



日常生活の**混乱**への対応

COVID-19の状況において

Lorrae Mynard
翻訳:近藤知子

Occupational
Therapy AUSTRALIA



日常生活の混乱

新型コロナウイルスは、世界的に人々の日常生活を混乱に陥れています。私たちが住む場所をウイルスから守るために、社会的距離や行動の制限は重要なことです。しかし、同時に、この混乱が、心、体、そして健康な日々の健康な作業に与える影響にも気を配っている必要があります。





私たちに 何ができるのでしょうか？

多くの人が、自分の家で過ごす時間が増えています。次の点からどのように日常生活を調整できるか考えてみましょう。



生産活動



身の回りのケア



余暇



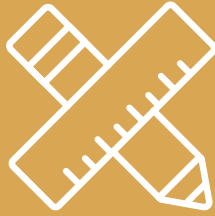
自分の空間



ルーティン



役割



生産活動

生産活動とは、報酬をもらって行うこと
ボランティアをすること、
学校に行くことや学ぶこと、世話をすること
家族や地域のためにすることなどの全てが含まれます。
人それぞれがどのように
一週間を過ごしているかによって、
制限されることが異なります。



オフィスワーク

オフィスで働く人は、多くの場合、仕事の多くをそのまま家で行えます。人によっては、仕事を継続していくために、オンライン会議の仕方に慣れておく必要があるでしょう。



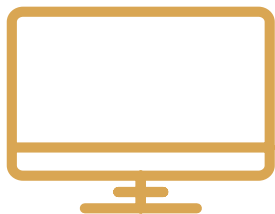
サービス業

直接顧客へのサービスを行う人は、机上で行える仕事や、別の面から組織を支えるような仕事に配置されるかもしれません。



学生

普通は学校で授業を受けるような生徒や学生は、オンラインや保護者の指導で学ぶ方法を調整する必要があります。



仕事や学習ができる環境を作る

もしあなたが仕事や勉強のほとんどを家でするならば、家の中で、快適な仕事・学習環境を作ることが大事になります。何故なら、そこがこれからあなたが過ごす主たる場所になるからです。

もし、コンピュータを使うなら、仕事用の椅子、適切な高さの机、キーボード、マウス、モニターがあるか確かめてください。

家で仕事をするための情報やアドバイスはたくさんあります。今が、これらを調べる良い機会です。また、意識して、仕事仲間、クラスメート、友人と連絡をとりあってください。電話、スカイプ、フェイスタイムなどを使って、他の人たちが元気か確かめ合いましょう。



いつもどおりに仕事する

いつも通り仕事に行かなければいけない人もいるでしょう。でも、COVID-19の状況では、いつもとは違うやり方やペースが必要になったり、強いストレス下におかれたりするかもしれません（例：病院、救急、施政、配達など）。

この時非常に大事なことは、きちんと食べ、飲み、交代して休憩を取ること、そして、お互いに定期的にチェックしあって支えあうことです。

新しいこと、困難なことが起こり、支えが必要な時には、助けを求めてください。体や心が疲れてしまったら、あなたを必要とする仕事に、あなたが尽くすことができなくなってしまいます。



新しいことを始める

直接顧客にサービスをする仕事についている人でサービス提供の量が減ったり、一時的または恒久的にサービスが中止になる人は、大変不安な思いをしていることでしょう。

自分の技術、経験、居住地によりますが、パンデミックでスタッフを必要とする業界で新しい役割を持つような機会があるかもしれません。例えば以下のような領域があります。

- ・ 健康関連
- ・ 清掃
- ・ オンラインショップの配達
- ・ 公務員、生物工学
- ・ 製薬会社
- ・ オンラインコミュニケーション



仕事が見つからない場合

全ての人が新しい仕事に就く準備ができているわけではないでしょう。大事なことは、早めに、Centerlink * を通じて、何らかの支援を受けることができるか確かめてみることで

今、仕事をしていないならば、自分が生産的であり続けるために何かできることがあるか探してみましょう。収入を得ることはもちろん重要なことですが、収入に繋がらなくても、自分の達成感や満足感が得られるような何かがあるはずです。これは、自分の精神的健康や自分らしさを保つために大変重要なことです。

