



OTO

No.6
2024.1

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ご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。

作業療法とeスポーツ

はじめに

作業療法（Occupational Therapy）はリハビリテーション（以下、リハビリ）の一種です。作業療法士（Occupational Therapist）は国家資格を持つリハビリの医療専門職です。頭文字を取ってOTと呼ばれています。

リハビリというと、けがをした後の歩く練習のような姿がイメージしやすいと思います。現在も病院や施設で行われている事が多いのですが、社会の変

化に合わせて作業療法士へのニーズも多岐に渡るようになってきました。

例えば、退院後、自宅で料理をする際に安全で安楽な環境はどうしたら良いか。病気をして障害が残ったが仕事に就きたいがどうしたらよいか。発達に課題がありそうな子どもの療育にはどんな手段があるか。など、歩けるようになる為の支援はもちろん、それぞれの方が健康で、その人らしく生きていくための幅広い支援をしています。

CONTENTS

- ◆OTOの由来
- ◆はじめに
- ◆作業療法って何？…②～③
- ◆eスポーツ発展の先駆け、
新井海斗さん取材して…④～⑦

- ◆東京リワークセンターを取材して…⑧～⑪
- ◆西東京市介護の日のイベントでの
eスポーツの取材に参加して…⑫～⑭
- ◆総括…⑮
- ◆編集後記…⑯

作業療法って何？

作業療法は、人々の健康と幸福を促進するために、医療、保健、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持つ生活行為を指す。

(註釈)

- ・作業療法は「人は作業を通して健康や幸福になる」という基本理念と学術的根拠に基づいて行われる。
- ・作業療法の対象となる人々とは、身体、精神、発達、高齢期の障害や、環境への不適応により、日々の作業に困難が生じている、またはそれが予測される人や集団を指す。
- ・作業には、日常生活活動、家事、仕事、趣味、遊び、対人交流、休養など、人が営む生活行為と、それを行うのに必要な心身の活動が含まれる。
- ・作業には、人々ができるようになりたいこと、できる必要があること、できることが期待されていることなど、個別的な目的や価値が含まれる。
- ・作業に焦点を当てた実践には、心身機能の回復、維持、あるいは低下を予防する手段としての作業の利用と、その作業自体を練習し、できるようにしていくという目的としての作業の利用、およびこれらを達成するための環境への働きかけが含まれる。

日本作業療法士協会の定義より（2018年）

作業療法士が働く場は本当に様々です。高齢者の通所サービス、在宅での訪問リハビリ、学校生活を楽しく送れる児童生徒の支援、就労支援、企業での就労を継続するためのサポート、楽しくリハビリが出来る商品開発、各自治体での地域課題への取り組み、芸能活動、自動車教習所での安全運転寿命を延ばす支援、司法領域では刑務所で受刑者に対するリハビリ、地域課題を考える居酒屋経営等、病院以外にも数多くの場所で従事しています。

このように、作業療法士は歩く、身体を動かせるようになる為以外にも、その人が望む生活に少しでも近づいたり適応するために心身機能の回復、環境設定、福祉機器などの活用といった様々な視点から対象となる方を支援する役割を社会から求められ期待されています。

スポーツの良さ

さて、人の作業・活動の一つにスポーツがあります。スポーツは心身ともに健康であるために推奨されています。

スポーツには実際に競技を行う「挑戦」と、スタジアムや競技場に観に行ったり、テレビなどで応援する「観戦」、そしてスタッフとして関わる「共同」という3つの関わり方があります（表1）。

表1）スポーツの3つの関わり方

挑戦	競技を行う（狭義での参加）
観戦	応援する
共同	競技を行う人を直接、または間接的に支援する

しかし、実際に障害があることで身体的、物理的、環境的などの理由でスポーツへの参加が制限されている場合もあり、様々な努力や工夫をしないと楽しめない、参加できないなどの現実的な課題があります。

作業療法士は対象となる方がスポーツに関わることを望む場合、健康や生き甲斐となる作業として捉えます。もし、疾病や障害によってスポーツへの参加が制限されているのであれば、どのようにしたら参加できるかを一緒に考え、対象となる方の参加の

実現を支援します。

そして、スポーツには3つの種類があります。陸上、水泳、野球、テニス、サッカーなどの身体を使う「フィジカルスポーツ」、将棋や囲碁、チェスのような思考の速度と深さを競う「マインドスポーツ」、コンピューターゲームを利用し、キャラクターの操作性や戦略、チームワークなどを競う「e-スポーツ」です（表2）。

表2）スポーツの3つの種類

フィジカルスポーツ	陸上、水泳、野球、テニス、サッカーなど身体を使う
マインドスポーツ	将棋や囲碁、チェスのような思考の速度と深さを競う
eスポーツ	コンピューターゲームを利用し、キャラクターの操作性や戦略、チームワークなどを競う

このようにスポーツ競技も数多くあり、それぞれの楽しみ方が広がり誰でも楽しむことができます。特にe-スポーツはゲームを活用していることから、ルールやマナー、コントローラー操作が出来れば、老若男女、障害の有無を限らず誰でも参加できます。

さらに現代ではICT（Information and Communication Technology）の発達により今まで考えられなかった遠隔での交流、アバターによるバーチャルリアリティーでのゲームの世界への自己の投影などが可能になりました。つまり、その場にいながら様々な人との交流ができるようになり、様々な自分の好きな世界で活動できるようになりました。

e-スポーツとICTを組み合わせると、どこにいて

も世界中の人とゲームで競い合うことも出来ます。もしかしたら画面上の相手がどこにいるかは知らないこともあるでしょう。顔が直接見えるか見えないかは重要ではない世界です。そしてe-スポーツのプロ選手も活躍されており、スポーツ観戦はもちろん、スポーツを実際に行うことも、大会運営などで選手を支えることも技術の進歩が可能にしてくれました。

