

## 寄稿

# 私と作業科学 「自分の作業を語り、考え、行うことの意味 —作業の自己分析とライフスタイル再構築プログラムの経験から—」

札幌医科大学保健医療学部

坂上 真理

Mari Sakaue

(日本作業科学研究会事務局長)

### はじめに

私にとっての作業科学との出会いは、札幌医科大学の大学院で開講された作業科学の講義を聴講したときに始まる。そこでは、当時学部長だった故佐藤剛先生のご配慮で南カリフォルニア大学のZemke先生とClark先生の講義を聴講させていただくことができた。当時、老人保健施設の臨床現場から大学へ移った私は、高齢期の作業療法がどうあるべきかについて、自分なりに納得のいく答えが見つからずに行き詰まりを感じていた。確かに、臨床経験の中にはその人らしい生活の実現に至ったと感じられる事例との出会いがあった。しかし、何故、その人らしい生活の実現に至ったのかを十分に説明する言葉も手段もわからなかった。さらに、慢性的な問題を抱え、心身機能の改善やADL能力の改善が難しく、在宅復帰が困難な高齢者に作業療法士としてどう向き合えばよいのかについて困惑していた。そんな自分に1つの可能性を見せてくれたのが、作業科学、その中でも特に作業の自己分析と南カリフォルニア大学のライフスタイル再構築プログラムであった。そこで、大学院の講義を聴講していた頃の経験と、現在進めているライフスタイル再構築プログラムの経験から、内側からと外側からみた作業の自己分析の意味をここに書こうと思う。

### 大学院の講義を聴講して

最初の頃、作業科学は作業療法の実践にそのまま用いられるモデルや介入方法と考えていた。「こうすればあなたの作業療法が良くなります」、作業科学を学ぶことによってそのような答えが得られると思っていた。しかし、講義の中では、人間の作業への理解が深められる概念やモデルについてディスカッションされるものの、作業療法実践に直結するような1つのモデルや介入方法が紹介されるわけではなかった。「作業とは何か」、「作業と健康の関係は」、そういったテ-

マが教室でディスカッションされる中で、「作業科学って何だろう?」、「作業療法の実践にどう役立つのだろう?」と作業科学の意義が自分の中で揺らいでいた。そんなモヤモヤした気持ちから作業科学への見方が変わったのは、前期講義がほとんど終わりになった頃だった。何を学んだかを考えながらZemke先生への礼状を書いている時、突然自分自身の作業のフォームや意味が浮かび上がってきた。

その頃、私は自分のライフステージの移行期にいて、「生活のしづらさ」を感じていた。手紙を書きながら、「生活のしづらさ」が作業と大きく関係していることに気がついた。私は、母親としての役割を担うようになってから、母の家事のフォームをそのまま再現しようとしていた。それは、無意識だった。母のフォームは私の作業のなかに染み込んでいた。そして、無意識のうちに、母と同じ時間帯や頻度で食事をつくり、同じ手順で掃除をし、全て同じように進めようとしていた。1つ1つの作業をこなすスピードも違う。家事以外に行っている作業も違う。作業の優先順位も違う。そして、何よりも家事に対する意味付けも作業を通して表現しているアイデンティティも違う。それなのに、生活の中から家事のフォームだけを切り取って、同じ様にしようとしていたことに無理があった。改めて考えてみると、そんなやり方をしていれば「生活のしづらさ」を感じるのは当たり前のことだった。しかし、その当たり前に気づかないまま窮屈な生活を送っていた。

そして、役割の移行のために行わなくなった作業の中に、自分にとって重要なものがあることもわかってきた。休日一人でスポーツジムに通うこと。雑誌を見ながら見知らぬ喫茶店を探し出し、そこでの食事を楽しむこと。これらの作業を、「趣味」や「気分転換」という言葉で説明するだけでは不十分だった。これらの作業は、仕事とのバランスをとるためのリズムを作

