

こころと上手に付き合い本分を達成したい

西野 歩

社会医学技術学院

「何かをする」ことに向かいたいとき、こころは「いけ!」と応援してくれたり、「まで!」と止めたりする。「何かする」を始めようとするとき、こころは、「私には無理なんじゃないだろうか」「私なんてできないのではないか」などと邪魔をする。

他人には目標指向で思考行動しようなどと偉そうに言っている。人のことはよく見えるので、あの人はいつまでもできない原因ばかり口にしてるな、できないかもしれない理由を考え続けたらばできないに決まってると思う。

しかし、私自身は目標指向できないことが多々ある。やりたい作業を始めるだけのことなので、作業療法の知識を使おうとする。習慣づけに挑戦したり、動機づけを考えたり、報酬を外的なものを内的なものにしたり、引越してみたり。どれもうまくいかない。

こころとの付き合い方がうまい人たちがたくさんいると思うことがこの1年あった。

平成24年度の「作業科学にまつわる研究法の研修会」には、作業科学の研究に着手するために参加していた人がいた。

「作業科学を実践につなげる研修会」にも多くの実践家が集まった。作業科学の知識を用いた実践とは何かかわかりたい、作業科学を理解し自分の臨床に生かしたいと言っていた。

第18回作業科学セミナーでは多くの実践の報告がなされていた。実践家が多く集まるこの研究会では、「臨床に使える研究」「自分の作業療法を豊かにする方法」を知りたいという人がたくさんいた。

自分の本分を知り、こころと上手に付き合い前進している人たちをたくさん見た。

今活躍する作業科学研究者はいずれ引退することがあるだろう。次世代はどこにいるのだろうか。いつか先輩方の引退に備え、作業が健康や幸福に貢献するというこの豊かな思考を次世代、日本に定着させ、子どもから高齢者までのあらゆる世代が豊かに生きるために、この信念をどのようにつないでいけばよいのだろうか。どうやってこの火を消さぬようにしたらよいのだろうか。

作業科学を知る人、志向している人が増えた。しかし、自戒の念を込めて書くが「作業科学研究は少ない」。少ないままでは作業科学は成り立たない。

実践のための研修会に参加した皆さんが、作業科学研究の知識を臨床に応用して豊かな臨床を実践しますように。作業科学研究のための研修会に参加した方々が作業科学の研究を始められますように。作業科学セミナーに出た方々が継続し学習し、多くの仲間を作り参加者として発表者として成長しますように。私もこころとうまく付き合い自分の本分を達成したい。

皆が本分をそれぞれの場で実現できますように。