一方、誰でも楽しめるe-スポーツの特性を職場復帰や社会参加につなげようと活用されている取り組みも行われています。ゲームが好きな人、今までゲームをしていなかった人、誰もが誰かと行うゲーム体験を通してコミュニケーションスキルを向上を促したり、外出のきっかけになるような効果を狙ったものです。

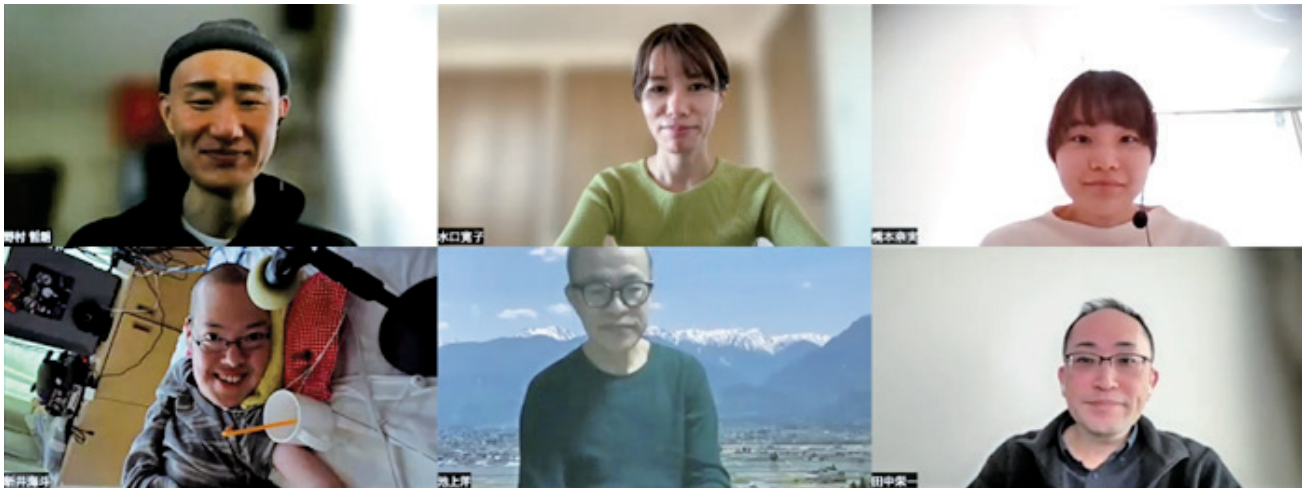
作業療法士は対象者の健康やその人らしく生きていくための幅広い支援をします。その際に、心身機能の回復、環境設定、福祉機器などの活用といった様々な視点から課題を見つめていきます。e-スポーツももちろん、支援に活用できる作業療法の技術の一つです。さらにICT技術を組み合わせることで人と人の交流を活性化させることも可能です。逆説的にいうとICT社会に適応していくためにe-スポーツを活用していこうということも考えられると思います。

本誌ではe-スポーツと作業療法士の関わりを、ゲームを体験されている当事者の貴重なインタビューを通して知っていただける構成になっています。作業療法を知らない方、日ごろ対象となる方に向き合っている作業療法士の方、皆さんに新たな気づきや発見があるのではないのでしょうか。是非、ご一読ください！【文責：野村 哲朗】

eスポーツ発展の先駆け、新井海斗さん取材して

2023年11月 オンラインにて

インタビュアー：東京都作業療法士会広報部 水口寛子 野村哲朗 池上洋 橋本奈実（文責）



上段左から 野村哲朗 水口寛子 橋本奈実

下段左から 新井海斗さん 池上洋 作業療法士の田中栄一さん

新井海斗さんは、『ゲームやろうぜ Project』にて、eスポーツ競技への参加を促進するための活動をされています。小児期に発症した神経難病で思うように手足が動かせない状況にありながらも、仲間内と始まったeスポーツへの本気の取り組みや、作業療法士の田中栄一さん（北海道医療センターにて海斗さんの担当をされている）と共に試行錯誤しているコントローラー改造の経験を通して【eスポーツの大会に障害者が普通にいる世界】を目指している段階です。本インタビューでは、ゲームおよびeスポーツに出会った経緯や、そこにかかる思い、eスポーツだけに留まらないゲーム配信者やVTuberとしての顔など、eスポーツと海斗さんの魅力に迫りました。

—ゲームを始めたきっかけは何ですか

4、5歳ぐらいだったと思います。託児所にいたのですが、誕生日プレゼントでゲームボーイアドバンスを親に買ってもらって初めてポケモンをやってみて。あの時、全然文字とか読めなかったけど、モンスターが仲間になって旅をするっていうことがすごく楽しくて。家族も、おじいちゃん世代からみんなゲームが好きで好印象だったので、普通に遊ぶ分には怒られることもなく、はまっていました。

—託児所で友達ができた時のエピソードを聞かせてください

ゲームを託児所に持っていったことがきっかけです。それまでは一緒に遊べるものがなくて。みんなと一緒に折り紙を作っても、すぐに飽きて鬼ごっこになったり、かくれんぼになったりしていたなかで、僕は端でそれを見ているだけだったので。あと誰か

