事例研究
7

「誰かと一緒に、誰かのために」

～自己決定に基づく外出支援が心身機能に及ぼす効果の概念検証～

法人・事業所名	社会福祉法人和敬会　地域密着型複合施設なごみの郷
職種・発表者	マネージャー／越山淳子

01 取り組んだ課題

なごみの郷では、日々多くの外出を楽しまれている。一方、自己決定による「行きたい人と行きたいところへ行く」本来ある外出の形を諦めている利用者・家族がいることも把握した。そこで自己決定に基づいた外出支援に取組み、その効果検証を様々な角度から実施した。
※自己決定は、利用者本人によるものと家族によるものとがある。
例：利用者が行きたいところを決定。家族が連れていきたいところを決定等。

02 具体的な取り組み

1. 利用者・家族に「外出に関するニーズ実態調査アンケート（n＝228）」を実施
   - 利用者、家族の外出に対する考え方を把握

2. 「誰とどこに行くか」の自己決定
   - 利用者同士やスタッフとの日常会話、家族との面会の様子や会話から「誰とどこに行きたいか」をヒアリング

3. ヒアリング調査から5ケースを選定し、自己決定に基づいた「行きたい人と行きたいところへ行く」外出を支援
   - 基本的にスタッフ1名で外出を支援
   - サポートが必要な場面を除き、スタッフは利用者から離れ対応

4. 外出が心身機能に与える効果を測定
   - 利用者、家族に外出前後アンケートを実施
   - 表情分析による表情（感情）データ測定（FaceReader使用）
   - 活動指標：外出前日と当日の歩数測定（Fitbit使用）
   - 睡眠指標：外出前日と当日の睡眠データ測定（眠りSCAN使用）

03 活動の成果と評価

【外出したい想いとできない理由を把握できた（アンケートより）】

① 多くの人が家族や友達と外出したいという想いを持っていた。
② 外出を諦めたことのある人が一定数いることが把握できた。
③ 外出を諦めた理由の多くは「身体的負担」が理由であった。
※①～③は、利用者と家族共に類似した回答割合であった。
・外出できない理由である「身体的負担」の課題は、外出支援があれば解決できるという気づきを得られた。

【自己決定に基づく外出の価値や、外出が心身機能に与える効果の確認ができた】

●外出後アンケートより自己決定に基づく外出の満足度を確認

（利用者）
・行きたいところに外出できたことの高い満足度を得られた。
・行きたい人と外出できたことの高い満足度を得られた。
・自己決定による外出が利用者の権利としてあり、自己決定による外出の実現が、更なる外出意欲を引き出すことを確認できた。

（家族）
・家族で外出することにおける高い満足度を得られた。
・家族の後悔を無くす意味での効果も確認できた。
・外出等を手伝ってほしいが、申し訳なく声に出せない心理が働いていることも確認できた。

●表情分析：外出中の「喜びの感情値」を高い数値で確認できた。
●活動指標：歩数データの大幅な数値UPを確認できた。
●睡眠指標：睡眠データの改善を多くの利用者で確認できた。
●スタッフの満足度向上を確認できた。

04 今後の課題

「外出を諦めていた方々へのアプローチ」

外出後アンケートでは「家族だけで外出が実現できますか？」の問いに100%が「実現が難しい」と回答。外出に関するニーズ実態調査アンケートにおいても「外出できる方法が思いつかない」など、”諦めている回答”も多かった。一方、自己決定による外出は、スタッフのサポートで実現可能であり心身にもよい影響があるため、諦めていた方々に対し「外出はできる」「権利としてある」ということを伝えるアプローチを行っていきたい。

社会福祉法人
和敬会
WAKYOKAI

誰かと一緒に、誰かのために

自己決定に基づく外出支援が
心身機能に及ぼす効果の概念検証

社会福祉法人和敬会
地域密着型複合施設なごみの郷
グループホームマネージャー　越山 淳子

[取り組んだ課題と背景]

社会福祉法人 和敬会 WAKYOKAI

実現できていた？

利用者・家族が、**”外出したい人と行きたい場所を決めて”**外出する
「自己決定に基づく外出」は利用者・家族の権利として当然あるが・・・

なごみの郷では、日々様々な外出を楽しまれているが・・・

利用者や家族は「外出」について、本当はどう思っているのか？

「自己決定に基づく外出」をしたいが諦めている人に対し、手を差し伸べられていなかった。(外出はみんなでという固定概念があった。)

※自己決定は、利用者本人によるものと家族によるものとがある。
例：利用者が行きたいところを決定。
家族が連れていきたいところを決定等。

社会福祉法人 和敬会 WAKYOKAI

自己決定に基づく外出支援と その効果の検証プロセス

①

外出に対する ニーズ実態調査 アンケート実施

・利用者、家族の外出に対する考え方を把握

②

誰と どこに行くのか 自己決定

・日常会話からヒアリング
・面会時の会話などからヒアリング

③

行きたい人と 行きたいところへ行く 自己決定に基づく 外出支援実行

・5ケースを選定し外出を支援

④

外出が心身機能に 与える効果を測定

・アンケート調査
・デバイスやシステムを用いた効果測定

社会福祉法人 和敬会 WAKYOKAI

外出に関するニーズ実態調査アンケートを実施（n＝228）

アンケート調査概要

調査の趣旨

外出について、利用者本人並びに利用者家族のニーズや満足度、今後の希望を把握し、今後の外出支援に活かすことを目的に実施。

調査対象

なごみの郷利用者及び利用者家族　合計：283人
（利用者）ライフフィットネスクラブ・デイサービス　200人
（家　族）特別養護老人ホーム・グループホーム・ショートステイ
小規模多機型居宅介護　83人

