

本当のリハって？ 当事者が語る

私の人生をよみがえらせた 「パスタを作る」というリハビリ

執筆▼葉山靖明 ●(株)ケアプラネット「コディサービスけやき通り」(福岡県)代表取締役

訓練室でない生活の場のリハビリとはどんなリハビリテーションでしょうか？ 登場いただきたいのは葉山靖明さん。10年前、脳出血を起しましたが、「パスタを作る」という作業療法でよみがえった方です。本当のリハビリとは、次から次へと意味のある生活行為がつながり、人生をよみがえらせるものだ、と教えてくれました。(編集部)

(1) 40歳脳内出血で倒れる

中途半端なリハビリテーションなどは、ない方がありがたいのかもしれませんが。

実際の話。

なぜなら、リハビリテーションは第二の人生を創るものだからです。

私が経験したのは、回復する上限までの機能回復のみを目的とする中途半端なリハビリテーションではありませんでした。たとえ機能は回復しなくとも、生活の回復、そして人生の回復を共に寄り添って行うリハビリテーションを私は経験しました。そして、私はこの世で人として蘇生しました。まひした片足であっても、もう一度、人生を駆けることを可能にするすばらしい本来のリハビリテーションが日本に、そして世界に広がれば、人類は本物の幸福を手に入れることになるでしょう。

少し大きかもしれませんが、確信を含んだ私の本心です。

2007年2月、40歳の私は会議中に脳内出血を発症し、重度の感覚まひが残る右片まひ後遺症の身体障害者となりました(写真1)。身体障害者手帳2級保有者です。闇も、絶望も、地獄も体験した私が、作業療法によって、今で言う「生活行為向上リハビリテーション」によってどのように人生がよみがえったかを50歳になった私が書きつづつてみたいと思います。



はやま やすあき

1965年福岡県生まれの50歳。専門学校で法人税法及び簿記論の講師を務める。2006年、40歳のときに左脳脳内出血発症し右片まひに。翌年それまでの職場を辞して(株)ケアプラネット設立。現在は、サービス経営のかたわら講義・講演活動を継続中。社会福祉法人「夢のみずうみ村」理事。人間科学修士



2007年2月、発症直後、急性期病院での私



2007年5月、回復期病棟のOTルームで「和風パスタ」を作った（後方はOTとST）。うまかった！

(2) 病院でパスタを作る!?

発症後3カ月の回復期リハ病棟内。

歩行訓練用平行棒が並ぶリハビリ室の奥に和室や台所のあるOT（作業療法）ルームがあり、私はそこに行くのがとても好きでした。「自立のための訓練だから」というリハビリ優等生の理由ではなく、私の担当の上田作業療法士（以下、上田OTと略す）が笑顔でいてくれ、失語症である私のたどたどしい語りを心で聴いてくれたからでしょう。私の南米への旅や大学教育プロジェクト、2歳・5歳・8歳の3人の子供と妻の話など私の人生の大切な現在進行形の思い出を、いつも聴いてくれたからかもしれません。

OTルームでは、作業療法の中で私のリクエストを言えば何でもトライできました。小学一年生用漢字ドリルでの利き手交換書字訓練、ブルースハーブ（ハーモニカ）、CDで音楽を聴く等何でも。その生活行為の練習の効果を客観的に評価することは難しいのですが、自分の「意志」が通ることはうれしかったと記憶しています。もしかすると、自己の「意志」を持って生きる精神的自立訓練を生活行為のリハビリの中で併せて行ってくれていたのだと今は思います（これは回復期であっても生活期であってもとても大切なことです）。

ある日、私は「料理を自分で作ること」をリクエストしました。私は元来、厨房に入る男子であり、南米大陸での野

外料理や自宅で子供に作る料理という行為が好きだったからです。上田OTは「いいですよ！何を作りますか？」と笑顔で答えてくれました。私は得意だった「和風パスタ」に決めました。すぐに上田OTと計画を練り、紙に書き、材料は買ってきてもらいました。そのプロセスもとても楽しかったことを記憶しています。

