



作業をもちいる療法

—Therapy by real occupational activities—

Hiroshi Yamane ; OTR, PhD
Chairman of Society of Human and Occupation-Life:SHOL
Professor Emeritus of Kyoto University

作業をもちいる関わりのある日

「色がムラになって、できへんからやめます」革
細工のペンケースを作りたいと取り組んでいた
が着彩がうまくできないよう
「色のムラをそのまま活かすことができるよ」

応えて作る 一緒に作る
失敗させないことより失敗に終わらせない工夫
いつの間にか「そうか、こうすればいいね」



そんな日の重なり

「なんか変な生き物作って」という突然の注文
「変な生き物ってどんなの？」
「なんでもええねん、なにっ？これっていうようなもの」

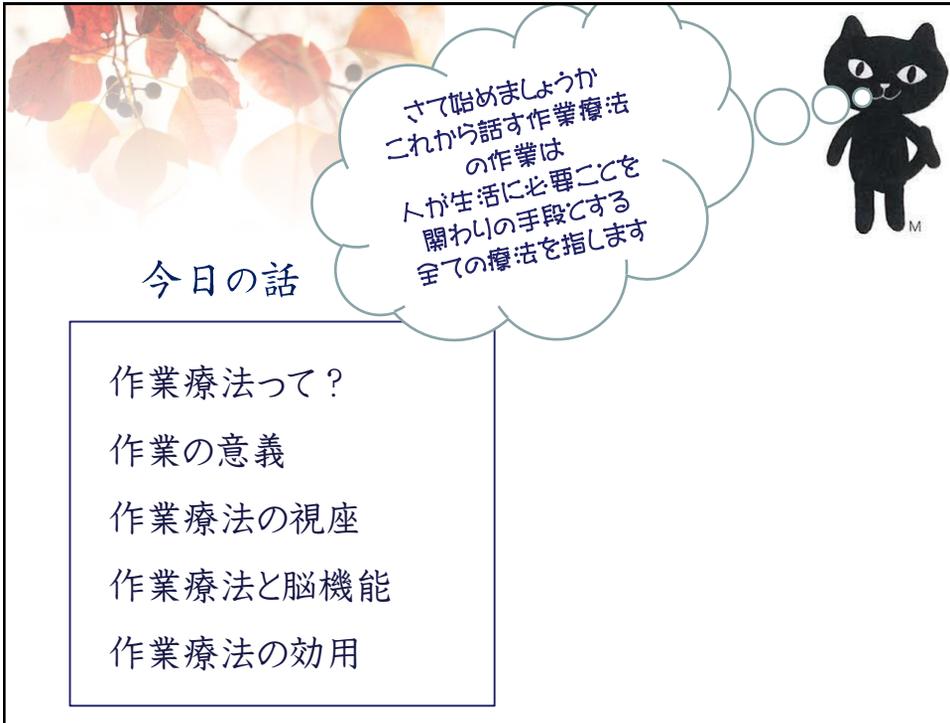
遊び心を大切に
ふと湧いた気持ちを抑え込まない
それに応えて作る 一緒に作る
いつの間にか「これもいいね」

なんやこれ
おもしろいな



ひとは
生きるために
作業する
作業することで
学び 育ち
作業することで
不安を軽くし
生活を楽しむ

命を保ち、命をつなぐ、ひとはそのために生きる
目的と意味をもった作業（生活行為）
その作業の日々の営みがひとを生かし
その営みの積み重ねが、ひとそれぞれの人生を紡ぐ



今日の話

さて始めましょうか
これから話す作業療法
の作業は
人が生活に必要なことを
関わり的手段とする
全ての療法を指します

作業療法って？
作業の意義
作業療法の視座
作業療法と脳機能
作業療法の効用

作業をもちいる療法って？

こころとからだのリハビリテーション



生活を構成するさまざまな行為（作業）を手段に
ひとその生活機能をアセスメントし
生活機能の障害があるもしくは予測される者に
生活に必要な行為ができるよう援助します

↓

生活をよりよい健康な状態に

作業をもちいる療法の原理

特性	対象の状態とニーズに応じて作業の種類や治療構造を組み替える
役割	生活機能評価(心身機能, 活動状態, 生活環境, 他) 生活支援機能(機能障害の軽減, リハビリネス, 生活技能の習得汎化 リハビリ支援) → 社会脳の働きup
機能	ことばと作業により脳機能を直し、再学習 具体的な体験による心身機能の維持・回復自己認識と行動変容
手段	生活行為をもちいるコミュニケーション
領域	医療, 保健, 福祉, 教育, 就労, 他

作業療法は、薬物による症状の軽減・安定を基盤に、他の治療や援助と相補し、作業の非言語特性と具体性、現実性などの特性を活かし、それぞれの疾患や障害の病理特性を考慮した日常生活や社会生活の支援をおこないます

ひとにとって作業とは？

命を保つ	日常の自立に必要な作業(日常生活行為)
生きる	生きるための作業(採り、育て、料理、食べ、働く) 生き延びるための作業(神頼みのトランス、協働)
うまく生きる	自分の考えや気持ち表し伝える作業
ゆたかに生きる	豊かに生きるための作業(遊ぶ・楽しむ)

作業はひとが生きることそのものであり、そのため、ひとは作業的存在と称されます。そして、ひとが生きるために行う目的と意味を持った作業(生活行為)には、苦しくても少し努力が必要なものもあります。作業療法は、ひとが生きるために必要な作業をすることを楽しく、暮らしに必要な日々の作業(生活行為)が楽しくできるようにすることで、病いや障害がある人たちの暮らしに寄りそい、その人が求める生活の立て直しを支援します。