調査期間

2024年11月1日～2024年12月15日

調査方法

利用者：ヒアリング　　家　族：郵送配布、郵送回収

回答数

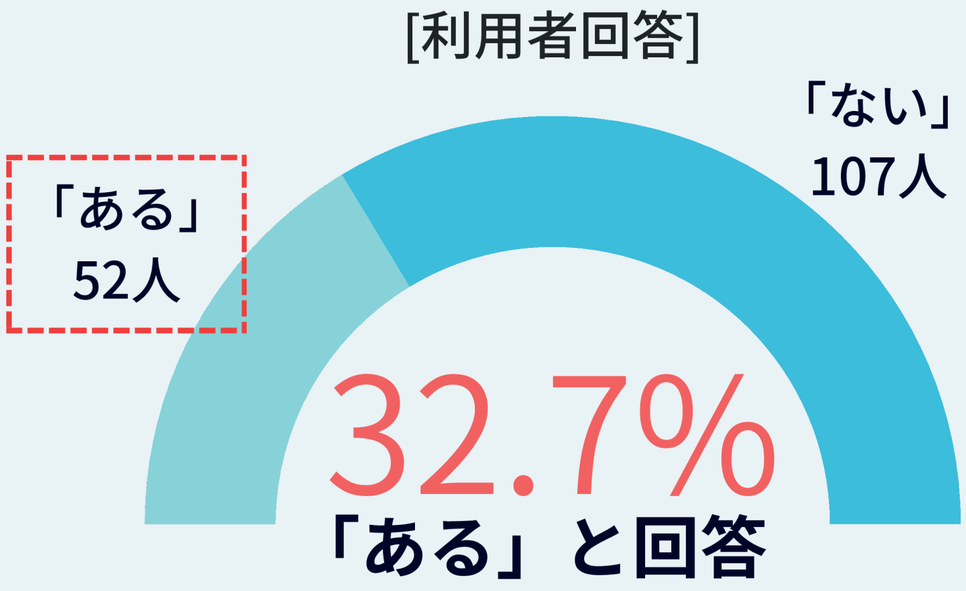
228人　（内訳）利用者：161人　　家　族：67人

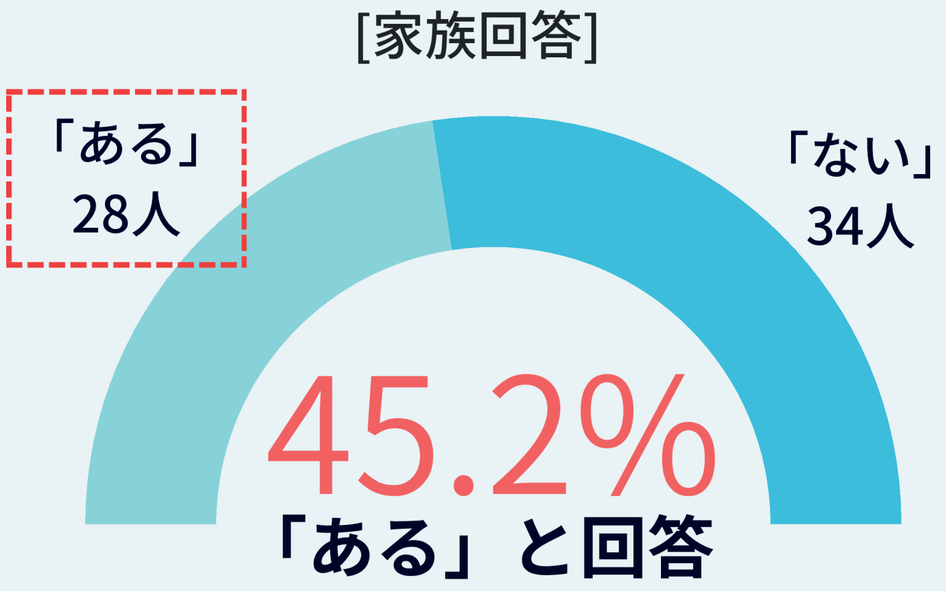
社会福祉法人 和敬会 WAKYOKAI

外出を諦めたことのある人が一定数いることを把握

Q：外出を諦めたことがありますか？

「諦めたことがある」という回答が、利用者回答で52人（32.7%）、家族回答で28人（45.2%）。
比較的家族が諦めている傾向が強い結果であった。どちらも一定数、諦めた経験のある人がいた。





（有効回答221）

[外出に関するニーズ実態調査アンケート結果]

