

彩り

秋号
2022年度

リハビリの魔法界へようこそ!

リアル編

『作業療法士』
ってなんだ?



現場で働くOTに
インタビューしたよ!

● 特集

「リハビリの魔法界へようこそ!
『作業療法士』ってなんだ?」

No.09

リハビリの魔法界へようこそ!

『作業療法士』 ってなんだ?

リアル編

今回の「リアル編」では
OTとして活躍している皆さんを
徹底リサーチしてみたよ!
どんな話が聞けるかな?



新人OTに 聞いてみた!



まずは新人の作業療法士をチェック♪
どうしてOTに?実際に働いてみてどうだった?
プライベートはどうか!?
新人さんのあれやこれやを徹底リサーチ!

Q. 『領域』はどうやって決めたの?

わたしも晴れて作業療法士になったぞー!さて、どこで働こうかな。
まずは「領域」選び!身体障害領域、精神障害領域、発達障害
領域、老年期障害領域…どれも気になって選べない〜!
ねえ、ふたりはどうやって働く領域を決めたの?



僕は介護老人保健施設(老健)で働いているので、領域は「老年期」になります。
実際に見学してみて、老健の**雰囲気**が自分に合っていると思ったところが
一番の決め手でした!



へー!見学がきっかけだったんだね!そういう出会いもあるのか〜



私は病院で働いています。身体のリハビリが中心なので、領域は「身障」ですね。
どの領域にも興味を持っていましたが、**いろんな患者さんの支援ができるよ
うに**、まずは身体の疾患への作業療法を経験しておきたいと思って身障領域
を選びました。あと、**学校で学んだ知識や技術を忘れる前に、現場で体感して
身につけたかった**というのも身障領域を選んだ理由のひとつですね。



なるほど、そういう選択の仕方もあるんだね!
わたしも自分に合った領域を見つけたいな〜!



Q. 働いてみて感じたことは?

OTとして働いてみて、作業療法士ってどんなお仕事だと思う?

人間にとって大切な「**こころ**と**からだ**」のどちらの知識を併せ持ち、これまでの
の人生や環境まで考えて、**その人の生活を豊かにすることを一番に考えて支援
できるのはOTだからこそだと感じています**。専門的なリハビリだけじゃなく
人の温もりや心のやすらぎも感じてもらえるような関わりは作業療法の魅力
だと思います。



『こころ』のリハビリもできるのは、OTならではだよ!すべての
患者さんの力になりたいというOTの信念を感じるね。
OTが「AIが代わることのできない職種」に選ばれるのも納得!



そうですね。リハビリを必要としている方々は、身体だけでなく精神的にも
ケアが必要な方が多いです。そんな時に寄り添い、「**作業**」を通じて**笑顔を生み
出すことができる職種がOTだと思っています**。だからこそ、今後も必要な
職種だと思います。



Q.OT になって良かったことは？

OT になって良かったと思ったことを教えて！

老年期領域の OT として、患者さん・利用者さんの人生の一部に関われることが嬉しいです。老年期領域のリハビリは、たった 20 分しか個別で関わることができません。その中で、一緒に笑ったり悩んだりする時間は、私にとってとてもやりがいを感じ、OT になって良かったなと思う瞬間です。

患者さんの笑顔や喜びが直接自分に届くと、OT になって良かったと感じますし、やりがいを感じられる仕事だと思います。また、趣味を活かせるチャンスも多い仕事だと感じています。放置しがちだった楽器演奏という趣味がリハビリの中で役に立ったことは嬉しかったです！

自分が提供したリハビリや関わりが、患者さんたちにとって少しでもプラスのはたらきになっていることが伝わると嬉しいよね！それが更なるやる気に繋がるのかもしれないね♪

Q.プライベートについて聞かせて！

いろいろお仕事の話聞いてきたんだけど、プライベートのことも教えてほしいな！

僕の職場は月 9 回の休日があり、有給休暇も自由に取得できます。友人と予定を合わせやすく一緒にドライブや旅行を楽しんだり、趣味をしたりと、仕事とプライベートの両立ができています。今は残業が少ないことを活かして大学院へ進学し、自己のスキルアップを目指して頑張っています！

