



OTO

No.4
2022.1

一般社団法人 東京都作業療法士会 広報誌
編集：東京都作業療法士会 広報部
発行：会長 田中勇次郎

OTOの由来

音といえば、音楽をイメージする方が多いと思います。しかし、鳥の鳴き声や電車の音など、私たちが生を受けた時から周囲にぐくありふれて存在しているものです。

作業もまた『音』と似ています。作業というと、一般的には仕事をイメージする方が多いと思われます。しかし、作業もまた私たちが生まれた時から関りがあるものです。なかなか一般的に認知されにくい『作業療法』が、『音』のように一般の方にも広く認識していただき、広がっていくという願いを込めました。

今回のテーマ

他の職を経て作業療法士になった方 (セカンドキャリア)へのインタビュー

はじめに

「作業療法士」は国家資格を持つリハビリテーションの専門職で、OT【Occupational Therapist】とも呼ばれています。現在、約10万4千人の有資格者がいます。医療、介護、福祉、保健、教育、企業、司法など幅広い領域で従事しています。対象者への治療、予防的な働きかけや社会復帰支援、教育支援など何らかの理由で困難になってしまった作業活動を取り戻すための支援をしています。そのため「作業療法士」といっても皆が画一的な仕事をしているわけではありません。10万4千通りの作業療法があり、対象者もそれぞれ違うため個々の知識や経験が

ダイレクトに仕事に活かされます。そんな作業療法に興味を持ち、一度、社会に出てからセカンドキャリアとして作業療法士を目指された方に今回は焦点を当てました。

まず、先日都士会員の皆さんにご協力頂きましたセカンドキャリアについてのアンケートの結果を報告いたします。また、「OTって何?」、「これからOTを目指したい!」という方にも参考になればと、快くご協力くださった3名の方に前職との違いやOTの魅力などリアルな声を聞かせていただきました。どんな回答が得られたのでしょうか。気になる回答を見てみましょう!

CONTENTS

◆OTOの由来…①

◆はじめに…①

◆アンケート結果…②③

◆インタビュー①大道美和さん…④～⑦

◆インタビュー②森下賀子さん…⑧～⑪

◆インタビュー③菅野夏希さん…⑫～⑮

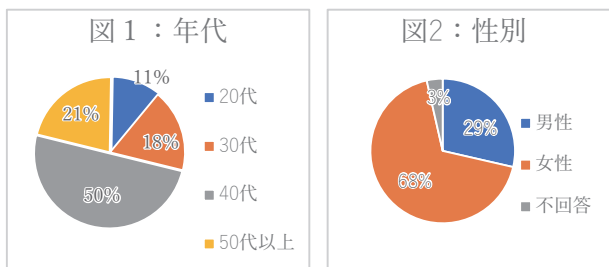
◆総括(石井良和先生)…⑯

アンケート結果

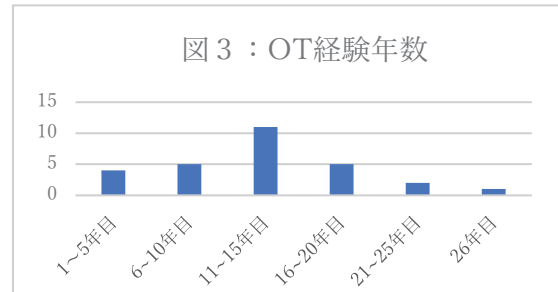
- 対象：東京都作業療法士会員
- 方法：都士会ニュース、ホームページで募集。
google formにて。2021年8月24日締切。
- 回答者数：28名／会員2637名(全件有効回答)。
回答率1.1%。⇒うち22名セカンドキャリアの方

1) 回答者の基本情報 (N=28名)

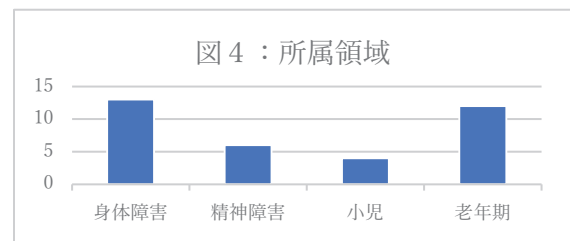
- (1) 年代：40代以上が半数以上を占める (図1)
(2) 性別：女性が7割を占める (図2)



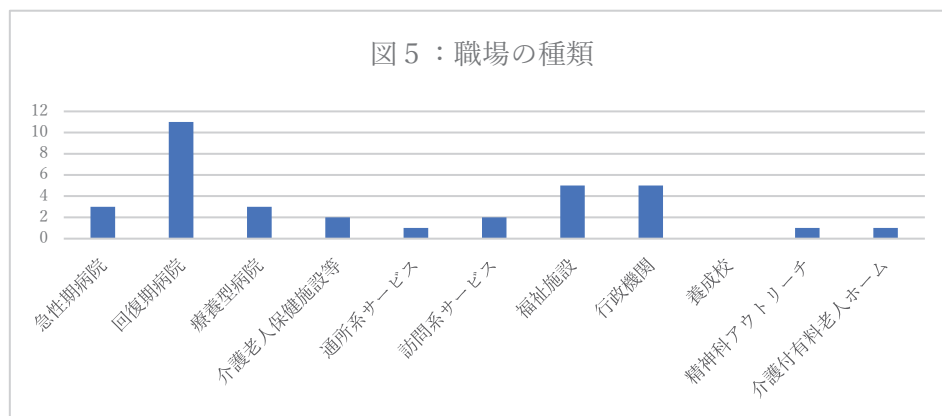
- (3) OT経験年数：10年以上が半数以上 (図3)



- (4) 所属領域：身体障害、老年期が多い (図4)

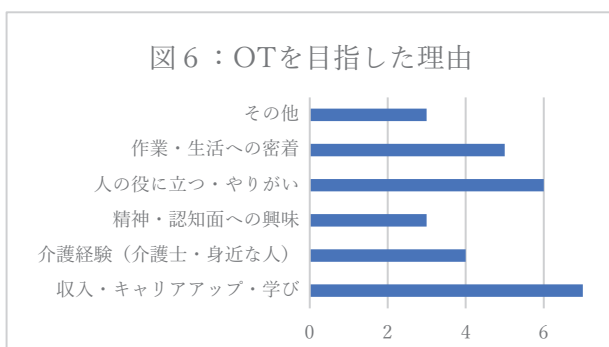


- (5) 職場の種類：回復期病院が多い (図5)

