

書評カフェ

浦川 瑞生^{*1}、増田 友美^{*2}、田中 希枝^{*1}

「居るのはつらいよ ケアとセラピーについての覚書」
東畑 開人 (著)
医学書院

本書の内容は、筆者が精神科デイケアの喫煙室にて統合失調症のメンバーとただただタバコを吸って過ごす描写から始まる。そしてプロローグには行間に所々「それでいいのか?」「それが仕事なのか?」「それは価値を生んでいるのか?」「それ、なんか、意味あるのか?」と何者かの問いかける声が挿入されている。

大学院を出たばかりの筆者は、臨床心理士として、セラピーをしたい、密室に二人きりで非日常的なものを扱って心の奥深いところに触れられるような治療者になりたい、と意気込んでいた。しかし筆者が就職したクリニックではカウンセリングの他にデイ

うらかわ みずき (作業療法士)
ますだ ともみ (作業療法士)
たなか きえ (作業療法士)

^{*1} さわ病院

^{*2} 社会医療法人栄公会 佐野記念病院 リハビリテーション部

ケア業務があり、筆者の思いに反して、多くの時間をデイケアで過ごすこととなる。しかもそこは、病院と社会の中間に位置付けられる、いわゆる通過型デイケアではなく、必ずしも通過が前提とされない居場所型デイケアである。そこで筆者に与えられた最初の任務は「とりあえず座っている」ことであったが、どうすればいいかわからない。大学院に5年も通ったのに、デイケアで「ただ座っている」方法を誰も教えてくれなかった。

そもそも、ケアとは何か、セラピーとは何か、「居る」とは何か、居場所とは何か、ということ进行深入考えず、ケアよりもセラピーの方が優れていると考えていた筆者は、デイケアで傷つけられ、全てを奪われてしまう。学術書でありながらエッセイの形式をとる本書は、筆者がデイケアで傷つきながらも「ただ、居る、だけ」の価値を追求し、それらを脅かす真犯人の正体を明らかにしていく風景について書かれたものである。

評者は精神科病院にあるデイケア施設で働く作業療法士であり、その立場から論評することになる。本書では、デイケアの中で、みんなでソフトボールに打ち込んだり、メンバー同士の恋愛を見守ったり、他の誰にも理解されないような内輪ネタで笑ったり、クリスマス会で季節を感じたり…そして何より、毎日が同じようにただ繰り返される、そのようなデイケアのありふれた日常が鮮やかに描かれていて、評者自身も読みながらその世界に居るような感覚に包まれた。そしてデイケアで起きていることを様々な学問的視座から深く洞察し、時に二項対立を用いながらデイケアの曖昧模糊とした世界の見通しを良いものにしてきている点で非常に読みやすい。舞台は沖縄県精神科クリニックのデイケアであるため、評者が働くデイケアとは医療機関としての位置付けも地域性も全く異なるはずなのに、そんな細かいこ

とが気にならないくらい自分ごとのように感じられる。確かに、自分も学生のころ、作業療法士としてリハビリをするのだと意気込んでいた。そして筆者が言うように“リハビリ概念を突き抜けている”デイケアの現実に直面した。作業療法士としてのアイデンティティとは何かという葛藤を抱いた。だから本書を読んで評者自身も傷ついたし、救われた。だから、一番大きな問題に挑戦するために、細かい部分にも目を向けて、デイケアウォッチングを続ける。

「その価値を僕はうまく説明することができない。だけど、“ただ、居る、だけ”の価値をしっている。病院と社会の中間にあり、経由地だったはずのデイケアがメンバーの“終の棲家”になっている。確かに“ただ、居る、だけ”が必要なのに、それらをただ否定しはじめるとメンバーはデイケアに“居る”のが難しくなる」。筆者のこういう思いには強く共感を覚えた。しかし居場所型デイケアは縮小に向けて進んでいるのも事実であり、国はデイケアに「ただ、居る、だけ」でなく、社会復帰を果たす機能を求めている。障害福祉サービスとは異なる機能と治療実績を求めている。評者が働くデイケアではいくつかの治療プログラムがすでに導入されており、デイケアを利用することでメンバーに変化をもたらすことを求める意識が確かにある。一方で本書のような風景がデイケアにあることも、それに価値があることも実感しているため、その狭間で抱く葛藤を思い出す。

