

作業療法って なんですか？





作業療法。

それはこころとからだの
リハビリテーション。

食べること、お風呂に入ること、
トイレに行くこと、着替えること。
日々の仕事や趣味の活動、家での料理や洗濯。
何気なく行っていることが、病気やけが、障害などで
難しくなったとき、生活動作の一つひとつの
大切さに多くの人が気づきます。

単純に見える動作も、実はこころとからだの
複雑な動きでできていたこと、
あたりまえのように思っていた日々の暮らしや
まわりの人とのいつもの関わりに、
生きているよろこびがあったことに。

でも、何もあきらめることはありません。
作業療法は、障害とも折り合いをつけながら、
自分らしさを取り戻すための、
こころとからだのリハビリテーション。
私たち作業療法士が行っていることをご紹介します。



作業療法士は、 あなたの街の あちこちにいます。

国家資格をもったリハビリテーションの専門職、作業療法士。その活動の場は、医療、介護、福祉の領域をはじめ、保健、教育、労働、司法などの領域にも広がり、治療だけでなく、予防的な働きかけや社会復帰の支援、学校での教育支援など、幅広い役割を担っています。

-  **医療** 総合病院 / リハビリテーション病院 / 精神科病院 / クリニック など
-  **介護** 介護老人保健施設 / デイケア / デイサービス / 訪問リハビリテーション / 訪問看護ステーション など
-  **福祉** 児童発達支援センター / 放課後等デイサービス / 就労移行支援事業所 / 生活介護事業所 など
-  **保健** 保健所 / 地域包括支援センター / 精神保健福祉センター / 地方自治体 など
-  **教育** 特別支援学校 / 教育委員会 など
-  **労働** 障害者就業・生活支援センター / 障害者職業センター / ハローワーク など
-  **司法** 刑務所 / 医療刑務所 / 保護観察所 など

そもそも 作業療法の「作業」って？

その言葉には、とても幅広い活動が含まれます。

食べたり、入浴したり、仕事をしたり、遊んだり、
買い物をしたり、料理をしたり……。

人の日常生活に関わるすべての活動を「作業」と呼びます。

障害などによって、それらを行うことが難しくなっている人を対象に、作業療法士がリハビリテーションのプログラムをつくります。「作業」そのものを練習したり、心身の機能の回復や維持の手段として「作業」を行う。それが作業療法です。

同じ人は一人もいません。

どんなことができるようになりたいか、できる必要があるか、何が期待されているかは一人ひとり違います。
その人が、その人らしく、健康や幸福を感じられることを目指して、一人ひとりに寄り添って作業療法のプログラムはつくられます。



