

コロナ禍に想う作業療法

独立行政法人国立病院機構山形病院
リハビリテーション科
作業療法士長
羽賀 優一

学生時代、バックパックを背負って外国を旅することが好きでした。テレビの司会をされている有吉弘行さんが、猿岩石として世界をヒッチハイクするテレビ番組が流行する少し前の頃であります。時間を自由気ままに使えて、どんな場所にも行けて、することも自由に選べて、だれとでも話ができて、マスクなしで飲んで食べて歌って……。新型コロナウイルス感染症対策で、生活を様々に制限されている今だからこそ自由に行動できるということが、貴重に感じられます。

私はリハビリテーション科の作業療法士をしています。一度民間企業の営業の職に就きましたが、これから一生かけてやっていく自分の職業は別にあると思い退職しました。それからいろいろな職業を調べなおし、ボランティアやアルバイト、見学等で体験してみて作業療法を選びました。英語ではOccupational Therapy (OT) です。Occupationには占有、職業という意味があります。もともと欧米の精神病院では、19世紀以前より病者の中の健康的側面に働きかけて治療をするという目的で、農耕やスポーツといった身体活動、編物、織物、陶芸、絵画といった工芸・芸術活動が用いられていました。また第1次世界大戦時のアメリカでは、傷痍軍人が仕事を心得て社会復帰するために様々な仕事や手作業が使われました。農耕やスポーツ、芸術作品を作る作業、仕事復帰のための作業等を一つにまとめ、リ

ハビリテーションとして体系化されたのが、作業療法です。アメリカで教育基準が整備され、少し遅れて日本には1963年に養成校が誕生しました。Occupationという言葉には楽しみや日常生活の一部として時間を費やし、適切に使用するということが込められているようです。意味を少し膨らませて、人生の時間をその人にとって有意義に使う、ということだと私はとらえています。作業には遊びや勉強、仕事、地域社会との関わり、スポーツ、趣味、気晴らし等含め人間の活動すべてを含めています。しかしそこには自分が選択する自由があることが必要です。今この時、その作業を望んでやってみるとき、フローの感覚、無になる時間があるように思います。それが私自身にとって大切な時間であり、作業療法をやってみようと思ったきっかけになっています。

行動の自由を取り戻すために、今できることで心をoccupationしてみましょ。これまでやれていなかった未体験のこと、身近にあったけど見過ごしてきた自然などに目を向けてみるのもおもしろいですよね。アウトドアやキャンプは人気高まっているようですが、芸術作品を作る、eスポーツをする、野鳥観察、天体観察など感染対策をした上で、夢中になれる新しいものがあるでしょう。ストレスや日常の考え事から解放されたその時間がOccupationだと思います。