を知り、第2章でうち、第3章でまち、第4章で仲間とのジブンリハを考えます。最後に、1週間の「わたしの時間割」を自分で作ります。全部を一度に読まなくて大丈夫です。

自分を知る

リハビリの出発点は「何ができないか」ではなく、「何をしたいか」です。

作業療法では、その人にとって大切な活動（作業）を手がかりに、暮らしを組み立て直します。まずは、自分の「好き」と「やりたい」を書き出してみましょう。上手に書く必要はありません。

ワーク1 | わたしの「好き」と「やりたい」

昔から好きだったこと・得意だったこと	最近、やってみたいと思っていること
最近やりにくくなったこと・あきらめていること	それができたら、どんな気持ちになりそう？

ワーク2 | 「やりたい」を小さく分ける

大きな目標は、今日できる大きさに分けると動きやすくなります。

例) 「孫と旅行に行きたい」→「休まず30分歩けるようになる」→「まずは家の前を5分歩く」

わたしのやりたいこと：

そのために今日できる、いちばん小さな一歩：

今日の宿題

ワーク1の中から、「これは叶えたい」と思うものに◎をつけてみましょう。

おうちでジブンリハ

家の中の毎日の動作そのものが、いちばん身近なリハビリです。

着替え、料理、掃除、洗濯物たたみ。いつもの家事を「ていねいにやる」「少しでも工夫する」だけでも、立派なジブンリハになります。そのうえで、興味のある素材を1つ選んでみましょう。

選び方のコツ

- ☐ 「楽しそう」と思えるものを選ぶ（効きそう、より大事です）
- ☐ 時間と場所を決める（例：朝ごはんの後に、居間のいすで）
- ☐ できた日にカレンダーへ印をつける

ジブンリハ素材の棚

気になるものに✓を。素材は街角リハビリ倶楽部のホームページから順次ダウンロードできるようになります。

☐ 運動

素材：座ってできる体操シート／転倒予防セルフチェック
ねらい：筋力・バランスの維持、立ち上がりや歩行を楽に

☐ 脳トレ

素材：言葉遊び・しりとり・計算・クイズプリント
ねらい：記憶力・注意力・判断力への刺激

☐ 音楽

素材：リズム体操の手順／季節の歌の曲名リスト
ねらい：呼吸・発声の維持、気分の安定と意欲づくり

☐ 折り紙・手芸

素材：季節の作品の折り図／かんたん手芸
ねらい：手指の器用さ、集中力、「できた！」の達成感

☐ ヘルスケア学習

素材：フレイル予防・睡眠・栄養のミニ冊子
ねらい：「知ること」を毎日の行動につなげる

☐ 暮らしの記録

素材：記録カレンダー／やってみたいことリスト
ねらい：続けた日が見える化し、次の目標を決める

今日の宿題

素材を1つ選び、「いつ・どこで」やるかを決めてみましょう。

まちでジブンリハ

出かけること、人と会うこと、買い物をすること。まちは大きな作業療法室です。

外出には、計画を立てる・歩く・選ぶ・お金を払う・人と話すなど、たくさんの力が自然と使われます。
「リハビリのために出かける」のではなく、「出かけることがリハビリになる」と考えてみましょう。

まちを「練習の場」にする視点

買い物

メモを作る（計画）→店内を歩く（運動）→選ぶ・払う（判断）

通いの場・サロン

決まった曜日に通うと、生活にリズムが生まれます

お気に入りの場所

ベンチ、カフェ、公園。「休める場所」を知っておくと遠くまで行けます

季節の行事

祭りやイベントは、出かける理由と会話のきっかけに

おでかけ前のチェック

- ☐ 途中で休める場所はあるか
- ☐ トイレの場所はわかるか
- ☐ 段差や坂、混み合う時間帯はどうか
- ☐ 帰り道の手段（家族・バス・タクシー）は決まっているか

ワーク | 行ってみたいところメモ

行ってみたい場所	そこで何をしたい？	誰と行く？

今日の宿題

メモの中から1か所、今月中に行く日を決めてみましょう。

仲間とジブンリハ

「やったほうがいいのはわかっているけど、続かない」。それは、あなたのせいではありません。

ひとりで続けるのは、誰にとっても難しいものです。だからこそ、人の力を上手に借りることも、立派なジブンリハの技術です。

人の力の借り方

宣言する

家族や友人に「毎朝体操する」と伝えるだけで、続けやすくなります

一緒にやる

散歩や体操を誰かと。会話も一緒に楽しめます

見せる

作った作品や記録カレンダーを見てもらう。ほめてもらうのも効き目のうち

相談する

困ったときは早めに。迷っている段階で相談して大丈夫です

困ったときの相談先メモ

相談先	名前・連絡先	こんなとき
かかりつけの医師		体調・痛みのこと
地域包括支援センター		介護・暮らしのこと
家族・友人		

街角リハビリ倶楽部 運動・音楽・脳トレ・ボードゲーム・茶話会など、仲間と一緒に「やりたくなるリハビリ」に取り組むクラブ活動です。体験や、施設・サロンへの出張のご相談も受け付けています。

今日の宿題

あなたのジブンリハを応援してくれそうな人を、1人思い浮かべてみましょう。

おわりに

わたしの時間割

これまでの章で選んだジブンリハを、1週間の時間割に書き込んでみましょう。空欄があっても大丈夫。
「何もしない時間」も、大切な予定のひとつです。

記入例：月・朝「座って体操」／水・昼「サロン」／土・夕方「買い物」／日・夜「家族に電話」

	月	火	水	木	金	土	日
朝							
昼							
夕方							
夜							

今週のふりかえり

できたこと・楽しかったこと	来週やってみたいこと

切り取って冷蔵庫に貼るのがおすすめです（使用上の注意「保管方法」参照）。

街角リハビリ倶楽部

「やらされるリハビリ」ではなく、「やりたくなるリハビリ」を。

街角リハビリ倶楽部は、運動、遊び、音楽、交流を通して、自分らしい暮らしを続けるための地域の学び場です。作業療法士が、日常の中で自分でリハビリに取り組める「ジブンリハ」をサポートします。



街角リハビリ倶楽部

プログラム・ジブンリハ資料集

[watamachi.net/machikado-](http://watamachi.net/machikado-wellness-club/)

[wellness-club/](http://watamachi.net/machikado-wellness-club/)



体験・出張のご相談

ご本人・ご家族・施設・サロン

から

watamachi.net/contact/

担当 | 岡崎 史裕（おかざき ふみひろ）

街角作業療法士・認定作業療法士。約20年にわたり作業療法士として回復支援に携わる。熊本県菊池市を拠点に、暮らしの中で「やりたいこと」ができるようになるリハビリを地域で実践している。

※本書は健康づくりのための読み物であり、医療行為や診断に代わるものではありません。体調に不安のある方は、医師にご相談のうえご利用ください。

※本書は個人・家族・施設・サロンでの非営利利用に限り、自由にコピーしてお使いいただけます。

発行：わたまちスタジオ | 街角プロジェクト 2026年10月 第1版（試作版）