お休みの日を満喫できているみたいだね！とっても楽しそう♪大学院へ進学する…そういう将来もあるんだ！お仕事の中で役立つ資格取得を目指して勉強している人も多いみたいだね。

今はまだ「あれもこれもやらなきゃ」と家でも仕事のことを考えてしまうことが多く、自分のための時間が取れずに疲れてしまうことがあります。最近は紙にやることを書き出し、物事の優先順位をつけて整理する工夫を試しています。休日は友人など心の許せる人と過ごす時間を大切にしています。仕事から気持ちを切り替えて楽しむことは良いリフレッシュになると思っています！

最初はお仕事とプライベートのバランスを取るのって難しいよね。きっと OT のお仕事に対して真剣だからなのかも！自分なりの気分転換の方法を探すのもいいかもね♪

Q.どんな作業療法士になりたい？

いろいろお話を聞かせてくれてありがとう！最後に、将来どんな OT になりたいか教えてほしいな！

患者さんが言葉として表出できない、自分自身でも気が付いていないような本当のニーズ（希望）に対してアプローチできる OT になりたいです！病気や障害によって今までの生活が一変してしまった方が、諦めずに再び前を向いていけるお手伝いできればと思います。

自分に関わる方々を笑顔にすることができる OT になりたいです！リハビリ職員として、リハビリを通じて笑顔になっていただくのは当たり前だと思っています。なので、日常場面などのリハビリ以外での関わりで笑顔になっていただきたいです。

どちらもステキな将来像だね！心から応援するよ～！わたしも負けてられない！全力前進ー！！☆

仕事のこともプライベートも

ベテラン OT に密着取材！

様々な経験を積んだベテラン OT は仕事もプライベートも充実!!
ここでしか聞けない本音トークをのぞいてみましょう。

精神障害領域で働く Aさんの場合

Q1 どんな仕事をしていますか？

今は精神科デイケアで復職支援をしています。うつ病などのこころの病気が悪化し、仕事を続けることが難しくなり休職した方が対象です。気分・体調の波に対処する方法や物事を前向きに考える方法、生活リズムの安定、体力の向上を図るといったプログラムを提供しています。

Check!

精神科デイケアは、精神障害のある方が社会復帰や復学、就労などを目的に様々なグループ活動を行う通所施設のことだよ！いろんな施設があるから調べてみてね！

Q2 OTを目指したきっかけは？

母親が看護師だったことが OT を知ったきっかけです。養成校の体験入学会に行き、「この仕事なら自分でもできそう」と考え入学しました。…この時は後に大変な勉強が待っているとは思っていませんでした。領域は、精神科での臨床実習の際にやりがいを感じて、精神科で働くことを決めました。

Check!

臨床実習先でたくさんの役割を任せてもらったんだって！実習をきっかけに就職する領域を決める人も多いみたい。

Q3 大変だったことは？

入職して間もない時にベテランだらけの多職種チームで働くことになり、まだ OT の仕事もよく分かっていない状態で OT としての意見や役割を求められて戸惑いました。職場の先輩や他施設の仕事を知ったり、自分にできる役割を探し考え実践することをくり返して病棟やチームの一員として働くことができるようになりました。

Check!

医師、看護師、薬剤師など様々な専門職がチームを組んでそれぞれの経験や知識を結集して治療にあたることだよ！

Q4 仕事とプライベートのバランスは？

仕事のパフォーマンスが上がらないときは、思い切って残業せずに帰っています。自分の中に余裕がないと、いい仕事・いい関わりができないと思っているので、休息と楽しみをしっかり確保するように心掛けています。仕事を優先しすぎず、子どもと過ごす時間も作っています。

仕事とプライベート、
何事もメリハリが大変だね



Q5 1日のスケジュールを教えて！

プログラムには「個人プログラム」と「集団プログラム」があります。

【個別プログラム】

スタッフと利用者さんが1対1で行うプログラムのこと。復職に向けてパソコン作業や書類作成などのオフィスワークトレーニングを利用者さんが自分で課題を決めて行われます。

【集団プログラム】

利用者さん複数名でいっしょに行うプログラムのこと。認知行動療法、WRAP(元気回復行動プラン)、マインドフルネスなど内容は様々です。

8:00	スタッフミーティング
9:00	部屋の消毒、カルテ準備
10:00	プログラム、面接
12:00	給食の配膳・下膳、午前の記録、休憩
13:00	プログラム、面接
15:00	午後の記録、スタッフミーティング
16:00	プログラム準備、事務作業
17:00	