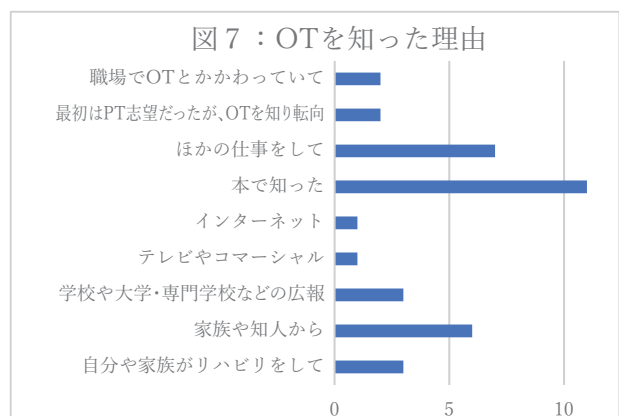


2) OTのキャリアに関すること (N=28名)

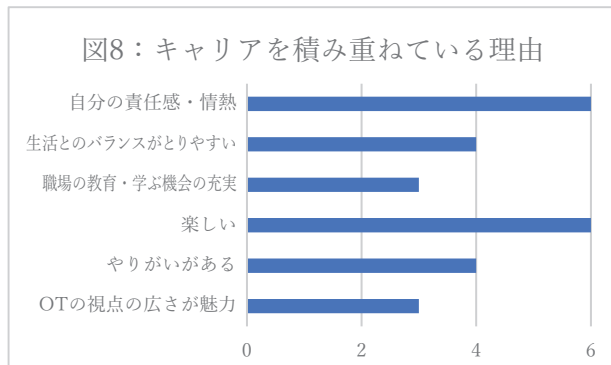
- (1) OTを目指した理由：収入面の安定、直接人と関わり合うことによるやりがいなど (図6)



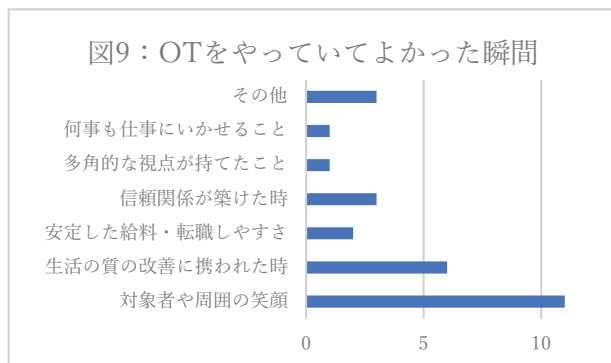
- (2) OTを知った経緯：本からが最も多い (図7)。



(3) OTを続けることができている理由：責任感や楽しさ、やりがい、生活とのバランスなど（図8）

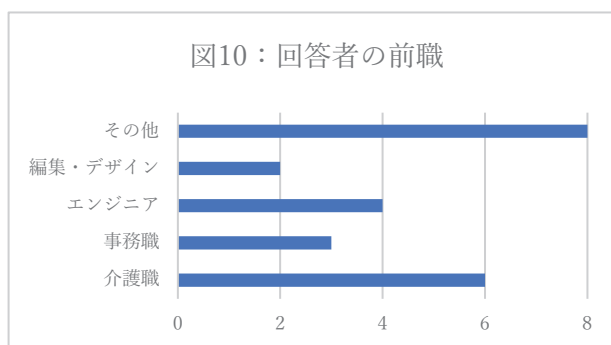


(4) OTをやっていてよかったと思う時：人を笑顔にできた時など（図9）

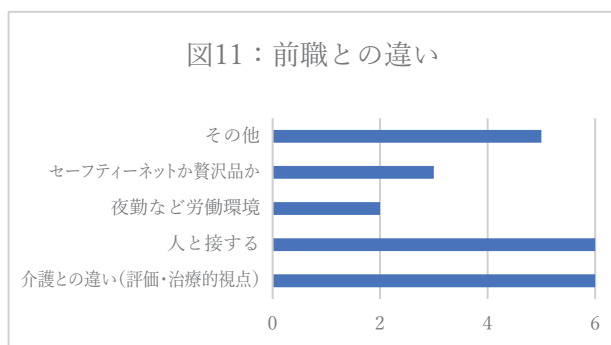


3) セカンドキャリアの方のみ回答（N=22名）

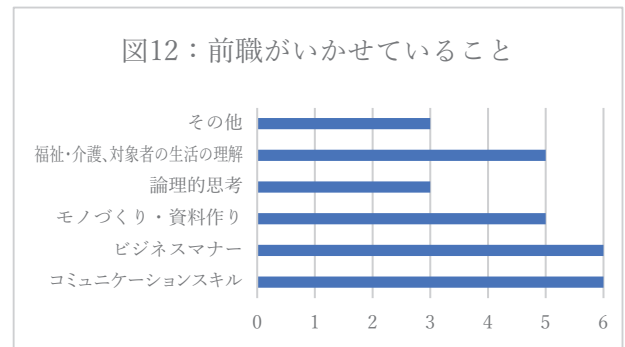
(1) 回答者の前職：介護職が多い（図10）



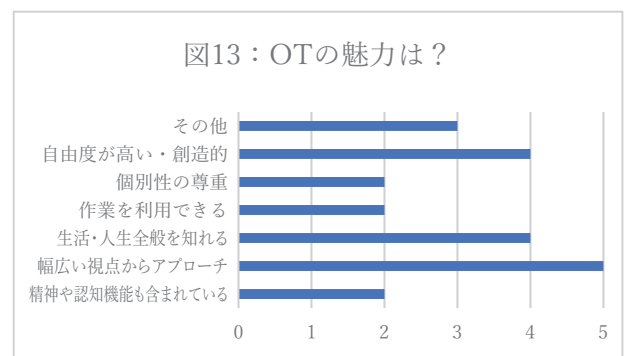
(2) 前職とOTとの主な違い：OTの評価や治療的な視点、人と接する仕事かどうか、労働環境など（図11）



(3) 前職の経験がOTとして活かしていること：社会人としてのマナー、介護による生活の視点（図12）



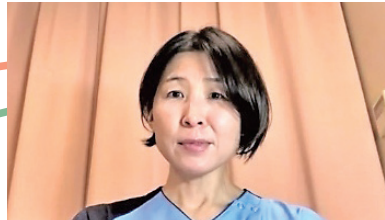
(4) OTの魅力：幅広いアプローチ、自由度や創造性など（図13）



4) 考察

前職が介護職の方は、介護職とOTの違いを述べられている方が多かった。介護職を経験された方は施設や在宅での利用者さんの「生活」を身近でみてきており、それを現在のOTに活かすことができていると考えられる。一方、介護職では事前契約に基づき定められたケアを求められる場合が多いが、OTは身体機能、精神機能、生活機能、環境面など多面的な側面から対象者を評価する視点を持っており、評価に基づいたよりよいアプローチを提案することができるというOTの強みにも改めて気づかされた。前職が介護職以外の方からの意見としては前職との違いとして、商品の営業やセールストーク、夜勤などの労働環境などが挙げられていた。商品はもちろん生活を豊かにするものではあるが、贅沢品という側面を指摘されている方もおり、改めてOTはその方の経済的背景に左右されず、等しく享受されるべきセーフティーネットの一つとして認識される必要があると感じた。

