

〈プログラム4〉察する力を鍛える

【私が書いた文字は何? 2人】 5分

オンラインでも
できます。



①輪になって座ります。
リーダーを選びます。
リーダーは書く文字を決めます。



②リーダーは、手で空中に
文字を書きます。



③リーダーの合図で、全員で答えま
しょう。

+α 文字を増やして言葉にしたり、文字を反転して書いてみましょう。
足で字を書いてみましょう。

注意：椅子に掴まり、倒れないように
注意しましょう。

答えが正解の場合は、拍手で賞賛し、異なったときは質問を続けましょう。

〈プログラム5〉一緒に楽しむ力・身体をコントロールする力を鍛える

【うちわで風船バレー 2人】 準備：人数分のうちわ、風船 10分



- ①輪になって座ります。
- ②風船をうちわでうって、隣の人に渡します。
- ③風船を受けた人は、また隣の人に渡します。
- ④左回り、右回りで行っていきましょう。

風船を
落とさないよう、
長く続けて
みましょう。

※4人以上いる場合は、2つのグループにわかれ、対戦形式でやっ
てみましょう。

+α 「○○しながら、△△する」という、
ながら活動(二重課題)で脳を鍛えましょう。
名前を呼んだ人に向かって、風船をうちましょ
う。しりとりをしながら行っていきましょう。

〈プログラム6〉集中する力・察する力を鍛える

【リーダーの手に合わせて手拍子 2人】 5分



①輪になって座ります。
リーダーを選びます。
リーダーは他の方に両手が
見えるようにしましょう。



②リーダーは好きなリズムで手をたたきます。他の人はリーダーの
手に注目し、リーダーの手と同時に手をたたきましょう。



+α 手をたたく速さを変える、別の動きを入れる(手をクロスする：
右写真)など、いろいろ試してみましょう。



いつでも どこでも 脳活 プログラム

感染対策版

NOUKATSU-PROGRAM

このパンフレットは、「新しい生活様式」の中でも心と体の健康を
保ち、自分らしく暮らし続けられることを目的として作成しました。

既存の冊子に加え、感染症対策をとりながら行える社会脳(社会交流)
を鍛えるプログラムを紹介します。

ホームページ上に各プログラムの説明動画を掲載しています。
検索ワードまたは二次元コードからサイトにアクセスしてください。

金沢市脳活プログラム

検索



金沢市

監修(公社)石川県作業療法士会

発行：金沢市福祉健康局福祉政策課
〒920-8577 金沢市広坂 1-1-1
TEL.220-2288 FAX.260-7192

〈プログラム1〉名前を呼んでコミュニケーション、他者を認識する力を鍛える

【自己紹介と他己紹介 2人】 10分

私はAです
趣味は旅行です

A

私はBです
趣味は散歩です

B



<自己紹介>2~3人グループ

- ①向かい合って座ります。
- ②相手に名前を伝えます。
- ③自分を知ってもらうための一言を
加えます。

オンラインでも
できます。

こちらはBさんです
趣味は散歩です

A

こちらはAさんです
趣味は旅行です

B



<他己紹介>4~5人グループ

- ①輪になって座ります。
- ②自己紹介でペアだった人を
他の人に紹介しましょう。

相手の目を見て、
大きな声で

+α 人数を増やしたり、時間が経ってから名前を呼び合ってみましょう。

・必要に応じて名札などに氏名(ふりがな)を書いたものを準備しましょう。
・お題に沿った一言(趣味、好きな食べ物など)を決めても良いでしょう。

〈プログラム2〉気持ちを察する力・一緒に楽しむ力を鍛える

【新聞でボール転がし 】 ⌚5分



①向かい合って座ります。
新聞紙1枚を丸めてボール
を作ります。



②新聞紙1枚を広げて、2人で
持ちます。



③ボールを転がしあいましょ
う。

+α 新聞紙のうえでボールを弾ませてみましょう。
掛け声あり、掛け声なしで挑戦してみましょう。



ボールが落ちてても、慌てて動かないよう注意しましょう。

〈プログラム2 応用編〉気持ちを察する力・一緒に楽しむ力を鍛える

【新聞でボールリレー 】 ⌚5~10分



①向かい合って座ります。
新聞紙1枚を広げて、
2人で持ちます。
各ペアは横に並びます。



②ボールを弾ませて、隣の
ペアに渡しましょう。



③さらに隣のペアへボール
をリレーしていきましょう。

+α ペアの1つ飛ばしに挑戦しましょう。
チームを作り、リレーの速さを競うのもよいでしょう。

ボールが落ちてても、慌てて動かないよう注意しましょう。

〈プログラム3〉相手の考えを読み取る力を鍛える

【みんなで答えを揃えましょう ○○といえば? 】 ⌚5~10分

 オンラインでも
できます。



①輪になって座ります。
リーダーを選びます。
リーダーは「○○と言え
ば?」とお題を出します。



②答えを考えます。
全員の答えが揃うよう、
他の人の答えを予想しま
しょう。



③全員が紙に答えを書き、
一斉に答えを見せ合いま
しょう。



答えが揃ったときは、拍手で賞賛し、揃わないときはそれを話題に会話を楽しみましょう。



〈プログラム3 応用編〉相手の考えを読み取る力を鍛える

【私の答えは何? 】 ⌚5~10分

 オンラインでも
できます。



①輪になって座ります。
リーダーを選びます。
リーダーはお題を決め、
お題に沿った答えを紙に
書きます。



②リーダーに質問します。
リーダーは、質問に合わせ
て答えましょう。



③答えがわかった人は手を
挙げて回答しましょう。

+α チームに分かれて、正解がでるまでにかかった時間を競ってもよいでしょう。

・答えが正解のときは、拍手で賞賛し、異なるときは質問を続けましょう。
・お題に困る場合は、みんなで考えましょう。

《 複数人でプログラムを行う場合 》

距離の取り方

●横に並ぶ時



お互いに両手を広げて
ぶつからない

●向かい合う時



手を伸ばし
新聞・タオルで距離を取る

休憩の取り方



静かに水分補給
マスクを着けて
静かに会話

《 オンラインでプログラムに参加する場合 》

人数は4人から6人程度



ビデオ通話画面に
表示される人数が決まっています

画面越しでも楽しく、わかりやすく

①胸に名札



胸に名札を貼って、
見やすく

②ジェスチャー



ジェスチャーで
伝わりやすく

③マイクON



お互いの声が
聞こえるように