研究論文

# 自分らしい人生を作業で描くプロセス

岡　千晴[1)]，港　美雪[2)]

1) 北原リハビリテーション病院，2) 吉備国際大学保健科学部作業療法学科

要旨：人は，作業を通して自己を構築し，作業を行う中で自己を表現する存在である．近年，クライアントがその人らしく生活することを目指した支援が重要視されている．本研究では，自分らしい生活に繋がる作業について理解を深めることを目的に，半構成的インタビューを実施し，継続的比較分析を行った．その結果，情報提供者らの持つ信念や価値観は，作業の行い方を調整することを通して，自己表現につながっていた．そしてその経験において，自己の存在価値を見出し，自分らしさへ気付くプロセスが存在していた．自分らしい人生は，このようなプロセスの中で，作業の行い方を継続的に調整することによって形作られていることが示唆された．

キーワード：自分らしい生活，存在価値，自己表現，質的研究

## はじめに

近年，保健医療分野において，クライアントの生活目標として「自分らしい暮らし」及び「その人らしい生活」が重要視されている．例えば，介護老人保健施設で用いられている厚生労働省が提示しているリハビリテーション実施計画書において，生活目標として，「自分らしく生活するためのポイント」という項目が設けられている．では，作業療法士の視点から，クライアントの「自分らしい暮らし」をどのように捉え，支援できるのだろうか．世界作業療法士連盟は，作業療法について「作業を通して健康と安寧を促進することに関心を持つ専門職」[1)]と定義し，作業療法士がクライアントの健康や安寧を目指す専門職であることを強調している．また，カナダ作業療法士協会及びアメリカ作業療法士協会は，「作業とは，日常での活動や課題の集まりで，名づけられ，組織化され，個人と文化によって価値と意味が与えられたものである」[2)]と作業を定義し，家族と一緒に朝食をとる，お風呂にゆっくり入る，友達と山登りを楽しむなど，私たちが何気なく日々行っている行いから，個人的に意味深く，価値のある行いまでを含んでいる．このように，作業療法士は，意味ある作業に焦点を当てるということが示されており，つまり，クライアント本人にとって意味のある日々の行いが出来るよう支援することを通じて，自分らしく生活していくことを可能にし，健康促進につながるよう貢献していく専門職であるといえる．では，作業療法士は，自分らしい暮らしにつながる作業をどのように捉えることができるのだろうか．

Christiansen は，「作業は単に何かするということだけでなく，自己を表現し，アイデンティティを形成し維持する機会となる」と主張している[3)]．また Clark は，「人間は日常的な慣例や習慣，活動に浸ることにより，自らを徐々に作業的存在として発達させ，自らにとってふさわしい自己を作り上げていく」と述べている[4)]．また Christiansen は，幸福と生活満足感を促進させる不可欠な要素として，満足なアイデンティティの実現を挙げている[3)]．つまり人間は，作業をすることを通して自己を作り上げ，自己を表現する存在であり，その作業をどのように行うことができるのかということは健康を左右するといえる．例えば，退院後 2 年以上経過した 26 人の脳卒中患者を対象とした継続比較研究では，身体機能のレベルに関わらず自己に対する否定的な感覚を持っており，能力障害を持って生きていくためには，アイデンティティやその人らしさを再構築する必要があるということが示されている[5)]．また，外傷による脳損傷を負った方 7 名を対象とした継続比較研究では，彼らは新しい自己を反映するために作業を変化させ，新しい自己を受け入れる経験をしていた．このようにアイデンティティを再構築することは，リハビリテーションの重要な側面であることが明らかになったが，アイデンティティを視野に入れたアプローチの重要性について議論されていない現状を問題視している[6)]．

このように，作業療法で対象とする多くのクライアントに，アイデンティティの再構築や，その人らしく生活することを目指した支援が必要であると言われている．そしてそのために，作業療法士がクライアントの心身機能面の改善からではなく，作業の実現から関わっていく

必要があることが，近年強調されている．しかし，どのような作業がどのように自分らしい生活とアイデンティティの維持，構築に繋がるのかについて，十分に明らかにされていない．本研究では自分らしい生活に繋がる作業について明らかにするために，１）自分らしい作業とはどのようなものか，２）どのような作業を，どのように行うことが，どのように自分らしい生活に繋がるのか，この２つの研究疑問に答えることを目的として実施した．