こころにも、からだにも。 こどもから、お年寄りまで。

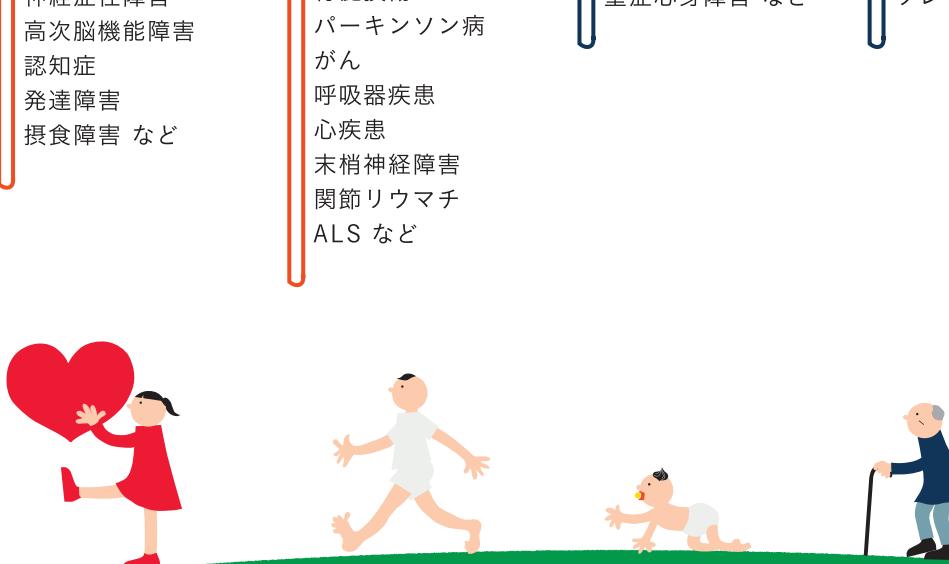
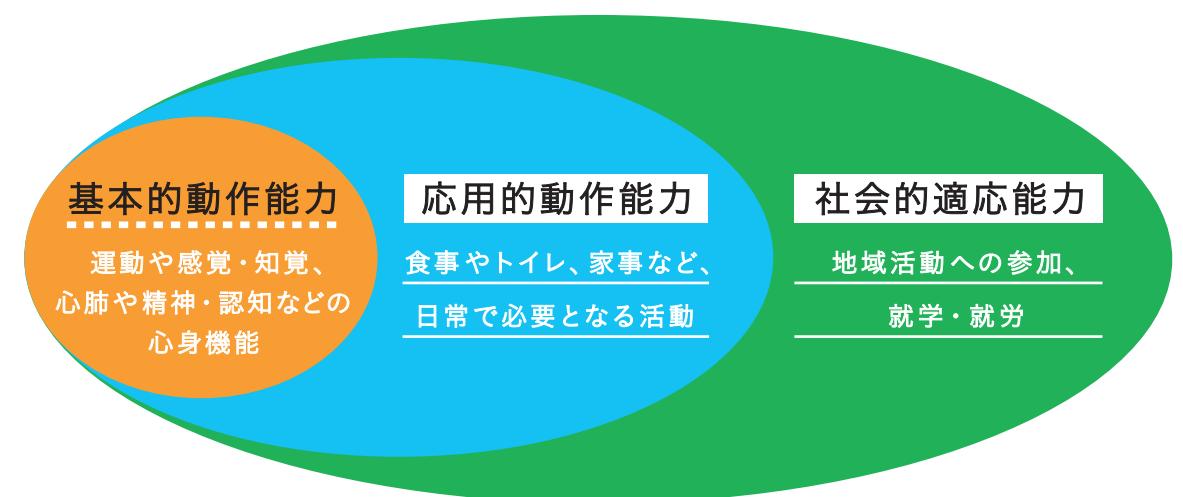
病気やけが、もしくは生まれながらに障害がある人など、年齢に関係なく、日常生活に支援を必要とするすべての人が作業療法の対象です。人生のあらゆるステージで、「作業」を通じて、人と社会のつながりをつくります。

基本、応用、社会適応。 3つの能力を維持・改善。

作業療法は、
基本的な動作能力から社会のなかに適応する能力まで、3つの段階の能力を維持・改善し、「その人らしい」生活の獲得を目指します。
その人を取り巻く環境をよりよく整備する働きかけも行います。

作業療法の対象となる人

こころとからだを	人生のあらゆるステージで
こころ 統合失調症 うつ病 双極性障害 依存症 神経症性障害 高次脳機能障害 認知症 発達障害 摂食障害 など	からだ 脳血管障害 (脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など) 脳腫瘍 脊髄損傷 パーキンソン病 がん 呼吸器疾患 心疾患 末梢神経障害 関節リウマチ ALS など
発達期 脳性麻痺 自閉スペクトラム症 注意欠如・多動症 学習障害 重症心身障害 など	高齢期 認知症 骨折 骨関節疾患 廃用症候群 フレイル など



からだの障害の場合

病気やけがで病院や施設でのリハビリテーションが必要となった場合、作業療法士は、その人の状態を見ながら、治療、援助、指導を行っていきます。

「急性期」 病気やけがの初期段階で

病気やけがの直後から、作業療法を開始します。将来の生活を見越し、その時の症状にあわせて、こころとからだの基本的な機能の改善を援助するとともに、新たな機能の低下を予防します。