評者は、本書を読んでから、様々な問いを抱えて臨床を続けている。居場所型デイケアが縮小傾向にあるとはどういうことか? デイケアは国から求められていることにどのようにして応えることができるのか? それはメンバーから居場所を奪うことにならないか? 社会に居ることがつらくなったメンバーの生活のなかにデイケア以外の居場所を保証することができるのか? しかし医療機関であるデイケアがメンバーの終の棲家になることをはじめから容認してしまっているのか? メンバーは社会復帰を望んでいるか? デイケアのメンバーであり続けることは彼ら自身の選択やニーズといえるのか? 答えは簡単には見つからないが、臨床が豊かになった。ぜひ、皆様にも読んでいただきたい。

(さわ病院 浦川 瑞生)



「普通で最高でハッピーなわたし
～特別でもなんでもない二度目の人生～」
渋谷 真子 (著)
株式会社 扶桑社

本書は、脊髄損傷により車椅子生活となったギャルの話である。恋にファッション、仕事や歩く事に対しては簡単には「諦めない」気持ちと、とにかく前向きな女性の思いを、包み隠さずに綴っている。障がいを負っても、メイクもヘアも体型も、自分好みでいられるように努力する。相方である車椅子についてもハイセンスを追求する。身体の今の状態は0歳児と考え、これから動きを覚えていく。そんなポジティブで挑戦する日々の生活を送る明るい女性の思考に惹かれ、この1冊を手にした。

現在は、たくさんの我慢や人と気軽に会えない日々が続いている。そのような毎日の中で、「自分って楽しいなあ」「好きなことやれてるなあ」「自分って最高だな」と思えるような一瞬には出会っているだろうか? プライベートや仕事で失敗をしたとき、「やってしまったなあ。これからどうしよう」と思うことが増えていないだろうか?

この作品を通して、自信をなくしている人や人生の壁にぶち当たっている人、周囲からの評価が一度でも気になった人に、ぜひ一度読んでほしい。誰しもが経験をしたことがある失敗した日々でさえも、考え方の違いによって「楽しんで生きること」もできる事を教えてくれたと思う。

著者は、茅葺き職人を目指しながら猟師としても活動していた20代の女性である。仕事中に不注意で屋根から落下し、車椅子生活となる。初めての手術や入院生活は、ショックを受けて落ち込むことが多い。わたしもそのような対象者と出会うことが度々ある。まずは、落ち込む時間よりも「今の自分に出来ること」を考え、動き始めることが大事であると記されている。一つの方法として、「自分自身の事を客観視し、自身の身体を知る」ということが大事である。環境面ではリハビリ病院や車椅子の情報をたくさん得る事が、今後の生活をよりよくするための準備にもなる。この課題には、現状の日本の医療においては限界と制限があり、高齢者を中心に対象としている支援者は、難しい事もあるだろう。しかし、自身を知るという事は、作業療法士であるわたしたちが一緒に状況整理を行い、障がいがある上でその人の目標や価値のある生活行為の獲得に向けて、架け橋となる事はできるのではないだろうか。

また、障がいを負った初めは、いかに同じ障がいを負った人の体験談や活動している様子を見ることが肝心である。「こういうふうに生きたい」と目標を持つことは、生活を営む中でも個々の「強み」となり人を成長させる。自信ある姿や、障がいを持っても「こういう風に生きていける」と周囲へ見せることが、今の「自分にできること」に繋がっていると示されている。