の親が、あの子の病気はうつるから子供を近づけるな、と言った話もあったことを後から聞きました。そんな感じで友達ができない状況だったんですけど。単純にポケモンにはまって託児所に持っていったら、他の男の子が「何やってるの」って話しかけてくれて。僕のゲーム画面を見て、一緒に対戦しようよとなって友達ができました。

—一般的なコントローラーが使えなくなっていった時のお気持ちを聞かせてください

物理的にコントローラーが使えなくなったことよりは、入院したことで看護師さんに時間のかかるセッティングを頼めずできなくなっていったことの方が先だったと思います。それでも僕の病状が進行していくなかで工夫はよくしていたので、使えなくなった時に悲しくなるよりは、どうやったらできるか、看護師さんに簡単に頼めるか考えることの方が

多かったですね。両手でやるものを、片手をのっけるだけで、小指でジョイスティックやって、親指でボタンやってみたいな。

—eスポーツへの取り組み時間と、平日のスケジュールを教えてください

平日は長くて1時間から2時間くらいで、休みの日は合計5、6時間くらいです。今は札幌の企業に就職して、動画編集やネットに挙げるコラム記事などのプログラミングの仕事をしていますが、朝9時に仕事スタートして11時くらいまではOT室にいます。その時間が車椅子に乗っているんですね。そこから昼ご飯を食べて、14時くらいまで午前中と同じことをやって。そのあとベッドに上がってゲームを16時までやって。16時から僕はライブ配信をやっているんで、それを17時までやって、そこから夕飯を食べて。就寝時間は20時なんですけど、それまではYouTubeを見えていますね。

—eスポーツという言葉にいつ頃出会って参加されるようになったのか、きっかけはありますか

たぶん、高校1、2年生ぐらいだったと思います。(同じ入院患者の)吉成さんという方が、「お前eスポーツって知ってる？」って話しかけてくれて。「全く知らないです」って言ったら「お前それでもゲーマーかよ」って軽くいじられながらも教えてもらったのがきっかけですね。「お前ゲーム好きでしょ。じゃあただゲームやるよりも本気でやってみない？」って。「いや、ちょっとゲームは楽しくやりたいです」って言ったのに、「うるせえ、やるぞ」みたいな感じで半ば強引に巻き込まれた形ですね。

—本格的にeスポーツをやり始めて、海斗さんの世界は変わりましたか

僕はすごく変わりました。障害者だからかもしれないですけど、部活ってものをやったことがないので。当時はまだeスポーツ部みたいのは無かったし。そういう部活ができたのは、僕が卒業してからくらいですかね。カジュアルに楽しくゲームが上手くなっていくことは経験していましたが、本気で勝つために練習するっていうのはなかったの。身内の中で本気でやろうというコミュニティができて一緒に切磋琢磨して、eスポーツがコミュニケーション

ツールにもなりつつ一緒に頑張っていくものになって、本当に世界は変わりましたね。

—eスポーツ仲間とはどのくらい練習しましたか

毎日のようにやっていました。チーム練習をして、1人の時間は座学をして。ゲームで座学を始めとは思わなかったし。座学では、YouTubeの動画だったり、ネットの記事だったりを見て、ゲームやる上でどうしてこの時こういう行動をとったのかみたいなことを1個1個考えるという、そんなことを毎日やっていました。

—eスポーツを練習する際は、なにがモチベーションになっていますか

基本的には大会が1番モチベーションになります。大会がなくても、ゲームって上手さやランクがあるので。そのランクでもっと上に行きたいとか。あと、配信中はトークを意識するんですけど、ゲームのことを意識しなくてもある程度できるようになったら技術が向上しますし。上手くなった時が1番楽しいというのが、モチベーションとしては1番大きいです。

—大会にはこれまでどれくらい参加しましたか

大会と言える大会は1回だけで、あとは交流試合や親善試合みたいな感じのものがほとんどです。僕が出た大会は参加者が障害者の大会で、レギュレーション的に出られる大会だったんですよ。障害者のeスポーツ大会だったので、コントローラーの制約がなかったんですよ。一般の大会だとコントローラーが市販製品じゃなきゃダメというのが多くて全然参加ができないです。コントローラーフリーにすると、例えばワンボタンで強い行動ができてしまう可能性が出てきて、いかに優れたコントローラーを作れるかという風になりかねないので難しいのだと思います。

—オンラインで他の高校生に教えてらっしゃいましたが、その時の体験はどのような感じでしたか

僕は養護学校卒なので、周りは多少発達とか知的とか入った障害のある子ばかりと関わってきたのもありますし、学校を卒業したら高校生と関わる機会ってなかなかなくて本当に新鮮でした。一般的な

高校生ってこういう感じなんだっていうのもありましたし、教えるっていうこと自体が普段あんまりしないです。教えることでちゃんと自分の中で消化できていくことが良かったです。教えていく中で気づくこともいっぱいあったので、すごくありがたい経験だと思いました。

—海斗さんが行っているゲーム環境のなかで、改善して欲しいと思うものはありますか

しいて言えば、僕が今使ってるコントローラーが田中先生お手製の愛情のこもったもので、ボタンはすごく使いやすいんですけど、ゲームによってはうまくできないものもあるんですよね。なので今、新しいコントローラーを作っている段階です。

—こんな商品あれば良いと思う物がありますか

僕たちの病気だと個人個人でボタンの配置や押せるボタンが全部違うので。今、フレックスコントローラーやXboxのアダプティブコントローラーは出てきていますけど。正直、商品でどうしたら良いかとなるとすごく難しくなっていると思います。