2007年5月25日9時。

杖を片手にヨタヨタと歩く男の、「左手の男の料理」が病院内で始まったのです。

期待感と緊張感に包まれた高揚感。補助は上田OT。

左手でパスタ麺を沸騰するお湯の中にパラパラパラッと入れ、左手で大根をおろし、左手でパスタ麺にオリーブオイルをかけ、そのオイルの艶やかな色合いに満足し、湯気でメガネを曇らせ、2人で笑い、左手でレモンを切り、その香りを楽しみ、左手で大葉を切り、左手で盛り付け、OTルームのテーブルに3人分の和風パスタとトマトスープが並んだのです（写真2）。

うれしかったですね。心の底から。

今、考えると、きっと生きる実感が「旅で作った、子供に作ったパスタ作り」という「意味のある生活行為」によって自己の中で呼び覚まされたのでしょう。

味？それはもう“メチャクチャうまかった”と記憶しています。

しかし、「味」のみで言えば、イタリア料理屋のパスタの方が「上位」でしょう。問題はそこではないのです。



2009年6月、会社を設立しデイサービスをオープンした

右半身が動かずに、築き上げた人生は闇の中、仕事の成果や自信も失いかけた私が、私の手で、私の利き手交換途中の「左手」で料理ができた喜びが自己の中で反響し、「おいしかった!」となったのでしょう。

(3) 成功体験の感覚がさらなる挑戦を生む

「言葉」で教えたり、なぐさめられるのではなく、「料理の体験」という生活行為によって味わった感覚は、自己の身体体験を通じて脳にたどりつきます。

少しだけ整理すると、「和風パスタ」によるリハビリテーションは以下の5つの考察が挙げられるでしょう¹⁾。

- ① ICFによる活動と参加の効果・個人因子の重要性・心理的効果の大きさ
 - 私が料理を作ったのは有意義な「活動」ですが、共に笑って作ったり、一緒に笑って食べたりするのは、「参加」だからという見方も正確な分析でしょう。
- ② 回復期に主観的次元リハの大切さ(上田敏氏)²⁾
 - 医学的理解ではなく、生きがい、自分の価値、自信といった本人の主観の大切さ
- ③ 生活行為の能動性が意志性へ影響する(山根寛氏)³⁾
- ④ 生活行為の意味性が社会的動機へ影響する(山根寛氏)³⁾
- ⑤ 経験が形成する感覚と信念
 - それは「できた!」という感覚であり、その成功体験感覚から退院後も挑戦的意志を持ち、その体験的思考が(1)自己への信頼性を高め、(2)自己の存在をより強く認識するようになったのです。その体験



2009年12月「門松作っちゃう!」デイの玄関に右手だけで作ってくれた

的思考は実際に、多くの生活行為へと派生し、つながりました。

ギター演奏、片まひバンド“リハビリーズ”結成、陶芸、奈良旅行、リハビリ出勤、家族で映画鑑賞、お茶会参加、など。2年で多くの生活行為を可能にし、前述の「できた!」という感覚を喜び、「できた!」という感覚のたびに自分の人生がよみがえったのだと思います。

和風パスタ料理体験の「できた!」という感覚は、体内に宿された自立の種なのです。

急性期であっても回復期であっても生活期であっても、「できた!」は宿された「自立の種」なのかもしれません。

(4) デイサービスを開設「やりたいことができる」通所に

2007年3月、私は専門学校の会計学講師の職を退職し、同年8月に株式会社ケアプラネットを設立しました。

2008年6月、福岡県宗像市に片まひ者の私が創った「デイサービスけやき通り」が開業しました(写真3)。コンセプトは「作業療法」、言い換えれば「生活行為向上リハビリテーション」です。