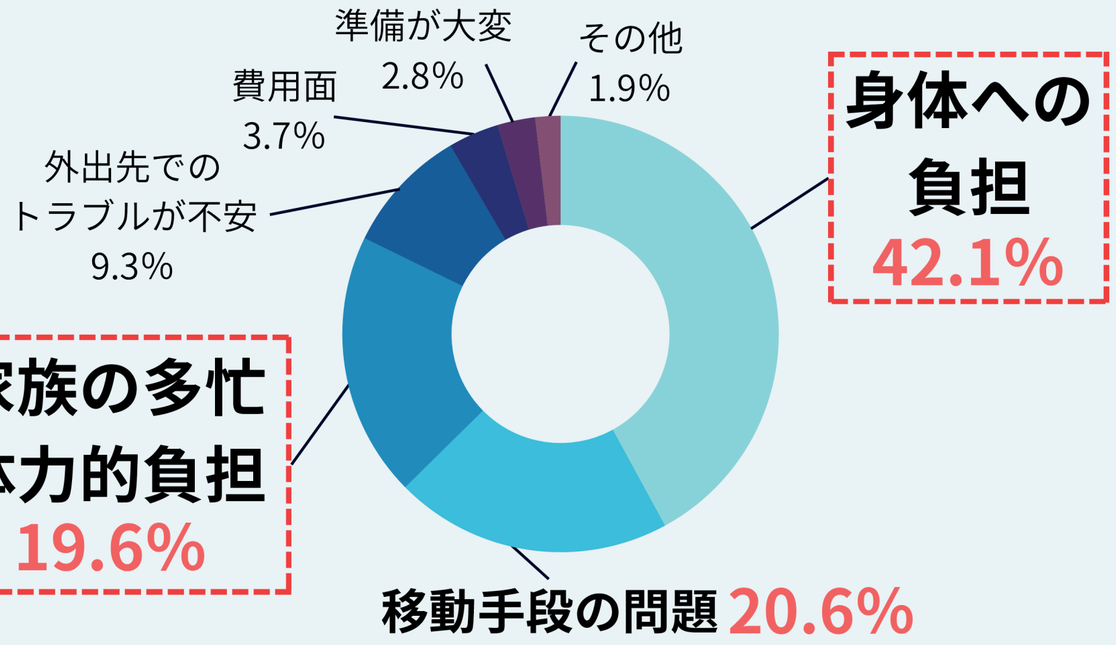
社会福祉法人 和敬会 WAKYOKAI

「身体的な負担が」外出を諦める大きな理由であることを把握

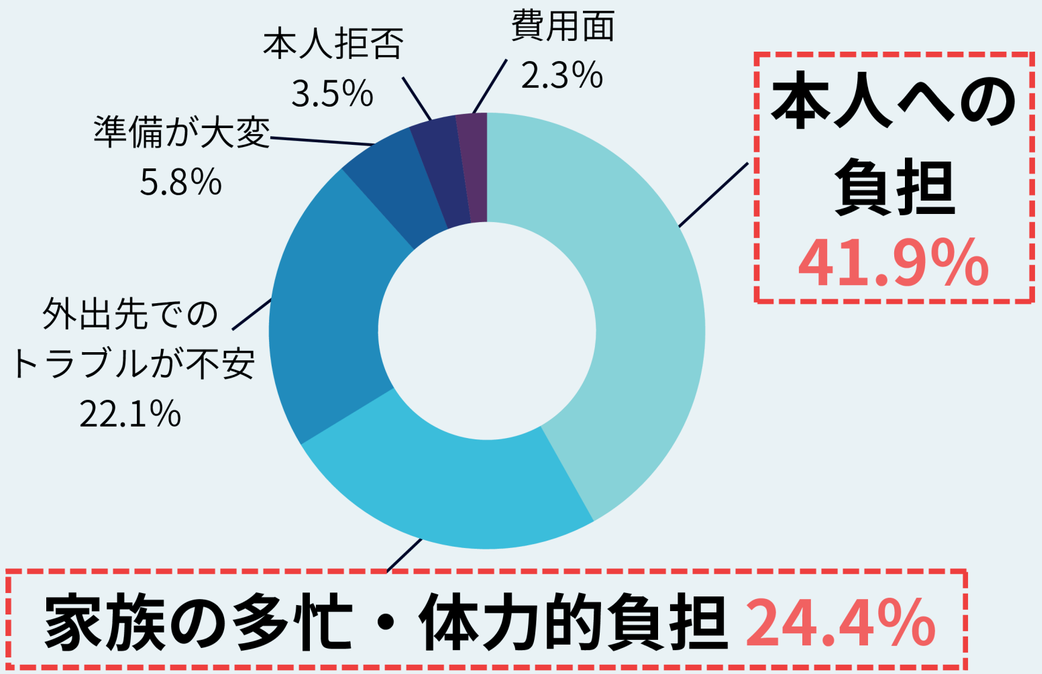
Q：外出を諦めた理由は？

外出をしたいという想いを持つ人が、外出を諦めた理由の6割以上が「身体的な負担」であった。

[利用者回答]



[家族回答]



（有効回答193）

[外出に関するニーズ実態調査アンケート結果]

