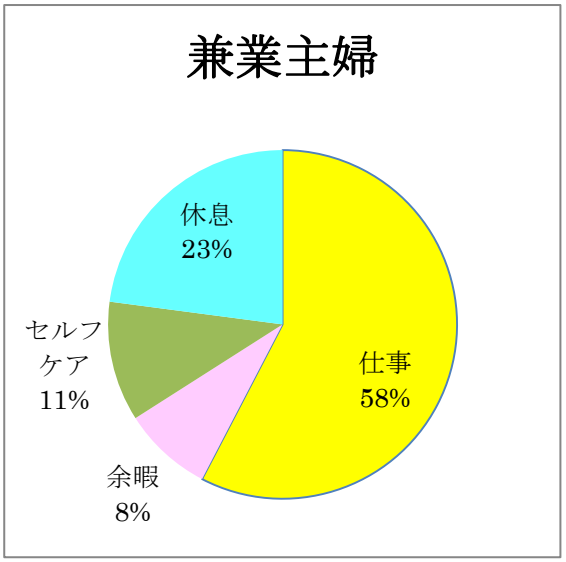
兼業主婦			
5:30	起床		
～6:30	弁当・朝食作り	仕事	60　分
～7:00	整容	セルフケア	30　分
～7:30	朝食を食べながら，子供を送り出す	セルフケア	30　分
～7:50	着替え・出勤準備	セルフケア	20　分
～8:20	自転車で通勤	仕事	30　分
～8:30	仕事準備	仕事	10　分
～12:00	午前の勤務	仕事	210　分
～13:00	昼食を食べながら書類を書く	仕事	60　分
～17:30	午後の勤務	仕事	270　分
～18:30	残業	仕事	60　分
～18:40	申し送り	仕事	10　分
～18:50	着替え	セルフケア	10　分
～19:20	自転車で帰宅	余暇	30　分
～19:30	着替え	セルフケア	10　分
～20:00	夕食準備	仕事	30　分
～20:30	夕食	セルフケア	30　分
～21:00	夕食片づけ	仕事	30　分
～21:20	床掃除	仕事	20　分
～21:30	風呂準備	仕事	10　分
～22:00	子供が風呂を終了するまで TV	余暇	30　分
～22:30	入浴と整容と洗濯	セルフケア	30　分
～23:00	洗濯物干し	仕事	30　分
～24:00	読書	余暇	60　分
24:00	就寝	休息	330　分