障がいを負ってタブーのように扱われる性についても、赤裸々と語っている。なぜなら、自身が車椅子生活となり一番心配していた点が「性に関すること」であるからだ。好きな人の心に残るため、遺伝子を残すために、恋愛には性行為がセットであると述べている。しかし、日本は他国と比べ、性に関する話題はタブーとされることが多い。わたし自身も、おそらく作業療法士という仕事についてから、性の部分は対象者と一緒に考えることを避けていたことでもある。この作品と出会い、生活を考える上で障がいを持っている、持っていないに関わらず性への関心や興味、体験は、すべての人が同じようにあるべきであると感じた。

このような障がいのある方に対するネガティブ思考は、メディアを含めた世の中が障がいがある人に

対して、「障がいを負ったら暗くなる」というドキュメンタリーが多く存在する事も一因ではないかと述べている。障がいのある人を特別視しない世の中になる為に、小さな頃から障がいのある人を身近に感じられる機会を作り、同じ365日24時間の生活を送っているという事を知る必要がある。また、すべての人においてライフスタイル、性格、容姿、仕事などが違うように、障がいを負った人も、周囲の人に対する過度な憧れや妬みをやめ、今の自分自身を認める事も自分を知る第一歩であると考えている。

この本には「人生一度きり」という言葉が合言葉のように何度も出てくる。人は失敗を恐れる傾向があるが、失敗した後のやるべきことへの意識づけをどうするかが、明日の自信を持った生活の第一歩へと繋がる。

わたし自身は、人生の中でモットーとしている言葉は「一期一会」である。著者の「何事にも全力で諦めずに取り組むこと」そのような人の支援ができるような作業療法士になりたいと改めて感じた。わたしと出会ってくれたすべての人に感謝し、その時、その人と過ごす時間、支援や取り組みを今一度見つめ直したいと思う。

最後に改めて、著者の言葉を引用する。

「自分が毎日楽しいなあ」

「自分の好きなことやれてるなあ」

「自分って最高だな」

こんな言葉を頭の片隅に置きながら、作業療法士として、ひとりの女性として人生を楽しんで生きていきたい。

(社会医療法人栄公会 佐野記念病院 増田 友美)



「私はすでに死んでいる」

ゆがんだ〈自己〉を生み出す脳

アニル・アナンサスワミー(著)

紀伊國屋書店

あまりに衝撃的なタイトルに思わず興味を惹かれ読み始めたこの本は、「自我」や「自己」の存在について考えさせられる内容だった。私は精神科領域で働いており、幻覚や妄想に支配されて生活している患者様や、他者の話やマスメディアの内容に影響を受けすぎて自身が生活しづらくなっている患者様を目の当たりにし、「自我」の脆弱性を肌で感じることも多い。しかし、この本を読んで「自我」「自己」のあり方はとても奥深く、複雑なものであると様々な視点を持つきっかけとなった。

この本はプロローグの「鬼に食われた男の話」から始まる。要約すると、死体と自分の身体が入れ替わってしまい、自分の身体は鬼に食われてこの世からなくなり、死体と入れ替わった「自己」がこの世に存在する。この状態を「『自己』は存在する」ととらえるのか、「肉体をなくした『自己』は存在しない」ととらえるのか…自分だったらどう考えるか、と自問自答しながら物語を読み進めることとなる。本文では、「コタール症候群」「認知症」「身体完全同一性障害(BIID)」「統合失調症」「離人症」「自閉症スペクトラム障害」「自己像幻視」「恍惚てんかん」の8つの疾患ごとに症例を通してエピソードが紹介されている。一つ一つの疾患に関する

