

## お品書き（目次）

お通し（まえがき）

## 一章 作業料理の基本

作業（activity）の意義

作業を生かす作業分析

「病いを生きる」「病いも生きる」へ

作業料理はアラカルト

作業を楽しむ

## 二章 素材について

作業料理の素材

素材選びのコツ（目利き）

作業料理の道具

## 三章 おもてなしの形

1対1でおこなう個別プログラム

パラレルな場の利用

集団プログラム

## 四章 作業料理の例

七つの素材

素材一 身—感じる・緩める・伸ばす・動かす

・「身」の特性

ひとと身体／身体と重力／病いや障害と身体／身体をもちいるプログ

ラムの特性／生活体力

・カラコロ倶楽部一 「ほぐす・ゆるめる・ひらく」

・カラコロ倶楽部二 「ひらく・ゆらぐ」

・カラコロ倶楽部三 「ひらく・ゆだねる」

・リラクセーション体操

・散歩—散歩ができれば作業療法のプロ

・「身」の一言

素材二 食—料る・食べる・満たす・交わる

・「食」の特性

ひとと食事／「食」の意味／病いや障害と「食」／「食」と料理

・食べることと料理

・ラーメンの鉄人—即席食材を生かす

・冷蔵庫のお願い

・畑と相談する日

・サバイバル ADL

・ゴッホのスイーツ

・「食」の一言

素材三 植—育てる・過ごす（委ねる）・感じる・採る

・「植」の特性

動物と植物の関係／ひとと植物／植物の特性／病いや障害と植物／植  
物の治療的活用

・路上観察学会—借景園芸

・ワイングラス園芸—ベッドサイド園芸

・ビタミンCをとろう会—インドア園芸

・大根の花を愛でる会—育ちの利用

・旬の菜祭—季節の野菜の利用

・道ばたの草の会—雑草盆栽

・桜の木にカボチャをならそう会

・「植」の一言

素材四 土—ふれる・こねる・焼く（火）・水

- ・「土」の特性  
ひとと土／素材としての土／土と感覚／作業療法と土／土の退行誘発
- ・何も作らない
- ・手ざわりいろいろ
- ・にぎり仏
- ・しぼり命
- ・「土」いろいろ
- ・「土」の一言

素材五 音—聴く・歌う・奏でる・創る・（踊る）

- ・「音」の特性  
ひとと音／ひとと音楽／音楽の表現様式／作業療法と音楽
- ・聴き耳頭巾
- ・思い出の扉
- ・伝想太鼓
- ・音の羽根つき
- ・音を作ろう
- ・「音」の一言

素材六 描—イメージ・非言語・表す・伝える

- ・「描」の特性  
「描く」行為／描かれたもの／「描く」ことと描画用具／「描く」ことの治療的活用
- ・共同連想描画法
- ・私がモデル、皆ピカソ
- ・指で描こう（指書道）
- ・「描く」いろいろ  
なぞり絵／ぬり絵／模写／スキッチャブル／フィンガーペインティング  
誘発線描画／課題画法／家族画／風景構成法
- ・「描」の一言

素材七 言—考える・表す・伝える

- ・「言」の特性  
ひととことば（言葉）／ことばと治療／作業とことば
- ・ホッと入院
- ・冠難辛句
- ・新聞で新聞
- ・「言」の一言

五章 作業料理人心得

デザート（あとがき）