合計時間

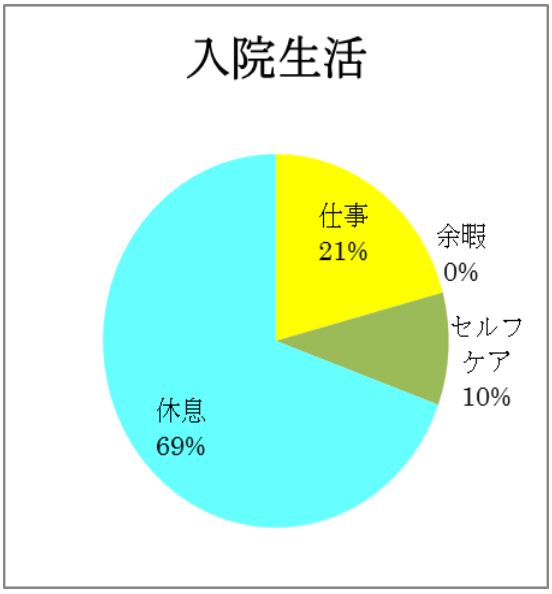
仕事	830　分
余暇	120　分
セルフケア	160　分
休息	330　分



片麻痺の入院生活			
6:00	起床		
～7:20	なんとなく寝て待つ	仕事	80　分
～7:30	食堂まで移動（車いす）	仕事	10　分
～7:50	朝食	セルフケア	20　分
～8:00	部屋に戻る（車いす）	仕事	10　分
～8:20	整容（ひげ・整髪・歯磨き）	セルフケア	20　分
～8:30	トイレ	セルフケア	10　分
～10:00	ベッドで寝ながら TV を見る	休息	90　分
～11:00	リハビリ	仕事	60　分
～12:00	食堂で TV をみて過ごす	休息	60　分
～12:30	昼食	セルフケア	30　分
～12:40	部屋に戻る（車いす）	仕事	10　分
～12:50	整容（歯磨き）	セルフケア	10　分
～13:30	ベッドで寝ながら TV を見る	休息	40　分
～14:30	リハビリ	仕事	60　分
～15:30	昼寝	休息	60　分
～16:30	リハビリ	仕事	60　分
～17:30	食堂で TV をみて過ごす	休息	60　分
～18:00	夕食	セルフケア	30　分
～18:10	部屋に戻る（車いす）	仕事	10　分
～18:20	整容（歯磨き）	セルフケア	10　分
～18:30	トイレ	セルフケア	10　分
～21:00	ベッドで寝ながら TV を見る	休息	150　分
21:00	就寝	休息	540　分

合計時間

仕事	300　分
余暇	0　分
セルフケア	140　分
休息	1000　分



① 動画「臨床思考　～スケジュール評価編～」をご覧ください.

② ２つのスケジュールシートを配布して，見比べてください.

③ 入院前の生活から入院の現在の生活では，作業バランスが大きく変化しております．そのためこのバランスを再構成するプランを考えて頂きます．まずは，「仕事」「余暇」「セルフケア」「休息」の４つの作業が，それぞれどの程度増減しているのかを，書き出してください.

	入院前の生活	入院時の生活	入院前・後の差
仕事	分	分	分
余暇	分	分	分
ｾﾙﾌｹｱ	分	分	分
休息	分	分	分

④ ２つのスケジュールから，仕事と考えている作業を洗い出してください．そしてその作業の共通する要素を言語化してください.

仕事と捉えている作業の名前
仕事と捉えている作業に共通する要素

⑤ ２つのスケジュールから，余暇と考えている作業を洗い出してください．そしてその作業の共通する要素を言語化しておいてください.

余暇と捉えている作業の名前
余暇と捉えている作業に共通する要素

⑥ ２つのスケジュールから，セルフケアと考えている作業を洗い出してください．そしてその作業の共通する要素を言語化しておいてください．

セルフケアと捉えている作業の名前
セルフケアと捉えている作業に共通する要素

⑦ ２つのスケジュールから，休息と考えている作業を洗い出してください．そしてその作業の共通する要素を言語化しておいてください．

休息と捉えている作業の名前
休息と捉えている作業に共通する要素

⑧ 入院生活のスケジュールの中で「仕事」「余暇」「セルフケア」「休息」から，減らすべき作業と，増やすべき作業要素を選び，入院前後を同一にするよう具体的な作業を生み出してください．

作業バランスを踏まえて減らすべき作業は？
作業バランスを踏まえて増やすべき作業は？

⑨ 【応用編】入院前の生活が，非常に忙しく，元の生活に戻ってしまっては，また再発するのではないだろうかとケースの方が心配しており，もっとゆったりの生活に再構成したいと希望されていた場合，どのように再構成していくのか，減らすべき作業と，増やすべき作業を再検討してみてください.

作業バランスを踏まえて減らすべき作業は？
作業バランスを踏まえて増やすべき作業は？

⑩ 【応用編】入院前の生活が，まだまだ余力を残している！と感じていて，元の生活に戻ってしまっては，平凡な人生になってしまうとケースの方が感じており，もっと充実した生活に再構成したいと希望されていた場合，どのように再構成していくのか，減らすべき作業と，増やすべき作業を再検討してみてください.

作業バランスを踏まえて減らすべき作業は？
作業バランスを踏まえて増やすべき作業は？

作業療法は，Occupational Therapy と英語表記されますが，Occupation には「占める」という意味があります．作業療法の専門性の一つに，人が時間を作業で占めるという側面に介入する役割があるのではないでしょうか．色々な答えがあっていいのです．生活が！心が！豊かになるという効果があれば！