そこで私は、施設長として一生懸命に働きました。

私は担当者会議に行き、利用者となる方に「趣味でも何でもやりたいことが、私のデイサービスでできますよ!」と伝えました。書道、パソコン、園芸、料理と多くの「生活行為」リクエストが挙がってきました。中には60歳代の左片まひの男性の方から「あんたんとこん初正月に俺が門松を作っちゃう! 2メートルの!」という男気あるリクエストや、40歳代の右片まひの男性から「わが家で飼っている犬の犬



2010年、「娘からせがまれて…」左手だけで犬小屋を作った

小屋を作りたいんですが……。娘から作ってとせがまれて……。無理ですか?」というような男親ならではのクエストも挙がり、すべて実現しています(写真4、5)。きっと「生活行為」も「人生の回復」も実現しました。

利用者本人が認知症やうつ傾向があり「生活行為」のクエストを言語表出できないケースも多々ありました。そこはケアマネさんからのありがたい情報や、作業療法士のプロのアプローチ、自宅訪問時に庭や玄関の飾りからその方の歴史を眺めること等によって、その方が大切にしてきた「生活行為」、いわば「意味ある生活行為」が導き出されました。

(5) 次々とつながる 私の生活行為向上

デイサービス運営以外にも私の「生活行為」は「次の生活行為」につながっていきました。

2008年から私は「作業療法」、つまり「生活行為向上リハビリテーション」を伝える講義、講演、研修講師を行いました。7年間で130回程度を実施しています。2012年には『だから作業療法が大好きです!』という書籍を発行しました。約4000部発刊しています⁴⁾。

2013年までの3年間は日本作業療法士協会生活行為向上マネジメント推進検討委員となり、事例研究等を行いました。

2014年には、『Look at what you can do!』という英語版書籍を発行しました。

2015年3月には2年間夜学で通った西南学院大学大学院において、左手のみで73ページの修士論文を書き上げ、

修士学位を取得し、研究者として学会発表を行い、次の論文を書き始めています。

繰り返しますが、すべて左手のみです。いや、右半身まひと軽度の失語症と軽度の高次脳機能障害を持ちながら、元要介護2の私は生き延びています。

「和風パスタ」リハビリから始まった私の第二の人生は、とても意義深くなりました。

(6) リハ専門職よ奮起せよ ケアマネジャーもがんばれ

作業療法が、「生活行為向上リハビリテーション」としてリハビリの表舞台に立ち、対象者の心と社会性を回復させ、新たな人生への支援をする時が来ました。しかし、当の作業療法士は、数は増えても、質の向上には疑問符がつきます。長く続いた機能訓練偏重主義リハビリ時代に「作業療法が自由にできない環境」だったことも事実でしょう。世間で「リハビリ=機能訓練」という、いわば間違った常識がまん延したことにも大きな原因があるでしょう。

2015年、介護報酬の改定で「生活行為向上リハビリテーション」が評価される等、リハビリテーションは変わり始めました。

「生活行為向上リハビリテーション」はこれから誰が創っていくのでしょうか?

ここは、間違いなくリハ専門職、そしてケアマネジャーこそが大きなカギを握っています。クライアント中心という、いわば形骸化された言説の、具体的実現方法は「生活行為向上リハビリテーション」といっても過言ではありません。

私のような身体障害者が第二の人生を歩くことができる本物のリハビリテーションが一刻も早くこの世に実現する日を切に願います。

【参考文献】

- 1) 葉山靖明、小林幸治「当事者体験としての”意味ある作業”について～入院中の書字訓練とバスタ作りが退院後の意志と行動に与えた影響～」(2015)日本リハビリテーション連携科学学会誌
- 2) 上田敏著『ICFの理解と活用——人が「生きること」「生きることの困難(障害)をどう捉えるか」きょうざれん、2005年
- 3) 山根寛著『ひとと作業・作業活動——作業の知をとき技を育む』三輪書店、2015年
- 4) 葉山靖明著『だから、作業療法が大好きです!』三輪書店、2012年