

実践報告

歌詠みを通して取り戻した作業的存在

大松 慶子

京都保健会 吉祥院病院

要旨：心疾患後、臥床傾向となっていた90歳代前半の女性に対し、作業療法で、若い頃から続けていた短歌を詠むことを勧めた。女性は「家庭人であり短歌を詠む人でもある」という自己イメージを持っており、短歌を詠み始めてから周囲の変化に気づくようになった。そして、自己イメージに近づくとともに、生活を律する存在として自ら変化していった。退院時は、自由を謳歌でき家族と医療・福祉職種とともに営む一人暮らしに帰ることができた。女性の変化には、短歌を詠むことを促し、短歌を詠む人として接する支援が重要であった。また、この変化は、Wilcockによる“doing, being, becoming, belonging”の過程に沿って、超高齢者であっても、意味のある作業に従事することにより自分らしさと役割を取り戻し、なりたい自分になり、健康になれることを示していた。

作業科学研究, 12, 60-65, 2018.

キーワード：作業的存在、意味のある作業、支援

Practice Report

Recovering an occupational being through composing *tanka* poetry

Keiko OMATSU

Kyoto Health Association Kissyouin Hospital

Abstract: An elderly woman in her early nineties tended to stay in bed after being stricken with heart disease. Her self-image was as “a homemaker and tanka poet”. She was encouraged by an occupational therapist to compose the short Japanese poems known as tanka. After she began to compose tanka, she became aware of changes in her environment. She approached her image. And she changed into the person who lives regularly. She left the hospital and was lived alone but with the assistance of helpers and family. This gave her a sense of freedom. The occupational therapist supported her as a tanka poet. This support was an indispensable part of the changes. This case matched the process “doing, being, becoming, belonging” by Wilcock. And it showed that very old person got health by engaging meaningful occupation.

Japanese Journal of Occupational Science, 12, 60-65, 2018.

Keywords: Occupational being, Meaningful occupation, Support

I. はじめに

人は、作業を通して自己を形成する。そして、作業的存在として、自らにとてふさわしい自己を作り上げていく。作業療法士には、対象者が作業的存在として再び人生を立て直すために、その人が以前に構築してきた道や橋と確実に結びつくようなケアが求められる (Clark, 1999)。これを高齢者に当てはめるためには、生活の中に意味のある作業を取り込むこと、対象者の話を傾聴すること、時間的連続性と取り巻く環境との繋がりを維持するよう対象者を支えることなどが必要だとされている (Jackson, 1999)。また、筆者らは、我が国の作業療法士が考える意味のある作業について、自ら意思表示し、生活史に関係し、自分自身を再構築する作業であると報告した (2017, 2015)。

今回、作業療法士である筆者は超高齢の A さんに出会った。A さんは心停止後蘇生し、その後の手術と治療のため臥床状態が続いていた。しかし、A さんにとって意味のある作業である短歌の創作に取り組み始め、3 週間で独居生活に帰ることができた。この A さんの変化を、Wilcock (2006) の doing, being, becoming, belonging の視点に沿って検討する。これは、人は作業をすること (doing) を通して内的生活の熟慮と楽しみを感じ、創造的で自由な存在となる。それはしばしば作業役割と結びつく (being)。そして、なりたい自分になることにより、より自分らしい価値を表現するようになり (becoming)、ふさわしいところに所属するようになる (belonging) という作業と人に関する見方であり、この過程を通して、人が健康になることを示している。

超高齢社会の我が国では高齢化がさらに進行しており、一人暮らしや要介護高齢者の増加が問題視されている (厚生労働省、平成 28 年度、辻川、2013、松原、2016)。A さんの経過を doing, being, becoming, belonging の視点を基に提示することは、我が国において、たとえ支援が必要な高齢者であっても、意味のある作業に従事することで、その人らしい生活を実現し健康になることができるという、作業の重要性を示す例になると考える。