症例の紹介は数症例しかなく、その症例が疾患の特性および疾患における「自己」の認識について全てを言い表している、とは言い難い。しかし、少ない症例数だからこそ一つ一つのエピソードが時系列に事細かに記されており、読んでいく中で担当患者様と重なる部分も散見される。また、日常の臨床でなじみある疾患からあまり聞いたことのない疾患まで複数紹介されており、一つ一つのエピソードが丁寧に記載されているため、まったく知らない疾患であったとしてもかなりわかりやすくイメージがつかめて興味深い。さらに、本文の中では、個々の症例におけるエピソードに関して脳神経科学をはじめとする医学的・心理学的な視点からの解説や実際の治療的かわりと症例の変化も記載されている。症例の「自己」認知の歪みにまつわるエピソードだけでなく、筆者が症例と接する中で感じたこと、認知の歪みが生じる要因まで幅広く紹介されている点が「自伝」でもなく、「症例紹介」でもない、この本の魅力であると感じる。

中でも、私が特に興味をひかれた点は、それぞれの疾患も症例もエピソードも全く違うにもかかわらず、多くの症例が共通して「自己」を模索している点だ。模索の方法はそれぞれに異なり、ある症例は「語り」によって、ある症例は「四肢切断」によって、ある症例は「違う『自己』を受け入れる」ことによって…時折、想像を超えるようなエピソードも紹介されているが、そのような行動や思考に至った過程が記されており、とても興味深く「自己」とは何か、障害や疾患だけが「自己」に影響を与えるのか、と考えさせられた。加えて、それぞれの疾患がなぜ「自己」の捉え方を異なるものにするのか、といった説明がエピソードと合わせてなされており、今まで理解していた疾患特性とは違った視点から疾患や障害像を見ることができる。

日々の臨床場面において、目の前の症例の「障害」「困りごと」に目が向き、そこにアプローチすることに自分自身、目が向きがちだと思う。「患者様の全体像をとらえよう」「障害だけにとらわれないようにしよう」と意識しても、実際にアプローチするのは機能面であることが多く、まして「自己」を意識したかわりは恥ずかしながらあまりできていない。しかし、この本では「自己」の経

Let's do Occupational Therapy!!

松浦 哲也*、濱中 あゆみ*、増田 友美*

キーワード：作業療法、生活行為、回復期リハビリテーション病棟

【当院紹介】

当院のある泉佐野市は、人口約10万人と比較的大きな町で、日本で3番目に高いビルがあることやふるさと納税でも有名な町になりました。古くから紡績とタオル工場で栄え、山や海に囲まれた自然豊かな場所です。近くには関西国際空港があるため、病院や施設の窓からは飛行機の離着陸が見えます。

当院は整形外科・脳神経外科を中心に診療しており、病床数は急性期・回復期合わせて95床あります(図1)。同法人内には、老人保健施設や、今年から開設した高齢者複合施設『ジリタス』があります(図2)。ジリタスには通所リハビリテーション(以下、デイケア)、デイサービス、グループホームがあります。この名前は「ご利用者同士、ご利用者と私たちで自立を助け合う」という理念によって名付けられました。

病院から福祉への繋がりを念頭に置き、「自分らしい暮らし」の実現を支援できるよう、日々セラピストと多職種が連携しています。

【これまでのあゆみ】

私が学生の頃に学んだ作業療法の定義は「作業療法とは、身体または精神に障害のある者、またはそれが予測される者に対し、その主体的な生活の獲得を図るため、諸機能の回復、維持及び開発を促す作業活動を用いて、治療、指導及び援助を行うことをいう」でした。

私は当時、病院で行う作業療法の目的は「治す



図1 佐野記念病院



図2 ジリタス

こと」で、作業療法士の仕事は機能訓練と日常生活動作訓練だと理解し、実践しておりました。そのため、自宅退院を目指す患者様には「しっかり治して家に帰れるように頑張ってくださいね」と声を掛けて、自宅退院できなかった患者様には「もっと良くなって自宅に帰れるように頑張ってくださいね」と声を掛けていました。そして、うまく機能改善を支援できない悔しさを糧に、「いつか治せるようになりたい」という強い信念を持って技術系の勉強会に参加し、同僚と練習に取り組んでいました。気づけば、私は尊敬する理学療法士の後を追ひ、理学療法士の真似事ばかりに時間を費やしていました。