ベッドから車いすへ
乗り移る練習

けがや病気になってからの
早い時期より、ベッドから
起きる・座る練習をします。

トイレにて
乗り移りや
用を足す練習

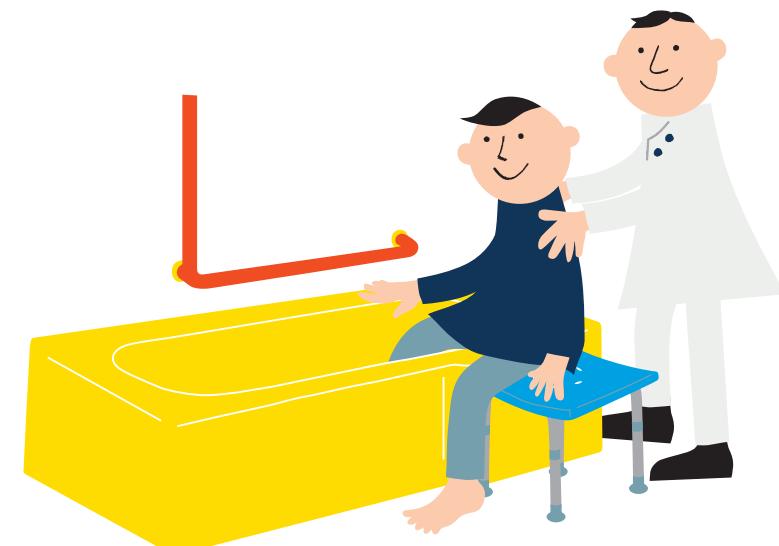


福祉用具などを
利用して
食べる練習

「回復期」

生活の方法の習得に向けて

急性期の作業療法を経て、病気やけがの状態が安定したら、より具体的な生活をイメージして機能や能力の改善を図ります。生活していくために必要な能力の開発や手段の獲得を通じて、人それぞれに応じた生活の方法を習得します。



福祉用具を活用して入浴動作の
練習をします。



服やくつの
着脱をする練習



調理をする練習

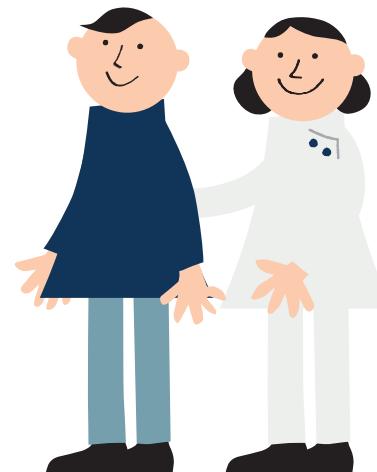


公共交通機関を
使って外に出る練習

生活期

豊かに生きるために

住み慣れた場所で、その人なりの生活を送る支援をします。社会の中で、それぞれが生きがいをもち、豊かに生きるために、生活の実現を図ります。



その人らしい生活を送れるように、過ごす場や仲間作りの場を提供し、生活を支援します。

買い物に行ったり
外へ出る練習

地域のなかでの
社会参加への援助

実際の仕事場に近い
環境で社会復帰の練習

学校へ
復学する支援

福祉用具を利用し
趣味や生活を
楽しむ援助

その人にあった、
より生活しやすい
環境づくりの援助



こころの障害の場合

精神障害の場合は、入院中の回復に向けた作業療法に加えて、訪問での作業療法や就労支援など、自立に向けた支援を地域や職場でも行います。障害と付き合いながら自分に合った生活を組み立てることを目指します。