ミーティングでは、各スタッフの1日の予定や役割の確認を行います。また、新しいデイケアの利用者さんの情報やデイケア利用者のプログラムへの参加状況、復職に向けた進捗状況の共有などもしています。

休憩時間には、食事を摂って休むだけでなく、スタッフと談笑したり利用者さんとの出来事について話すこともあります。大事な情報交換の場です。

発達障害領域で働く Bさんの場合

Q1 どんな仕事をしていますか？

発達障害がある児童のサポートをする通所施設に勤めています。自閉スペクトラム症やダウン症、他発達障害、それらの疑いがある児童が通っていて、集団活動や遊びを通して子ども同士のコミュニケーションの取り方や道具の使い方などの学びを支援しています。



Q2 OTを目指したきっかけは？

身内に発達がゆっくりな子どもがいて、その子が『支援センター』で作業療法を受ける機会があって、「こういう分野があるんだな」と思い興味を持ったことがきっかけです。

Check!

OTの発達障害がある子どもへの支援は、小児病院や児童福祉施設だけでなく、養護学校や放課後等デイサービスなどさまざま！
いろんな場所で活躍しているよ。

Q3 大変だったことは？

以前は総合病院で個別リハビリをしていましたが、今の施設では集団での活動が多いため、一度に大勢の観察や評価を行いながら関わる難しさに戸惑っています。乗り越えられるよう日々奮闘中です。

【なぜ集団活動をするの？】

「リハビリ」と聞くと1対1で行うものをイメージする人が多いと思いますが、作業療法では『**集団活動**』という複数名で行うリハビリのやり方があります。いろんな人と一緒に同じ作業に取り組むことで、やる気が湧いたり、勇気づけられたり、相手を気遣ったり…自然と「**こころ**」が動かされます。このこころの動きが安心感や満足感を生み、リハビリへの意欲やこころの病気の改善に繋がります。1対1の「個別リハビリ」はもちろん大事です。しかし「**集団リハビリ**」でしか得られないリハビリの**効果**があり、それをOTは見極めて患者さんに提供しています♪

Check!

Q4 人生プランは？

保育所・幼稚園への訪問を行い、気になる子どもに対してアドバイスをしたいです。ゆくゆくは児童発達支援管理責任者になり、子どもにとって必要なプランを考えていきたいです。



Q5 1日のスケジュールを教えてください！

9:00	朝礼、送迎
10:00	児童発達支援児の送迎、自由遊び
11:00	始まりの会、体操、活動の時間
12:00	お弁当
13:00	児童発達支援児の送迎
14:00	放課後等デイサービス児童の送迎
16:00	書類業務
17:00	放課後等デイサービス児童の送迎
18:00	帰宅
19:00	

発達障害領域では「遊び」を通してリハビリをします。今回はその一部をご紹介します！

【粗大遊び】

歩く、走る、ジャンプする等の運動を「粗大運動」といいます。ボール遊びやトランポリンなどの身体を使う遊びによって、手足を上手に動かす練習になったり、バランス感覚が養えます。また、身体を動かすのと同時に見る・聞く・触れることでいろんな感覚を全身で感じることも粗大運動の発達に繋がります。

【微細遊び】

手や指を使った細かい動作を「微細運動」といいます。文字や絵を書いたり、積み木、ねんど等の遊びによって手先の器用さを養います。微細運動を養うことは日常生活に欠かせません。箸やスプーンを使う、洋服のボタンをかける、はさみを使うなど、これら全て「微細運動」です。リハビリではこれらの**日常的な動作**自体を練習するだけでなく、「遊び」を通して必要な運動能力を養います。

身体障害領域で働く Cさんの場合

Q1 どんな仕事をしていますか？

3次救急の超急性期で勤務しています。主な疾患は脳腫瘍、脳卒中、神経難病です。早期離床を目指すのはPT(理学療法士)と共通していますが、高次脳機能評価や復職支援についてはPT・ST(言語聴覚士)と異なり専門的に行っています。他にも、病棟との退院支援カンファレンスにも参加しています。

病気やケガの状態によって、大きく3つのステージがあります。OTは各ステージに合わせたリハビリを考え、支援をしているよ！

【急性期】病気になりはじめた時期。病気やケガの直後から作業療法を開始し、こころと身体の機能の改善を目指します。(起きる、食べる、トイレに行く練習 etc...)