インタビュー① 元法務教官 大道美和さん取材して



大道美和さん



池上理事



水口寛子

2021年10月26日オンラインにて インタビュワー水口寛子 池上洋

大道美和（おおみちみわ）さんは現在、特定医療法人研精会 稲城台病院リハビリテーション部精神リハチームで主任として勤務されています。今回は前職のことやOTへ転職に至った経緯、今後の展望などについてお話を伺いました。

―前職法務教官を目指された経緯は？

元々高校生の頃から読書が好きで、フロイトやユングなどに興味がありました。大学で心理学を専攻していたのでそれを活かせる仕事がしたいと考えていました。家庭裁判所調査官か、法務教官を目指し、受かった方の法務教官になりました。今考えると家裁調査官になりたいと思う前の高校生の頃に、家族療法に興味を持っていた時期もあったので、今病院で患者さんの家庭環境や親御さんとの関係性にも関わるような仕事ができ、自分が高校生の頃やりたいと思っていた仕事についているなと思っています。

―法務教官はどのようなお仕事ですか？

法務教官は簡単にいうと少年院の先生で、身だしなみを含めた子ども達の生活全般を指導します。夜勤もあり、朝から晩まで泊まり込みで子ども達の生

活指導を行います。少年院には日課があり、朝は朝礼から始まり、裁縫、体操、畑仕事などを行います。そして昼食後、午後の日課を行います。それぞれの活動に合わせてきちんと取り組むよう指導をします。日課以外の時間では朝きちんと起きること、身の回りの整理をすること、食事をとること、部屋の片づけをすること、就寝時間には寝ることなどの指導も行います。

少年院は、家庭裁判所から保護処分として送致された少年に対し、その健全な育成を図ることを目的として矯正教育、社会復帰支援等を行う法務省所管の施設である

少年院で行われている教育活動

●生活指導：善良な社会人として自立した生活を営むための知識・生活態度の習得

- 職業指導：勤労意欲の喚起，職業上有用な知識・技能の習得
- 教科指導：基礎学力の向上，義務教育，高校卒業程度認定試験受験指導
- 体育指導：基礎体力の向上
- 特別活動指導：社会貢献活動，野外活動，音楽の実施

法務省ホームページより

中学生の場合は昼間は学校の勉強をするので、国語や数学など、学校の時間割と同じように指導します。少年院の子ども達は勉強が苦手な子が多いので、足し算引き算から教えることもありました。

あとは畑で草むしりをしたり、なすやきゅうりの収穫など農作業もやります。調理係として子どもの食事を作っていた時期もあるので、調理場で女子少年（※少年院では女子も少年という）2人と一緒に少年院に収容されている子ども30～40人分の食事を作ることも職業指導として行っていました。

一どのように更生のお手伝いをするのですか

少年院に送致される子ども達の多くは元の生活が乱れています。その理由として親がいない、いても育児放棄などがあり、十分に養育や保護がなされていない場合があります。夜になると、母親の恋人が家に来て、その間家の外で待っていなければいけないという子もいました。三食食事をとったことがない、ご飯と味噌汁を初めて食べるという子もいました。なので必ずしも特別なことをするのではなく、普通の規則正しい生活をするのが重要です。たしかに悪いことをしたということはあるのですが、生活の乱れから、非行に走らざるを得なかったという子どもも多いような印象がありました。

少し知的に恵まれない子で学校生活になじめなくて学校不適應になる子もいます。学校に居場所がない子ども達は反社会的団体に取り込まれて優しく接されていくうちに性の対象にされたり薬物などの触法に及んでしまったりすることなどもあります。そのような団体から距離を置かせる意味もあると思います。親子でうまくいかない場合、一定期間離れて生活することが有効な場合もあると思います。

少年院は特別な事情以外、制度として収容可能な期間は2年以内と決まっています。期間は家庭裁判所の審判で決められ、数か月の短期処遇、1年から

2年程度の長期処遇のどちらかになっています。私のいたところではほとんどの場合は1年以上が多く、3-4か月は女子少年院のうちの一部の子たちでした。

再犯率ですが、刑務所と比べると、少年の方が再犯率は低いと言われています¹⁾。子どもの方が柔軟性がある、可塑性が高い、とよく言われます。中には元の悪い集団のところに戻って何度か再犯を繰り返すうちに、今度は刑務所に入るという場合もありますが、覚せい剤ばかりやっていたけれどきちんと更生して、結婚して子どもが生まれましたという話を聞くこともあります。「あの時先生にみてもらって、ここでやっていたことが役に立ちました」と職場へはがきが来た時はすごく嬉しかったです。

1) 令和2年度法務省犯罪白書より：平成27年度における少年院出院者の5年以内再入院率・入所率は22.7%であった。一方刑務所出所者の5年以内再入所率は37.5%（満期釈放、仮釈放者の総数として）であった。

一なぜOTを目指されたのですか

作業療法という仕事は何かの本で見たことがありました。元々は女子少年院にいましたが、異動し、法務教官を辞める時は医療少年院にいました。そこは精神疾患のある子ども達もいました。中には少年院の生活にもなかなか馴染めない子ども達もいました。暴れたり、人に噛みついたり。ある時倉庫の片づけをしなければいけないけれど、子どもと面接もしなければいけないという時がありました。時間がなかったので子どもと一緒に、倉庫の物品を整理しながら面談をすることにしました。面と向かって話をするよりも、靴やノートの数を数えながら「最近どうなの」、「うまくやれてるの」と話をしていると、話がしやすく、本人も穏やかになり落ち着いてきたということがありました。普段は暴れてばかりで何度も問題行動を起こす子どもで、通常の集団の日課には入れられないわけですが、倉庫整理をしながら面談をしていると、その子がすごく落ち着いてきたんです。そのあと倉庫整理なしで話だけをするという時には「大道先生、何かお仕事ないですか。私何かお仕事がしたいんです」と子どもの方から言ってきたんです。「いや今日はないからやらなくていいよ」と言いましたが、「私はあれがやりたかった」