作業療法でもらいる作業

生活維持活動	〔 身辺処理 (ADL) 生活管理 (IADL)
仕事活動	職業 学業 家事 育児
遊び・余暇活動	〔 原初的遊び 余暇 社会的活動
社会生活関連活動	移動 情報伝達
休養・熟成	消化 精神身体的再生産

作業療法でもらいる作業

生活維持活動	<p>ひとの毎日の生活に必要な「いきる・くらす」という基本的な生活の維持に関連するもの</p> <p>〔 生活管理 (IADL)</p>
仕事活動	<p>生活を支えるために必要な物を生産する「はたらく・うむ・はたす」という仕事や役割に関するもの</p>
遊び・余暇活動	<p>直接生存に必要なではないが、「あそぶ・つくる・たのしむ」という発達や生活の質としての豊かさに欠かせない余暇に関連するもの</p>
社会生活関連活動	<p>生活を構成する活動の基盤となる移動やコミュニケーション、社会資源の利用など「まじわる・つながる・ひろがる」ということに関連するもの</p>
休養・熟成	<p>活動で消費したエネルギーを回復し、食べたものや経験したことを消化し心身に収める「やすらぐ・おきなうみにつく」ことに関連するもの</p>



作業の意義?

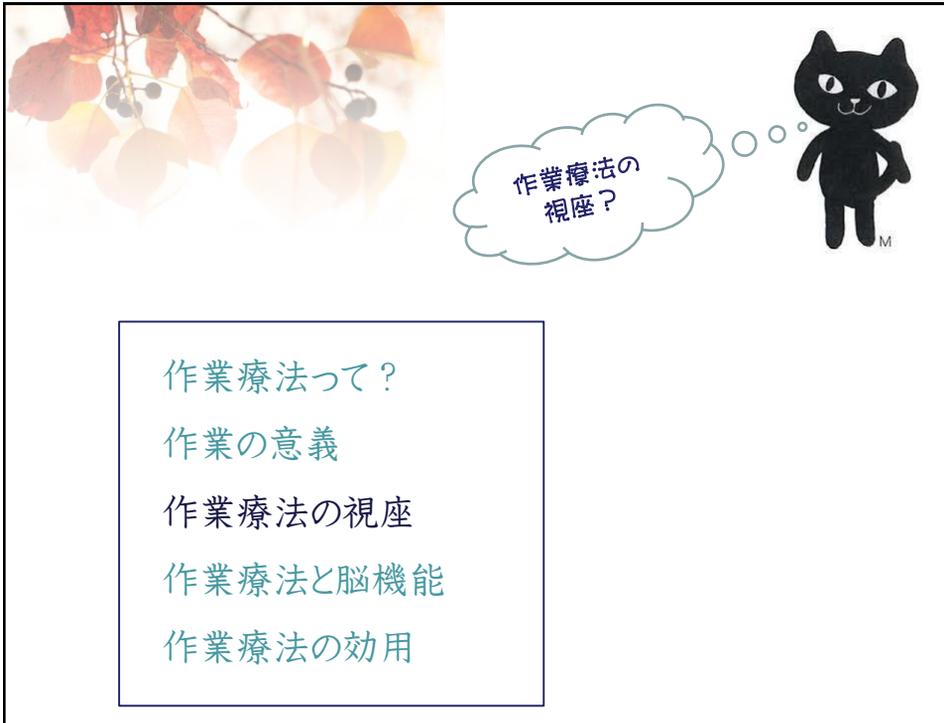
作業療法って？
作業の意義
作業療法の視座