また，本研究で使用した「自分らしさ」「自分らしい作業」「自分らしい生活」「自分らしい人生」という用語は，いづれも本人が感じるもの，つまり，本人の主観的経験を重視したものとした．

## 方法

１．研究デザイン

本研究は，まだ十分に明らかにされていない内容を明らかにすることが目的であるため，質的研究法を用いて行った．質的研究は，部分に還元できない全体的特質を持つ現象の特徴，意味を記録，分析して解釈する[7) 8)]．量的研究の目的は，因果関係を説明するために調査することであり，妥当性や信頼性が求められるのに対し，質的研究の目的は，多元的な現実を描写し，解釈し，理論化することであり，真実性，信憑性が求められる[9) 10)]．

２．研究参加者

介護老人保健施設デイケアに通所する60～90歳代の利用者のうち，要支援１～要介護２の認知症のない者（改訂版長谷川式簡易知能評価スケールが20点以上の者）41名にアンケート調査を行った．その結果，生活満足度及び自分らしく生活している認識が高く，自分らしいと感じる作業について問う質問に対して，いくつかの作業を記載した者で，インタビューの同意が得られた者を情報提供者として選択した．

３．データ収集

自分らしい生活や人生とはどのようなもので，作業がその生活にどのように影響を与えているかなどについて，「あなたにとって自分らしい生活とはどのようなものですか」「どんなことをすると自分らしいと感じますか」「なぜ自分らしいと感じるのですか」などの質問からなる45～80分の半構成的インタビューを実施した．インタビューの内容は，情報提供者の同意を得た上ですべてテープに録音した．

４．データ分析

本研究は，Strauss と Corbin のコーディング法を用い，継続的比較分析を行った[11)]．まず，録音したインタビュー内容を逐語録におこし，文節ごとに切片化を行い，切片化したものにその内容を象徴する名前をつける「ラベリング」を行った．そして，データの概念化であるラベリングがある程度なされたら，それらのラベルを比較し，共通の特徴を持つラベルをまとめ，再び名前をつける「オープンコーディング」を実施した．次にカテゴリーがどういう属性を持つのか，より明確化するため，プロパティ（特性）とディメンション（次元）という視点から，属性を抽出した．さらにコード化パラダイムモデルを活用し，「現象」，「原因」，「帰結」，「文脈」，その情報提供者の「戦術」の関係を明らかにし，カテゴリーの関連性をみていく「軸足コーディング」を行った．そして，カテゴリー間の関係が浮かび上がってくると，データの図式化を試み解釈を深めた[12)]．さらに，信頼性，確実性を増すため，ラベリング，オープンコーディング，軸足コーディングのプロセスにおいて，作業療法，質的研究の経験を持つ専門家２名にデータを提示し，評価を受け，必要に応じて修正を加える作業を繰り返した．同時に，浮かび上がったデータと解釈を情報提供者に個別に提示し，妥当性を検証するメンバーチェッキング[13)]を行った．

５．倫理的配慮

情報提供者に対し，インタビューの目的，内容について実施前に説明し，データは個人が特定されないように配慮すること，知り得た情報を研究目的以外に使用しないこと，同意をしない場合も不利益を被るものではないこと，いつでも協力を辞退することが可能であること，所要時間などを口頭と書面にて説明し，協力の同意の署名を得た．

## 研究結果

本研究の情報提供者は，男性１名，女性２名，介護度は要支援２が２名，要介護１が１名で，平均年齢は83.6歳であった．自分らしい生活や人生に影響を与える作業についてのインタビューを分析した結果，５つのカテゴリーと23のサブカテゴリーが見えてきた（表１）．情報提供者らが自分らしい生活を送る背景には，自分らしい人生を作業で描くプロセスが存在するという現象が浮かび上がった．彼らは，価値ある存在として生きていくための信念，つまり「存在価値」を持っていた．そして，信念や価値観を達成できる行いがどのようなものかについての独自の考え方，つまり「作業観」を持っていた．そして，作業観に合った時間や場所，手順など，「自分ら表

表１　カテゴリーとサブカテゴリー

| カテゴリー | サブカテゴリー |
|---|---|
| 存在価値 | 自分の存在価値<br>過去から続く価値観<br>自己の変化と模索 |
| 作業観 | 作業に対する考え方<br>自分らしい作業の繋がり<br>共通性の自覚<br>価値観を作業に反映する<br>こだわり |
| 自分らしい作業の行い方 | 価値観を満たす形態<br>経験からの形態の形成<br>目的を持って変化させる<br>他者からの取り入れ<br>行い方の意識的選択 |
| 作業の継続的調整による自己表現 | なじみの環境<br>作業の行い方の継続的調整<br>主体的に行う<br>他者からの介入で阻害される |
| 自分らしさへの気付き | 価値観や作業観の達成<br>存在価値を見出す<br>社会からのフィードバック<br>作業の維持困難<br>生活や人生への影響の実感<br>違和感 |