なお、本報告にあたり、A さんから了解を得ている。

II. 筆者との出会い

A さん、90 歳代前半、右利き、3 年前に夫が亡くなり独居生活をしていた。一人息子は離婚して遠方の県に暮らしており、息子の元嫁（以下、嫁）と孫が近所に住んで毎日訪問していた。身体障害者手帳 2 種 3 級、要介護 2（発症後 32 日まで、以降は要介護 4）であり、訪問介護と通所介護等を利用していた。晩秋のある日に自宅にて胸痛を発症し、急性期病院へ救急搬送となった。

搬送中に心停止があり、除細動を実施して心拍が再開した。心臓カテーテル検査を実施後、経皮的冠動脈形成術、永久ペースメーカー植え込み術が施行された。発症後 27 日目に、在宅調整とリハビリテーション目的にて、全床が地域包括ケア病床である当院に転院した。A さんは 2 年前に腰椎圧迫骨折と急性胆囊炎、33 年前に胃癌、43 年前に子宮癌と卵巣癌を患っていた。

A さんには発症後 41 日目より理学療法が開始された。開始時は寝返り、起き上がりはベッド柵を使用して自立、立ち上がりと移乗はベッド柵とベッドに直角に取り付けた手摺りを使用して見守りにて可能であったが、疲れやすく介助が必要であった。立っていることにも介助が必要であった。理学療法ではマッサージと足の筋力を強める訓練、立位訓練、ベッド脇でのズボン上げ下げ訓練、離床を促す目的での塗り絵を実施していたが、腰痛と、立位時の眩暈や呼吸苦があった。その際の血圧に問題はなかった。

依然としてベッド周囲動作や身辺を整えることに介助が必要であり、臥床傾向が続いていることから、発症後 56 日目に作業療法の依頼があり筆者が担当になった。

III. 当初の状態と筆者の対応

作業療法開始時の A さんは、ベッドから起き上がるることはできるが車椅子への移乗には介助を要した。移動は車椅子を押してもらっていた。食事はスプーンを使って自分で摂るが、排尿は導尿用の管が挿入され、リハビリパンツも装着していた。着替えには介助が必要で、歯磨きと洗顔は移動の問題で準備と促しが必要であった。腕の筋力と日時や場所の確認、記憶力にやや低下がみられていた。最初の面接で入院前の生活を聴取した。毎朝 5 時に起床し台所で準備してパンを食べる。洗濯物は高さの低い物干し竿に立位で干していた。10 時にホームヘルパー（以下、ヘルパー）が来て買い物と調理、大きい物の洗濯をしてくれる。ヘルパーがいる時に入浴し、清拭は介助してもらっていた。昼食はヘルパーが作った料理の味を足して食べ、夕食は配食弁当と嫁が持ってきたおおかずを食べる。その後食器を洗い、8 時に就寝していたという。趣味は短歌で、全国的な短歌会に入っている。困っていることは、「近所に手芸のサークルはあるけど、文学的なことができるサークルがあつたらな、と思う。一緒にやってくれる人がいない」「最近はポストに行くのが大変。誰か行つてくれる人いないかな。お母さん（嫁）に頼むのは悪いし」と述べた。短歌の話になると嬉しそうな表情であった。面接後、「嬉しかった。こんな話、できると思ってなかつた」と述べた。

A さんは、今回の発症を契機に短歌を詠む作業をしなく

なっていた。筆者は、介護保険サービスを利用しての独居生活に帰ることを目標に、まずは、座って短歌を作ることを提案し、Aさんの同意を得た上で、作った短歌を書くための小さいノートを手渡した。また、一高齢女性として接していた理学療法士に対し、A氏が短歌を作る“文化人”であり、その点に配慮して丁寧に接すること、短歌を話題に取り上げ、創作を勧めることを申し合わせた。