作業療法と脳機能
作業療法の効用



作業の意義
それは作業をすること
ではない

治療者と対象者が作業を介して関わる。そのプロセスを経て得られる対象者の生活行為における満足感や心地よさといった感覚的变化、それこそが作業の意義

その意義が形になるかわり
それこそが作業療法における「かかわりのコツ」



作業療法の視座？

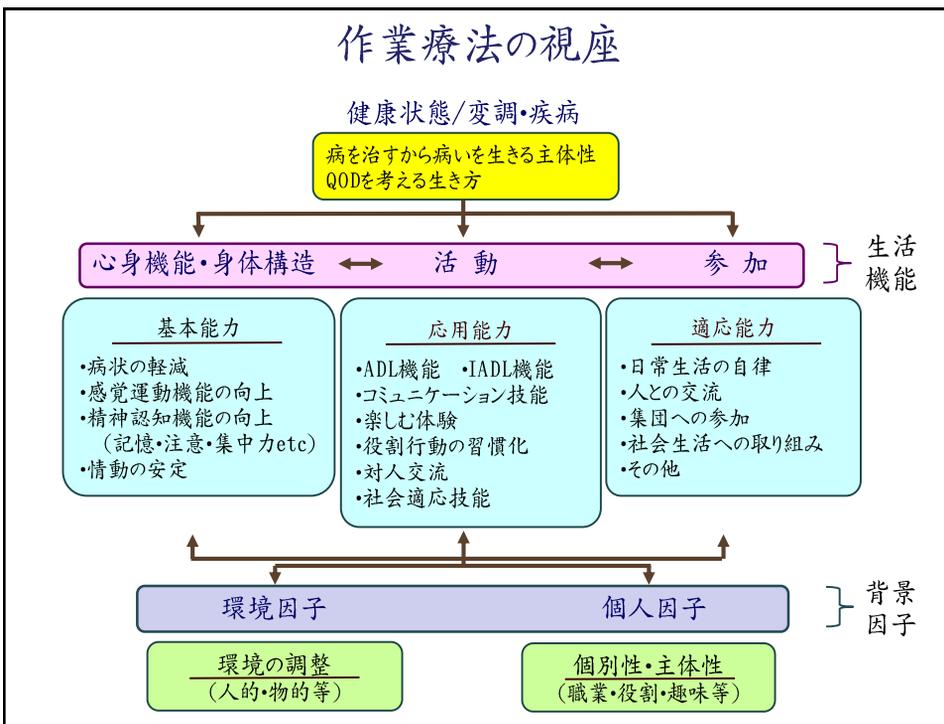
作業療法って？

作業の意義

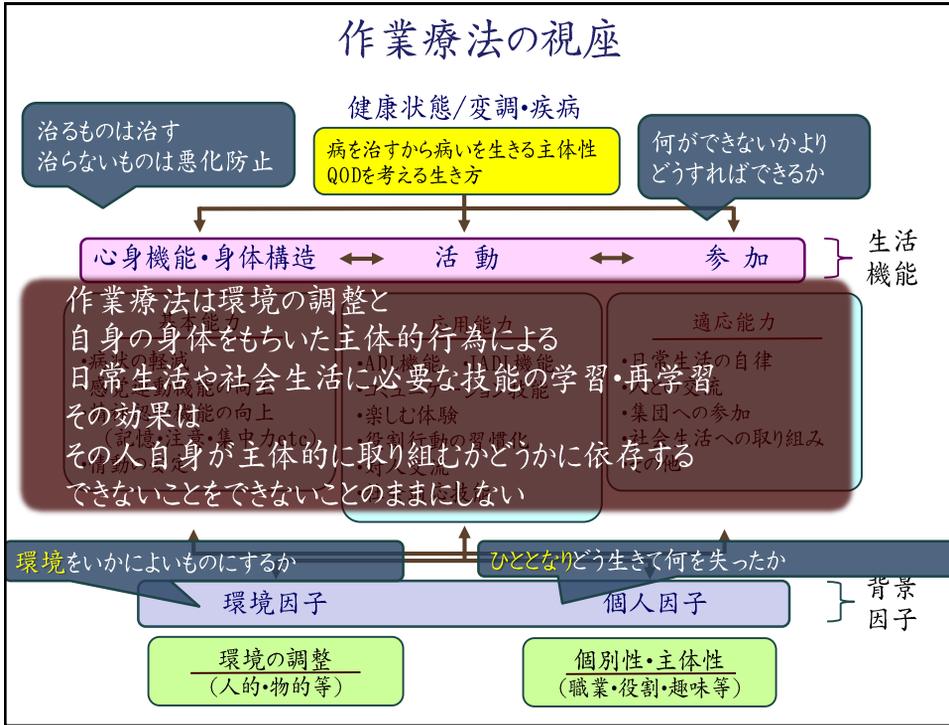
作業療法の視座

作業療法と脳機能

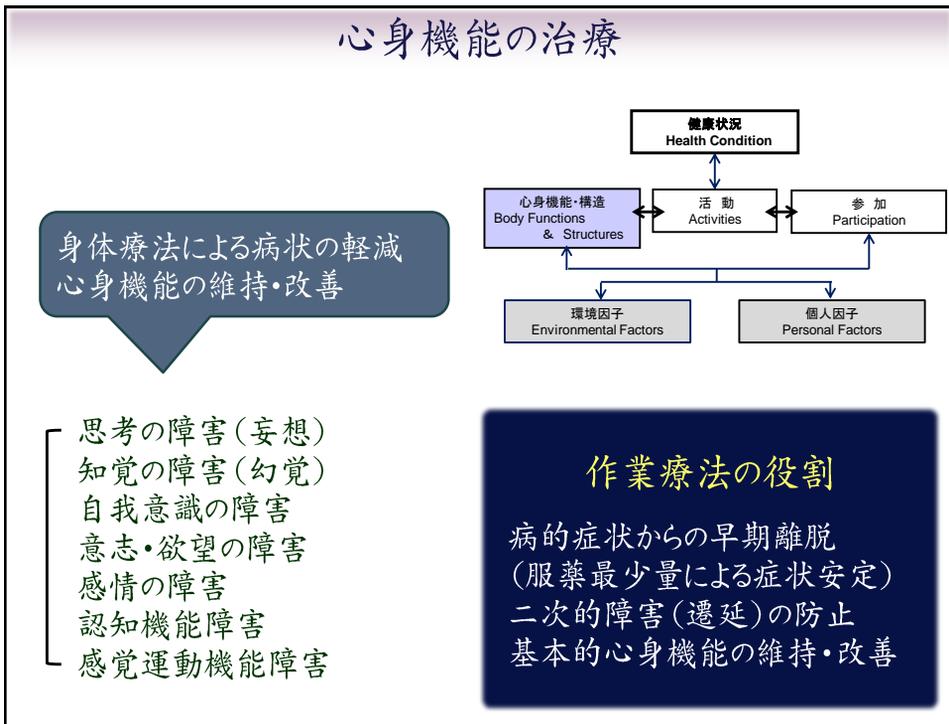
作業療法の効用



作業療法の視座

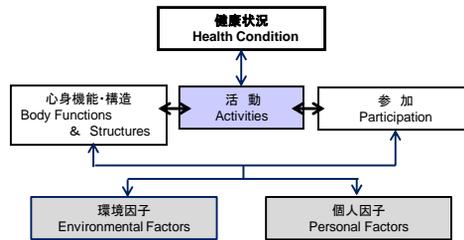


心身機能の治療



活動の支援

何ができないかより
 どうすればできるか
 できないことをできないままにしない



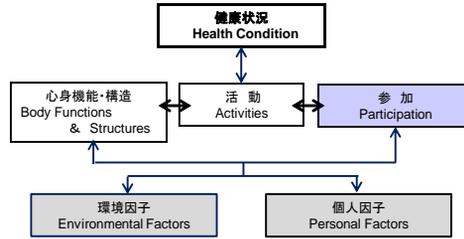
- 生活維持活動 [ADLの障害
 IADLの障害]
- コミュニケーション障害
 - 対人関係技能障害
 - 作業遂行技能障害
 - 社会資源の利用制限
 - その他の活動の制限