しい作業の行い方」があった．そのような作業は，様々な状況に合わせて継続的に行い方を調整し，自らが行っているという感覚を持ち行うことで，「作業の継続的調整による自己表現」に繋がり，「自分らしさへの気付き」を経験し，存在価値を見出していた．このようなプロセスによって，人は作業を通して自分らしい人生を描いていることが示唆された（図１）．以下に，浮かび上がった５つのカテゴリーについて説明する．

１．存在価値

情報提供者らは，自らがどのような人間か，自らがどうあることに価値を置いているのかという信念，つまり「存在価値」を持っていた．例えば「なんでもきっちりした人間」，「ご先祖様に生かしてもらってる．だから少しでも健康で長生きして，家を守る．それが自分がいる意味だと思う」などで，これは価値ある存在として生きていくために情報提供者らが過去から継続して持っているものであり，作業を行った結果，存在価値を模索し，変化していくものでもあった．

２．作業観

情報提供者らは，自分らしい作業がどのようなものかについての本人の考え方，つまり作業観を持っており，例えば「健康的に過ごすこと」，「知識を得ること」などと語られた．作業観は，存在価値を実現するもので，「私は，お味噌汁を作るときも，朝の散歩も，何をするときも健康でいられるために工夫していて・・・・」というように，作業観は，自分らしい作業の背景に共通して存在するこだわりのようなものであった．

３．自分らしい作業の行い方

情報提供者らが行なっていた自分らしい作業は，作業観に繋がるような行い方を選択していた．行い方とは，作業を行う上で必ず伴っている，具体的な手順や場所，時間などの選択によるもので，これらの選択の背景には作業観が大きく影響していた．例えば，「健康的に過ごす」「きっちりと行う」という作業観を持つ情報提供者は，お風呂を掃除するという作業を「隅の方までちゃんと掃除するためにしゃがむんだけど，しゃがむときはひざを痛めないように横の手すりをもって・・・」というように，自ら選択した形態を選択していた．

一方，日常の些細な変化によって作業を継続する上での制限が増え，作業の行い方を維持することの困難さを日常的に経験しており，そのような困難に出会うと，まずは作業観や価値観を維持したまま，作業の行い方を変えることが語られた．例えば，作業を継続することが難しくなると，「お墓には参れなくなったけど，家で仏壇に参ることにした」というように，行い方を変えると語った．

４．作業の継続的調整による自己表現

情報提供者らは，作業の行い方を継続的に調整しながら作業に参加することで自己を表現していると語った．また，自己表現する際の作業参加の仕方として，なじみの環境で行うことや，自分の体調やその状況に合わせて作業の行い方を自らが選び，決定すること，作業の一つ一つの工程を全て自分が納得できるよう主体的に行うことなどが挙げられた．