—海斗さんにとって田中さんはどんな存在ですか

eスポーツ関連の仕事仲間でもありますし、困った時に相談できる相手でもありますし。僕は母子家庭でお父さんとかいなかったんですけど、もう感覚的にはお父さんのような感じです。いなかったら、ゲームもeスポーツっていう形では多分できてないです。本当にいてくれてありがたい存在だなと思います。

—田中さんが改造された商品を紹介してください

これは田中先生が作ってくれたコントローラー（写真1）ですが、青いところに手首を乗せて、親指と小指でスイッチを押している状態になります（青い部分は100均のソフトワイヤー）。

Amazonで出ているこちら（写真3）は、僕が右手で使っているマウスですね。見つけた中で1番小さいマウスなんですけど、今は在庫が無くなって、生産も終了しているのかな。僕たちが使うマウスって小さくて持ちにくいので、あんまり売れないのか、結構すぐ生産終了になりやすいんですよね。このマウスがなくなったらどうしようかなって考えています。



写真1) 田中さん作製のコントローラーを使用する海斗さん（手元）

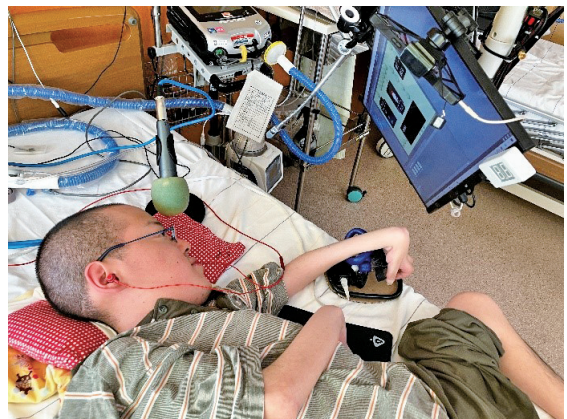


写真2) 田中さん作製のコントローラーを使用する海斗さん（全体）



写真3) amazon.co.jp：サンワダイレクト ワイヤレスマウス 超小型 静音 エルゴノミクス ブルーLED 持ち運び レッド 400-MA090R

—作業療法士に知っておいて欲しいと思うスイッチやゲームの知識があれば教えてください

フレックスコントローラーやアダプティブコントローラーというものがあることは、まず知っておいてほしいと思います。また、僕の場合は手ですが、どういう風に設置したらスイッチが使いやすくなるかということも知っておいていただけるとすごく助かるかなと思います。

—初めてeスポーツをやる人でも失敗しにくい、やりやすいものを教えてください

1番は好みに合うゲームが良いと思いますが、とりあえずは、ぷよぷよから始めると少ないボタン数でも始められるのかなとは思いますが。あとは僕、他の患者さんのゲーム環境の相談に乗ったりもしているんですけど、その人がカジュアルに楽しくゲームをやりたいか、eスポーツ的にガチガチにやりたいかでちょっとアプローチが変わってくると思っていて。カジュアルにやりたいのにボタン数が多すぎて操作がごちゃついてわからなくなったりするので。かといって、ゲームの知識を勉強してきたみたいな人は、少ないボタンだとこの操作ができないというストレスになったりするので。ゲームを選ぶよりその人がどれぐらいゲームに対するモチベーションがあるのかで考えていますね。

—最近はどのような配信をされているのですか

一応僕、VTuberをやっている。バーチャルなので基本的に顔とかは出さず、名前も別の名義でやっているんですけど。タイトルとしては、最近になってストリートファイターを始めたり、ポケモンの最新作をやったり。リスナーから勧められたものは、基本なんでもやっていくスタイルですね。

—来客状況を分析されたりするのですか

僕のやっているライブ配信のプラットフォームが、ツイッチというゲーム配信に特化した場所なんですよね。なので、基本的にゲームが好きな人が来るんですよ。そのゲーム特化の配信サイトでは、基本的に僕に会いに来るというより、僕のゲームを見に来る感じです。でも、YouTubeやスマホでやっているライブ配信は雑談がメインの状態、ゲームより僕と話したい人が来るので、その配信サイトによって来客状況は変わります。ゲーム特化のところだと、ある程度ゲームがうまくないとリスナーが離れちゃうので、そこではゲームに集中が6、7割、トークが3、4割。で、YouTubeはもうトーク10割みたいな感じでやっています。

—VTuberは楽しいですか

めっちゃめっちゃ楽しいです。多分僕、ゲームがっていうより、人と繋がって新しい関係ができて、いろ

んな人の考え方を知ることができるっていうのが好きなので、もうめっちゃめっちゃ楽しいです。

—海斗さんの今後の展望、夢はありますか

僕の夢というよりは、僕をeスポーツの世界に誘ってくれた、尊敬している吉成さんの夢と一緒に追いたいなって形なんですけど。将来的に、eスポーツの大会に障害者が普通にいる世界を見れたらいいなって。eスポーツの大会があったら、選手がいっぱい並んでいる中に車椅子やそういう人たちが居て当たり前の世界が良いよねっていう話をしているので。あと、これから在宅生活ができれば良いと思うのも1つで。そのあと、もしできたら、障害年金だけでなくライブ配信でちょっとでもお金を稼いで生活ができれば嬉しいと思っています。

取材を終えて

何かに本気で取り組んでいる方は、zoomの画面越しでも輝いて見えるなと思いました。トーク力を磨く配信者の顔も持つ海斗さんのお話は非常に引き込まれるものがあり、文字に起こしている間も心動かされます。また、楽しげに語る様子に感化されて私もeスポーツをやりたいくなったので、早速ぷよぷよを始めました。(橋本奈実)