IV. Aさんの生活史

Aさんから生活史を聴取した。

AさんはB府に生まれ、家族は両親とAさんを含む3人姉妹であった。幼い頃に父を亡くし、母一人で3人の娘を育てなければならなくなつた。一家は貧しい生活を強いられていたといふ。そのためか、小学校の担任教師に、「人でなしとはAさんのような人のことです」と言われた事を現在でも心の傷として抱えており、教師の氏名を今でも覚えていると述べた。

その後、母の実家があり、現在の住居もあるC府に転居した。女性が働くことは珍しい時代に、母が電車に乗って仕事に行くのを、毎日、線路脇で見送っていたといふ。生活が大変な中でもAさんは女学校に行くことができた。そして、そこで短歌を教える先生に出会った。数人で短歌を習っていたが、その先生はAさんの短歌を特に褒めてくれた。卒業後、通信局の問い合わせに返事を書く仕事に就いたが、そこで紫会という短歌のサークルを作り、全国的な会にも参加した。その頃からかりん（歌詠み、短歌を詠む人）になりたいという夢を持つようになった。姉と妹は結婚し母との2人暮らしが続いて、母への思いが強くなつていった。

30歳前後に、その頃盛んであった歌声運動で夫と出会つて結婚した。結婚後しばらくは、短歌よりも歌声運動に重点を置いていたといふ。その後、現在の地に居を構えた。そこは数軒の家がコの字型に建てられた借家だった。住んで間もなく、それらの家が共同で使う水道が設置された。各戸の主婦は水道に集まり井戸端会議をしていたが、Aさんはそれに参加するのが嫌で、雨水をろ過して飲み水にする方法を学んで屋内でやってみたり、夫が水道に水を汲みに行ったりしていた。それが、かえつて「あそこは奥さんが恐い」と噂になつてゐたといふ。しかしAさんは考え、「水道が各家にあれば皆が助かる」と思い直し、各戸に署名を集めて大家と市に交渉をした。「それでそれぞれの家に水道がひかれたのよ」と話した。その後、Aさんは夫と協力して一人息子を大事に育て、成人した息子（文筆家）の結婚や離婚と転居を経験し、嫁と協力して孫娘を育てた。約3年前には仲の良かった夫が亡くなり、

一人暮らしになつた。

そんな中Aさんは、細々とではあるが短歌を詠み、全国的な短歌会に詠んだ短歌を郵送して添削してもらう活動を続けていた。それは今回の病前まで継続しており、90歳代で歌集を出版した。また、「歌声運動をしてから、短歌が生活に根ざしたものになったと思う。人の生活にあることが大事だつていう考えになつたな」と述べた。

Aさんは、若い頃から短歌を詠む人（歌詠み、かりん）になりたいという夢を持っていたが、病気をきっかけにその夢をあきらめたといふ。その後は家庭人（主婦）として生きてきた。しかし、歌詠みでありたいという気持ちは小さくなりながらも種火のように燃え続け、全国的な会に原稿を送り、返送してもらう活動を続けていた。そして、90歳代で歌集を出版した。Aさんにとって、家庭人でありながらも短歌を詠むことは、自分らしさを表現できる作業であり、心に触れた出来事を文字にして表現し、日々こぼれ落ちてしまう日常の出来事を文学的作品として残すことであったのだろう。さらに、歌詠みという役割は、“文学的な事をする存在”として、自分の生活を律する動機づけになつていて考えられる。筆者がインターネットを使って検索すると、Aさんの歌集は立派な本になって90歳代で発行されており、現在も販売されていた。

生活史の中のAさんは、女学校で短歌を詠み始め、短歌を詠む人として自分を高めようとしてきた。生活上に起つた様々な事を自分の短歌の方向性を決める出来事として取り込み、時に創作から距離を置き、かりんになりたいという夢をあきらめながらも、家庭人であり歌詠みでもあるという役割を持ち続けていた。そのことが、作業的存在としてのAさんの人生を輝かせていたのだと考えられた。