病院で

入院(回復・退院支援)/デイケア/訪問など

楽しむ体験・自信の回復
人と交流する練習

自立した生活をする練習

就労に向けた練習
職場環境の調整
働き続けるための支援

就労支援

自分に合った生活を組み立てる
生活の不調への気づき
スポーツなど、余暇活動への支援

地域活動支援センターなど

職場で

地域で



支援を必要とする人がいる、あらゆる場所で。

たとえば学校には、学習のしにくさを抱えている子どもたちと、どう支援すべきか悩んでいる先生がいます。

就労の場では、働く意欲のある障害者と、雇用したい企業の人が、どうすればお互いに適応・配慮できるか悩んでいます。

そこに生きるのが作業療法士の視点です。さまざまな場所で環境や周囲の人にも働きかけながら、その人と社会とのつながりをつくり出します。

介護予防支援

高齢者に運動やコミュニケーションを促し、住み慣れた地域で自立した生活が続けられるように支援します。



発達支援

学校や保育所などの方と協働し、子どもたちの発達と環境の課題を整理し、関わり方を提案・実践します。

就労支援

障害者が働きやすく、企業側にとっても受け入れやすい環境づくりを支援。障害者雇用の現場を支えます。



福祉用具支援

困難になってしまった動作を自分で行えるように補助する福祉用具の利用を支援。道具からその人の可能性を広げます。



在宅生活支援

その人らしい自立的な在宅生活を続けていけるように、住宅改修や訪問支援などを行います。



認知症支援

ご本人やご家族に認知症の理解を深める機会を提供し、ご本人が持っている力を最大限に発揮し、安心して地域生活が送れるように支援します。



作業療法士になるには

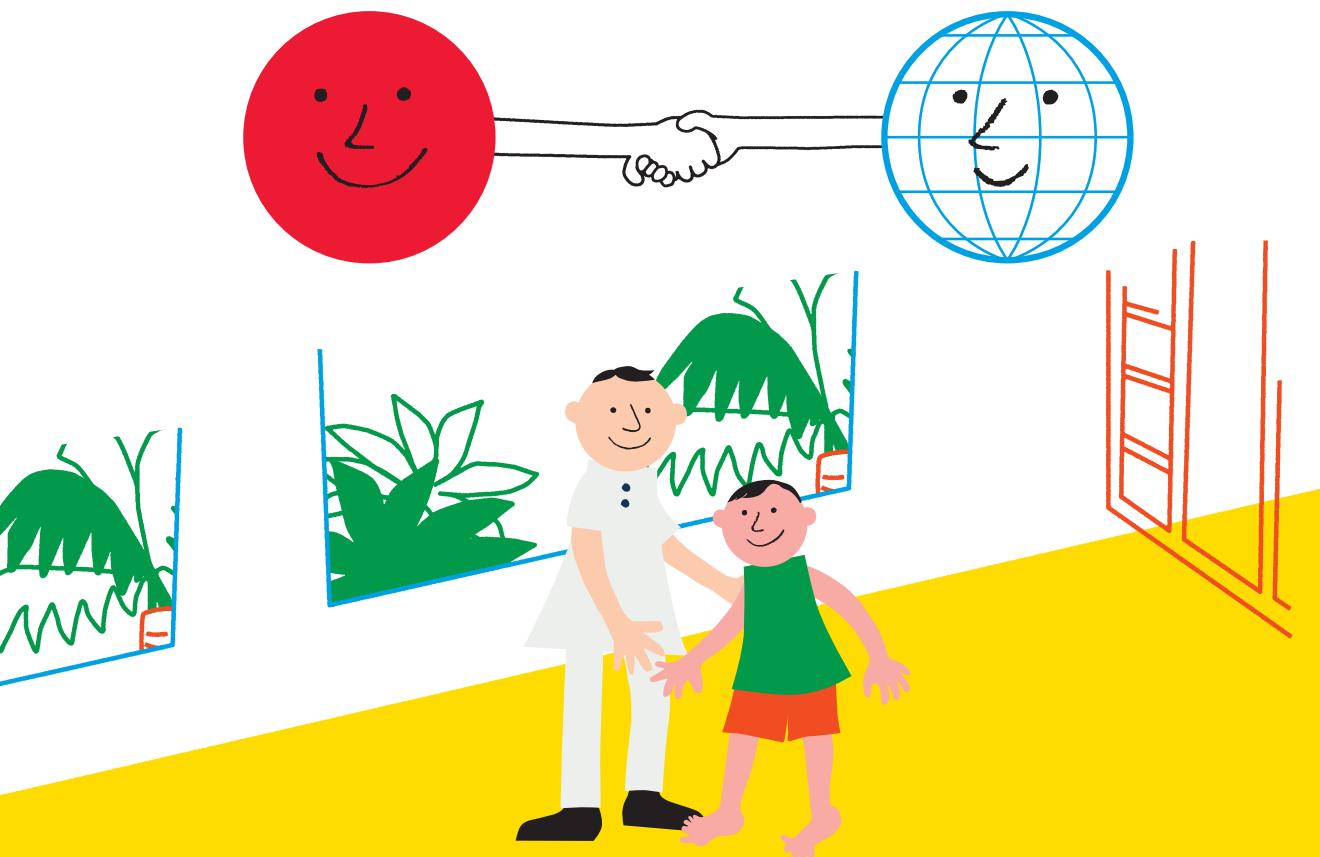
作業療法士になるための養成校は、全国に約200校あります。養成校は大学・専門学校などがあり、修業年限は3年または4年です。養成校では、作業療法士として必要な医学的知識や専門知識・技術を講義や実習で学びます。臨床実習では臨床実習指導者のもと、病院や施設で実際に作業療法を行う経験をします。作業療法士になってからも自己研鑽をしていくことが求められます。日本作業療法士協会では、卒後教育を支援しています。



養成校を卒業すると国家試験の受験資格が得られ、国家試験に合格すると厚生労働省より作業療法士の免許が与えられます。

作業療法の発展のため、 世界ともつながる。

日本の作業療法士は、海外にも活躍の場を広げています。
世界作業療法士連盟（WFOT）などの国際学会で
研究内容を発表し、教育研究水準の向上に貢献したり、
アジア諸国の作業療法士と学術交流を深めたり、
青年海外協力隊やシニア海外ボランティアとして国際協力に
参加したり。国際的に活躍する作業療法士が増えています。