作業療法の役割

生活行為の再体験
 生活技能習得
 作業を介した認知行動修正

参加の支援

日常生活・社会生活への
 関与に対する支援



- 家庭生活
- コミュニティライフ
- 市民生活
- 社会生活
- 就労・復職
- 修学・復学
- その他社会活動

作業療法の役割

セルフコントロールの支援
 習得技能の生活への汎化
 リハビリ支援

作業療法の視座

ストレングスモデル	できないことよりできること
リカバリー	病いを生きる 病いも生きる
QOD	人生の締めくり
生活行為の質	作業を楽しむ
作業とことば	ことばを生かす作業 作業を生かすことば
作業と脳・身体	ひとは身体としてある
知覚のカテゴリー化	ことばで括る



社会脳 生きるために必要な生活行為を適切にする脳

ストレングスモデル

Weakness model



Strength model



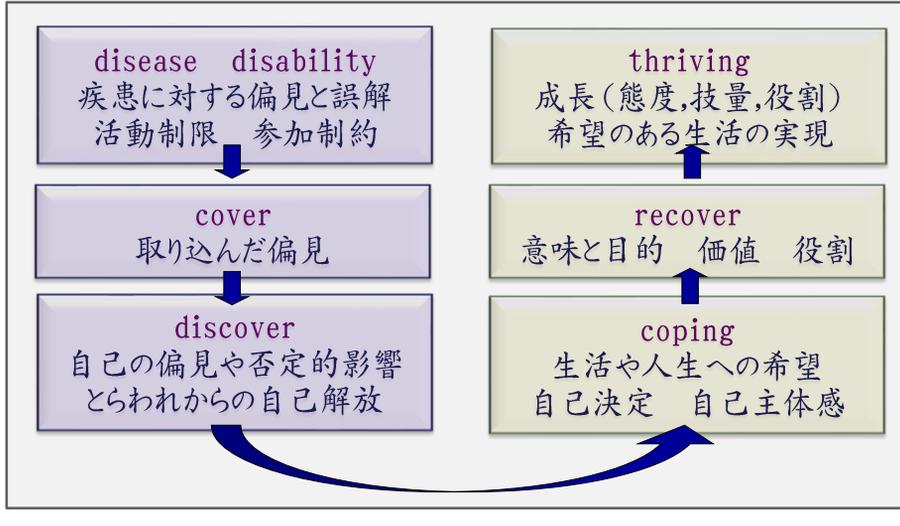
失ったものを追求めずに
今あるものを活かす
あれもだめ これもできない から
こうしてもいい 何とかなる
やってみよう

リカバリー

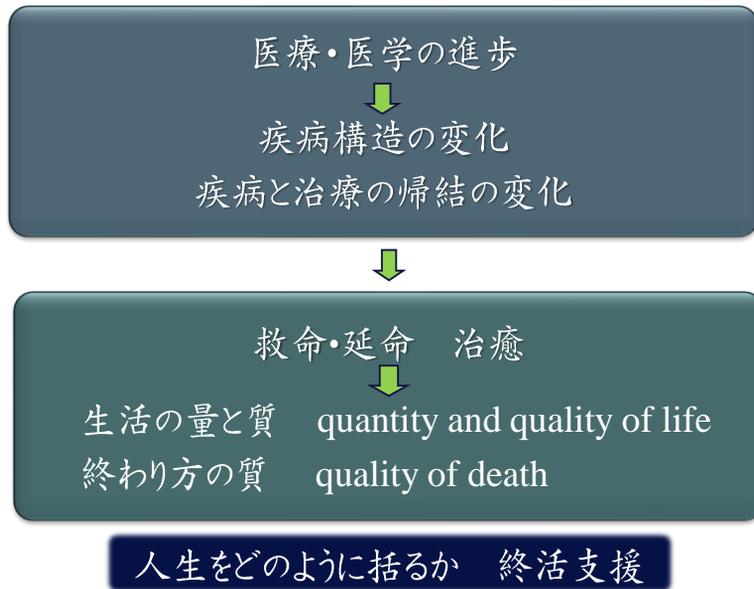
当事者の体験から生まれた
病いを生きるともいえる概念



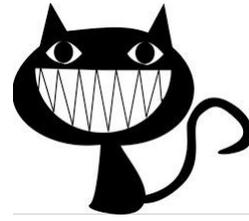
病いを生きる 病いも生きる



QOD : quality of death



作業を楽しむ



作業療法は楽しい作業を提供することではなく
必要な生活行為(目的と意味のある作業)を楽しむこと
ここでボタンをかけ間違えると

みんなが落ちる 落とし穴



生きるには多少努力してもしなければならないことがある
必要なのはそうした生活の行為を楽しむこと
日々の作業(生活行為)として楽しむことができること

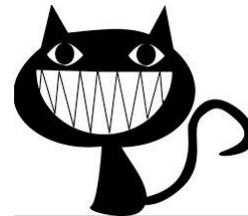
生活行為(日々の作業)の質を高める

作業を楽しむ 作業することを楽しくとは？

もちいる作業は生活に必要な目的と意味のある行為
食事、入浴、整容、散歩、買い物、交流など
日常生活に関するものをまず
そして仕事、余暇など
生活を豊かにする作業へ