V. Aさんの変化

1. Doing: 短歌を詠みはじめる(発症後62日目～64日目)

発症後62日目に訪室すると、Aさんは臥床していたがノートには短歌が沢山書かれていた。臥位で書いていたようだ、「ベッドで書くための硬い敷物があればうまく書けるのに」と下敷きを希望した。筆者は下敷きを手渡しながらも、座位で書くように促した。その後、担当理学療法士と相談し、毎朝、理学療法士がベッドからデイルームへ誘導し、しばらく創作活動をした後、作業療法を行うことを申し合わせた。

翌日には沢山書いている短歌の中から一首を選び、毛筆で清

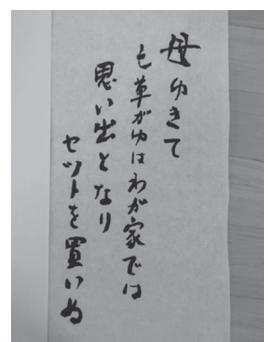


図1 Aさんが詠んだ短歌

書した（図1）。「えらいことになったなあ、恥ずかしいわ」と言う反面、「入院している間、これをしましたって言えるようなのを作らなかんな、と思って」「前の日に書いたのを、次の日に手直ししてるので」と述べた。排泄面では導尿のための管を抜去され、ポータブルトイレを使用することになった。

次の日の天気は雪で、「今日は雪かな。お母さんの里は□□で雪が多い。ここでも、私が小学生の時は20センチ位積もった。あれからそんなの無いわ」と述べた。家に帰ってからどうしてもしないといけないと思っている事は何か問うと、「着替え、1日の計画、寝る前の心の準備。1日の計画は、雑誌についている現金出納帳に、毎日、その日に行なうことを書いて、○がついている方を暮らしの先にするようにして（○をつけた事柄を優先して行うようにしている）」「今日することは、パジャマをご飯までに着替えること。パジャマのままでいるの、自分でもいやなんや。きちんと着替えて、髪をちゃんと梳いて、1日の暮らしが始まるというけじめをつけたいの」と述べた。着替えは、上の服は独立でできるようになったが、ズボンの上げ下げの一部に介助が必要であった。筆者は、短歌用に使用しているノートに1日にする事も書き出すことを勧めるとともに、毎朝、看護師に確認してもらって着替えをするよう促した。看護師には朝の着替えの見守りと一部介助を依頼した。Aさんは、朝のうちに不十分ながら更衣を済ませ、デイルームで短歌を作るようになった。排泄動作はベッドに対し直角に取り付けた手摺りを使って見守りで可能であったが、リハビリパンツの汚染があり、その交換に手助けが必要であった。

2. Being：生活の響きを感じられるようになる（発症後65日目～69日目）

Aさんは今日することを、「しっかりと歩くこと。2、3歩でもよろしい」とノートに書いていた。それについて、「しっかりと歩くということは、腰がしっかりとしないと。ベッドからおしこしたいと思っても早いことできないやない。帰ってから困るなと思う」と説明した。

ノートに記載してあった短歌の一つに「父ちゃんも私も夢捨て平凡な家庭人となりて90歳こえる」があり、それについて、「かりんになりたい夢、これから実を結ぼうという時に病気して中断したの。自分としては精一杯生きてきて、歌集も1冊出したし、これでいいんとちがう」とお父ちゃん（夫）と話した。お父ちゃんは陶器や掛け軸の箱、息子が私の思ったように生きててくれたから、まあいいかと思って」と述べた。

発症後66日目からは、伝い歩きが連続6m実施可能になった。ノートに書きつけていた短歌「レースのカーテン

初夏の光を身にあびて模様の花芽起（た）ち上るらし」を毛筆で清書した。リハビリパンツの履き替えの練習とポータブルトイレの環境設定を行った。リハビリテーション室では「ここへ来て違う生に出会った気がする。手足が悪くなつてもこういうところで練習したら元気になる。えらいもんやな、と思う。昔はこんなところ無かつたもんね」と話した。さらに、歩行車を押し、病棟廊下を約7m歩行することが可能になった。疲労感はあったが、2～3分の休憩で回復した。