身体的負担が外出を諦める理由であるのであれば・・・

私たちの外出支援があれば「自己決定に基づく外出は可能」

ヒアリング（誰とどこに行くか自己決定）

- 特別なことはせず日常会話から
- 面会時の家族との会話や様子から

自己決定に基づく外出の支援

- スタッフは基本的に１名
- サポートの必要な場面を除き、スタッフは利用者、家族から離れることの徹底
- スタッフがいるから外出できる安心感を提供

社会福祉法人 和敬会 WAKYOKAI

CASE①：親子で過ごすホテルレストランでのランチ

Aさん（91歳）

介護度	要介護2
サービス	グループホーム
移動方法	屋内外シルバーカー
BI	80/100点

自己決定者	Aさん・家族
行きたい場所	息子さんが料理人として務めるホテルレストラン
何がしたい？	ホテルレストランでの食事と周辺散策
ストーリー	Aさんは日頃より「月に一度くらいは、一緒に表に出たい。」と息子さんにお話をされており、息子さんの勤めるレストランでお食事もしてみたかった。息子さんもAさんを一度は連れていきたいという想いを持っており、おふたりの想いを叶えられた。息子さんは、「1泊2日程度なら宿泊もできるかも」と次への希望も持たれていた。
スタッフの動き	介護スタッフ１名　軽自動車で送迎（片道15分） 食事・散策中は、遠く離れて見守り、会話に入らないよう配慮。 親子時間を存分に堪能していただいた。 散策途中にAさんが歩き疲れてしまったため、車イスを提供。息子さんがサポートされる。

社会福祉法人 和敬会 WAKYOKAI

CASE②：ひ孫のためのプレゼント選びショッピング

Bさん（96歳）

介護度	要介護3
サービス	ショートステイ
移動方法	屋内シルバーカー 屋内外車イス・シルバーカー
BI	80/100点

自己決定者	Bさん
行きたい場所	昔通った思い出のお店の跡地にできたニトリ
何がしたい？	ひ孫のためのプレゼント選び
ストーリー	昔バイクに乗って行っていたお店の跡地に新しくニトリができたので思い出の場所へ行きたい。 自分の欲しいものはもうないので、ひ孫に買ってあげたい。私は片づけられない人だけど、あの子も同じだから片付けられるようにバックを買ってあげたい。
スタッフの動き	介護スタッフ１名　軽自動車で送迎（片道5分） お目当てのバッグがあったが、店内をグルグルし、ショッピングを存分に楽しんでもらう。

社会福祉法人 和敬会 WAKYOKAI

CASE③：お母さんを自宅へ連れていきたい

Cさん（89歳）・Dさん（85歳）

介護度	C:要介護2（さん）　D：要介護5（さん）
サービス	C:グループホーム（さん）　D:特養（さん）
移動方法	Cさん:屋内外シルバーカー Dさん:屋内外車イス
BI	C:70/100点（さん）　D:10/100点（さん）

自己決定者	Cさん・家族
行きたい場所	ご自宅
何がしたい？	お母さん（Dさん）をもう一度自宅へ連れていきたい
ストーリー	特養に入居している妻（Dさん）をもう一度自宅に連れて行ってあげたい。家族（息子・娘）と自宅での時間を過ごし、ゆっくりお茶でもしたいという想いを叶えられた。 Cさんは何度もDさんに話しかけられ、自宅前では不安そうな表情のDさんも、リビングにつくと表情が一変し明るい表情になられた。Cさんは、「また帰れるね。」と次への意欲を持たれていた。
スタッフの動き	介護スタッフ2名　車イスでなごみの郷からご自宅まで移動 ご自宅に到着後は、スタッフはなごみの郷へ戻り、ご自宅で家族水入らずの時間を過ごしていただいた。

社会福祉法人 和敬会 WAKYOKAI

CASE④：家族で過ごす馴染みのうなぎ屋さん

Eさん（94歳）

介護度	要介護3
サービス	特養
移動方法	屋内外車イス
BI	25/100点

自己決定者	家族
行きたい場所	馴染みのうなぎ屋さん
何がしたい？	馴染みのお店で昔みたいに家族一緒にうなぎを食べたい
ストーリー	長時間ゆっくり家族で過ごしながら、馴染みのお店で母の大好きなうなぎを食べさせてあげたかった。 馴染みのうなぎ屋さんでご家族4名と待ち合わせし、思う存分家族での時間と大好きなうなぎを楽しまれた。
スタッフの動き	介護スタッフ１名　軽自動車で送迎（片道40分） 食事中は、服薬時以外別室で待機し、家族の時間を楽しんでいただく。

社会福祉法人 和敬会 WAKYOKAI

CASE⑤：グループホームで出会った親友と念願の絶景温泉旅

Fさん（88歳）・Gさん（91歳）

介護度	F:要介護2（さん）　G：要介護1（さん）
サービス	共にグループホーム
移動方法	Fさん:屋内外シルバーカー Gさん:自立歩行
BI	F:65/100点（さん）　G:85/100点（さん）

自己決定者	Fさん・Gさん
行きたい場所	温泉
何がしたい？	とにかくふたりで温泉旅がしたい
ストーリー	グループホームで出会い、大親友のおふたり。いつも「温泉へ行きたい。」とふたりで仲良くお話をされていた。 目の前に海が広がるホテルの大浴場で天然温泉を満喫し、入浴後もホテルラウンジで湯上り後のティータイムを楽しまれる。おふたりの念願が叶えられた。帰りの車内では、次に行く温泉（草津温泉希望）を自己決定されていた。
スタッフの動き	介護スタッフ1名　ワンボックスカーで送迎（片道15分） 着脱サポート、入浴中も常時見守りと声掛け。