作業(生活行為)をもちいるには
まず作業療法の機能を知り
作業をすることが意味ある体験として残る関わり
作業を生かすことばとことばを生かす作業が必要






作業療法って？

作業の意義

作業療法の視座

作業療法と脳機能

作業療法の効用

活かすことば
作業を

ことばは
意味あるものに括り
腑に落とす

ことばは
意味あるものにし
腑に落とす

作業療法士は
作業とことばを使い脳の働きを糾す



ひとと身体

私たち一人ひとは
ただ一つの身体をもって生まれ
ただ一つの身体として或る

その身体を通して
世界と向き合い
世界を知り
私を知る

その身体を通して
私と世界との関係を知り
なすべきことを判断し
自分の思いを他者に伝え
その思いを実現する

自分以外の
対象

身体が自己内外の
情報を脳に伝える

私は私の身体である
"I'm my body."
By Merleau-Ponty

私の思いは身体なし
には形にならない



野村 真波氏 第57回 作業療法全国研修会

病いや事故は
自己と身体との
乖離を引き起こし
生活に支障を及ぼす
自分の思いを言葉に
その思いを言葉に伝える
そのすべては
だれのものでもない
私という
ただ一つの自分として成りたつ
私という
身体を通して成りたない
私が或るとは
それは
私という身体のこと
私が生きること

青海社
作業療法「び」より

脳は身体から得る情報により機能する
身体は作業により情報を脳に伝える

社会適応行動

私である身体と私が意識
している身体の乖離



野村 真波氏 第57回 作業療法全国研修会

作業がもたらす神経細胞の活性化と身体図式の修正

ひとが作業をするということは、他者によってさせられた行為であっても、脳の機能からすれば本人の意志の表出が作業行為や行動・動作として能動的な意志のはたらきによる行為や行動・動作といえます。



何らかの価値や意味、目的をもった行為（意志による能動的な行為）や行動、動作は、神経細胞の活動を活発にし、新しいニューロンネットワークの形成や壊れたニューロンネットワークの再生・修復に必要な刺激となります。

その刺激を受けて標的細胞との間にシナプスが形成され、ネットワークの新たな形成や再生・修復が促進されます。作業により神経細胞に生じる刺激は、他動的な運動とは異なり、より積極的な意志や意欲がともない、興味を抱いて取り組む作業が、中枢神経系の障害に対するリハビリテーションにとって重要な意味をもつのです。

対象操作



何も持たずにノブを回す動作をゆっくり繰り返す
発泡スチロールのボール(10cm 12.5g)を持って同じ動作をする

対象操作



どう違うのでしょうか
作業療法は目的と意味を持って対象を操作することで、
自分や自分が置かれている状態を知り、適切な対処が
できるようにします

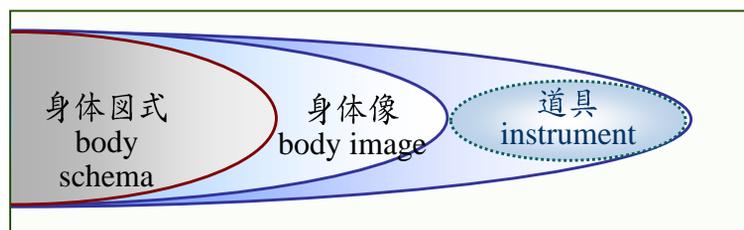
身体図式は日々修正される

身体図式 body schema

日々身体を使うことで少しずつ修正される、自分の身体の空間的イメージを成立させる身体の基本データです
ひとはその身体図式を基にして運動企画をします

身体像 body image

身体を使う、何か道具を使うときに、身体図式を元に身体象が立ち上がります
道具を使うときには道具を身体の延長として取り込むことで適切に作業をすることができます



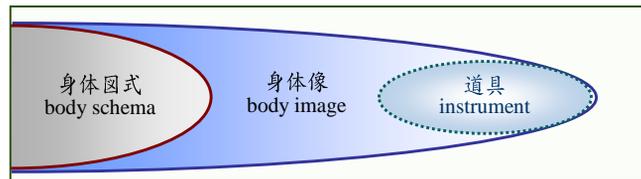
日常と身体 *Daily life and body*

自分が常に変わらない自分であるために、ひとの脳と身体は常に変わり続けています

対象との相互性のなかでダイナミックに変動しながら、身体図式は安定性を保っています。その身体図式とそれに基づいた身体像により、私たちは環境や状況に適応した生活ができるのです