まつうら てつや(作業療法士)

はまなか あゆみ(作業療法士)

ますだ ともみ(作業療法士)

* 社会医療法人栄公会 佐野記念病院 リハビリテーション部

【作業療法とは】

入職してから数年経った頃は「作業療法とは？」という問いに対して「日常生活の評価と上肢機能訓練をする仕事」程度の答えしかできませんでした。恥ずかしながら、「患者様は治療を目的に病院に来ているのだから、私たちの仕事は治すことでしょ」と思っており、機械論的な思考で患者様と関わっていました。

そんな時、当時新人だった後輩から「病院の作業療法士は理学療法ができないとダメなのですか？」と質問を受けました。これが、私の胸にグサッと刺さりました。

丁度その頃、日本作業療法士協会の定義が「作業療法とは、人々の健康と幸福を促進するために、医療、保険、福祉、教育、職業などの領域で行われる、作業に焦点を当てた治療、指導、援助である。作業とは、対象となる人々にとって目的や価値をもつ生活行為である」と変更されたのです¹⁾。この2つの出来事が、自らの臨床を見つめ直すきっかけと、作業療法を学び直す機会を与えてくれました。

【健康とは】

作業療法の目的は「人々の健康と幸福の促進」であり、その手段が作業です。世界保健機関憲章では「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」とされています²⁾。つまり、障害の有無に関わらず、人は健康な状態になれるという事です。

リハビリテーションには「回復」と「適応」の二つの目的があり、私はこれまで「回復」に焦点を当てて機能訓練に従事していました。しかし、健康の定義を知った時に、回復は健康な状態になるための一つの条件に過ぎず、「適応」に向けた支援を考え直す必要性を感じました。

【作業とは】

日本作業療法士協会の定義では「対象となる人々にとって目的や価値を持つ生活行為を指す」と記されています¹⁾。それに occupation という言葉が生まれた文脈を踏まえて解釈すると「実生活に実用的な時間の過ごし方」といったところでしょうか。

作業療法のルーツの一つであるプラグマティズムを学校教育の場で実践した John Dewey は「学校と社会」という書籍で「学校とは暗記と試験にあけくれる受動的な学習の場ではなく、子供たちが自発的な社会生活を営む小社会でなければならない」³⁾と記しています。学校を病院に置き換えたときに「病院とは機能訓練にあけくれる受動的な治療の場ではなく、患者様が自発的な社会生活を営む小社会でなければならない」という問題提起をされているように感じました³⁾。

また作業療法に大きな影響を与えた道徳療法では人道的支援を中核に、鎖からの解放・作業・環境調整がなされてきたということを学びました。そこで現場に目を向けると、医療的な安全管理を理由に終日監視されている認知症患者様の生活環境をみて「これが人道的な支援といえるのだろうか」と疑問をもつようになりました。

当院は「患者様が安心できる医療を目指します」という理念のもと、医療を提供しています。病院の役割は医療の提供であることに異論はないでしょう。

しかし、入院患者様にも暮らしがあります。今までの生活習慣が乱れ(作業不均衡)、やりたい事ができず(作業剥奪)、医療的管理を理由に、意思決定に参加すらできない事もあるでしょう(作業周縁化)。結果的に入院生活に意味や価値を感じられない状況(作業疎外)に陥っているなど、様々な作業機能障害を経験している可能性があります。

私たちは病院でも作業に焦点を当てた実践を行うことで「人の健康と幸福を促進する」方法を日々模索しています。

【当院での取り組み】

1. モーニングケア・イブニングケア

当院の朝食は8:00で、リハビリテーション部の就業時間は8:30~17:30でした。しかし、コロナ禍で時差出勤が求められた際に、作業療法士の就業時間が8:00~17:00へ変更になりました。それに伴い、モーニングケアを開始しました。