- ・ オンラインコースをとる。Coursera、Future Learn、Edx *
*のような無料、または安価なオンラインコースがたくさんあるはずです。
- ・ 家や庭周りの掃除や維持の仕事をする。
- ・ 他の人を助ける。-友人や家族に子供がいる場合、登校禁止になっている子供の面倒をみてあげて、その人たちが仕事に出かけられるようにする、家族や近所の高齢者のために買い物に行ったり、薬を取りに行ったりするなどがあります。

訳者注

* 日本のハローワークのようなところ

* * 英語のオンラインコース



身の回りのケア

身の回りのケアとは、自分や自分の周の空間
の世話をすることです。



自分の身の回りのケア

現時点では、身の回りのケア*に関わる日常活動は、あまり混乱に落ちいてはいないでしょう。しかし、自分の健康や清潔を保つために必要な薬や石鹸などが十分でない時には、援助を求めら得るようにしておきましょう。

健康支援



自分のケアの一環として、多くの人が医師やその他の専門職に定期的にあっているでしょう。予約を取れば自分が通う施設に行くことができるか確かめましょう。施設によっては、自宅に来てくれたり、電話やオンラインで支援してくれるかもしれません。

精神的健康支援



自分の精神的健康状態に気をつけてください。もし必要を感じたら、自分が支援を得ているサービスに、電話やオンラインで、連絡が取れるようにしておきましょう。

訳者注* 入浴、洗面、トイレの使用などを含む



買い物や食事

食べ物や家を維持するために必要な物の買い物の仕方は大きく変わる可能性があります。自分の暮らしている地域の状況に注意し、まだ個人的に買い物ができるかどうかを確かめておきましょう（出かけることは、ある意味で良いことでもあります）。家にインターネット環境があっても、オンラインショップを使ったことがない人は、オンラインで注文してみる良い機会かもしれません。

持ち帰りや出前だけに頼るべきではありません。長期間に及ぶと経済的負担になりますし、健康的とは言えない食事に偏る可能性があります。バランスの良い栄養のある食事を摂るようにしましょう。見た目こだわりの必要はありません。料理本やオンラインで調理法を調べ、台所でのスキルを磨きましょう。



運動

運動は身体的、精神的健康のために大変重要な役割を果たします。

一日の中に意識的に運動をする時間を作りましょう。

YoutubeのZamba クラスのストレッチをダウンロードしてみましょう。自分の体を使った筋力強化（スクワットなど）、エアロバイク、ランポリン、トレッドミルなどのトレーニング器具が家があればその器具を使うのも良いでしょう。

庭仕事、窓、廊下、車庫の掃除などでも、ついでに運動しましょう。

もし、家から出ることが可能であるならば、犬を連れて走って風景を楽しんだり、自転車で公園に行ったり、近所を歩いてみたりしましょう。園に行ったり、近所を歩いてみたりしましょう。



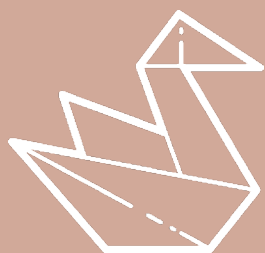
睡眠

健康には、睡眠もとても大切です。

明日どこにも出かけなくていいと思うと、朝、時間通りに起きるのが難しくなり、いつも起きる時間でも寝過ごしやすくなります。

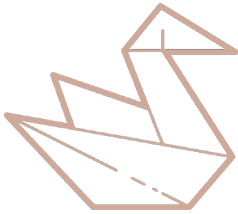
自分に厳しくなってください（これは、実は自分に優しくということでもあります）。そして寝る時間、起きる時間を規則正しく保ちましょう。

寝るのが難しくなっている場合には、寝る時間の前には、使っている道具の電源を切りましょう。カフェインの入っていない温かい飲み物を飲んだり、ぬるめのお風呂に入ったり、リラックスできる音楽を聞いたりして、自分のネジを緩めてください。



余暇

余暇とは、自分自身のエネルギーを蓄え直したり、
自分に喜びをもたらすような活動です。
健康の維持のためには、このような活動を続けることが
とても大切です。
映像やテレビ漬けになることがないようにしましょう。
自分がいつもしていることの代わりになるような
活動について意識しましょう。



こんなことが試せるかも...