動的平衡 → 変わらないために変わり続ける



身体図式が生まれる過程



歪みを糺すはたらきをする

青海社 作業療法「詩」より

意識の底の
からだの憶えが

歪みが生じたとき
ひとつの「こころ」や「からだ」のはたらきに

意識の下に刻みこまれ
ひとつの行為を支える

自分と世界との関係をつかむ
「からだ」が憶えたことは

動きまわり 身体を使い
ひとは世界を知る

二本の足が身体を支えるようになる
自由になつた手が物をあつかう

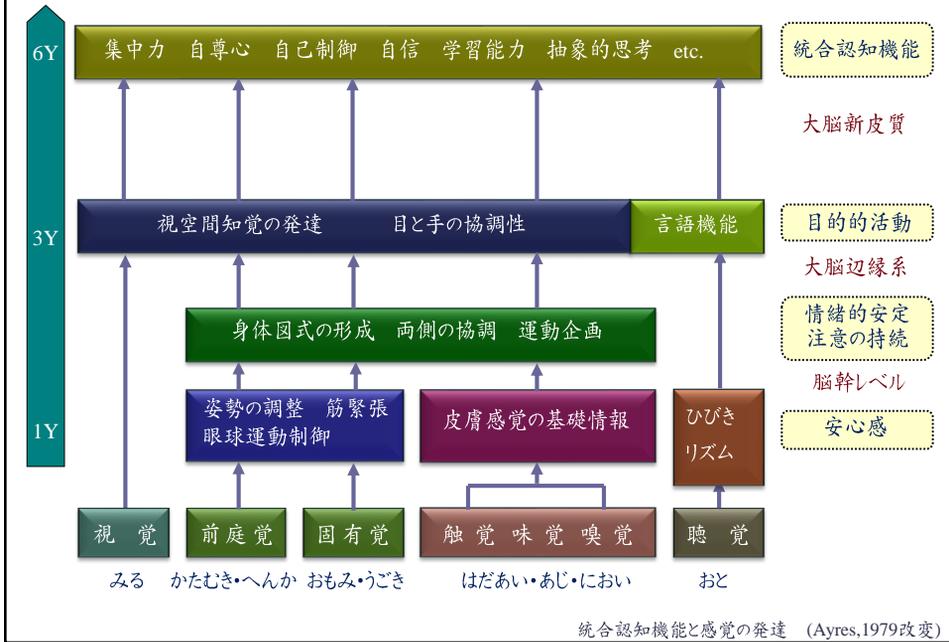
部屋中を這いまわる
なにか見つけ さわり 舐めてみる

からだの憶え



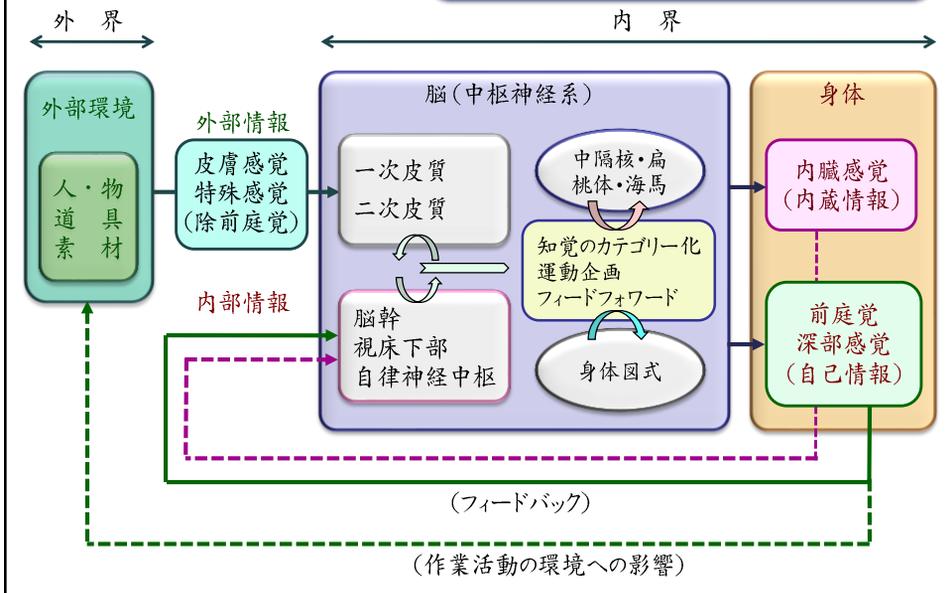
わたしたちは、自分の身体を通して自分の状態を知り、
自分の身体を使って対象を操作することで
世界(自分以外)を知ることができるのです