これからも、かけがえのない、 その人らしさのために。

どうすれば、もっと一人ひとりの豊かな生活に役立てるのか。
今日も明日も、よりよいあり方を追い求めながら、
作業療法士の挑戦は続きます。

一般社団法人 日本作業療法士協会

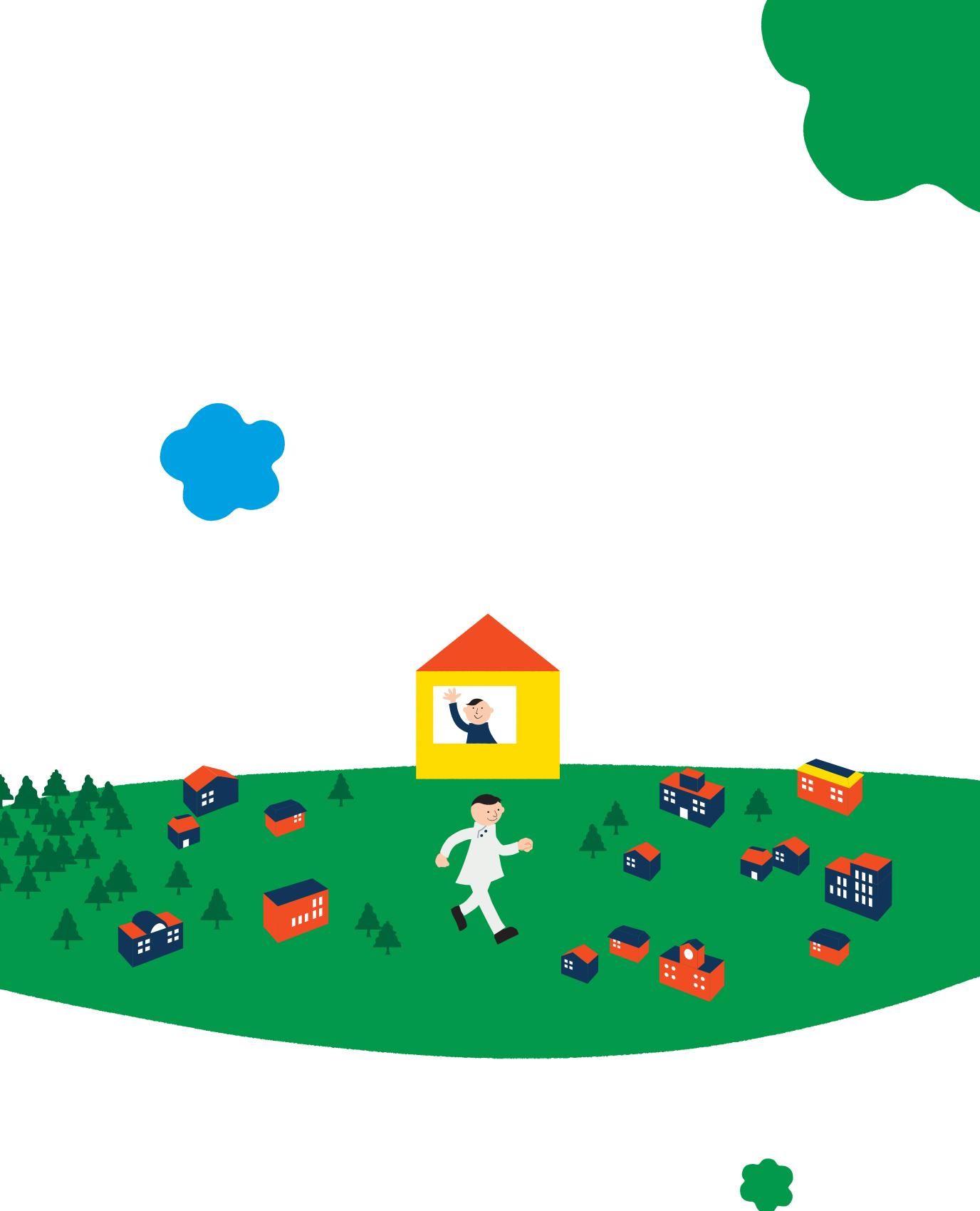
作業療法士国家資格取得者で構成される団体。
1966年 結成
1972年 世界作業療法士連盟（WFOT）加入
1981年 厚生省（現 厚生労働省）より
社団法人として認可
2012年 一般社団法人へ移行
医療・保健・福祉の向上を目的に、

1. 作業療法の学術技能の研鑽
2. 作業療法の有効活用
3. 作業療法の普及と発展 を掲げ、

国内外に向けて意欲的な活動を行っています。
また、生涯教育制度では認定作業療法士、
専門作業療法士（11分野）などの
協会認定資格制度を設けています。

都道府県作業療法士会

各都道府県に作業療法士会があり、
地域に根ざした活動を展開しています。



一般社団法人 日本作業療法士協会 事務局
〒111-0042 東京都台東区寿1-5-9 盛光伸光ビル7階 TEL.(03)5826-7871 FAX.(03)5826-7872
www.jaot.or.jp