社会福祉法人 和敬会 WAKYOKAI

効果測定の方法

自己決定に基づく外出が心身機能に与える効果を様々な方法を用いて測定

外出満足度

外出後アンケート

記載又はヒアリング

外出後に実施
自己決定に基づく
外出の満足度を測定

表情分析

FaceReader

表情分析ソフトウェア

外出中の表情画像を使用
表情（感情）データ測定

活動指標

Fitbit

ウェアラブル端末

外出前日より装着
外出前日と当日の
歩数データ測定

睡眠指標

眠りSCAN

睡眠測定センサー

外出前日就寝時より設置
外出前日と当日の
睡眠データを測定

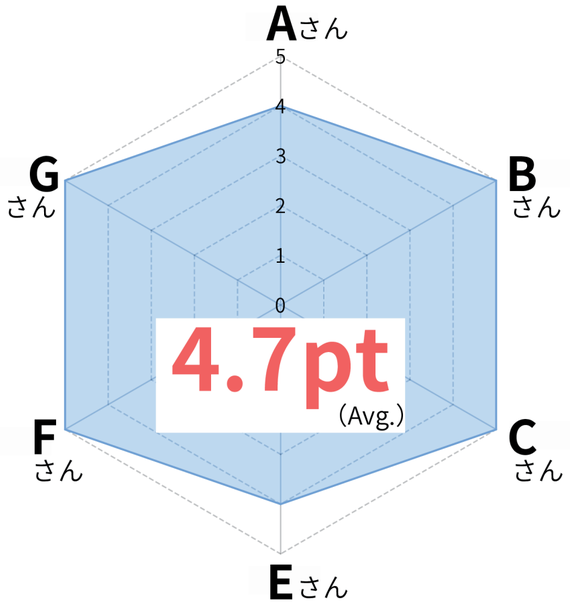
社会福祉法人 和敬会 WAKYOKAI

外出満足度（利用者回答） 自己決定に基づく外出は満足度を高める

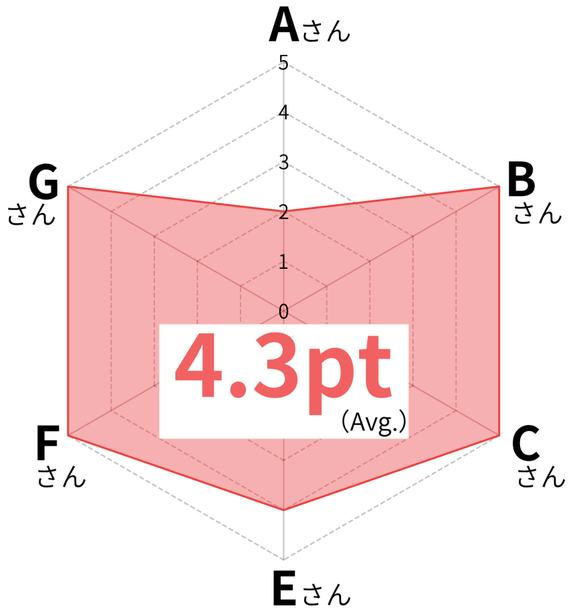
「誰と過ごし」「どこへ行くか」は外出満足度を高める重要ポイント

「また行きたい！」という更なる外出意欲も高めた

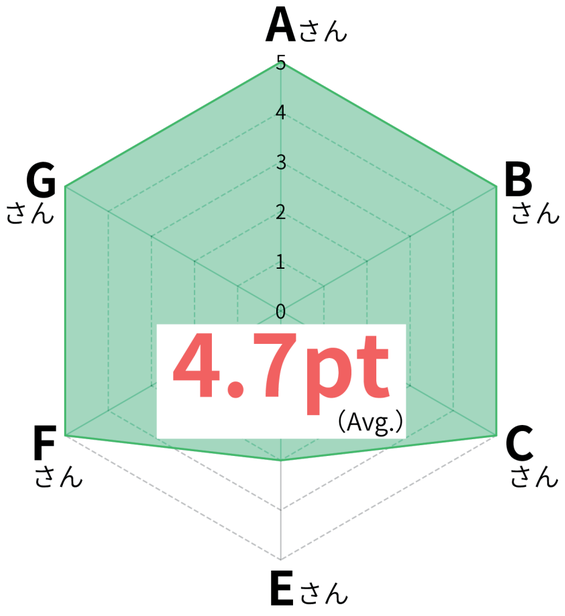
楽しかったから
また行きたいと思いますか？