身体(感覚運動)と脳(精神認知)の発達

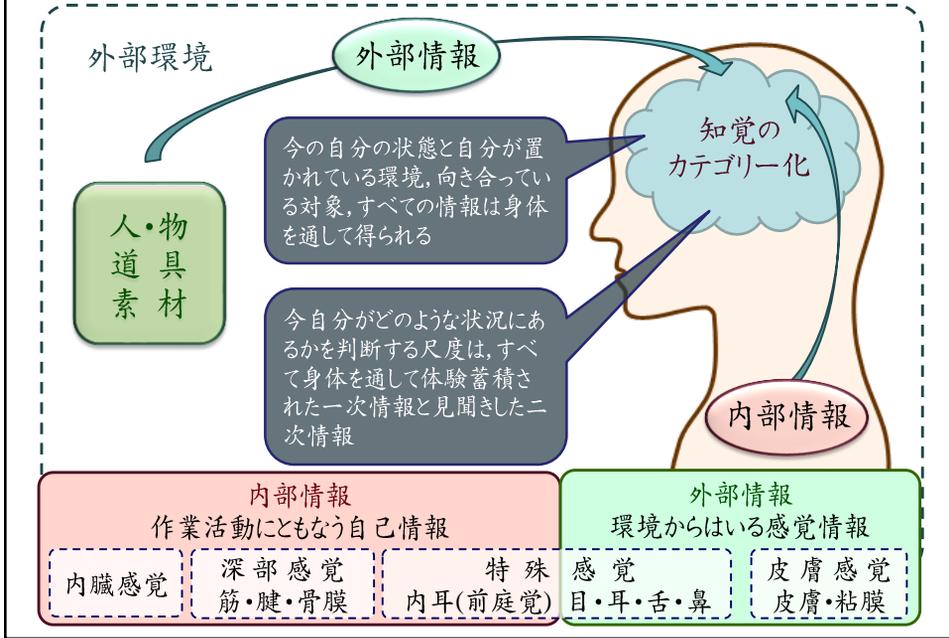


知覚のカテゴリー化

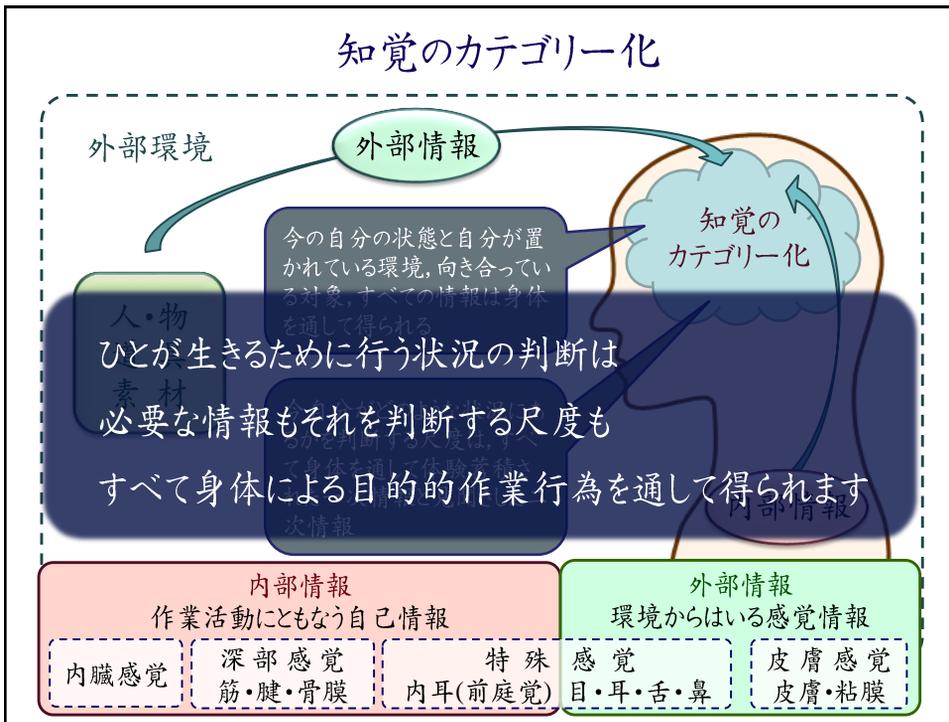
作業がどのような体験として認識されるかは
作業療法士のことばによる
知覚のカテゴリー化(経験の括り)



知覚のカテゴリー化



知覚のカテゴリー化



ひとの惑いに
かかわる者に
求められるのは
賢しき
知識より
ひととしての
深み
ひとの痛み
にかかわる者に
求められるのは
賢しき
理性より
ひととしての
深み
ひとの暮らしに
かかわる者に
求められるのは
賢しき
聡明さより
ひととしての
深み

作業を楽しむ 作業することを楽しくするには
作業療法士が生活を楽しむことができる必要があります
楽しい生活だけでは生活を楽しむことはできません

作業療法の効果

作業療法は、対象者が主体的に取り組み、試み、その人なりの生活を見いだすことができるよう、具体的な体験を通して援助します
作業療法の効果には客観的な効果と主観的な効果の二つの効果があります

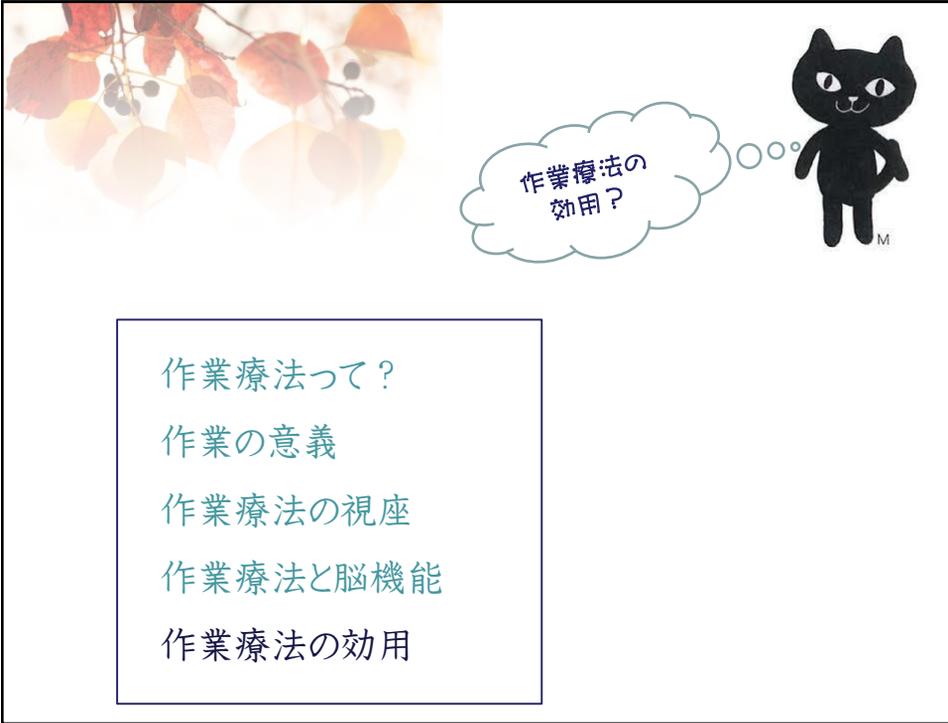
客観的な効果

心身機能の維持・回復
活動の制限の改善・解消
参加の制約の調整・解消

主観的な効果

安心感 確からしさ
リハビリー感 生きる望み
共生者の心身の負担軽減

効果には対象者自身の取り組み方が大きく影響



作業療法の
効用？

作業療法って？
作業の意義
作業療法の視座
作業療法と脳機能
作業療法の効用

身体のはぐしが「こころ」をはぐす

ある目的をもって身体を動かすとき、心身の機能の維持や改善はそれにとまって自然になされます。身体を動かし新しい酸素を取り入れ、新陳代謝が高まることで身体的な条件がより適切な状態へと導かれます。



