

沖縄病院 作業療法士 久田直希

当院のリハビリテーション科には、理学療法士（PT）、言語聴覚士（ST）、作業療法士（OT）の3職種が在籍しており、対象者にリハビリテーションを実施しています。

今回は、作業についてお話をさせて頂きたいと思います。

作業は誰もが使う言葉

作業という言葉は、作業療法士に限らず誰もが使用する言葉です。ある人は仕事をすることを作業と呼び、またある人は物づくりを作業と呼びます。農作業や、流れ作業などといった使われかたもされます。

このように、作業という言葉は、あまりにも一般的であり、多くの人に、それぞれのとらえかたによって使用されている言葉であることがわかります。

動作・活動・作業の違い

作業は、動作や活動などと混同されることが多い。

動作とは、何かをしようとして身体を動かすこと、またはそのとき生じる動き。

活動とは、動くこと全般を指す言葉であり、募金活動のように人がすることをさす場合もあれば、眼球活動のように、体の一部分のみの動きをさす場合もあります。また、火山活動のように、人以外にも使用されます。

作業とは、作業は人が日常生活で行う活動であり、個人や文化によって意味や価値が付与されたものであり、つまり作業は、単に人が行う動作や活動をさすのではなく、日常生活にかかわりが深く、かつ意味や価値をも含んだ包括的な概念として定義されています。

作業の意味・形態・機能

作業の意味とは、その作業をすることにこめられた内容や意図、理由、目的、気持ちなどのことです。作業の意味は、その作業が行われる状況（いつ、どこで、誰が、何を、どのように、なぜ）の影響を受け、外部から観察することができません。

作業の形態とは、作業がどのように観察されるのかということです。同じ名前の作業でも、やりかたは人それぞれ異なるし、その作業はどこからどこまでが作業なのか。作業のまとまりも人それぞれです。

作業の機能とは、作業がどのように役立つかということです。子どもが遊びという作業を通して心身の発達が促進されるように、作業は、生活、賢性、健康、成長、QOL（生活の質）などに様々な影響を与えます。

作業療法士は、これらの側面に注目しながらリハビリテーションを行うことで、対象者の大切な作業をより詳細にとらえることができます。

作業バランス

日常は作業の連続です。生活を構成する作業は人それぞれであり、健康的な日々を送るために必要な作業同士のバランスもまた人それぞれです。

作業バランスの良い生活とは、単に仕事や遊び、休息に費やす時間によって決まるものではありません。それぞれの作業が充実していて、費やす時間にも無理が生じていないことが重要です。つまり作業のバランスを知るためには、生活を構成する作業を、質と量の両側面から考える必要があります。

また、作業同士の影響にも注目する必要があります。例えば仕事と子育てという2つの充実した作業をもっていたとしても、仕事を頑張れば子育てにかかる時間が犠牲になり、子育てを頑張れば仕事に支障をきたす人は、ストレスを抱えた日々を送ることになるかもしれません。

このように作業療法士は、ひとつの作業の質と量に注目するのではなく、生活を構成している作業同士が良い影響を与え合っているか、もしくは負の影響を与え合っているのかにも注目しています。

作業療法士は、対象者の作業を扱う際、単一の作業にのみ注目するのではなく、対象者の生活を構成する作業を広くとらえて、作業バランスの良い生活の再構築への支援をしています。