５．自分らしさへの気付き

情報提供者らは，日々の作業を行う中で，自分らしさを自覚する経験をしていた．例えば，価値観や作業観を

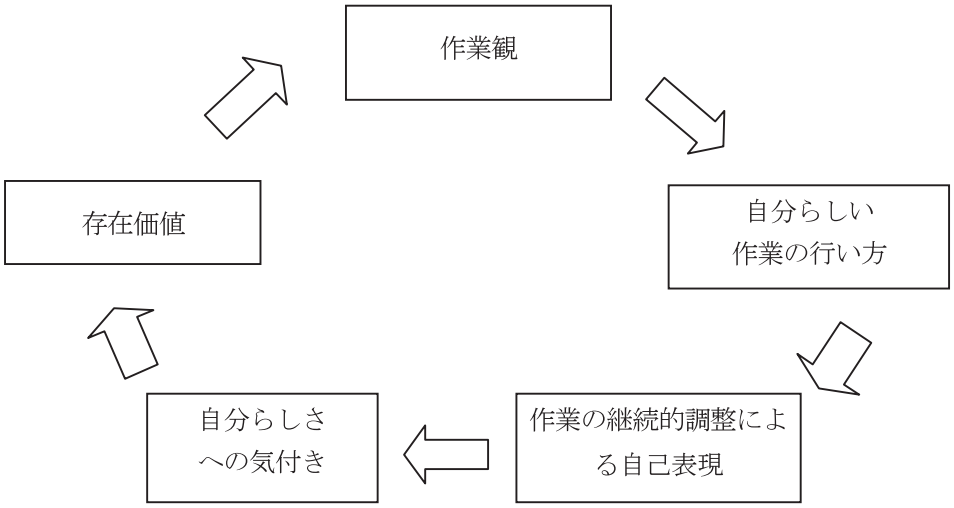


図１　自分らしい人生を作業で描くプロセス

反映した作業を達成した際，また，自分が行った行いの結果に対して，社会からのフィードバックを受けた際，自分にしかできない自分ならではの作業であると感じた際，自分らしさに気付き，作業をする中で他者との違いを感じた際などに，自分の存在価値を見出すことに繋がっていた．一方，時に，作業観に繋がる行ない方が出来なくなると，自分を表現していると感じられず，自分の存在価値を見失い，作業観や作業の行い方に変化が生じていた．

## 考察

本研究では，自分らしい生活に繋がる作業について明らかにするために，「自分らしい作業がどのようなものか」，「どのような作業を，どのように行うことが，どのように自分らしい生活や人生に繋がるのか」という２つの研究疑問に答えることを目的として実施した．その結果，存在価値を実現できる作業が「自分らしい作業」であり，情報提供者らは，自分らしい作業がどのようなものかについての考え方やこだわり，つまり作業観をもっていることが示唆された．また，自分らしい生活とは，作業観を満たすような行い方を選択して自分らしい作業を行い，作業を継続的に調整しながら行うことで自己表現し，その結果，自分らしさに気付き，存在価値を見出すというプロセスの連続が，自分らしい生活の中に存在していることが示唆された．

本研究により理解を深めた，自分らしい生活に影響を与えている作業に関する知識及び浮かび上がった重要な概念について考察を深め，クライアントの自分らしい生活を支援するための，作業療法への適用について提案したい．

### １．自分らしい作業への従事が存在価値や作業観を形作る

本研究の結果，情報提供者らが選択し行う，自分らしい生活に繋がる作業の背景には，自らがどのような存在でありたいのかという信念や価値観，つまり存在価値が重要な概念として存在していた．カナダ作業遂行モデルでは，スピリチュアリティを「作業療法が人を捉える視点として重要視しており，人をスピリチュアルな存在と認めるということは，その人の内面的な価値を認め，信念，価値観を尊重することである」としている[14]．本研究においても，自分らしい生活の実現のためには、本人の価値観を尊重することの重要性が示された．それに加え，存在価値は，自分らしい人生に繋がる作業がどのようなものかという自分なりの考え方（作業観）を形作っていることが示唆された．また，作業を継続的に行うことにより，存在価値が変化する可能性があることも明らかとなった．つまり，作業を行うということが，自分の価値観や信念を発展させたり，失いかけた存在価値を新たに見出したり，創りあげていくことにも繋がると考えられた．

### ２．自己表現につながる作業の行い方とその調整

本研究の結果，情報提供者らが選択し行う自分らしい生活に繋がる作業の背景には，そのような作業がどのようなものかについての独自の考え方，つまり，存在価値を反映した作業観が存在していた．そして，情報提供者らが，自分らしく生活することに繋がっていると認識し

ていた作業は，作業観を満たすために，自ら選択した行い方によって行われていた．この「行い方」とは，その作業に必ず存在する，場所や時間，手順を含め，個人的な意味に繋がる行い方を指す．つまり，行い方には，自分がどのような人間か，どのようにありたいかということが影響しており，各々が持つ作業の意味を達成するものでもある．そのため，クライアントにとって価値のある作業が，その人らしい生活につながるためには，クライアントの作業観を満たすような本人なりの行い方が出来ることが必要不可欠であるといえる．そして，この行い方を自ら調整しながらその作業を行うことが，自分を表現するということであると考えられた．先述したとおり，これまで，Clark[4] や Christiansen[3] により，作業を行うことは自己を表現する機会であるということが示されていたが，どのような作業を，どのように行うことであるかは明らかにされていなかった．本研究からは，自分らしい人生に繋がるよう，その時の状況に合わせて，作業の行い方を自らが選択し，行うことが，自分を表現するということであると示唆された．そして，自分らしい人生を送るためには，このように作業の行い方を調整することで，自分の存在価値に繋がる作業に継続的に従事することが重要であると考えられた．