と言っていました。私としては彼女に手伝ってもらうつもりでやっていたけれど、彼女にとっては何かを数えたりして自分が役立っているという感じが自分を落ち着かせたんだろうなと感じました。それがすごく私の中で心に残っていました。あの子はいわゆる虞犯といってすごく悪いことをしたわけではないけれど、売春してお金もらって生活していたという子でした。かわいらしい子でしたが、少し知的には低かったので、学校でうまくいかないし、何かアルバイト的なことをするにしても難しかったんだと思います。なのでそれまで何かを頼まれたり、自分が頼りにされたりという経験はなかったのかもしれない。頼りにされたということが嬉しくて、気持ちが落ち着いていたのではないかと思います。教えるとか、教科書に沿って教えるとかではなくて、一緒に何かをやるとか、自分で仕事をやれる、役立っている、役割を果たせたみたいなきもちが人にとってすごく大事なことなんだなと感じました。その時は「作業」とは思っていなかったですけど、何かやることで落ち着くということがあるのだとしたらそういう勉強をしたいなと思っていました。丁度その時、医療少年院に来ていた精神科のお医者さんからOTという仕事があることを聞きました。なので元々作業療法という仕事があるのは頭の隅にあって、その女の子との出来事もあって、精神科のお医者さんからOTっていう仕事があるよっていうのを聞いて、それで勉強してみたいなと思った感じです。

あとはもう一つ事情があります。結婚をして、子ども生まれる時期だったのですが、夜勤のことがありました。少年院の夜勤は朝から翌日の朝までで、途中の休憩はあるにしても職場に丸24時間拘束されるので、育児しながら法務教官を続けるのは厳しいなと思いました。別の仕事を考えた時に「勉強したいことがあったな」と思って転職を考えました。退職をして1年間勉強をしてOTの養成校を受験しました。

一子育てしながらの学生時代はどうでしたか？

すごく大変でした。受験前はあんなに大変だと思っていませんでした。心理学や発達心理学は大学でやっていたのでそこまで苦労しませんでした。運動学、生理学、解剖学は本当に苦手でした。実習の時もすごく苦労しました。育児もあり勉強に時間を

かけられなかったのでは本当につらかったですね。一人目を産んでから、学校に入って、学生時代に二人目も妊娠したので二人保育園に入れながら学校に通っていたって感じでした。一年休学して3年制の学校を4年間かけて卒業しました。

一今のところに就職された経緯は何ですか

医療少年院の時に、精神科の診断がついている子ども達もいたので、その子たちに何ができるかなと考えることもあったので、学生時代から精神科に勤めたいと思っていました。育児もあったので家から一番近い精神科の病院を選びました。

一今は主にどのような業務ですか

ずっと同じ病院に勤めていて15～16年目になります。病院のリハ部には精神リハ、認知症リハ、回復期リハのチームがあって、私は精神リハチームの主任をやっています。精神リハは入院の患者さんの精神科作業療法を実施します。リハは集団も個別もあります。精神科作業療法の算定ではありませんが、低体力の方には個別プログラムをサービスで行うこともあります。回復期リハのスタッフもいますので、身障の知見を活かしながら、高齢の患者さんや認知症を合併しているような方、色んな合併症を持っている方に対しては、集団のリハもやりつつ、車いすの選定、ポジショニングなどもやっています。最近では退院支援と地域移行にもっと力を入れたいということで、地域の精神保健福祉の連絡会や稲城市のリハビリ職の集まりなど地域包括ケアシステムをうまく回していくための会議に参加しています。

一前職が生かしていると思うところはありますか

私は法務教官の中でもこの子はどういう少年で、どういうことをやっていくといいだろうという最初の評価を行う係にいたことがありました。生活歴を把握し、面接を行い、どこに問題があり、どうアプローチしていくといいだろうという計画を立てる係でした。まず子どもとしっかり話をしたり、心理テストをやったりしていたので、人と話すことについては少しアドバンテージがあったと思います。あと、パソコンのスキルとして表計算や収容少年の名簿から統計報告をするなどの業務もあったのでそれらは今の職場で役立っています。

一前職に戻りたいと思うことがありますか

それは全くないです。やはり夜勤が大変でした。若かったからなんとかやれてましたけど、今夜勤をやれと言われても年を取ってしまって体力が落ちたのでやれる自信がないですね。

本人の能力をアセスメントし、適応を図ることがOTは可能な職種だということが法務省関係の方にも理解されつつあり、刑務所や東京以外の医療少年院で勤務するOTが少しずつ増えてきている。東京では府中刑務所に2名のOTが勤務しており東京以外では医療少年院にもOTが勤務している。それを受けて次の質問をさせて頂いた。

一少年院にOTとして入るのはどう思いますか？

それはやりたいです。とっても！面白いと思います。法務教官の時は、「悪いことをしたら反省文を書かせる」「通常の日課に入れずに個室で内省させる」ということもしていましたが、もう少し他にやれることがあったのかもしれないなと思います。今もし私がもう一度法務教官に戻ったら何をするか、と考えることはあります。学校不適應で悪いことをした子に反省文を書かせるだけではうまくいくわけがなくて、一緒に料理を作ることがよかったり、上履きを数えたりすることがよかったり、編み物して気持ちが落ち着くという子もいたのかもしれない。方法としてももう少し色々あったのかもしれないと思います。仕事としてもすごく面白いと思います。ただ少年院の良さもあり、反社会的な集団やストレスフルな家庭環境と距離をとり、三食きちんと食べて夜は寝て昼間は活動するという規則正しい生活をする事で整うというパターンもあるし、OTがいた方がもっと良い処遇を考えられるというパターンもあるので色々だと思います。

一今一番のやりがいは何ですか

今私は病院にいますが、これからは地域での支援をやりたいです。上司からは地域に出るにはまずは道筋を作ってからだと言われてます。病院から患者さんを地域に出すことをやりたいですが、まずは地域の受け皿を作らなければいけません。日本は世界に比べると精神科の病床がすごく多い国でかつ、一回入院すると在院日数がすごく長いです。そこを

少しでも諸外国と同等にすることに関わっていききたいです。

あと精神疾患があっても地域で生活できるということをもっと色々な人にも知ってほしいです。長期入院中の患者さんの中には「自分なんか外では暮らしていけない」と思っている人がいます。その方々が地域に出て「楽しい」「自分の人生を生きている」という気持ちになるように、そしてそういう人たちを少しでも増やしていくことをやりたいです。ただ、そこがなかなか他職種のの人にうまく説明ができなかったり、ご家族やご本人にさえも理解が得られなかったりするところで困難を感じる場所でもあります。でも実際に「外でなんて暮らせない。一生病院で生活する」と言っていた人が、退院してアパートを借りてデイケアや作業所に通いながらきちんと自分で生活しているという話を聞くと、「あ～やってよかったな」とか「やれてよかったな」と思います。そういう人たちを少しでも増やすということが私の目標です。また、たまに元気でやっていますよって声をかけに来てくれる患者さんがいてくれるのが生きがいでありやりがいとなっています。

取材を終えて

立派な法務教官というお仕事をされていましたが、OTになるべくしてなられた方なのかなと思いました。夜勤があるから無理です、戻りたくないですとおっしゃっていましたが、OTとして医療少年院に戻るとしたら？という池上理事の質問にそれはぜひやりたいです、と即答されていたのが印象的でした。また精神科病床を減らし、地域支援にも関心を持たれており、よい刺激をたくさん頂きました。(水口寛子)