モーニングケアでは朝食への介入や整容・更衣・排泄などの日常生活動作訓練を患者様の実生活の場で行っています。また食後に、温かいおしほりを提供し、「今日も一日、宜しくお願いします。」とご

挨拶をしたり、ラジオ体操をしたりして、患者様と一日の始まりを過ごしています(図3)。



図3 朝のラジオ体操

夕食時にはイブニングケアとして作業療法士1名が時間外勤務をしています。そこでは生活行為に直接介入することはもちろん、勤務者が手薄になる時間帯のマンパワー不足を補う役割も果たしています。

2. 認知症作業療法

毎日16:30から認知症患者様で見守りが必要な方を対象に、体操や音楽鑑賞などを行っています(図4)。



図4 認知症患者様の集団作業療法

認知症患者様が主婦や労働者としてバリバリ働いていた頃、夕方はとても忙しく、大切な時間であったはず。主婦は子供の面倒を見ながら、夫や義父が仕事から帰るまでに夕食の支度を行わなければならないでしょうし、労働者は早く帰宅する為に忙しく働いていたでしょう。このように夕方の生活行為には、たくさんの意味や役割があり、特別な時間があります。私たちは、患者様が「夕方に何

かすること」と「毎日継続できること」をテーマにして毎日欠かさず認知症作業療法を継続しています。

3. ライフストーリーカルテ

作業療法の対象は「人」です。人の健康と幸福を促進するためには、その人が「どこで、誰と、何を感じながら生きてこられたか」という情報を知ることがとても大切です。私たちは入院時にライフストーリーカルテをご家族にお渡しして、多職種と共有する試みをしています。

とても貴重な情報が得られても、皆で共有できなければ意味がありません。そこで、ライフストーリーカルテを可愛らしくカスタムして自室へ掲示しています(図5)。患者様の生活史を知ったスタッフのコミュニケーションは、必然と患者様に寄り添ったものになり、患者様にとっても良い時間になるでしょう。

医療にルーツを持たない作業療法士が医療の現場で「作業」に焦点を当てて働くことで、患者様の病棟生活を支え、医療チームに貢献する一つの手段であると考えています。

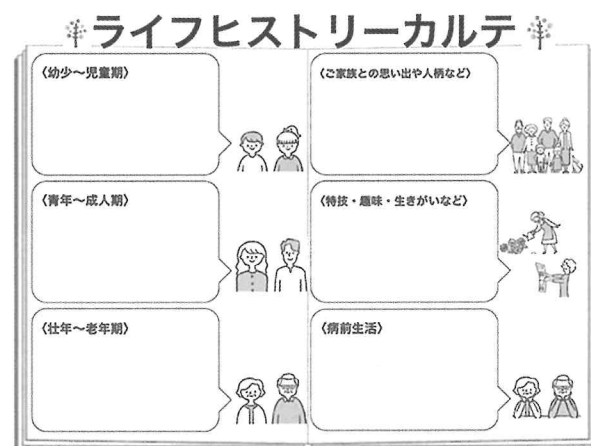


図5 ライフストーリーカルテ

4. 作業療法内プチ学会

当法人の作業療法士のスローガンは「作業でつなぐ・つながる福祉と医療」です。病期や病態、ライフステージの違う患者様・利用者様を「作業」に焦点をあてて評価し「作業」で介入する。そんな実践を若手・ベテラン関係なく法人内の全作業療法士が共有できる機会として全体症例検討会を実施しています。

5. 新型コロナウイルス関連

新型コロナウイルスの流行に伴い、当院でも面会制限がなされています。ご家族を感じられる時間はとても大切な作業です。作業療法士が中心となり、オンラインビデオ通話(図6)、ご家族からの応援メッセージ動画を募集するガンバLetter(図7)、リハビリで頑張っている姿を動画や写真でご家族へお届けする頑張りまShot(図8)、マスクの中の笑顔と称しスタッフの名前と笑顔の写真を名札に使用するなど様々な取り組みを実践しています。