３．自分らしさに気付く経験の促進要因

本研究により，存在価値を実現する作業が自分らしい人生に繋がるためには，継続して自分らしく行えること，つまり作業の行い方を継続的に調整し，自らが選択した環境で行うことで，価値観や作業観を達成することに繋がり，自分らしさに気づく経験をすることが重要な要素であると考えられた．これまでも，作業を継続することやなじみの環境で行うことが重要であることは提案されてきたが，本研究からは，自分を表現したり，存在価値を見出したり，自分らしさに気付く体験に繋がるという，具体的な影響の仕方が明らかとなった．また，先行研究において，アイデンティティは他者と自分の関係で形作られ，作業を通してアイデンティティを形成することは，自分の行いに対する社会的容認が関与すると述べられている[3)5)]．本研究において，作業を行なうことが，自分らしさに気付き，存在価値を見出すことに繋がるためのひとつの選択肢として，社会の中という環境が，促進要因になっていることが示唆された．そのため，社会の中で様々な経験を積んだり，その中で，周囲との関わりを持つような機会は、自分らしい作業につながる自分らしさの気づきにとって重要であると考えられる．

４．作業療法評価，介入への提案

Hocking は，2001 年，作業に焦点を当てた実践のための「Occupation-based Assessment（作業を基盤とした評価）」という評価の枠組みを発表している[15)]．この評価プロセスは，「意味」，「機能」，「形態」，そして，その作業の「遂行要素」の順で評価を深めていくということを示している．本研究からも，意味から評価を深めることはクライアントの自分らしい生活に繋がる作業を評価する上で重要かつ効果的なプロセスであると考えられた．そしてそれに加え，「意味」や「形態」をそれぞれ切り離して評価するのではなく，本人が重要にしている意味やそれを成り立たせるための「行い方」を全体的に評価することが大切であるという新たな視点が明らかになった．また，作業療法士はクライアントのニーズ評価をする際，「したいこと及びできるようになりたいこと」に焦点を当てた，カナダ作業遂行プロセスモデルなどの評価をすることがある[16)]．その際，それに加えて，その作業をどのように行いたいのか，またどのように行えるようになりたいのかについて，評価を加えることを提案したい．そのような評価を加えることにより，その人らしい作業の行い方の支援が可能となり，自分らしさを作業で表現することに繋がると考えられる．そして，その人らしい行い方を作業の目標に反映し，達成のために人や作業を分析し，介入することが重要である．また，厚生労働省が提示している介護老人保健施設で使用されているリハビリテーション実施計画書の，「その人らしく生活するためのポイント」という目標設定の項目の例では，「日中の家事を行う」，「趣味を楽しむ」というように，「生産活動」「余暇」といった作業のカテゴリーの視点からのみで説明されている．また，急性期から「その人らしさ」を把握するために，家族にアンケートを行い，「職歴」や「趣味」を捉えるという取り組みが報告されている[17)]．本研究の結果からは，そのような作業のカテゴリーからの視点に加えて，形態や意味を含めた行い方や，その背景に共通して存在する作業観が，焦点を当てるべき重要な視点であることが示唆された．

また,本研究により，自分らしい生活を左右する要因として，存在価値，作業観，自分らしい作業の行い方，作業の継続的調整による自己表現，自分らしさへの気付きなどが明らかとなり，これらの要因及びつながりへの介入が，自分らしい生活を支援することにつながることが示唆された．自分らしい生活を支援するための，作業に焦点をあてた作業療法プログラムでは，自分らしい生活を送ることにニーズのあるクライアントを対象に，これらの要因に関連するテーマを設定しての作業療法が可能

である．具体的には，クライアントが自分らしい生活と作業についての情報を得ることや，グループで意見交換し，意識を高め，実際の体験を促進するプログラムが可能である．テーマの設定については，たとえば，存在価値や作業の行い方をテーマとして，「自己の存在価値を見出すことができる作業は何か」，「どのように作業を行うことなのか」などに焦点を当てることができる．また，作業観をテーマに，「どのような作業に関わり，どのように行うことに価値があるのか」を振り返ることができる．さらに，自己表現をテーマに，「どのような作業や作業の行い方が，自己表現することにつながるのか」に焦点を当てることが可能である．