お話を伺うと前職の法務教官で対象となる子供たちへの取り組みがまさに作業療法の実践と思いましたので、その後の作業療法士への転職は自然な物に感じられました。また作業療法はやはり“実践の科学”だなということを強く思い起こされました。(池上洋)

インタビュー② 元CANON社員 森下賀子さんを取材して



2021 年オンラインにて。
(右上：森下賀子さん。中央上：池上洋。左上：森本美和。左下：佐藤琴南。中央下：金澤均。右下：水口寛子。)

森下賀子（もりしたのりこ）さんは現在、地域づくり推進員として豊島区役所に勤務されています。今回はOTへ転職に至った経緯、OTとして青年海外協力隊でのご経験、自治体でのOTの役割などについてお話を伺いました。

—前職ではどのような内容のお仕事だったか教えてください。

CANON販売株式会社というカメラの会社です。私はカメラビデオサービスセンターという技術職の方が50人ぐらいの部署の庶務の仕事を3年間していました。普通のOLでした。

—OTを知ったきっかけは何ですか？

部署には聴覚障害の方が1割ぐらいいて、私は皆さんへの対応のため、いいきっかけだと思って手話を学び始めました。手話で会話してみると、すごく喜んでもらえて私も嬉しくなったので、福祉の仕事がいいなと思い転職を考えるようになりました。友人のお母さんが福祉作業所に勤めていて、OTという仕事を紹介してもらいました。本屋で調べて、『あ、これいいな！』と感じ、すぐ動きだしました。仕事に未練はなかったのできっぱりやめて、お金もなかったので安い学費で行ける学校を探しました。

—前職のキャリアが今に生かしていることがあれば教えてください。

卒後最初に働いたのは急性期の病院でした。軽症の方は直接自宅に帰るため、復職の相談も多くありました。通勤の大変さや、会社組織の中での規則や事務手続きの煩雑さなどは前職の経験で知っていたので、対象者のこれからの生活の難しさがイメージでき、共感しながら相談をすることができました。

—OTとして青年海外協力隊に行かれたそうですが、そのお話もお聞かせください。

病院で7年間働いてから青年海外協力隊に2年間参加しました。任国はドミニカ共和国というカリブ海にある島、メジャーリーガーがたくさん輩出されている国です。そこにドミニカリハビリテーション協会という優良なNGOがありまして、そのリハビリテーションセンターの作業療法部門で技術移転をすることが案件でした。私の着任時にはOTRは

不在で、海外から短期間指導を受けたドミニカ人2人が中心となってセンターのOT部門を切り盛りしていました。

当時PTは既に大学が2校ありRPTになっていて、OTもOTRにしようとして学科が立ち上がったばかりのところでした。私の同僚である2人がOTとして働きながらこの大学に通っていましたが、そこで指導しているのは整形外科医とPTでした。見学に行くと授業内容がPTと類似していて驚きました。同僚は短期研修でOTのことを知っていても、先生に違うとは言えず、「この国でOTを知っているのはあなたただだからあなたが頼りだ」と頼まれて、同僚と一緒に先生に会いに行き、先生にOTについての説明をしました。そして彼女たちの臨床実習の指導を任されることになりました。彼女たちをドミニカ共和国の初のOTRとすることを私の目標としました。私の意見がドミニカのOTの方向性を決めてしまうような感じがして不安に思うこともありましたが、すごくやりがいのある2年間でした。

—今のOTのやりがいを教えてください。

今は豊島区高齢者福祉課で介護予防における地域づくり推進員として働いています。ポピュレーションアプローチといって個対個ではなく、高齢者全体をどう元気にしていくかという1次予防のところに介入しています。OTとしてというよりも、リハビリテーション専門職としての視点での意見を求められることが多いのですが、介護予防の場を作ったり、介護予防リーダーを養成したり、人や環境の調整をするところがOTらしいかなと思います。ポピュレーションアプローチという考え方を豊島区で学ばせてもらい、まちづくりとして介護予防の展開をしていくのは面白いですし、元気な高齢者の方がそれをこれからも維持していくためにとか、情報の届きにくい方にどうすれば届くのかとか、介護予防・フレイル予防の取組を一緒に作っていくというのはすごく楽しいなと思います。以前は「なんでこんな施策が下りてくるのだろう」と思いながら病院で働いていましたが、今は施策を作っているところで働いて、そういう状況を知るのは勉強になります。国の大きな方針があって、それが都におりてきて、区に届くという流れが見えます。

—収入面や福利厚生、体力面等、OLの頃の方がよいのではないかと気になるのですが、前職に戻りたいと思うことはありますか？

所得の面や福利厚生はOLの頃の方が良かったです。自分で好きな時に休みがとれるし、勤続年数によっては長いお休みをもらえたりしますし。私がOLの仕事に満足出来、ずっと働いていれば勤続年数的には今よりもよい給料をもらっていたのだろうなと振り返ることはありますけれども、戻りたいとは思わないです。

OLをやっていた頃、自分の仕事をすべて自分で組み立てることができ、来週の仕事、1カ月後の仕事、1年後の仕事まで見通せることが分かりました。庶務の仕事は一般的にそうなのかもしれないですけど、私はそれにあまりやりがいを感じられないというか、来年も、再来年も、5年後も10年後も同じ仕事をしているのかなと思うと漠然とした不安に襲われて転職を考えるようになりました。

OTになってからは、いろんな人の人生を深く知れて、いろんな人の生活が垣間見られるというのがすごく興味深く、また毎日の変化がある仕事を楽しんでいるなと思いながら働いていました。

—現在の仕事である地域づくり推進員や地域の事を知らないOTが多いと思うのですが、OTになられて地域に出られたきっかけがありましたら教えてください。

子供が小さかったこともあって家の近くで仕事をしようかなと思っていたときに「区役所でこういう仕事をリハ職で募集しているよ」とPTの知り合いに教えてもらい、お話を聞きに行きました。そこで短期間行政で働いてみるのもいい経験かなと思いました。ゆくゆくは地域に出たいという気持ちがありましたが、急性期病院でしか働いたことがなかったので、いきなり地域に出るより少し行政で勉強してからという軽い気持ちで受けました。そこで初めて国、厚労省や東京都が高齢者施策、特に介護予防の分野でリハビリテーション職にとっても期待しているというのを知りました。



(豊島区での活動の様子)