お話がとても上手でオンライン取材の前から海斗さんがお話しされているところを見ていて勝手にファンになったので画面に現れた時にはとても興奮しました。あっという間の夢の様な時間でした。前向きなパワーをたくさん頂きました。我々広報部は今回の特集に向けて田中栄一先生からeスポーツに関するレクチャーを1時間以上たっぷりして頂きました。そんな田中先生は取材の際にも同席して下しましたが、主役は海斗さんだから、と見守るだけの姿勢が印象的でした。また、スイッチに関しては少しずつユニバーサルスイッチが商品化されていますが、やはり個別性が高く、作業療法士によるその方にあった適合は不可欠なのだ、と海斗さんから教わりました。(水口寛子)

東京リワークセンターを取材して

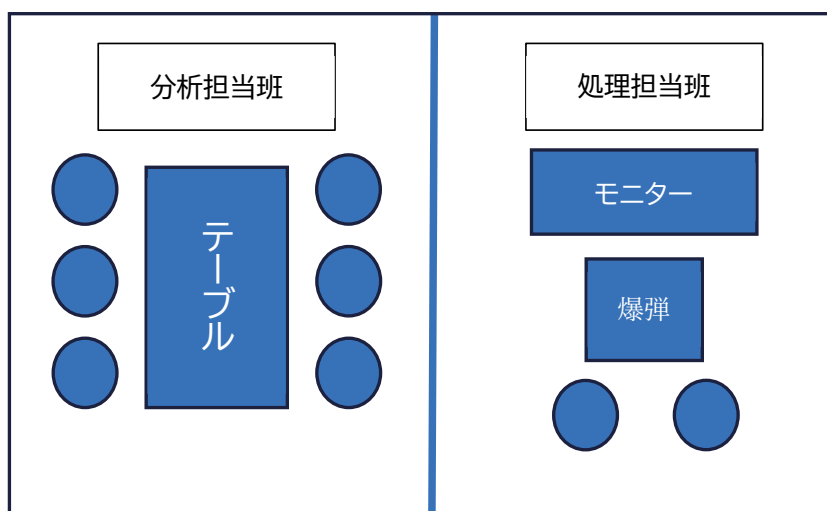
2023年10月24日 広報部 野村哲朗、水口寛子

今回、取材を受けて頂いた医療法人社団 柏水会 三軒茶屋診療所 東京リワークセンター（以下、東京リワークセンター）は東京都世田谷区にある心療内科・精神科のクリニックで、気分障害（うつ病）等の精神疾患を原因として休職されている労働者に対し、社会復帰に向けたリハビリテーションや復職後のフォローアップを実施されています。東京リワークセンターへ来られるきっかけはかかりつけの主治医や勤務先の産業医からの紹介が多いですが、中には自身で調べて来られる方もいます。

リワークプログラムは自己洞察（セルフモニタリング）、コミュニケーショントレーニング、グループワークトレーニング、フィジカルトレーニング（バスケットボールやフットサルなど）、太極拳、面談など様々です。

気分障害などで休職された方は、まず心のエネルギーを回復する必要があります。東京リワークセンターの利用者は、復職までまたは個々が目指す対人交流が可能な段階に至るまで、診察や面談に通いながらプログラムに参加します。特に、復職を目指すプログラムは高い負荷を課すよう設計されており、利用者には仕事で求められる主体的な姿勢が求められます。

今回は東京リワークセンターで取り入れているeスポーツを利用したグループワークトレーニングを紹介します。タイトルは「キーブトーキング（Keep Talking）」です（簡略図）。二人以上で協力して爆弾処理を阻止するというゲームです。他にもオーバークック（over cook）、ジョガーノート（JOGGERNAUTS）等を利用されているそうです（写真）。



図：キーブトーキング簡略図

分析担当班：マニュアルを見て爆弾処理方法を解読する。

処理担当班：モニターに映る情報を分析担当班に音声のみで伝えて実際に爆弾を処理する



写真1) オーバークックを行っているところ

キーブトーキングは画面を見て操作をしながら指示を出す「処理担当班」と画面が見えない場所で指示を受け、爆弾解除の分析情報を導き出す「分析担当班」に分かれます。会話をしながら様々な課題(モ

ジュール) に立ち向かい、時限爆弾を数分以内に解除します。1回の課題は長くても7分で、アクション映画のクライマックスさながらの高い緊張感が生まれます。課題は3回クリア(爆破阻止)する事でした。クリアごとに作業療法士が評価をしながら難易度をチューニングするところが大切なポイントとなります。照明は暗く、制限時間に迫るにつれBGMが大きくなる演出の工夫もされていました。

チームで何度も成功と失敗を繰り返します。一度、失敗すると次の順が回ってくるまで約10分間あります。その時間を利用してチーム内で解決策を話し合います。仕事のミーティングと同様に主体的な発言が求められます。時には目標達成の為に厳しい意見を受け止めたり、指摘しなければならない場面もあります。利用者はグループワークを通じ発言する事や他人の意見を聞く練習を重ね、自分の強みや苦手なところを見つめて整理していきます。

利用者さんへのインタビュー

うつ病が再発してしまったAさん。2度目の休職後、好きなことだけをして過ごそうと決めました。やがて1年が過ぎました。毎日、好きなことをしているはずなのに「楽しい」と思えない、心が動いていないことに気づきました。そして徐々に外出も減り、外界や人への恐怖心も抱くようになりました。しかし一方で「暇に飽きた」という気持ちもありました。診察や面談に通う日々、少しずつ変化が生まれます。役所でリワークという言葉を知り、インターネットで調べて、東京リワークセンターを見つけました。面談で通所を決め、そして現在、通い始めて約4か月となりました。