【回復期】病気やケガの状態がある程度落ち着いた時期。退院に向けて、生活するのに必要な機能の回復を目指します。(お風呂に入る、料理する、衣類の着脱、福祉用具の練習 etc...)

【維持期】回復期のリハビリを終えて退院した後の時期。病気やケガの再発予防のリハビリだけでなく、新たな生活スタイルを身につけるための支援やアドバイスも行います。

Check!



早期離床は、ベッドで安静にしている時間を最小限にすることだよ。できるだけ早く座ったり立ったりする練習をしてベッドから起きることで、筋力の低下や合併症の予防になるんだって！

Q2 OTを目指したきっかけは？

看護師の姉の影響で医療職に興味を持ちました。元々、行事の企画運営や司会などが好きだったので、レクリエーションを行うOTに惹かれました。また、家庭科の授業が好きだったのでOTの「生活に必要なリハビリ」という視点も興味深かったです。

領域ですが、最初は老年期希望でしたが実習で回復期に興味を持ち、今はなぜか急性期で働いています。

Q3 大変だったことは？

急性発症で進行の早い生命予後不良の若年悪性脳腫瘍の方を担当すると、「OTとして何ができるか」をいつも考えます。廃用予防か、高次脳練習か、ADL練習か、作業課題か。ご本人と相談しご家族に形見として作品を残すこともあれば、作業を行いながら一緒に会話を楽しむことに重きをおくこともあります。もちろん、ほとんど何もできずということもあります。ご本人が笑顔になれる方法を見つけるようにしています。

Q4 仕事とプライベートのバランスは？

私たちの職場は有給取得率が高いことが自慢です(笑) 休日は、夏はキャンプや登山、冬はスキーに費やします。また、土曜の夜は同僚と徹夜でオンラインゲームをすることもあります。職場に同じ趣味をもった仲間がいると仕事以外の話も盛り上がり、職場に行くのが楽しくなります。



Q5 1日のスケジュールを教えてください！

8:00	掃除、カルテチェック
9:00	臨床
12:00	昼食
13:00	臨床 カンファレンス(週1回)
17:00	カルテ記録、ミーティング
18:00	

OTは1日10名以上の患者さんのリハビリを行います。リハビリをする前に必ずカルテチェックをし、患者さんのバイタル(体温、血圧など)や病状を確認します。

リハビリは1単位を20分とし、1人あたり1~3単位の中で行われます。患者さんの病状やリハビリの内容に合わせてリハビリを行う時間を決めています。リハビリを行う場所もリハビリ内容に合わせていて、ベッドの上(ベッドサイド)やリハビリ室、屋外など様々です。

カンファレンスでは、1人の患者さんについて医師・看護師・薬剤師・管理栄養士などの多職種が集まり、治療の方針について話し合います。様々な分野のプロフェッショナルが意見を出し合うことで、患者さんのこころと身体だけでなく生活すべてをサポートしています。

家族と一緒にいるカンファレンスもあります。病状に変化があった時、治療内容を変える時、退院前などのタイミングで患者さん本人と家族を交えて話し合いをします。治療方針を共有するだけでなく、患者さん本人や家族の気持ちを聞いて治療内容を変更したり、さまざまなサービスについて情報提供することで、より良い医療を提供することができます！

『 老年期障害領域で働く Dさんの場合 』

Q1 どんな仕事をしていますか？

訪問リハビリで働いています。対象となる方は高齢の方だけでなく、40代や50代の若い方もいます。実際の生活場面にお邪魔して困っていることや悩んでいることを共有し、一緒に試行錯誤できる仕事だと思います。望み通りに全てを解決することはできませんが、少しでも生き甲斐が見つけれられるように寄り添い、背中を押すことができる職業だと思います。

Check!

