

全国研修会抄録

心と体 ～作業する身体が与える自己への作用と作業療法～



「ひとと作業・生活」研究会

山根 寛

ひとと作業

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。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る。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る。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し、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する。

ひとと身体

ひとはだれも、ただ一つの身体をもって生まれ、ただ一つの身体として存在している。その身体を通して、自分以外の対象と向き合い、自分がどのような状況に置かれているのかと自分を取り巻く対象や環境との関係を知り、またそのことを通して自分を知る。

自分という身体を通して、自分と自分を取り巻く対象と環境との関係から、自分が何をすればよいかを判断し、必要ならその思いを他者に伝え、判断したことを実行する。

病いや事故は、自分と身体の乖離を引き起こし、生

活に支障をきたす。自分の思いを他者に伝え、判断したことを実行する、そのすべてはだれのものでもない、自分というただ一つの身体を通して成りたっている。自分という身体を通してしか成りたない。自分が存在するということ、それは、自分という身体を自分が生きているということにほかならない。

1. 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、動作として表出される能動的な意志のはたらきによるものである。

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る。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・修復が促進される。作業により神経細胞に生じる刺激は、他動的な運動とはまったく異なり、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。

そして、自分と対象との関係を測る「ものさし」としての身体図式は、身体を目的にそって動かすことで、日々修正される。

2. 身体のほぐしが心をほぐす

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る。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る。そのことが、身体機能の賦活だけでなく、心理的狀態の安定や活性化にも関係する。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ーシスと深いかかわりをもつものである。

3. 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る。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す。また、身体エネルギーの消費（発散）によりうまれる適度な疲労は、夜間の睡眠を助け、生活のリズムを取りもどすはたらきをする。

この身体エネルギーの使用にとま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ある。

4. 繰り返しがもたらすところの安らぎ

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る。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るが、私たちに安らぎをもたらす。リズムという現象が生命現象と深くかかわりをもち、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る。

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、心身を賦活する。

作業と身体

作業の身体性と精神性の相互性から成りたつ作業療法、その相関性に今、光が当たっている。

Profile

認定作業療法士、博士（医学）、登録園芸療法士

1972年 広島大学工学部卒

船の設計の傍ら病いや障害があっても町で暮らす運動「土の会」活動に携わり、1982年作業療法士の資格取得。

精神系総合病院の勤務を経て、京都大学大学院医学研究科教授。

「こころのバリアフリー」「リハビリテーションは生活」「ひとが補助具に」「こころの車いす」を提唱し、精神科急性期リハと地域生活支援のシステム関する臨床研究。

現在、「ひとと作業・生活」研究会主宰、市民学習会「拾円塾」主宰、京都大学名誉教授、広島大学医学部客員教授、日本精神障害者リハビリテーション学会理事、日本認知症コミュニケーション協議会常務理事、日本園芸療法学会理事ほか。

著書

『精神障害と作業療法』『ひとと作業・作業活動』『ひとと集団・場』

『治療・援助における二つのコミュニケーション』『作業療法覚書』（以上三輪書店）

『臨床作業療法』『作業療法の知・技・理』（以上金剛出版）

『ひとと植物・環境』『ひとと音・音楽』（以上青海社）ほか