り出していた。それ以外にも、これまでの自分自身とつながる大切な意味があった。“スポーツジム通い”や“喫茶店の探索”といった作業には、過去に自分が経験した〈誇りに思う作業〉の要素が入っていた。〈誇りに思う作業〉をもう一度経験することは、簡単にはできなかった。その代わりに、同じ要素をもつ身近な作業を行うことで、〈誇りに思う作業〉を繰り返し再体験していることに気がついた。結局、私は大学院の講義を聴講しながら、同時に自分自身の作業を分析していたのだった。自分自身の作業の形を知り、作業が生活やそのとらえ方に与えている影響を知り、作業に対する意味づけや、作業を通して奏でているストーリーを知っていった。作業科学には、作業の理解を深めるための知識や言葉があった。そして、新たな作業の知識や言葉を見つけ出す可能性があった。

自分の作業がわかり、説明することができると、日常の作業との向き合い方も少し変わった。ただし、染み込んだフォームを変えることは、容易ではなかった。そのような状況の中、「気づき」から「自分らしい作業の構築」へと具体的に動いたきっかけは、翌年札幌にいらしたClark先生との出会いだった。Clark先生とは、昼休みの時間帯に雰囲気の良いレストランや喫茶店で数回ほど食事をさせていただいた。食事の時には、文化的なことや生活のことが話題になった。リラックスした食事の場面で日本やアメリカでの生活のことを語りながら、私は再び自分の作業を思いおこしていた。この頃には、私にとって必要な作業のフォームは、世間一般で考えられている所謂〈良い母親〉のフォームとは違うかもしれないと思うようになった。そして、自分の作業のフォームには、母という個人の影響だけでなく、世間という文化的な要素も染み込んでいることに気がついた。そしてもう1つ、会話とともに大きな影響があったのは、雰囲気の良いレストランや喫茶店で実際に食事をしたことだった。研究室の中で慌ただしく昼食をしていた私にとって、レストランでのゆったりとした食事は久しぶりであった。そして偶然にも（. . . 実はそうではないかもしれないが. . .）、この昼食会は、失ってしまった作業である“スポーツジム通い”や“喫茶店の探索”，そして〈誇りに思う作業〉と同じ要素をもつ作業であった。自分の作業について語り、考え、意味深い作業を経験したあと、私の中に〈母親〉という物語と〈○○○なキャリアウーマン〉という物語が共存するようになった。このことをきっかけに、自分にあった作業のフォームへと、少しずつ変えていくという選択ができるようになった。例えば、

自分の物語にあうように、少しだけ持ち物を意識するようになった。時間をみつけて、雰囲気の良い喫茶店でコーヒーを飲むようになった。のちに笑い話にもなったのだが、20年間悩みの種だった変色した前歯の治療を行った。

この出来事のあと、自分の経験と少し似た内容を作業科学の文献の中に見つけた。Clark先生が書かれた作業的ストーリーテリング・作業的ストーリーメイキングの文献<sup>1)</sup>とPennyの「ビッグA」の物語<sup>2)</sup>だった。それらの文献を読みながら、自分の経験は作業コーチングや作業の自己分析に近いものであることがわかった。そして、これらの要素をもった実践的介入であるライフスタイル再構築プログラムを行いたいと思うようになった。そこに、臨床時代の答えがあるようになるようになった。

#### ライフスタイル再構築プログラムのトライアル

ライフスタイル再構築プログラムは、南カリフォルニア大学のClark先生を中心とした研究プロジェクトで行われた。このプログラムは、個々の参加者が自分にあった健康的なライフスタイルを構築することを支援するものである。このプログラムを用いた集団的介入によって、健常高齢者の健康やQOLが向上したことが報告されている<sup>3)</sup>。プログラムでは、ニーズに即したテーマにあわせて作業について語り、考え、テーマに関連する作業を実際に行う機会を設けている。

現在、予防給付を受けている高齢者を対象にしたプログラムのトライアルを行っている。

プログラムを5回ほど進めたころから、参加者一人ひとりの作業が姿をあらわしてきた。それとともに、スタッフや参加者のお互いのとらえ方がひろがった。例えば、Aさんは、なかなか訓練効果のあがらない人と考えられていた。最近は歩行状態も悪化しており、「どうしたらAさんは家でも体を動かしてくれるんだろう」というのがスタッフの中心な関心事だった。しかし次第に、ラジオやテレビの情報番組が好きで、いろいろな情報に通じている“情報通の人”というとらえ方になった。特に、園芸について非常に詳しい人だった。「もっと家でも動いてくれるといいんですけど. . .」と話していたスタッフは、「この会以外にも、構音障害を気にせず、得意なことが話せる場があるといいですよ」と語るようになった。「この人に何を聞いても無駄でしょう。どうせ、何もしてないんですよから」と小声で言っていたBさんは、「いやあ、庭木のことを聞いて助かったよ」とAさんに感謝する