一厚労省の方がリハビリ職に期待しているというのは具体的にどういう場面でそのように感じられるのでしょうか？

厚労省の介護予防の資料等に「リハビリテーション」や「リハビリ職による介入」という文言がすごく盛り込まれています。医療経済研究機構の服部真治先生もコーチングはリハ職が実施することと講義で話されていました。もう一つ、豊島区で行っているフレイルチェックの指導をするフレイルトレーナーという仕事も東京大学総合高齢社会研究機構の飯島勝矢先生はリハ職でと言っています。実は今の私のお給料も東京都の補助金で支払われています。あまり知られていないかもしれませんが、行政が介護予防に資する取り組みをリハ職と行うことで評価されて補助金が出ます。ということは、都はリハビリ専門職をもっと地域に、各市町村に入りたいと思っているということなのだと思います。私見ですが、介護保険の利用者が予定以上に増えていて、これから要介護の人を増やさない、要支援1・2の人を元気に地域に戻すというための打開策がリハ職の投入だったのかと思います。

地域づくり推進員とは・・・

住民主体の地域づくりにつながる介護予防活動を推進するため、リハビリテーション専門職等と連携して、体操などを行う通いの場の運営ノウハウの提供 やボランティアの養成などを行う、介護予防による地域づくり推進員を配置する区市町村を支援する。(1区市町村550万円 最大2名分まで)：東京都ホームページより。

一地域でのやりがいやPT・ST等と違うOTの強み・弱みがあれば教えてください。

総合事業で短期集中通所型サービスというのがあります。今年は東京都のモデル事業として豊島区でコーチング中心の短期集中通所型サービス事業を行いました。それを行うにあたって、(前述の)服部先生から講義を聞く機会があったのですが、コーチング中心の事業はヨーロッパで多く取り入れられており、スウェーデンではこのコーチングをOTがメインでやっているそうです。リハ職は通常、触って評価して訓練するという介入が多いと思いますが、ここで行うコーチングでは、事業対象者、要支援1・2の人に対して触らずに面談でその人のやる気を引き出し、行動変容を起こすことが基本的なやり方です。触らなくても、共感や傾聴、環境調整などをし、その人のやる気を引き出したり、その人の望む生活や少し前の生活に戻したりします。この説明を私はすごく理解できました。それが当たり前のこと過ぎてOTの専門性と思っていなかったのですが、区役所の人と話しているときに、この考え方はOTアプローチに類似していることに気づきました。日本ではPT・OTの職域をしっかりと分けていないので服部先生もリハ職とまとめていましたが、OTだから違和感なく理解できるとすれば、これがOTの強みなのだなと感じます。

一これから先のキャリアについて考えていらっしゃるでしょうか？

4年近く豊島区で働いてみてポピュレーションアプローチは面白いので、もうちょっとポピュレーションアプローチを勉強してみようかなと思っています。今年は公衆衛生学会で発表する予定です。その先はまだ考えていません。

一OTがもっと地域リハに興味を持てるようなメッセージをお願いします。

OT協会も生活期のOTの啓発をしていますが、なぜ地域に広がっていかないのでしょうか。病院を経験して今地域で働いていますが、私の場合は協力隊を境に、帰ってきた後にみえた世界が違いました。私は病院にいた頃は、病院の中が全てで、友達も病院の職員しかいないし、週末のたびに治療手技の勉強会に行って、対象者の方を少しでも良くしようと、

それが全てでした。でも、協力隊から帰ってきて再び病院で働いたとき、そこにかつての自分を見つけて、その時に「視野が狭くてもったいないな、もっと広い世界で、俯瞰で見たほうがいろんなことが見えるのに。」と思った自分に気づいてびっくりしたことがありました。

病院のリハビリテーションは重要でとても素晴らしいのだけど、それだけじゃない世界はもっと広くて、そこで経験したことはリハビリテーションにおいても役立つと思います。また働きながら自分のスキルを地域に還元していくのは、地域の人にも喜ばれるし、自己研鑽にもなるのでwin-winの関係です。地域に暮らす一市民として地域に貢献する気持ちを持ちながら活動するといいいのではないかなと思います。地域活動はすごく学びになることも多いし、元気な高齢者の方から学ぶことも多いです。こんな取り組みをしている市民もいるのだと知れるのも刺激になります。楽しいなと思える活動が皆さんの地域にもきっとあるはずなので、ぜひ地域へ飛び込んでみてください。

取材を終えて

今後介護保険の軽度者が増える中、OTとしてできることは沢山あるのだろうと考えさせられました。私も微力ながら介護予防に関わらせていただいていますので、その人らしい生活を取り戻せるご支援をしていきたいと身が引き締まる思いでした。(森本美和)

私は病院で働いていますが、「地域」にはもちろん興味があります。その理由の一つに元々入院前から地域生活がほとんど限界に近づいてきて、今回の入院をきっかけにいよいよ在宅は難しい、という悲しい場面に多く遭遇します。地域で支え合う仕組みがあれば、地域に帰れるのに、、と思うことがしばしばあり、地域力の向上を病院にしながら考えています。森下さんのお話はとても勉強になりました(水口寛子)。

森下さん、ご協力いただき誠にありがとうございました。

インタビュー③ 元介護士 菅野夏希さん取材して



ゲスト 浴風会病院 OT 菅野 夏希さん
聞き手 浴風会病院 OT 野村 哲朗

一菅野夏希（かのなつき）さんは前職で介護職をされていました。どのような経緯で介護のお仕事を始められたのかを教えてください。

きっかけは祖母の影響です。祖母が入所していた老人ホームを見て初めて施設を知りました。祖母は脳梗塞をきっかけに認知症になりました。私が中・高校生の頃は認知症について全く知識が無く祖母に忘れられてしまい大きなショックを受けました。私が祖母に優しくしていなかったから忘れられたと思い、もっと祖母の為に出来る事があると思っていました。その時に施設で働く職員さんを見て介護職を知り高校卒業後に介護の専門学校に通うことを決めました。

一就職されたのがケアの世界ということですが、どのような職場だったのですか。

介護の専門学校を卒業して4年間は特別養護老人ホームに務めました。その後、夜間部のOT養成校に通うため昼間に老健のアルバイト、在宅ヘルパーのアルバイトを掛け持ちしていました。

一どのような理由で初めに特養を選ばれたのですか。

介護の専門学校の実習で老健やデイサービス、特養と様々な現場に行ってみて特養が一番生活に密着している場である事と初めて社会に出るので生活全般を知れる施設勤務が良いと思いました。

一4年間の特養での介護職としての仕事はどのようなでしたか

その場の業務をこなすことで精一杯だった4年間だったと思います。元々、お年寄りの方と話し楽しく過ごす時間が好きでした。私は特にレクリエーションでみんなという時間に歌を歌ったりする活動を得意にしていたかなと思います。

一レクではどのような活動があり、利用者さんの反応はどうでしたか。

風船バレーやみんなで歌を歌います。また、音楽リハビリという活動では外部の専門の先生が来て楽器を演奏したり歌を歌ってくださいました。

生活の場は変わらないのでレクや行事ではいつも

と違う刺激を受けて表情が変わったり、感情表現がみられたりする方もいらっしゃいましたし、普段、反応が乏しい方が手を伸ばしたりする様子がとても新鮮でした。そのような刺激を与えられるってすごいと思っていました。