Aさんは、短歌を創作することを通して自ら変化していく。退院前には、入院中に短歌を作ったことについて、「心が広くなった。自分の変化っていうのが少しずつ分かるようになつた。人のしんどい事とかも感じられるようになった。それまでは、自分のことに集中してた。生活の響きを感じられるようになった」と述べた。これは、Aさんが自分自身の内的変化を表現している点で、beingについて述べた内容と理解することができる。短歌を創作することを通じて、自分自身の変化のみならず、環境や、他者への理解と共感へ意識が変化していったこと、それを「心が広くなった」と表現している。加えて、自室ベッドで臥床していた生活からデイルームで創作する時間が増えることによって、他入院患者との関わりが増えたことも、他者の状態を理解し、自分の変化につなげるきっかけとなったのだと考えられた。また、Aさんは短歌について、「生活に根ざしたもの、人の生活にあることが大事だと思う」と述べていた。短歌を詠むことによって、生活の中に起こる出来事に耳をすまし、自分の感覚を内省する営みを取り戻し、変化していくのだと考えられた。

3. Becoming：結構暮らせると思う（発症後70日目～73日目）

発症後70日目には家の生活について話した。内容は、「（食事をする）テーブルまでは行ける。結構暮らせるのと違うかと思ってる。お母さん（嫁）が朝に来て下ごしらえしておいてくれたら、ヘルパーさんが来て食事の準備と買い物してくれる。昼はいいけど、夜はね、どうかと思ってる。夜の時間をどうやって埋めていったらいいかな、というのが心配」であった。歩行車による歩行は10m実施し軽度の疲労感がみられたが、「これなら自信つくわ。家の中で歩くの」と述べた。

筆者とともに、『トーストを焼き、マーマレードを塗って、牛乳を温める』という、退院後を想定した朝食作りの練習をした。立ち上がりに努力が必要で移動はやや不安定な歩行だが、他に大きな問題はなかった。「これならできそくやわ。歩くのがちょっと不安あるけど、座ればトースターも横にあるし」と述べた。自宅では食事用テーブルの横にトースターレンジがあるとのことで、移動以外には問題は

無いと考えられた。着替えは自立したが、排泄は、ポータブルトイレの使用動作が自立したものの動作スピードの問題により間に合わないための尿失禁があった。リハビリパンツの着脱は可能だが時間を要していた。

Aさんは「一人暮らしをする人」に少しずつ近づこうとしていた。不安を抱きながらも、自宅での生活を想像し、課題を一つ一つ乗り越えようと自ら努力していた。

4. Belonging:一人暮らしに帰る(発症後74日目～76日目)

退院が予定されると、Aさんは、「髪をカットして、心軽く一人暮らしに入ろうと思ってるの。そして、入院と退院のけじめをつけようと思ってるの。まだ、だらだらっとするには年が若いと思うの」と言った。そして、「この食事を見て、『なるほど、野菜はこうしたらしいんやな』と思ってる。自分でするのが無理ならヘルパーさんに頼むの」、「パンは自分の好きなのを食べて、と思ってニヤニヤしてるの」と、退院後の生活を想像し、生き生きした様子で話した。さらに次の日には定期的に来院している美容師に髪を切ってもらい、「やっと髪が切れた。顔が大きく見える」と話し、それに関する短歌も詠んだ(図2)。入院中に詠んだ歌を短歌集にし、表書きをした(図3、4)。