- ・ 自分の好きな音楽のアルバムやコンサートのライブ映像を見る。または、友人と同じ映像を同時に見て、電話などを通して話し合う。
- ・ カタログや案内を見て空想の展覧会に行く。オンラインで画廊の作品を見る。
- ・ ドキュメンタリーを見て、旅行に行く想像をする。
- ・ 有料テレビを契約して応援するチームの試合を継続的に観戦する。
- ・ 漫才、劇、マジック、音楽などの家内発表会を企画する。
- ・ 地元の図書館の電子サービスの使い方を学びオンラインでアクセスする。
- ・ 他の人と交わらない場所をドライブして、風景を楽しんだり、新鮮な空気を吸ったり、新し景色を見たりする。



自分なりのプロジェクトを始める

これからしばらくの間、家で過ごすことになることを考えると、今が、自分のプロジェクトを始め、やり遂げる絶好の機会です。

今まで長い間手をつけなかったことに着手しましょう。

- ・ 庭の新しいレイアウトを考える。
- ・ 撮りためた写真を整理する。
- ・ 料理やものづくりで新しい技術を身につける。
- ・ たな、押入れ、倉庫の整理をする。
- ・ ピアノやギターで新しい曲が演奏できるようにする。
- ・ 手芸作品を完成させる。



自分の空間づくり

私たちの生活は、
それを取り巻くものの中で行われています。
ですから、自分を取り巻く環境や
物を変えることで、
私たちがすることや満足の方法を。
変えることができます



使えるものを考える

自由に外出することが制限されている今、何か自分の環境の中に持ち込むことができるものがあるか考えましょう。例えば、本、仕事や運動のための道具、趣味やすべきことを行うために必要な材料などがあります。



感覚を満たす

音、味、香り、視覚など、自分が気持ちよく過ごし、実施するために必要な感覚には、何があるか考えましょう。

自分の気持ちを明るくする音楽を聴きましょう。窓を開け、新鮮な空気を入れ、周りの音に耳を傾けましょう。仕事に集中したいときには、耳栓をつけるよ良いかもしれません。

孤独感を和らげるために、ラジオのトーク番組を聴きましょう。ハーブティーを飲んだり、アロマオイルを使うこともいいかもしれません。花を生けたり、緑を部屋の中に置くことで下手の中が明るくなるかもしれません。



ルーティン

ルーティン*は、あなたの日常生活に、
ある一定の形を与え、多くの場合、
しなくてはならないことを
できるようにすることにつながります。
予測可能なルーティンがあることが、
安定するという感覚につながります。

* 訳者注：あることを決まった手順や方法で繰り返すこと



ルーティンをできるだけ維持する

現在、社会的距離の維持（人ごみを避けることを継続すること）や休業などで、多くの人が、日常生活上のルーティンを失っています。

これまでのルーティンを維持するよう心がけること、または、この期間のための新しいルーティンを創ることは、大変重要なことです。

一つ一つ行うことは違ってくるかもしれませんが、出来るだけ、これまでのような生活の形を維持するようにしましょう。

- ・ 家で仕事をするならば、いつも会社にいる時間にしましょう。
- ・ 学校に行く子供の親ならば、食事、休憩時間など、学校に行っている日と同じようなパターンを維持しましょう。
- ・ これまでと同じ時間に起床し、就寝しましょう。



ルーティンをできるだけ維持する

日常から切り離されてしまうことを防ぐために、自分が普段、週ごとに何を行なっているかも考えてみましょう。また、それを毎週しているのと同じ時間に行うようにしましょう。

例えば

- ・ もし、ダンスのレッスンに行けないならば、ビデオを見ながらダンスの練習してみましょう。
- ・ バasketボールをしているならば、庭などでシュートやドリブルなどの練習をしましょう。
- ・ 犬のしつけ教室に行けないのであれば、家の廊下でトレーニングのおさらいをしましょう。

いつも仕事や学校に通っている人は、近所を外を歩いたり、自転車に乗ったり、ジョギングをしたりしましょう。



タイムテーブルの作成

家で仕事をしていると、家のことと仕事の境が曖昧になります。規則正しさを保つことは、違いを明確にすることになり、互いが干渉し合うことを防ぎます。

子供がいる人は、大人同士が話し合い、在宅で行う仕事に必要なこと、子供の世話などの役割分担や、子供の要求に誰が応じることのできる時間帯などを明確にしておくといいでしょう。このとき、タイムテーブルを作っておくと役に立ちます。