このような，作業的自己分析を深め，実際に作業経験を積むことができるような介入[18]により，退院後も自分らしく生活することに影響を与える作業をクライアト自身が知り，生活に根付かせ，より健康的で発展的な生活を送れるようになると期待できる．

## おわりに

クライアントが自分らしい生活を送るために，作業観にあった作業や作業の行い方に焦点をあてながら，クライアントが作業を通じて自分らしさを表現できることにつなげる支援は，作業療法士の専門性を生かした重要な仕事であると考える．そして，本研究はこのような，作業を健康に生かす作業療法の学術的基盤となる知識を提供できるものと考えている．今後は本研究の結果を作業療法での実践に展開し，同時に作業の研究（作業科学研究）を行い，それらを相互に発展させていくことが重要であると考える．

## 謝辞

稿を終えるにあたり，調査にご協力いただいた介護老人保健施設利用者の皆様及び職員の皆様，吉備国際大学保健科学研究科においてご指導いただいた先生方に深く感謝いたします．

## 文献

1) 吉川ひろみ:作業療法研究・作業療法の理論的枠組みに関するこの 10 年と今後．OT ジャーナル 40:257-265,2006.
2) カナダ作業療法士協会，吉川ひろみ監訳:作業療法の視点－作業ができるということ．大学教育出版，2000.
3) Charles H. Christiansen:Defining Lives: Occupation as Identity: An Essay on Competence, Coherence, and the Creation of Meaning, American Journal of Occupational Therapy,53:pp547-558,1999.
4) Clark F, et al（著）, 佐藤　剛（監訳）:A Grounded Theory of Techniques for Occupational Storytelling and Occupational Story Making,作業科学—作業的存在としての人間の研究．三輪書店,1999，pp407-430.
5) Charles H. Christiansen: Identity, personal projects and happiness: self construction in everyday action. Journal of Occupational Science,7:98-107,2000.
6) Klinger, Lisa:Occupational adaptation: perspectives of people with traumatic brain injury, Journal of Occupational Science,12: 9-16, 2005.
7) Leininger.M:Qualitative research methods in nursing,Mass Market Paperback,Dec, 1998.
8) Holloway I,et al(著)，近藤潤子,伊藤和弘（監訳）:看護における質的研究,医学書院,1997.
9) Holloway I,et al:Qualitative research for nurses,Black Science Ltd,1996.
10) 野口美和子 : ナースのための質的研究入門-研究方法から論文作成まで,医学書院,2000.
11) Pope C（著）,大滝純司（監訳）:質的研究実践ガイド-保健・医療サービス向上のために,医学書院,2001.
12) 戈木クレイグヒル滋子:質的研究方法ゼミナール-グラウンデッドセオリーアプローチを学ぶ,医学書院,2005.
13) グレッグ美鈴・麻原きよみ:よくわかる質的研究の進め方・まとめ方,医歯薬出版株式会社,2007.
14) Thelma,S（著）,田端幸枝,森下孝夫,近藤敏ら（監訳）:「クライエント中心」作業療法実践.多様な集団への展開，協同医書出版社,2001,pp9-10.
15) Clare Hocking:Implementing Occupation-Based Assessment.The American Journal of Occupational Therapy,55:463-469,2001.
16) Law M, Baptiste S, Carawell A, Ann McColl M, Polatajko H,et al(著),吉川ひろみ（監訳）:COPM カナダ作業遂行測定,大学教育出版,2007.
17) 澤本広美:ICU からの作業療法-急性期から考える「その人らしさ」,作業療法ジャーナル 39:224-228,2005.
18) Jackson J, Carlson M, Zemke R.et al.:Occupation in lifestyle redesign:the Well Elderly Study Occupational Therapy Program. The American Journal of Occupational Therapy,52:326-336,1998

The process of designing the life with sense of identity through occupation

Chiharu Oka, Miyuki Minato

Kitahara Rehabilitation Hospital, Kibi International University

Persons construct and express selves through occupations. Recently, supporting life with the sense of identity of clients have been emphasized in occupational therapy. The present study was conducted by semi-structured interviews with three informants and constant comparative analysis to explore knowledge on occupations related to life with sense of identity. The results showed that informants had beliefs connected to self-expression through arranging the way of designing occupations. Informants found their own values for existence through the experiences and there was a process of awareness of identity. The study suggested that the life with sense of identity was formed by the way of designing occupations.

Key words: life with a sense of identity, self-value for existence, self-expression, qualitative study