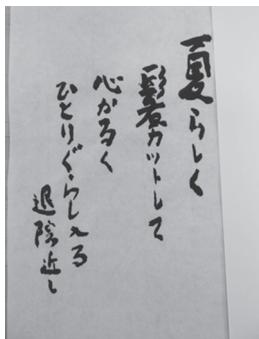


図2 退院近くに詠んだ短歌



図3 歌集表紙

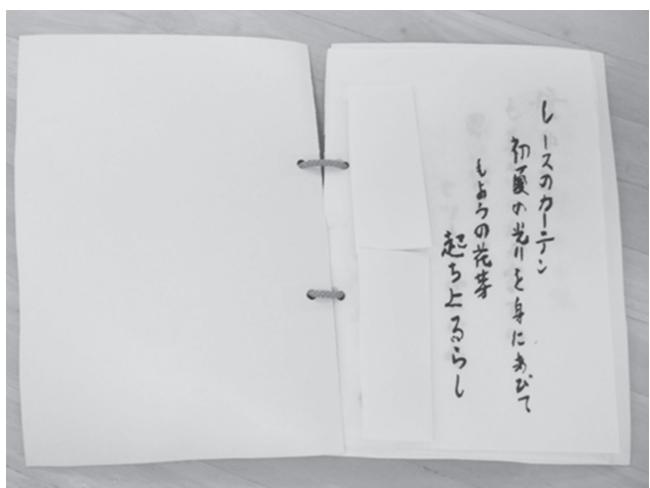


図4 歌集内容

発症後76日目に家屋評価を行った。ベッドと食事用テーブルの間に以前から使用していた平行棒を設置した。外出は通所介護のみを想定した。玄関入口の段差をミニスロープにて解消して車椅子で入り、上り框の段差には台を設置して介助にて昇降することとした。玄関から居室へは介助歩行にて移動することになった。

発症後77日目に退院となった。退院時のケアプランは、病院スタッフと介護支援専門員、在宅関連の事業所スタッフが参加する退院前カンファレンスにAさんも同席して相談・確認した。身体介護と生活介護のヘルパーが日曜以外の毎日訪問し、通所介護に週2回通うことになった。訪問看護と往診が各週1回、さらに配食サービス等を利用し、嫁や孫の支援も受けた生活を予定した。

Aさんは自宅での生活を、自分と嫁や孫、ホームヘルパーや訪問看護師などとつくる営みであり、そこに「入っていく」(belonging)と考えているようだった。自宅では家族以外にも様々な職種がAさんの生活を支援しにやってくる。その人達に用事を依頼しながら自分が好きな物を食べる。一人暮らしの生活は、夜間など不安な気持ちになることがある反面、自分が主体となることができる生活であり、楽しみもある。Aさんは一人暮らしを、様々な人の力を借りながらも自由を謳歌できる生活と認識していると考えられた。Kielhofner(2012)は、自己効力について、人が生活の中で望ましい成果を成し遂げるために個人的能力を用いる際の有効性の感覚、と述べている。Aさんは、自らが生活をコントロールする主体であるという意識、自己効力の感覚を持っていることが理解できる。髪をカットするということは、「だらだらした」生活と表現する入院患者としての生活と決別し、生活者として主体的に生きるという、けじめの行為であったと推測された。

5. 今は生活の用事の方が先(退院後)

退院後の生活をヘルパーより聴取した。ベッドと食事用テーブル間に設置した平行棒を使って伝い歩きでテーブルまで行き、朝食は自立している。通所介護の送迎車までは、歩行車を押して歩いている。ヘルパーが訪問している間、多くの時間はテーブルの椅子に座って話をしているという。ヘルパーは短歌を詠むことを何度も勧めたが、現在は作っていない。Aさんは、「今は生活の用事の方が先」と言っているそうである。

Aさんは過去に、歌詠みになることよりも家庭人として生きることを選択していた。Aさんの持つ自らのイメージは、“家庭人として生きることを優先しながら歌詠みでもある自分”なのである。心身機能の問題を持ちながらの一人暮らしは、介護保険サービスを利用し、家族の援助があつても大変な日々であることが推察される。その中でAさん