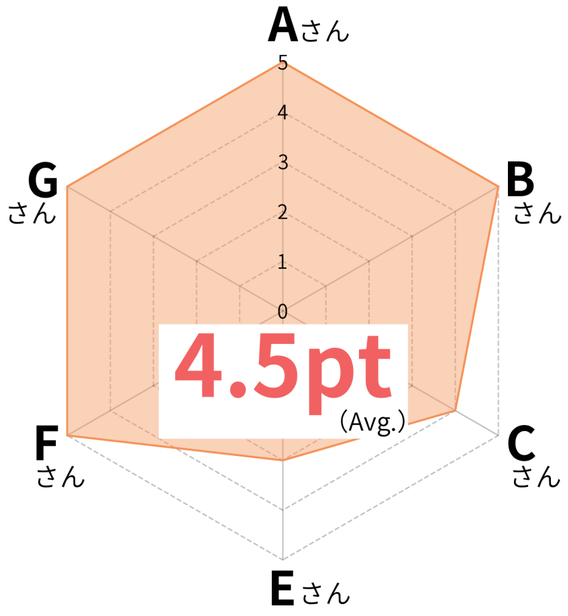
みんなと一緒に過ごせたから
また行きたいと思いますか？



行きたいところに行けたから
また行きたいと思いますか？



できるなら継続(習慣)的に
また行きたいと思いますか？



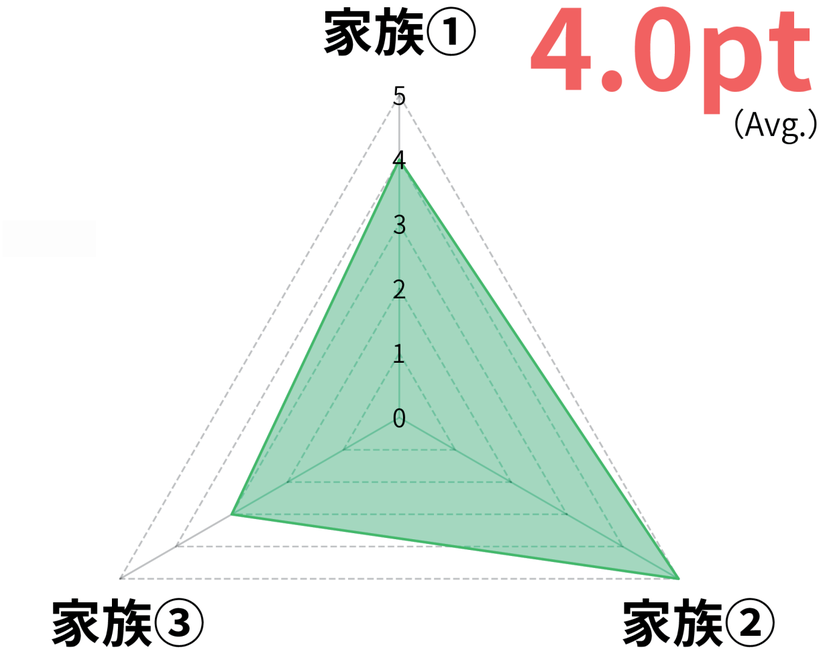
※外出後アンケートより（意思表示可能な6名の方に実施）

社会福祉法人 和敬会 WAKYOKAI

外出満足度（家族回答）自己決定に基づく外出は家族満足度も高める

家族だけで過ごすからこそ「これまで・今・これから」と向き合える

また外出企画に参加を希望しますか？



ご家族の声

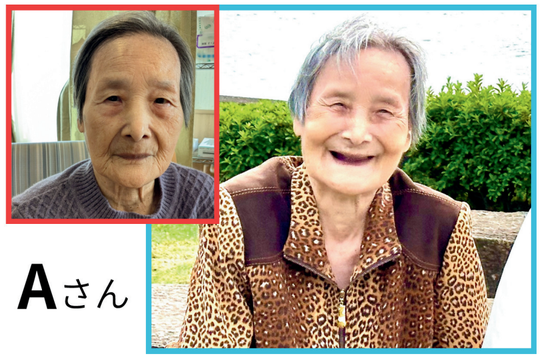
- 本人がたまには外に出たがっているから、また外出したい。
- 入居してからあれだけ**長い時間一緒に家族だけですごせる時間がなかったので夢のような大切な時間をすごすことができました。**少しずつ衰えていく母をしっかり見ることができ、私も落ち着いて母に接することができ気持ちが楽になりました。
- 鰻を食べさせたいと言う念願がかなって今はうれしいです。**本当に夢をかなえてもらいありがとうございました。**

