

そのためにまず大切なのが、患者さんが「落ち着ける時間を持つ」ということです。ひとはイライラしてしんどいときなどに、自分が没頭できる趣味の作業をするのスーツと気持ちが落ち着きますよね？ 精神科の作業療法も、要はそれと同じことをしていると考えていただくとわかりやすいと思います。

金坂 ささまざまな作業療法のプログラムが用意されていてまして、その中から患者さんが自分のやりたいものを選ぶ形です。例を挙げると、手芸・革細工・園芸・コーラス・読書・陶芸・タイル細工・プラモデル作り・料理・絵画・卓球……。ほかにもいろいろあります。

Q 病室で一人でやるのではなく、みんなでやるのですか？
黒木 はい。精神科の作業療法の場合、「集団の力

(group dynamics)」がリハビリの一環として用いられることがあります。ありのままの自分を他者に受け入れてもらう体験が自己受容とあらたな生活への歩み出しにつながったり、悩み苦しんでいるのは自分だけではないという普遍的体験が安心感につながったりする効果があります。

病院内には「精神科作業療法室」という大きな部屋があります。そこに集い作業を共にするプログラムもあれば病棟で小さなグループをつくって作業に取り組むプログラムもあります。患者さんの回復状態や希望に合った内容・形態となるよう、作業療法士が共にプログラムをコーディネートするのです。

Q そうしたプログラムの中で作業に没頭することによって、患者さんの気持ちが落ち着いてくるのですか？

中川 ええ。病気がしんどい中でも、作業に没頭して夢中になっていると、自分の病状から一時離れてホッとする時間を持つことができて、気持ちが落ち着くのです。専門的には、そういう作用のことを「作業療法による鎮静効果」とか「没我性」と呼びます。また、決まった時間に作業をすることで生活のリズムが整うため、自律神経の働きを整えるという面もあります。「作業療法を継続的にやったほうが、さまざまな症状が落ち着く」というデータがたくさんあるのです。

金坂 患者さんの中にも、作業療法の時間を楽しみにされている方が多いです。私は前に、車椅子で作業療法室にご案内したある患者さんに、「ここに来て、みんなと一緒にこうやっていられることが幸せ」とポツリと言われて、「作業療法士をやっていることがよかった」としみじみ思ったことがあります。入院生活を送っている中で幸せを感じてもらえるんですから……。

患者さんありのまま受け止める「器」として

Q 先ほど挙げていただいた作業療法のプログラムを見ると、手先を使う作業が多いようですね。

中川 そうですね。それは、手先を使って細かい作業をすること自体が、脳を活性化させて精神疾患の改善につながるからです。単純な動作訓練をするより、何か意味のあるものを作ったほうが、脳の血流量はアップします。人が何かをする上で必要な脳の認知機能は、作業療法によって確実に向上するのです。

また、同じ物を作るのでも、ただ漠然と作るのと、「これができたら〇〇さんにプレゼントしよう」と思っている心で込めて作るのでは、脳の活性化の度合いがまったく違います。そういうエビデンス（証拠）は、近年の神経科学（脳科学）研究の中でたくさん出てきています。人と動物の大きな違いは、手を巧みに使えるかどうかですよね？ そのことが象徴するように、手先を使った細かい作業をすることが、「人間らしい心」の維持に役立つのです。

Q ということは、みなさんは日々作業療法に携わるなかで症状が改善された例をたくさん目の当たりにされているわけですね？

黒木 たとえば、認知症の方が作業療法で手芸をやっていると、最初は自分が作った手芸作品のことも忘れてしまふことがあります。でも、継続して取り組むうちに、「これは私が作ったものなんだ」という意識が持てるようになっていきます。「記憶がなくなる」と言いますか。

私たち作業療法士と接する時間は

「ありのままの自分でいられる時間」として
過ごしていただければと思うんです。