は、まず生活の事柄を優先しているのだと考えられた。

VI. 考察

Aさんは、短歌を詠むことによって自ら変化し、3週間で一人暮らしに戻ることができた。

入院後、Aさんは短歌を詠み始めた後に、毎朝の着替えや髪を梳くこと、1日の計画をノートに書きつけることを希望し、「1日の暮らしが始まるというけじめをつけたい」と述べた。短歌を詠むということは、毎日の生活に目を凝らし、耳を澄まし、出来事を自分の感覚でとらえ、それを言葉に置き換える繊細な精神活動が必要になる。今回の入院前、Aさんは、家庭人と歌詠みという二つの役割を日々の暮らしの中で遂行していた。それには、落ち着いた気持ちと時間を確保することが必要であつただろう。Aさんの発言は、内的充実を求め、家庭人であり歌詠みでもある、生活を律することのできる本来の自分に近づきたい気持ちの表現であったと考えられる。その希望に基づいて、短歌を詠むことを支えに自ら変化していったのであろう。

また、Lyons他(2002)は、癌患者に対するデイホスピス参加者についての研究で、*being*の経験は個人的な感覚よりも他の参加者やスタッフによってつくられた社会的環境との結びつきを通してより強く表れたと述べている。具体的には、参加者が自分の価値を感じる経験として、朝来た時のいらっしゃいの挨拶、活動中に人々が十分な注意を払ってくれること、優しい接触、コミュニケーション時のスタッフの思いやりの口調等を挙げ、参加者は個人として扱われることで*being*の感覚を得ていたという。Aさんの場合も、歌詠みとして短歌を詠むことを勧められ、日々短歌を詠む(*doing*)中で、その行為のみならず、作成状況について日常的に話題にする作業療法士や理学療法士の敬意をもった口調や態度、賞賛のはたらきかけも、満足感を得ること(*being*)と次の短歌創作への意欲につながったと考えられた。

Aさんの変化を通して、超高齢者であっても、意味のある作業に従事することが、自分自身と役割を取り戻し、なりたい自分になること、即ち、*doing*, *being*, *becoming*, *belonging*の過程を現実にたどることができること、それを通して健康になれるなどを確認することができた。

謝辞

本報告をまとめるにあたり、発表を快諾してくださったAさん、共に支援を行った理学療法士の浅岡紘基氏、職場スタッフの皆さんに感謝いたします。

文献

- Clark, F., Ennevov, B. L. & Richardson, P. L. (村井真由美・訳)(1999). 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ドセオリー. In Clark, F. & Zemke, R. (Eds.) (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, pp. 407-430.
- Jackson, J. (小田原悦子・訳)(1999). 老年期に意味ある存在を生きる. In Clark, F. & Zemke, R. (Eds.) (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, pp. 373-396.
- Kielhofner, G. (山田孝・監訳)(2012). 人間作業モデル-理論と応用、改訂第4版. 協同医書出版社, pp.34-54.
- 厚生労働省(2016). 平成28年度厚生労働白書—人口高齢化を乗り越える社会モデルを考える. <<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/16/dl/all.pdf>> 参照日2018.7.7.
- Lyons, M., Orozovic, N., Davis, J., Newman, J. (2002). Doing - Being - Becoming: Occupational experiences of persons with life-threatening illnesses. *The American Journal of Occupational Therapy*, 56, 285-295.
- 松原惇子(2016). 老後ひとりぼっち. SBクリエイティブ, pp. 11-58.
- 大松慶子, 石井良和(2017). 幼児の意味のある作業とは～発達障害領域の作業療法士へのインタビューから～. 作業療法, 36(2), 183-193.
- 大松慶子, 石井良和, 山田孝(2015). 意味のある作業とは－1995年～2010年における国内事例報告の質的検討－. 日本保健科学学会誌, 18(2), 51-63.
- 辻川覚志(2013). 老後はひとり暮らしが幸せ. 水曜社, pp. 9-45.
- Wilcock, A. (2006). *An occupational perspective of health*. 2nd ed. Thorofare, NJ, SLACK.