写真2) 利用者さんへのインタビュー

—今回の「キーブトーキング (Keep Talking)」はどんな思いで参加されていますか。

私は今回が初めてです。今日、私は口を出しすぎないで周りを見る、必要な場面で発言する、そのこ

とを考えて参加していました。以前の私なら、きっと指示を出まくっていました。OTさんからは「ここはフラットな関係の場所だから利害関係は無い。色々試してみれば良い。」と仰って頂き、毎日テストしています。今日も「年上の部下」という役割を演じて余計な口出しをしないと決めていました。今日は、それは実践できました。

—全く気づきませんでした(笑)。元々、見守る方なのだなと感じていました。爆弾処理のゲーム内で自分をテストされていたのですね。

実は前日、動画サイトでうまくいく方法を予習していました。実際にゲーム中も「ああしたい、こうしたい。」と思うことはあっても「年上の部下は(我慢して)言わない。」と思って言いませ

んでした。あの時こう言えば良かったのか、言わなくて良かったのか。家に帰ってからまた振り返りますが、今日、結果はうまくいきました。ゲームはクリアできました。ということは、私は余計な心配をしていたんだということに気づきました。不安が強かったので先回りして備えたい気持ちが強いのだと思います。それはここに来て気づくことが出来ました。それからは過度な心配や緊張感は少なくなってきました。

—他のプログラムとe-スポーツは何が違いますか

e-スポーツは万人受けしますね。年齢、性別、背景など関係なくできると思います。普段ゲームをしない人も出来る特徴があると思います。実際に私も普段ゲームを全くしません。画面全体を見ていろんな情報が入ってくるので目の動きや動体視力を使いますね。負荷が掛り疲れますが、認知の反応が鍛えられると思います。楽しいです。

またe-スポーツを通してコミュニケーションを

取りますがゲームに関する内容なので会話に抵抗が少ないような印象があります。

—ここでプログラムに参加してご自身の変化は感じていますか？

いろいろな意見を受け入れられるようになりました。以前は初めから否定的な意見を言ってしまった、他人を信じられなかったりしていましたが、この数か月で劇的に変わったと感じています。ここではコントローラーを持たないとコミュニケーションも取れませんから、30年振りにゲームをしたことも大きな変化ですね。

—現在、目標はありますか？

今は私の目標はありません。目標を探しています。ここで、いろいろな事を試す中で内側から何か沸いてくるのを待っています。今日の出来事もまた振り返りたいと思います。

スタッフのOT熊谷さんへのインタビュー

利用者さんに e-スポーツをどのように説明していますか

どのプログラムも仕事として捉えてほしい、と説明しています。キープトーキングのように互いに協力しないとできないものは相手の理解度も把握する必要があります、コミュニケーションが重要になります。感情が昂って思ったことをそのまま相手に伝えてしまった場合、後でこういう言い方の方が良かった、自分で言えないのであれば他の人を頼れるといい、などフィードバックします。その日の自分自身について内省してもらったり、患者さん同士でフィードバックします。自宅ではあえて考えないよう指導しています。あくまで仕事ではなくゲームであるということは深刻になりすぎず内省できるので、それもe-スポーツのいいところだと思います。

e-スポーツの際のグループ分けで工夫点はありますか

(取材日は) 類人猿診断を使ってグループ分けを行いました。それぞれの診断結果によって互いの傾

向を知ることができますし、親近感を持って話をするきっかけを作ることができます。ゲーム開始にあたって不必要な緊張感を少しでも削ぎ落として課題達成のために意見を言い合える環境づくりをするためにアイスブレイクを用いました。相性が悪い方同士は同じグループにしない、という考え方もありますが、敢えて一緒にすることもあります。苦手な人と接するのが課題だから、そこを乗り越えてもらう



写真3) OT 熊谷さんへのインタビュー

ことが仕事復帰には重要だからです。その考え方はリワークならではかもしれません。苦手な人との接し方もフィードバックし、上手な対処法を学んでもらいます。ある利用者さんは心の距離が取れるようになった、と言っていました。

e-スポーツで社会性の向上などを客観的に示す評価法はありますか

定性的評価はしています。当院では毎週担当スタッフとの面談が行われますが、各プログラムの振り返りやスタッフからの指摘を行います。患者さんには頑張ったことや失敗したことをまとめて話せるように促しています。

難易度設定、環境設定はどのように行いますか

音のボリュームを上げたり、照明を暗くしてより切迫感を演出します。よりリアルな環境設定を行えるのはe-スポーツの利点と言えます。福祉就労ではなく一般就労として復職する場合、導入は易しいかもしれませんが、治療目標に合わせて難しくするなど、段階付けがしやすいところが良いと思います。

取材を終えて

e-スポーツの経験が無い方でも周囲の援助を受けることで年齢に関係なく出来ると仰っていたAさん。コミュニケーションと脳への高負荷がとてもいい刺激になっているとも説明してくださりました。また、ゲームは仮想現実ということもあり、失敗を重ねたとしても大丈夫で、それは様々な行動実験が出来るという強みになるのだとインタビューを通じ感じました。今回の取材では爆弾処理ゲームを通じ、楽しさの裏側にある構成要素を理解することで作業療法として活用できるのだと学びました。とても貴重な時間になりました。ありがとうございました（野村哲朗）。