機会が増えた。こうして、その人の作業がみえてくると、一緒にいる人の関わり方も違ってきた。

Bさんは、他利用者との交流も多く、施設に来たときには多くの時間をおしゃべりで過ごしていた。ただし、スタッフが施設の中で歩くことを勧めても断ることが多いため、Bさんについて話すと「もう少し歩いてくれるといいんだけど・・・」ということが話題の中心だった。しかし、会の進行とともに、家でのBさんの忙しい作業の様子が明らかになってきた。朝4時に目を覚ましてから布団の中で1時間ほど体操をしたあと、朝の9時前にはほとんどの家事を終えている。町内のゴミ当番の時には2時間以上かけてゴミを分別する。そんなAさんの作業にふれて、スタッフたちは「家族を大切に、周りを大切に、みんなが困らないように働きづくしの人だね」と語るようになった。あるスタッフは「見習わなくちゃね」と話し、実際にゴミの分別を少し丁寧に行うようになった。こうして、ある人の作業は、ある人の作業に小さな変容をもたらした。

このプログラムはまた、様々な理由で中断され、心残りになっている過去の作業を思いおこす機会にもなった。Cさんは、これから行いたい作業を一通り述べてから、一言付け加えた。「実は、戦時中に、はぐれてしまった部隊がどんなふうになったのか知りたいと思ったんだよ」。

会の修了が近づく頃には、自分の作業を語り、考える参加者の中に、新しい作業を行う人がいた。これまでの人生が音楽でつながっている様子を語っていたCさんは、通所介護でカラオケを披露した。「夫を家に残すのが心配だから、以前住んでいた町に行きたいけど行けない」と語っていたBさんは、「来月、行くことになりました」と教えてくれた。

### おわりに

高齢者の援助では、〈自分らしい生活の実現〉がスローガンの1つになっている。しかしながら、かつて私が行っていた援助の中には、その人の人生のストーリーが曖昧なまま〈問題をなくす、あるいは問題を予防すること〉が援助の中心になっていたものもあった。そして、そのような援助では、対象の方々に〈問題をなくす、あるいは問題を予防すること〉が人生の目標であるかのように錯覚させてしまう危険もあった。数々の人生の危機や荒波を乗り越えて、70年、80年、90年と生きることは、決して簡単なことではない。そうやってたどり着いた人生の仕上げのステージが、

〈問題をなくす、あるいは問題を予防すること〉に費やされて良いのだろうか。その疑問と、ずっと向き合ってきた。本稿の中で示した2つの経験によって、〈自分らしい生活の実現〉にむけた援助とは、過去をつなぎ、今をつなぎながら、人生の中でわき上がってきた数々の作業のストーリーを大きなストーリーとして綴りあげていくことと考えるようになった。そして、高齢者と共に行うライフスタイル再構築プログラムや作業の自己分析には、それを可能にする力があると思っている。

ところで、明日はトライアルで行ったプログラムの修了式である。自分が経験した修了式を思い出して「少しなら涙もありかな・・・」と感動的な仕掛けを考えながら、この原稿を書いている。満足に学校に行けなかったのが心残りのBさんにとって、この修了式が素敵な再体験の場になってほしいと祈りながら。

### 文献

- 1) Clark FAほか(村井真由美・訳)：作業的ストーリーテリングと作業的ストーリーメイキングのためのテクニックのグラウンデッドセオリー。Zemke R, Clark FA・編著(佐藤剛監訳)、作業科学—作業的存在としての人間の研究、三輪書店、東京、1999。
- 2) Clark FA：Occupational embedded in a real life：Interweaving occupational science and occupational therapy. Am J Occup Ther 47：1067-1078, 1993.
- 3) Clark FAほか：自立して生活する高齢者への作業療法。JAMA〈日本語版〉：74-81, 1998.