妙に聞こえるかもしれませんが、人や子供によっては、仕事着を着たり、学校の制服を着ることにより、日常と繋がる感覚を持つことができる場合もあります。



バランスを見つける

ルーティンでは、身の回りのこと・生産活動・余暇をバランスよく行うことが大変重要です。

自分の空間や物をうまく使って、バランスの良いルーティンを考えてください。全ての時間を一定の道具だけを使って過ごしたり、同じ場所に居続けたりすることはしないようにしましょう。多様性も重要です。オンライン授業の間でも軽いストレッチ運動をしましょう。立って電話する、本や資料はソファで読むなどの工夫をしましょう。

1日の中に他の人と関わる時間を尽きる、社会的な孤立の感覚を持つリスクを防ぎましょう。

ニュースを見ることに費やしている時間に注意しましょう。ニュースは不安を煽るだけでなく、しなければならぬことを妨害してしまいます。



役割

役割とは、自分を取り巻く人とどのような
関係にあるか、そしてそれに伴いない
何をするかを表すものです。

役割には、学生、職業人、組織の一員、
愛好家、親、兄弟姉妹、友人などが含まれます。



いつものあなたの役割はなんですか？

自分がいつもどのような役割をもっているかを振り返り、社会的距離の維持や孤立化の状況において、自分がそれをどのように維持したり成長させたりできるか考えましょう。

オンラインを使って工夫した地域や仲間、クラブ、教会の集まりがありますか？ もしあれば、そのネットワークに参加して、関係を維持しましょう。もし、オンラインの方法がわからなければ支援を受けましょう。

オンラインは、友人や家族と連絡を取るのに便利な道具です。友人や子供とインターネットゲームをしたり、スカイプなどで孫に読み聞かせをしましょう。

もちろん、これまでのように知り合いに電話したり、手紙やカードを書くのも良いでしょう。また、贈り物を作って送ることもできるでしょう。

近所での自分の役割を活性化する良い機会でもあります。隣に住んでいる人について確かめ、場合によっては知り合いになりましょう。



宝探し...

今、私たちはいろいろなレベルで混乱を経験しています。この状況は不快で、誰も望んだものではありません。しかし、ここから何か良いことが生まれ可能性がないわけではありません。強制的ではありますが生活がスローダウンしていること、家族と過ごす時間が増えていることは、実際には良いことなのかもしれません。隠された宝物を探しましょう。COVID-19により、人はしばらくの間、地理的に小さな枠の生活することになります。でもなお、私たちは私たちの生活を十分に生きることができるはずです。



では作業療法士は 何をするの？

作業療法士は、人が人生の全ての時期において健康で幸福であることを支援する健康専門職です。作業療法士は、人がしなければならなこと（自分の身の回りの世話をするなど）、したいこと（映画に行くなど）、してほしいと期待されること（仕事をする、課題を提出するなど）を「作業」と呼び、これに対する幅広い知識を持ちます。

病気、怪我、発達における困難などは、作業を行う力に影響を及ぼします。作業療法士は、これらの人々が、作業を行うことことができるようになるには、人の変化の促進が必要なのか、作業や環境の調整が必要なのかを、その人々とともに見極めていきます。人の変化の促進には、新し技能や方法の取得が含まれ、作業の調整には、同じ作業を違う方法で実施したり、代わりになる作業を見つけたりすることなどが含まれます。環境の調整には、新しい道具を使ったり、空間の中にあるものの配置を変えるなどが含まれます。

ここにある情報は、パンデミックに伴う日常作業の混乱に対する支援を目的としたものです。具体的な支援は、健康専門職に尋ねてください。

ここにあるアドバイスは、現在の政府や健康局において推薦されるものに基づいていますが、これらの推薦は常に変化しています。ここに記すものが、これから当てはまらなくなる可能性があります。

このガイドは、Lorae Mynard が編集したものです。彼女はMonash大学において博士候補者となっているメルボルンの作業療法士です。彼女はまた、オーストラリア、カナダ、イギリスにおいて、成人の精神的な健康に関連する多様な領域で仕事をしています。このガイドは自由に共有することができます。



www.otaus.com.au

www.aboutoccupationaltherapy.com.au

www.jaot.or.jp

www.jaot.or.jp/en

© Lorae Mynard, March 2020

Translated by Tomoko Kondo