現在ではうつなど精神的な問題で休職となる方が多いと聞きます。一定期間休息をとり、その後はリハビリ出勤として時間を少しずつ増やしていくような復職の仕方が一般的かと思いますが、東京リワークセンターのように、一旦職場を離れてリワークプログラムに参加しながら、他者とのコミュニケーションの取り方や問題解決方法、自身のストレス管理などをスタッフや他の参加者と一緒に習得してから復職されると再発も防げるのではないかと、思い、もっとリワークプログラムが身近な場所で誰でもが受けられると良いなと思いました（水口寛子）

西東京市介護の日のイベントでの eスポーツの取材に参加して

取材：広報部 水口寛子 日付11月17日 田無駅ASTAセンターコート

11月11日（いい日いい日）は「介護の日」です（厚生労働省、平成19年）。西東京市では毎年この時期に「介護の日」のイベントを行っています。市民に対して介護や認知症の方への理解などの普及啓発を目的としています。西東京市は東京の北西に位置し人口21万人、高齢化率24%、大学のキャンパスや鉄道の駅が5駅ある活気あふれる街です。今回はこのイベントでeスポーツを用いたプログラムがあるということで参加してきました。



左：介護の日の広報パンフレット

右：林家久蔵さんの介護寄席（健康は笑顔から）



プログラム内容

- 整形外科医による講話
- 西東京しゃきしゃき体操（ホームページからアクセス可能）
- サロン活動の紹介（高齢者、子どもなどに限定せず、誰でも気軽に通える「居場所」。体操や麻雀などの活動を実施）
- お口の重要性と噛むことの健康効果
- 地域包括支援センターの紹介
- 訪問介護の仕事の紹介
- 介護寄席（林家久蔵さんの寄席）
- eスポーツ体験

—高齢者支援課 生きがい推進係長 加藤さんにお話を伺いました。

—介護の日のイベントにeスポーツのプログラムを取り入れたのはなぜですか

西東京市は元々地域の活動が活発でペタンク、グランドゴルフなど体を動かすクラブ活動や囲碁、将棋、カラオケなどの趣味活動は多くありました。ただ、そういった場には、なかなか参加されない方もいます。以前行ったアンケート結果では、地域の活動に参加しない理由として、「興味のある活動がない」との回答が多かったため、これまでにない新しいものとしてeスポーツを導入しました。

—eスポーツで期待できる効果は何ですか

脳の血流が良くなり、脳が活性化されると言われています。また、お友達などと一緒に楽しめるので、気持ちの面でも明るくなれると思います。現在東京大学高齢社会総合研究機構に依頼し参加者の気持ちの面（やる気や意欲）への効果に関する検証を行っ

ています。プログラム参加前、1回のプログラムの前後、6回のプログラム参加後の気持ちの面について自己記入式の質問紙を用いて評価を行っています。

—市でゲーム機を所有していますか

市で購入した家庭用ゲーム機を所有しています。普通のコントローラーは、操作が複雑だったり、ボタンが多かったりして、高齢者には操作が難しいと思われるので、太鼓の形のコントローラーを使って、リズムに合わせて太鼓を叩くゲームとハンドル型のコントローラーで車のレースを行うものの2つのゲームを行っています。依頼があれば市内の高齢者が集まる場に出向いて講座を行っています。依頼件数は増えてきており、今年度はすでに40回開催しており、今後の予約も20回ほど入っています。

ーリアルスポーツと比べてeスポーツ特有の効果はありますか

体が不自由な方でも皆で一緒に参加できます。例えば耳が遠い方でも周りがフォローしたり、画面に合わせて太鼓を叩いたり、ちょっとした操作で行えるのがいいです。プレイする方に合わせて難易度を設定できるというのがeスポーツの利点だと思います。

ー導入を考えている他の自治体への提言はありますか

eスポーツ導入の目的は地域振興や、世代間交流、高齢者フレイル予防など色々あると思います。西東京市ではフレイル予防を目的として導入していますが、障害者団体から依頼を頂いた時には、高齢者を対象とした事業であることが足枷になってしまうことがありました。なので「高齢者」のように対象を限定するのではなく地域振興やスポーツの担当部署がeスポーツを導入することで世代に関わらず柔軟に展開できるのではと思います。



イベントでのeスポーツの様子

ーeスポーツが地域の方の交流のきっかけになったエピソードはありますか

あるサロンでは、普段の参加者は高齢者ばかりですが、eスポーツをやる時には、お孫さんを連れてきたり、近所の小学生が参加したりして一緒にゲームを楽しんでいました。また、団地に引っ越してきたばかりの外国人の方が興味を持って参加して、団地の自治会の役員の方と顔が繋がった事例などもありました。あとは、家で、お孫さんと一緒にやりたいからゲーム機を購入したい、という方もいました。

今後はeスポーツの特性を生かして、オンラインで他の自治体と対戦などで交流をしたいと思っています。

ー健康デジタル指導士とは何ですか

これまでに3回、1回あたり2時間の養成講座を開いています。これまで62名の方に受講していただきました。講師は日本アクティビティ協会にお願いしており、ゲームの設定や盛り上げ方などを研修してもらいます。受講後はボランティアとして登録し、eスポーツの活動がある時に3名ずつお手伝いに来てもらっています。幅広い年代の方から応募いただいておりますが、仕事を定年退職されたくらいの方が特に多いです。デジタルという特性上か、他のボランティアと比較すると若い世代からの応募が多いのが特徴かと思います。あとは大学生の方の登録もあります。学生の皆さんは高齢の方との接し方が上手で、大学生がいる時の方が参加者の方も楽しそうです。また、ボランティアの方が、参加者と近い目線で接してくれ、参加者と一緒に楽しんでいます。健康デジタル指導士として活動すること自体が社会貢献という形で社会参加につながっているの、と思います。