そのことが、身体機能の賦活だけでなく、心理的状态の安定や活性化にも関係します。

この身体と情動の関係は、DNAに組み込まれ伝えられている原初的遊びに含まれる機能と同様に、ひとの発達や生命現象のホメオスタシスと深いかわりをもつものです



衝動を身体エネルギーとして発散

作業でからだを動かすと、身体的にエネルギーが消費されます。散歩や軽い運動による身体エネルギーの消費（発散）は、抑圧され歪んだ衝動（心的エネルギー）を身体エネルギーに換えて解放することであり、衝動の発散や気分の転換をもたらします。

また、身体エネルギーの消費（発散）によまれる適度な疲労は、夜の睡眠を助け、生活のリズムを取りもどすはたらきをします。



この身体エネルギーの使用にともなう快の情動のメカニズムは、種の命を繋ぎ保つために、そして個体の成長を助けるために、私たちの祖先からDNAにより引き継がれたものです

繰り返しがもたらす「こころ」の「安らぎ

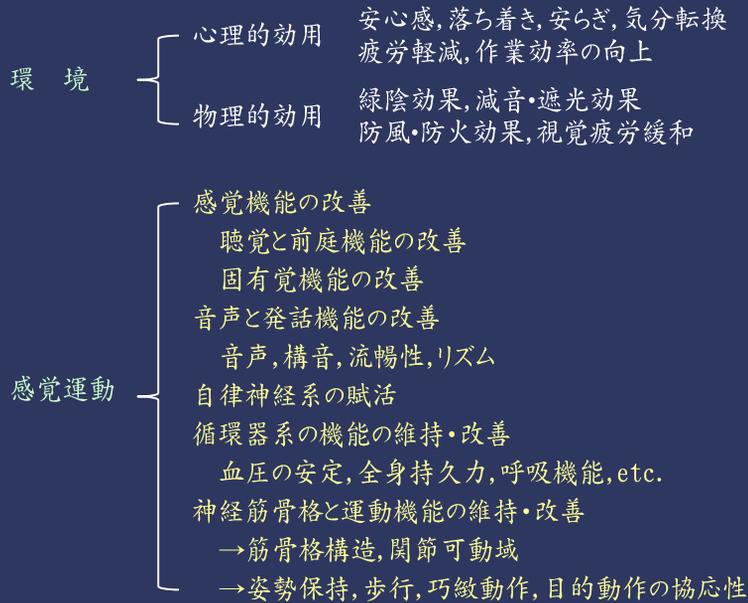
多くの作業はさまざまなリズムや繰り返し動作を含んでいます。ある程度の揺らぎを含んだ一定のリズム、時間的・空間的な繰り返しをともなった身体の動きは、脳内のエンドルフィン系がもたらす作用と考えられています。私たちに安らぎをもたらします。

リズムという現象が生命現象と深くかかわりを持ち、生命の進化の過程で組み立てられてきた秩序と深くつながるものといえます。

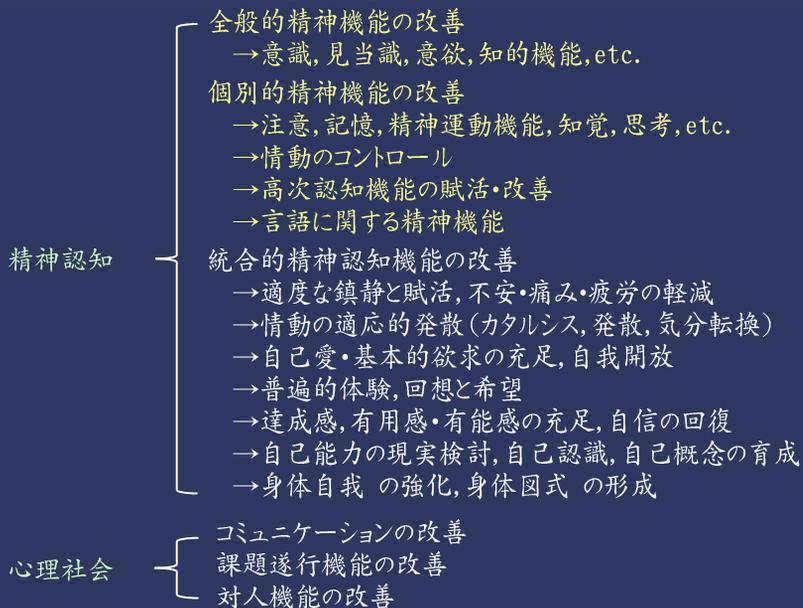


作業のもつリズムや繰り返しは、その規則的な動きが身体を安定させることで少し不安定な状態に安らぎをもたらしたり、方向喪失disorientationになりかけた自分を取りもどすはたらきをしたりして、心身を賦活します。

環境、感覚運動



精神認知、心理社会





意欲や主体性は

- 育てるものではありません
- 引き出すものでもありません



意欲や主体性は奪わないものです