一介護職としてのケアのお仕事で心に残るエピソードはありますか。

私が夜勤の時に大好きな利用者さんの体調が急変してしまい、その後、亡くなってしまわれました。その頃の私は悲しむことで精一杯でした。その方が病院に運ばれるまでベッドのそばでずっと泣いていました。苦しいのはその利用者さんですが、私はその方に「いなくなったら頑張れないです。」と弱音を吐きました。その方は「あなたが悲しむなら、あなたのためにもうちょっと頑張るわね。」と手を握り言ってくださいました。死期の直前でも、その方は強く私の方が元気づけられました。誰かのために頑張る気持ちには元氣や勇気を与える力があると気付かされた出来事でした。

それからは寝たきりで動けなくても、その人が持っている役割を大切にすることで元氣やパワーになると感じていましたし、私も利用者様からパワーをもらっていました。

一それは忘れられないですね。生活に密着しているからこそそのエピソードですね。

10年たっても忘れられないです！

一OTへの転職のきっかけを教えてください。

2つあります。一つは勤務形態です。今後、結婚などライフスタイルの変化があったときに、このまま夜勤を続ける自信が無かった為、昼間の転職を考えるようになりました。

もう一つの理由は知人と行った勉強会で知り合った理学療法士さんが利用者様それぞれに合わせたトランスファーやシーティングをされている場面を見ました。今まで力任せだった自分のやり方を見直すきっかけになり、自分も相手も体を楽にする為にはどうしたら良いかと初めは理学療法士に興味を持ちました。その時はまだ作業療法士を知りませんでした。そこから自分でリハビリ専門職を調べていくうちに作業療法を知り、生活に密着した関わりや元々、

関心のあった認知症の対応の専門知識が身につくということで作業療法の方が向いているかなと思い決めました。

一介護職としてのケアのお仕事を辞めることで悩みや不安、躊躇することはありましたか。

周りの同世代が働いている中で再び学校に戻る選択には不安が大きかったです。それにまた座学の勉強がしっかり出来るかなという心配もありました。ケアマネージャーなど働きながら取得できる資格を目指す選択肢もあったのですが、せっかく気になったのなら勉強をして知識を身につけたいと思いました。甘やかされた環境ではなく自分のお金で学校に通って勉強する事も大事だと思い決めることが出来たと思います。また、初めは夜学に通うことを考えていみせんでしたが母から「現場で働きながら勉強することも良いことだよ。」とアドバイスしてもらい挑戦することにしました。昼間働くことで学費も補えましたし夜学に通う様々な世代の方から学ぶことが刺激になって良かったです。

一勉強は大変でしたか。

介護はかじっていましたが一から学ぶような感じでした。久しぶりの授業では1日3時間も座っているのも大変でした。仕事の後なので眠くなりますし(笑)。

私は仲間に恵まれたので勉強と一緒に頑張れました。

一振り返って大切だったなと思うことはありますか？

いろいろ学んで経験する事が大事と思っていました。思い切りが大事。飛び込んでみれば意外と何とかなる。勇気かなと思います。養成校に入ってから楽しかった思い出しかありません！

一就職活動について教えてください。

元々、老年期に興味はありましたがOTのフィールドは多領域なので実習で出来るだけ多くの領域を体験してから決めようと思っていました。見学を含め急性期、回復期、精神領域も行きました。その中でも小児の実習が自分にとって良かったです。重症心身障がいの方が対象で介助量が多く意思疎通が困

難な方との出会いや現場で従事されている方々から刺激も受けました。高齢者にも似ている点があり興味が沸き小児領域へ心が揺れました。元のきっかけや動機は確かにあるけれど、これ！と決めつけずに自分の性に合う場所での経験が大事だなと考えるようになりました。

—今の職場はどのように選ばれたのですか

前職で勤めていた特養が今の所属の浴風会でした。浴風会病院で働くことを決め、結果的には養成校を卒業して戻ったかたちになりました。色々なご縁が重なり実習先で浴風会病院を経験し職場の空気を知ることが出来ました。雰囲気も良く私自身、慣れたところが良かったので決めました。浴風会はママさんが多く活躍しているので働く環境として良いなと思いました。また浴風会は同一敷地内に特別養護老人ホームや軽費老人ホーム等、様々な施設があります。各施設で他職種が連携している事も選んだ理由です。

—現在7年目。前職との違い仕事が変わって働き方は変わりましたか。

働きやすさは格段に良くなりました。早番、遅番、夜勤がなく規則正しく働くことが出来て、体力の負担は減りました。

—給与、収入面の変化はありましたか。

変わらない、もしくは下がりました。介護士時代は夜勤手当等、基本給以外が手厚かった為、収入面では上がっていないです。

—OTとして働き出しケアとリハビリの仕事の違いはどのように感じていましたか。

大きな変化は1対1で関われる時間が多くなった事です。介護職時代は同時に大勢の対応をしていたので1対1で関わるという感覚が無かったです。OTになってからは心にゆとりを持って関わっています。視点も変わり前職では認知症の方の関わりが上手くいかず、もやもやしていましたがOTになってから答えが見つかることが多くなりました。自分の対応の答え合わせが出来るようになり、もやもや働く事が減りました。

—OTの仕事に前職の経験を活かしていますね。

はい。数年前は医療療養病棟でも勤務していたのですが、患者さん対応が上手くいかず困っている介護職の方が以前、自分が介護職として働いていた時と同じような悩みを持っていることが分かりました。声かけのタイミングや動きやすい時間帯など具体的に意見や分析結果を伝えることで各患者様に適した対応が出来る事も増えました。医療は安全、リスクの回避、健康増進の立場です。特養では、当然、安全、リスク、健康も大事ですが利用者様の最後の生活の場になります。その為、その方の思いや、やりたい事を優先に考え、人生最後の時間はどう過ごしたいかという方に意識が傾きます。

私は入院中に得たその方に適した生活や関わり方の情報を退院先に申し送ることで次の生活への架け橋になれるよう心がけています。回復期リハでも十分フォローアップ出来ると思います。

—なかなか答えが出ないことで「もやもや」を抱えながら働いているOTも多いと思いますが、介護職を経験された立場ならではのアドバイスはありますか。

介護の現場では大勢の利用者さんに対して少ない人数で対応しなくてははいけないので小さな事で悩んでいるOTが羨ましいというか。敢えて小さいと言いましたが介護の現場では業務を次から次へとこなさなくてははいけません。一人ひとりの昔の思い出を聞く時間や、繊細な心身の変化に着目するには限界があるので、OTのように生活歴や、些細な変化にも着目できるのはOTだからだよ。と思います。

