

OTSと**実習中の休息の使い方**に
着目して
-**CAOD**を使った介入を通して-

富高 史裕

担当した実習生紹介

- 20代の女性
- 前回の臨床実習の睡眠時間は**2～4時間**
- 第2期の臨床実習では養成校で睡眠の対策を立てた
睡眠時間を**最低で5時間**は確保する
実習中の**起床時間はAM6時**
- ・ 毎週末にCAODを記載しその場で一週間の振り返りをする

CAOD（1週目）結果

作業不均衡	作業剥奪	作業疎外	作業周縁化	合計
16	12	14	10	52

潜在RANK	RANK2	RANK3	RANK4
3	0.208	0.683	0.101

質問文		おおむね当てはまる	どちらかといえば当てはまる
2	趣味を楽しめる場所がない		○
5	好きな活動を楽しめない	○	
7	日々の生活が忙しすぎて疲れがたまっている		○
13	日々の生活を無駄に過ごしているような気がする		○

非構成的評価

学生 発言

「対象者との会話がうまくいっているのか不安になる」

「初対面の人と話をするのが苦手」

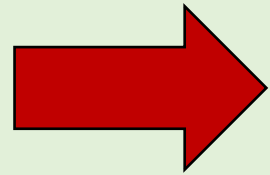
「対象者と何を話していいのか教えてほしい」

「まだ、実習が始まったばかりで緊張している」

「実習中は勉強することがとても大切だと思っている」

実習開始直後のOTSの状況

【状況】
臨床実習だけじゃなく、初対面の人と緊張して話すことができない

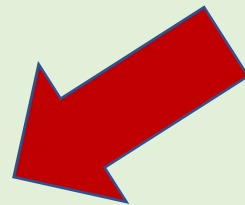


【頭の中の考え】
・変な人だと思われたかも
・下手に動くと邪魔かも
・第1印象は大事

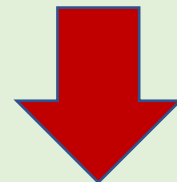
【気分・感情】
・恐怖(80%)
・不安(70%)

【身体的反応】
・腹痛
・疲労感
・焦燥感

【行動】
・動けなくなる
・口数が減る
・表情がこわばる



【サポート資源】
・友達に相談する

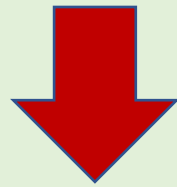


【対処】
・何度も関わって慣れる
・表情をつくる

1週目での課題と目標設定

課題：コミュニケーションスキル

- OTSの認知は他者間で齟齬がある
- OTSが他者と繋がる環境が必要



目標：OTSが興味を持てる方法を検討する

- クライアントの病前の生活歴や環境を知る
 - 作業科学・CMOP-E等の作業療法理論を説明・実践する
- リハビリの介入した前後でOTSにOTRが質問やアドバイスする

CAOD (2週目)

作業不均衡	作業剥奪	作業疎外	作業周縁化	全体合計
15	14	10	13	52

潜在RANK	RANK2	RANK3	RANK4
3	0.033	0.710	0.248

質問文		どちらかといえば当てはまる
3	日々の生活に達成感がない	<input type="radio"/>
5	好きな活動を楽しめない	<input type="radio"/>
7	日々の生活が忙しすぎて疲れがたまっている	<input type="radio"/>
9	自分にとって大切なことをする機会がない	<input type="radio"/>