訪問リハビリは、利用者さんの自宅に訪問してリハビリを行います。リハビリの内容は身体の機能を取り戻したり維持するためのトレーニングだけでなく、生活の中の困り事にも対応し、アドバイスや支援を行っているよ！

Q2 OTを目指したきっかけは？

祖父が病気になり、看病する祖母の姿を見て医療業界で働きたいと思いました。こころと身体を診る専門家と聞いてOTを選びました。

訪問リハビリを目指したきっかけは、実習で訪問リハビリに同行させていただき、その時に「実際の生活の場面でリハビリができるのは訪問リハビリだよ」と言われ、生活の専門家のOTとして働きたいと思ったことです。

実際の生活場面では、トイレや入浴などの身の回りのことだけでなく、料理・買い物などの家事動作、趣味活動、地域活動、家族への支援、外出や旅行など、その人が住み慣れた環境で「その人らしく」生活できるようにすることを目指してリハビリをしているよ！

Q3 大変だったことは？

支援する中で、なかなか改善が見られないことや解決の糸口が見えずに悩み、1人でどうにかしようと四苦八苦している時がありました。

そこで、先輩に相談したり、多職種とも連絡を取り合いコミュニケーションを密にとるようにしました。お互いに考えや意見を出し合うことで気づきが生まれ、良い方向に進めることができました。

Q4 仕事とプライベートのバランスは？

現在働いている訪問リハビリは、車で各利用者さんの自宅へ移動するため、病院での勤務よりも運動不足になります。なので休日はできるだけ運動するようにしています。休日はなるべく仕事の事を考えないようにして、趣味を見つけて楽しむようにしています。今は登山やサイクリングをしています。

介護保険での訪問リハビリや介護サービスは、ケアマネジャー（ケアマネ）のケアプランに沿って行われます。利用者さんごとに様々な職種のスタッフによるチームが構成されており、OTはそのケアチームの一員として支援にあたります。利用者さんとの関わりの中で得た情報をケアマネや介護サービス事業所と共有し連携することは、より良い支援のためには重要なことです。なので、訪問リハビリを行うだけでなく「連絡業務」も非常に大切な業務です！

Q5 1日のスケジュールを教えてください！

8:00	訪問準備、利用者宅へ移動
9:00	訪問リハビリ(2~3件) 担当者会議に出席 ケアマネや他事業所への連絡業務
12:00	昼食
13:00	訪問リハビリ(3~4件) 担当者会議に出席 ケアマネや他事業所への連絡業務
17:00	事務作業(計画書・報告書の作成)
18:00	帰宅

ケアプランの作成やそのケアプランの内容を変更する時、「担当者会議」が行われます。担当者会議では、利用している各サービスの担当者が集まり、支援内容について話し合います。

ケアマネジャー（介護支援専門員）は、介護を必要とする方が介護保険サービスを受けられるように、介護サービスの計画書（ケアプラン）を作成したり、家族や市町村などの連絡調整をしてくれる介護保険のスペシャリストのことだよ！



経験

埼玉の作業療法

作品

募

集

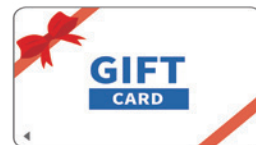
中



広報誌 『彩り』 では

埼玉県内の作業療法士の活動、作業療法の経験や作品を募集して埼玉の作業療法の魅力を広報誌として発信しています。

採用された方にはQUOカードをプレゼント!



みなさんの投稿お待ちしております!

★ 各コーナーの募集要項 ★

●ねえ、きいて! (作業療法実録)

作業療法士がみなさんに送る、「わたしはこんな作業療法をやってるよ!」というお話を募集しています。

●私の声 (作業療法体験談)

今でも昔でも、あなたの作業療法の思い出を聞かせてください。きっと、それは誰かの励みや喜びになるでしょう。

●OT ギャラリー (作品投稿コーナー)

作業療法の中で制作した作品、趣味で作った作品…あなたの『自慢の一品』を大募集! 表紙に選ばれるかも! ?

≪投稿フォームで応募!≫

QR または URL から投稿フォームにアクセス! 必要事項を入力しご応募ください。

【 <https://business.form-mailer.jp/fms/b631815e129531> 】

※投稿フォームで応募後、広報部よりメールにてお返事させていただきます。

≪お問い合わせ≫

投稿をはじめ、広報誌に関して何かございましたら

埼玉県作業療法士会広報部専用メール【saitama.ot.kouhou@gmail.com】まで!



たくさんのご応募お待ちしております!