当院の回復期病棟では超高齢者も多く在宅復帰が困難になるケースも少なくありません。施設への退院を躊躇される家族の相談を受ける事もありますがOTはつい自力の自立に着目します。でも、高齢になると出来なくなることが増えます。例えば靴下を履けなくても何が大切かを考えると、靴下の着脱は甘えても良い事もあると思います。無理に在宅生活を選択してしまい家族の負担が増えると結果的にご本人に不利益になりますし、転倒リスクが高い中、頑張っただけで過ごすより施設で人の目がある方が安心というご家族もいます。でも施設入所を選ぶ家族は満足することはないと思います。私の祖母も施設入所が良かったのかと家族で話しました。あるとき、

祖母が満面の笑みで写真に写っていて、ああ、うちのおばあちゃん居場所があるんだなと思いました。いつも硬い表情だったので私たち家族は救われた気持ちになりました。

OTが、ご本人の様子を伝えていく事で家族の安心や満足に近づけると思います。

—今後の目標は？

OTは性に合っているなのでこのまま働けたら楽しいなと思っています。介護の記憶も古くなっていますが最初の気持ちを忘れないようにしています。終末期への興味もあります。リハビリは身体機能を良くする為の手段と思う方は多いですが回復しない場のリハビリは必要ないかという決して、そうではありません。動けなくなった方であってもOTはその方のやりがいや思いを汲み取る事が出来る。対象者は誰かの役割になれる。家族だったり、一緒に過ごす職員だったり。お亡くなりになるまでの過ごされ方を大切な方に伝えられるOTになりたいと思っています。

—最後にOTを目指す方、知らない方へ一言お願いします。

介護職の方で転職を考えている方には介護士の経験が強みになる仕事です。新たな転職というより経験にプラスされる感覚なので悩まれている方にはお勧めです。

また養成校で学ぶだけではOTという職業を掴みきれないので現場で、より多くの経験にチャレンジすることで深く仕事を楽しめると思います。

—介護士の経験を活かせるセカンドキャリアとしての作業療法の貴重なお話をありがとうございました。

取材を終えて

いつも熱心に患者さんの「語り」に耳を傾けている菅野さん。介護職で培われた前職の経験が対象者、家族の思いを大切にする作業療法に確実に活かしているなと思いました。今回は同じ職場に務めながら、普段あまり話さない内容を聞くことが出来てとても良い機会を頂きました。ありがとうございました。

(野村哲朗)

おばあちゃん子だった菅野さんのご様子が容易に想像されました。回復や自立にこだわらず、ありのまま生活を楽しむことを肯定されているような思いが伝わってきました。誰もが自然に訪れる老いのプロセスと一緒に共有してくれる菅野さんのようなOTさん、介護士さんがいてくれればおばあちゃんになるのも悪くないな～と思いました。(水口寛子)

セカンドキャリアとしてのOT

群馬パース大学 石井良和

CONTENTSに総括となっているかもしれませんが、「総括」とは、「ひとつにとりまとめる」と「成果等を評価する」の2通りの意味にとることができます。後者の意味での総括はできるはずありません。ひとつにとりまとめるの意としても内容的には未来への展開を各々の物語から予感させるものですので、そうした前提で思いつくままに記すことといたします。

今回はセカンドキャリアというテーマです。異職種、業界に未経験からチャレンジするいわゆるキャリアチェンジであり、一般的にそのハードルは高いとされています。前職が法務教官という官の立場であったり、一般企業であったり、介護職であったりと様々な経歴であり、さすが大都会東京という印象でした。作業療法はエッセンシャルワークだとしても実際に働いてみなければ、事前にそのやりがいと保証されているわけではないので、確実な報酬のようなものがない中でのチャレンジこそが人生を豊かにしている財産であり、原動力だと感じました。

人間作業モデル風に眺めてみると、セカンドキャリアは大道美和さん、森下賀子さん、菅野夏希さんそれぞれの作業歴であり作業選択（Occupational choice）としてとらえることができます。作業選択はある作業役割に入る事、新たな習慣を身につけること、あるいは個人的企画にとりかかるといった熟慮の上でのかわり、それを時間軸にそってプロットしたものが人生の物語です。そしてまたセカンドキャリアとして作業療法士を志すという変化は質的な転換的变化でもあります。作業療法士になってからの活躍は増大的変化の結果としてみることが可能です。前職に対して一生懸命に向き合って取り組んだ故の選択と思われます。臨床実践の中で生じた疑問が大きくなり、その解決の

ために大学院に進学するといった選択・変化なども同型の変化です。私も10年ほど回り道をして作業療法士になりましたが、私の場合はセカンドキャリアと呼べるような前職はないものの、振り返れば人を相手とする仕事に就きたいという想いの中での選択だったと思います。組織に対する嫌気という負の側面の増大と相まっての選択だった気もいたします。

作業療法士養成教育に携わる身としては、セカンドキャリアからみると逆行するようですが、現役学生の入学および就職の現象に少し触れておきたいと思います。アンケートでは前職は介護という方が多く、その経験が活かしているとの結果や菅野さんの貴重な体験にもありますように身近にかかわっているが故の介護士経験の強み（経験にプラスされる感覚）はとても重要なことだと思います。今後、介護の勉強をしてきた高校生や専門学校生が大学進学を考えることも十分に予想されますので、参考にさせていただきます。それから、大学の作業療学科を卒業して一般企業に就職をするといった森下さんとは逆のケースも実際増えております。また、作業療法の臨床から行政へという森下さんや大道さんの経験もその先に政策の意志決定者につながる可能性として貴重なケースです。作業療法では人生のあらゆる経験が役に立つといわれていますが、今回、あらためて両方向のキャリア形成を考える機会になりました。

最後に、作業療法士ならではのすばらしい面接技能のおかげで、インタビューを受けて自らの（内から）こたえることの重要性、面白さ、興味深さ、自分だったら（どうか）と考えることなどはとても参考になりました。「取材を終えて」の森本美和さん、水口寛子さん、池上洋さんの感想がすなおでかつ柔軟な受け止め方をされており、作業療法士としての関わり方の可能性を感じさせるものとして拝読いたしましたことを申し添えて終わりにいたします。

※ OTO に掲載されている写真は、ご本人の同意を得たうえで掲載しています。

◆東京都作業療法士会 事務局

〒160-0022 東京都新宿区新宿5-4-1 新宿Qフラットビル501

TEL：03-6380-4681 FAX：03-6380-4684

◆東京都作業療法士会ホームページ <http://tokyo-ot.com/>◆東京都作業療法士会ホームページ窓口 postmaster@tokyo-ot.com

※お詫びとお願い：現在事務局での電話対応が困難な状況にあります。

ご質問・ご連絡は、FAX・メールにてお願いいたします。