  もっと〇〇しておけばよかった・・・」というような後悔をなくすことにも貢献
- 本人の気が変わりやすいので、心身に有効だと思う反面、どこまで有効か判断しにくい。

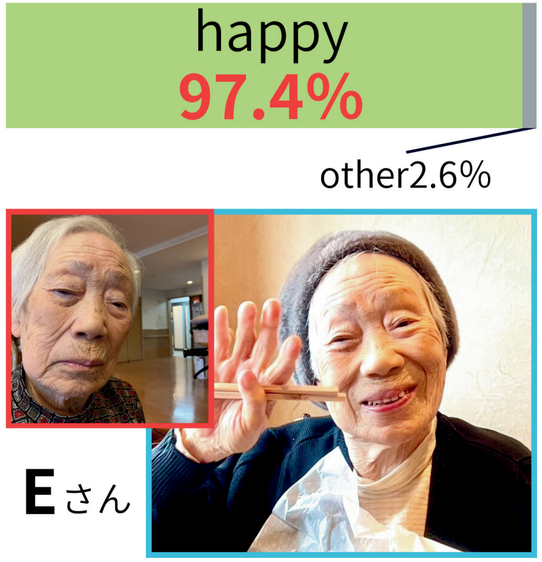
※外出後アンケートより

社会福祉法人 和敬会 WAKYOKAI

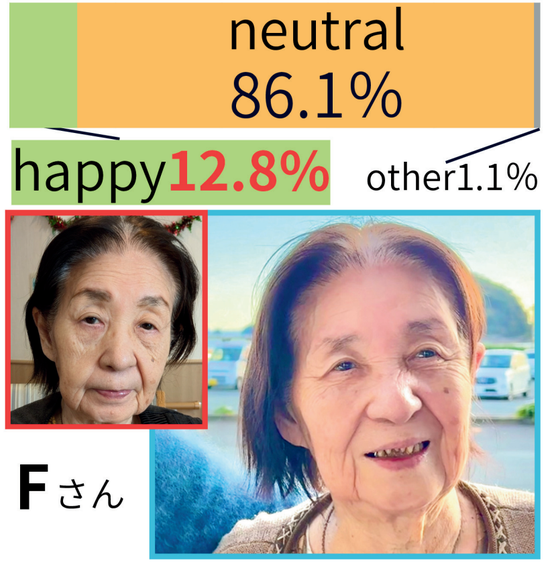
表情分析 自己決定に基づく外出は「喜び・幸せ」を量産する

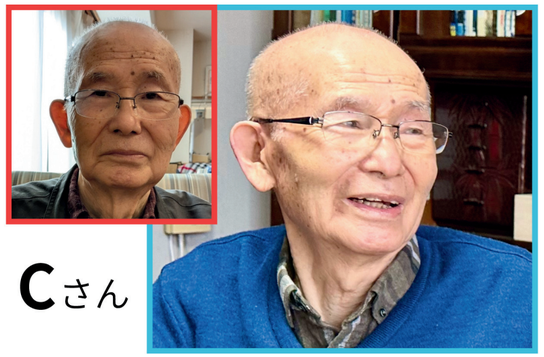


Aさん

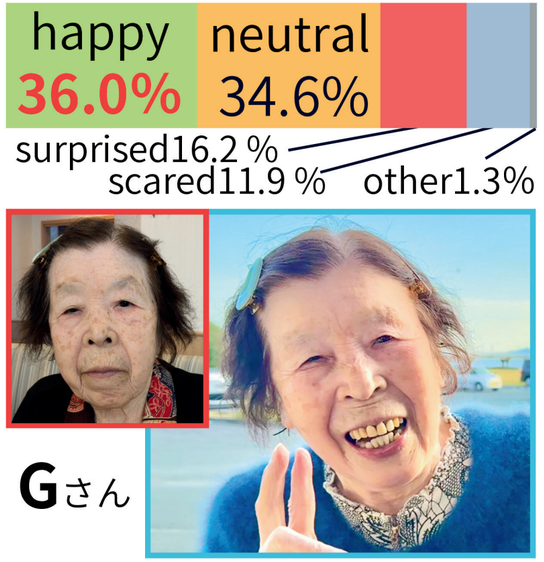


Bさん

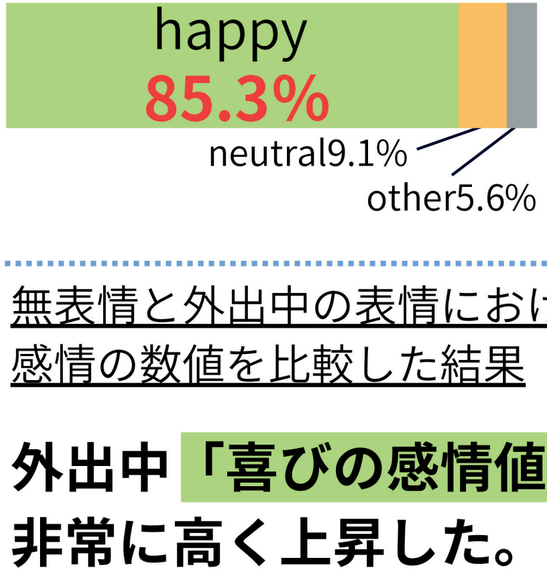




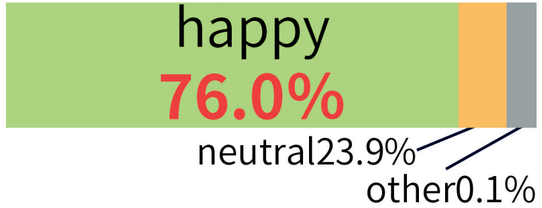
Cさん



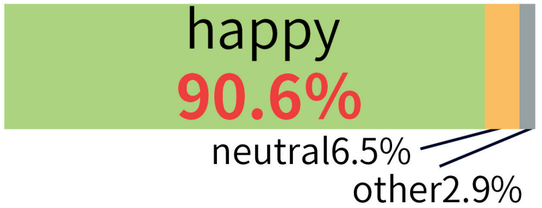
Dさん



Eさん



Fさん



Gさん

<u>無表情と外出中の表情における感情の数値を比較した結果</u>

外出中「喜びの感情値」が非常に高く上昇した。

※測定には
「FaceReader（表情分析ソフトウェア）」を使用

社会福祉法人 和敬会 WAKYOKAI

活動指標 外出は活動量を活性化させる

外出前日と当日の歩数を比較した結果、**全員大幅に数値がUP**した

Aさん

667歩UP
66%↑

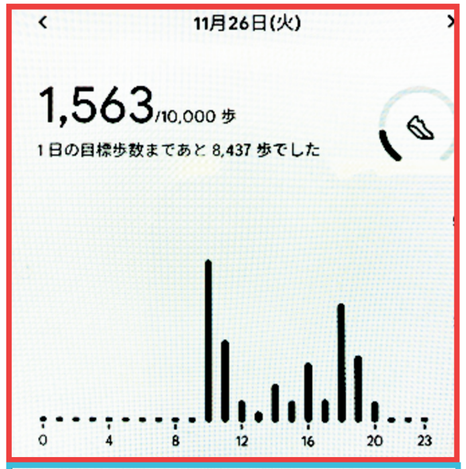
午後の活動が増え、活動ピークが分散

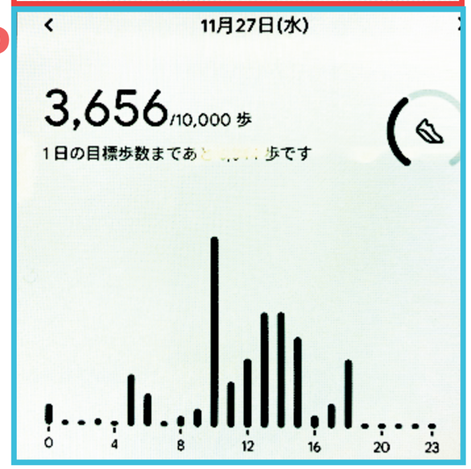
Fさん

1900歩UP
170%↑

Gさん

2093歩UP
133%↑





※測定にはFitbit（ウェアラブル端末）を使用

社会福祉法人 和敬会 WAKYOKAI

睡眠指標 外出は良質な睡眠をもたらす

外出前日と当日の睡眠データを比較

	睡眠時間 睡眠している時間の合計	睡眠潜時 就寝から睡眠開始までの時間	睡眠効率 就寝時間に対する睡眠時間の割合
Aさん	685分 ⇒ 701分(16分増 2.3%↑)	12分 ⇒ 17分(5分増)	88.7% ⇒ 94.7%(6%改善)
Bさん	539分 ⇒ 657分(118分増 21.8%↑)	23分 ⇒ 11分(12分減)	76.1% ⇒ 88.1%(12%改善)
Cさん	646分 ⇒ 514分(132分減 -20.5%↓)	15分 ⇒ 8分(7分減)	91.1% ⇒ 75.4%(-15.7%)
Dさん	636分 ⇒ 773分(137分増 21.5%↑)	103分 ⇒ 8分(95分減)	73.4% ⇒ 96.1%(22.7%改善)
Eさん	218分 ⇒ 286分(68分増 31.1%↑)	14分 ⇒ 97分(83分増)	36.1% ⇒ 46.7%(10.6%改善)