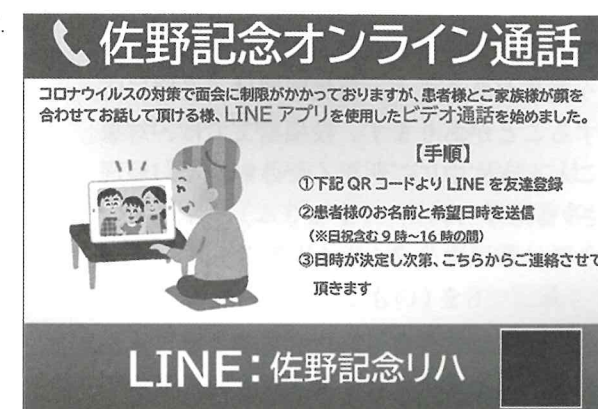


図6 オンラインビデオ通話

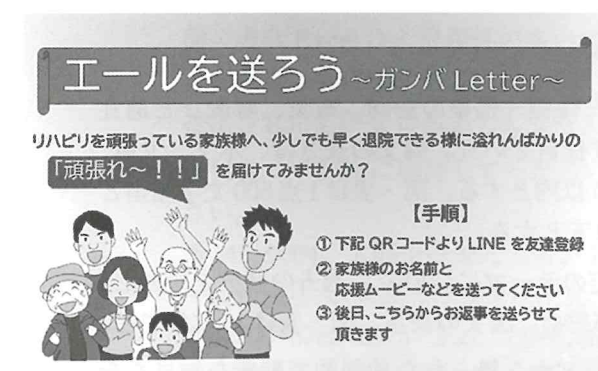


図7 ガンバLetter

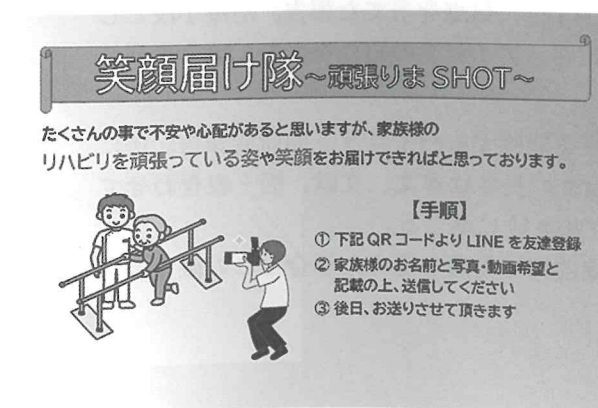


図8 頑張りまSHOT

6. 院内デイケア

令和3年9月中ごろから、認知症患者様を対象に院内デイケアの開設を予定しています。院内デイケアの名前は「LIFE」です。文字通り患者様が「生活」をする場の提供を目指しており、多職種連携をしながら実践する方法を模索中です。

【まとめ】

私たちは「作業療法とは何か?」という問いに悩み、病院で行う作業療法の形を模索してきました。その中で得られた気づきは、「病院は医療を提供する場所だが、患者様には入院生活という生活がある」ということです。作業療法士が病院で「暮らし」の支援を行うことで医療の成立条件を高め、結果的に患者様の健康と幸福へ繋がるのではないかと考えています。今後も「医学」と「作業」のバランスを大切に作業療法を提供していきたいと思っています。

【文 献】

- 1) 日本作業療法士協会 : <https://www.jaot.or.jp/about/definition/> (閲覧日 2021年9月1日)
- 2) 世界保健機関憲章 : <https://japan-who.or.jp/about/who-what/chapter/> (閲覧日 2021年9月1日)
- 3) John Dewey (原著) 宮原誠一 (翻訳): 学校と社会. 岩波文庫. 1957