

「自分に作業療法」説明資料

緊急事態宣言が解除されたが、政府の「新しい生活様式」のガイドラインは、感染しない、広げないためのもの。生活を再構成するのは個人に任されています。私たちは自分にとってちょうど良い生活を模索しなければなりません。そこで「自分に作業療法」が役に立ちます。「自分に作業療法」は作業療法の知識を使って、自分の生活上の問題を明らかにして、解決方法を考えるツールです。これは Lorrae Mynard「日常生活の混乱への対応」翻訳：近藤和子のアイデアを許可を得て使っています。

「自分に作業療法」は何に役立つか

- 自分の生活を見直すツールとして使える
- ちょうど良い生活改善の方針を明確にできる

誰に使うか

- HPH として職員に使う
- 当院互助組合の健康班会で使う
- 通所リハで使う
- OT 協会で公開して資源とする

提案の仕方

- レクチャーしてセッションの中で使ってもらう
- 一定期間後のフォローが有効かもしれない
- 対象や機能を限定することで、質問枝をより簡単にできるかもしれない

特徴

- 対象を限定しない
- 一人でも、複数でも、集団でも、取り組むことができる

限界

- 課題明確化の確かさは個人による
- 解決は自分でしなければならない

研究につなぐ

- 評価方法を考える
- 使った方にアンケートして、役だったかどうか、限界は何かを明らかにすることで、「自分に作業療法」で何ができるかや、作業療法士にできることが何かという、示唆となる

今後の計画

- 当面は OT 協会への公開
- 当院職員に公開し、使ってもらう
- 互助組合の健康班会での展開

ちょうどいい生活を作ろう、楽しもう

コロナウィルスの感染への不安や、人にうつさないために、生活がしづらくなっています。
作業療法の知識を使って、今よりも少し良い生活に変えることができます。

- ポイント
- 生活のやり方を変えたり、新しい方法を学ぶ
 - 環境が良いと作業がうまくいく
 - 新しいことにチャレンジしてみる
 - 全ての欄を埋めなくても構いません、優先度の高いものをしっかり書きましょう

作業の種類/名前 優先度が高いものに ○	現状はどうか？ 考え方:どのようにやっているのか、環境は悪くないか	計画を作る 具体的にどうやるか、環境は変えられないか
生産的活動	仕事や学校のこと、育児、介護などのことなど 仕事が無くなった、テレワーク、仕事が忙しい、学校閉鎖中の子どもの養育問題など	
例)仕事の準備.....○	・朝の清潔管理などの、準備的な仕事が増えた . .	・治療開始時間を10分遅らせる。 . .
家事	買い物、調理、掃除、家の維持管理など 家に居る時間や人が増えて、家事に影響があるかも知れません	
例)買い物をする.....	・感染が不安で、買い物に行きたくない。 . .	・コープの宅配サービスを使う . .
セルフケア	食事、睡眠、健康管理、精神的健康、運動など 運動量が減ったり、食べすぎたりして、健康管理が難しいかも知れません	
例)夜遅くのおやつ.....	・夜遅くまでスマホしながらおやつを食べてしまう . .	・夜遅くスマホしない、11時以降はおやつしない . .
余暇	余暇は遊びというだけでなく、緊張を和らげたり、元気になる意味でも大切です 余暇活動がなかったり、テレビ漬けになっていませんか？自分なりの活動を始めるチャンスです	
例)沖縄旅行に行く.....	・沖縄旅行がキャンセルになった . .	・冬の旅行計画をたてる、いろんな沖縄音楽を学ぶ . .
役割	仕事上の役職や、自分の収入を得る役割、パートナーや親や子や友人の役割、地域の役割など 役割を果たすことが難しい時は、その役割の意味や、何を優先するべきかを考えてみると良いでしょう	
例)家での役割がない.....○	・家に居ると役割がないと気付いた、役割を果たしたい . .	・料理を覚えて、土日に担当できるようになる . .
環境を整える	ステイホームは人を取り巻く環境を大きく変化させています 快適な居場所作り、日光を浴びること、家族や友人との関係作りなどを考えてみましょう	
例)友だち付き合い.....	・友だちと直接会うことがなくなった . .	・LINE 会議で誕生日会をする . .
習慣をたて直す	習慣が崩れると物事が複雑になり、心身の健康にも影響します 全体のバランスを調整すること、小さな習慣を決めたり、将来の計画を考えてみるのも良いでしょう	
例)夜遅くのスマホ.....○	・ベッドでスマホを見て夜更かして、早起きがきつい . .	・スマホはやめて「ねるヨガ」をして寝る . .