ー作業療法士に期待することはありますか

より効果を狙ったゲーム内容の選定などを専門的な観点から選択してくれることを期待します。また、前述のように普通のコントローラーは、高齢の方にとっては少し難しい印象もあります。このため、ゲームのレパートリーが増やせないのが悩みです。そこで高齢者の方にも使いやすい簡易なコントローラーがあるといいと思っています。eスポーツをより幅広い方々に楽しんでもらうためのハードルとなる点の解消に、作業療法士の専門性を生かした助言などがあるとよいと思います。

ー参加者の声

ー健康デジタル指導士の参加者の女性に伺いました

「元々ゲームがあまり好きじゃない人も取り憑かれたようにやります。知っている曲に合わせて太鼓を叩けるのは楽しいですね。ゲーム性があるのでみんな目の色が変わりますよ。闘争心が出てきてやれ

ばやるほとはまっちゃうのよ」と話してくださいました。

☆取材を終えて

商業施設中で行っており、活気溢れていたのが印象的でした。楽しむことが健康につながり、かつ人との交流のきっかけになるのだと感じました（広報部水口）。

総 括

医療法人社団柏水会三軒茶屋診療所東京リワークセンター 佐藤俊之

今回はeスポーツを通して作業療法を知っていただく機会となりました。作業療法のターゲットは『応用動作』と言われています。立つ・座る・歩くなどの基本動作も重要なことですが、作業療法では立つて、座って、歩いて『何をするのか』をリハビリテーションとして課題解決をします。eスポーツにおいても、ボタンを押すだけではなく、いつ、どのくらいの強さで押すのかを評価、練習します。またどこで行うのか、誰かとプレイするのかなど、プレイ環境を調整する必要もあります。

私の所属しているデイケアでは、復職支援プログラムの一部として活用しております。休職原因の内省を促し、自分の課題解決の行動実験の場としています。しかしながら、eスポーツの活用は模擬職場の場面だけではなくありません。本誌で触れたように、様々な場面で活用がなされています。

私を含め、本誌を読まれている方が生活している中で、公的な手続きや病院や飲食店、コンビニの決済など既にICTも知識や技術が求められています。ところが、患者さんの中にはそれらに抵抗感がある方も一定数いることでしょう。そのような時に、楽しみながらできるeスポーツがICTの利用促進に役買ることができると思います。

さて、本誌を読んでいるうちに、私は『SPORTS』の語源に思いを馳せるに至りました（以下、表1）。「スポーツといえば」と聞かれて思い浮かぶのは、サッカーやバスケットボールなどの競技スポーツが多いと思います。しかし中世イギリスでは、狩猟、乗馬、釣りを指していました。マインドスポーツとして将棋や麻雀がありますが、語源的にはこちらの方がスポーツの意図を組んでいるかもしれません。『deportare』『sport』と言葉は変わっても、言葉が持つ意味としての『遊ぶこと、楽しむこと』の本質は変わっていないと思います。

スポーツの語源は、ラテン語の「deportare」に由来します。この語は、日々の生活から離れること、すなわち、気晴らしをする、休養する、楽しむ、遊ぶなどを意味していました。英語の「sport」は19世紀から20世紀にかけて使用されるようになった言葉で、その語源はラテン語の「deportare」です¹²。(chatGPT)

これからも楽しみながらも、時に勝ちにこだわったり、負けを悔しがったりできるeスポーツを活用したいと思います。

編集後記



今回はeスポーツを取り上げました。まずスポーツがテーマに挙がり、その中でも特にeスポーツに絞ろうということになりました。フィジカルスポーツと比較してeスポーツの利点がどのようなところにあるか、作業療法士の役割は何かを意識して編集してみました。まさか対戦相手が病室から指の動きだけで参加しているとは思われないような、eスポーツはそんな不可能を可能にする大きな手段だと感じました。

広報部部長 水口 寛子

今回の当事者の方々から聞かせて頂いたお話には、現代における作業療法士が行う支援のヒントがたくさん散りばめられていると思います。eスポーツの持つ要素である競技性とコミュニケーションを活用することは当事者の社会参加と健康増進に繋がると学びました。

広報部 野村 哲朗

私はコロナ禍をきっかけに画面上で世界中の人と気軽にコミュニケーションをとることができる喜びや楽しさを知りました。今回、eスポーツに関わる方々のお話を伺ったことで、更なる多様な可能性を学ぶことができました。これからの作業療法の中に取り入れていきたいと強く感じました。

広報部 森本 美和

私自身がゲームにはまっていた小学生の頃、それが競技になるとは思ってもよらなかったです。時代と共に人が行う作業や環境は変化していき、新たな生き方ができていく、そんな一端を見て、まだまだ潜在力を秘めた作業があるのでは、と感じました。

広報部 橋本 奈実

OTOの発行も今回で第6号となりました。OTOの前進でありました、2014年、2015年新春特別号を加えますと以下の通り8号となりました。これらのバックナンバーは東京都作業療法士のホームページ、各種ダウンロードよりダウンロードし、閲覧可能となっております。

OTO	2014年（新春特別号）
OTO	2015年（新春特別号）「作業療法と道具」
OTO	第1号 「就労を支援する ～作業療法士と就労支援」
OTO	第2号 「ICTはもうすぐそばに」
OTO	第3号 「障害のある方のためのスマートフォン・タブレットアプリ」
OTO	第4号 「他の職種を経て作業療法士になった方へのインタビュー」
OTO	第5号 「多分野への作業療法士の挑戦」



https://tokyo-ot.com/document_cat/oto

※ 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。