Fさん	247分 ⇒ 309分(62分増 25.1%↑)	24分 ⇒ 13分(11分減)	42.4% ⇒ 42.7%(0.3%改善)
Gさん	418分 ⇒ 445分(27分増 6.4%↑)	51分 ⇒ 27分(24分減)	67.1% ⇒ 64.3%(-2.8%)
	平均71.3分増(18%↑)	平均29.8分減	平均10.3%改善

最も介護度の高いDさんが全ての睡眠項目でトップの改善値を記録

※「睡眠時間」は増加時間がトップの改善

(外出後アンケート(利用者回答)での疲労度の問いでは、外出により大きく疲労を感じた方はいなかった(Avg :2.3pt/5))

※測定には眠りSCANを使用

社会福祉法人 和敬会 WAKYOKAI

スタッフ満足度 自己決定に基づく外出はスタッフ満足も高めた

Q：利用者は外出を楽しんでいらっしゃるように見えましたか？

0
全く
楽しそうでなかった

5
非常に
楽しそうだった

スタッフからも利用者が非常に楽しんでいると感じられた
（スタッフ満足・達成感）

Q：これからも外出支援の企画に関わりたいか？

- 利用者さんに喜ばれる企画にこれからも関わりたい。
- 外出に対する固定概念が崩れ、外出の可能性を広げることができた。

100%のスタッフから**利用者のために**という非常に前向きな回答を得られた。

※外出後スタッフアンケートより

[まとめ]

社会福祉法人 和敬会 WAKYOKAI

「誰かと一緒に、誰かのために」の想いが様々な効果をもたらす

自己決定に基づく外出は様々な効果をもたらした

- 利用者満足度
- 心身機能に与える効果
- 家族満足度
- スタッフ満足度

自己決定に基づく外出のすべてが

「誰かと一緒に、誰かのために」という想いで自己決定されていた。

友達と一緒に 家族一緒に ・ ひ孫のため 妻のため	誰かと一緒だから ↓ 表情が良くなる いつもより歩ける ぐっすり寝れる	家族一緒に ・ 母のために	利用者のために

社会福祉法人 和敬会 WAKYOKAI

[今後のアプローチとして]

私たちのサポートで外出は可能であり、様々な良い効果も得られるため、諦めていた方々に対し「外出はできる」「権利としてある」ことを伝えるアプローチを行っていきたい。

家族への外出後アンケート

Q：家族だけで外出ができますか？

100%

「実現が難しい」と回答

外出に関するニーズ実態調査アンケート

Q：自由記載

[はじめから諦めている回答]

・外出することは現状では思いつかない
・外出できる方法が思いつかない

外出を諦める理由の多くは、
「身体的負担」であったが・・・

「申し訳なくて声に出せない」という心理が働いていることも見過ごせない事実としてあるのではないかと考察できる。

社会福祉法人 和敬会 WAKYOKAI

ご清聴ありがとうございました。

社会福祉法人 和敬会 WAKYOKAI

https://www.wakyokai.or.jp

Instagram

※利用者及び家族に対し、本研究における情報の利用について承諾を得ています。