臨床実習（2週目）

実習始まってからは、睡眠時間は何時間くらい取れてる？

1期目で睡眠不足が続いたので、教員と話し合い毎日の睡眠時間を最低でも5時間はとっています

実習が始まってから、自分がいつも大切にしていたことや好きな活動は楽しめてる？

実習始まってからは、週末も学校に行って勉強をしています。そのため、楽しみや好きな事を楽しむ事はできていません

実習中の週末も学校に行って勉強しているんだね。すごくいい事だね。土日の休み両方とも行くの？

土日とも学校で過ごしています

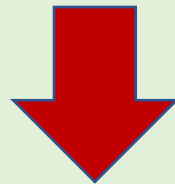
2週目成果と課題

成果：

- 作業療法理論の活用はOTSが面接などでの情報収集の内容に深みが増した
- クライアントやセラピストとの会話時に笑顔で対応できるようになった

課題

- 日々の達成感, 好きな活動, 生活の忙しさ
- 趣味を楽しめる場所がない
- 自分にとって大切なことをする機会がない



週に2日ある休みのどちらかは自分の趣味を行う機会をつくる

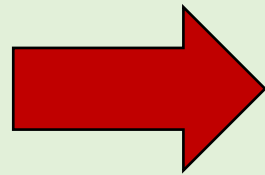
結果

	作業不均衡	作業剥奪	作業疎外	作業周縁化	全体合計	潜在RANK
1週目	16	12	14	10	52	3
2週目	15	14	10	13	52	3
3週目	17	7	8	10	42	2
4週目	14	6	9	10	39	2
5週目	13	6	7	8	34	2

臨床実習最終日のOTSの状況

【状況】

臨床実習だけではないが、OTSは実習地で初対面の人と話すのに緊張して話すことができない



【頭の中の考え】

- ・ 変な人だと思われたかも
- ・ 下手に動くと邪魔かも
- ・ 第1印象は大事
- ・ 何か話さないと

【気分・感情】

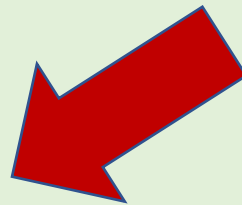
- ・ 恐怖 (30%)
- ・ 不安 (30%)
- ・ **前向き (40%)**

【身体的反応】

- ・ 疲労感
- ・ **緊張**

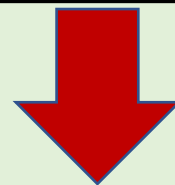
【行動】

- ・ 動けなくなる
- ・ 口数が減る
- ・ 表情がこわばる
- ・ 目を見て話す



【サポート資源】

- ・ 友達に相談する
- ・ **休む時は休む**
- ・ **趣味を楽しむ**
- ・ **先の楽しみを作る**



【対処】

- ・ **話題を考える**
- ・ **失敗して当然!**
- ・ **考えすぎない**

考察・結語

- 長期実習はOTSにとって生活習慣が大きく変化するため、長期実習中の生活習慣について検討する必要がある。今回は睡眠の質が課題としていたが、それ以外の生活習慣についても話し合いをしたことでストレスの軽減に繋がった
- 長期実習中のOTSはいつもと違う生活習慣を送るため、ストレスの負荷が高くなっている。そのため健康面についてもOTRとともに話し合いを行っていくことが、長期実習終了後のバーンアウト症候群の抑制につながると考えられる

ご静聴ありがとうございました

参考文献

立石恵子, 立石修康: 作業療法学科臨床実習における学生のストレスコーピング. 九州保健福祉大学研究紀要, 2005;6, P199~203

Teraoka M, Kyougoku M (2015) :Development of the Final Version of the Classification and Assessment of Occupational Dysfunction Scale. PLoS ONE 10 (8) : e0134695.doi:10.1371/journal.pone.0134695.

寺岡睦, 京極真: 作業機能障害の潜在ランク数の推定, 医療従事者を対象として. 作業療法36, 2017;P309~319

ディスカッションテーマ

① CAODを使ってみよう！（個人ワーク）

- ・ 自分の学生時代を振り返ってみて
- ・ 最近経験した学生を思い出して

② 点数が高い項目を2つ選択（グループワーク）

- ・ 何があったのか？
- ・ どうなっているのか？

手順1		今日を含む2週間ぐらいの間のあなたの状態にもっともよくあてはまる回答に○をつけてください。すべての質問に答え てください。質問に回答した後は、あなたと作業療法士で回答の背景にある日々の生活を話しあってください。							
種類		質問	回答						
			当てはまる	かなり当てはまる	どちらかといえば当てはまる	どちらとも言えない	どちらかといえば当てはまらない	おおむね当てはまらない	当てはまらない
I	1	忙しくて、生活のリズムが乱れている	7	6	5	4	3	2	1
II	2	趣味を楽しめる場所がない	7	6	5	4	3	2	1
III	3	日々の生活に達成感がない	7	6	5	4	3	2	1
IV	4	自分の意見をあまり聞いてもらえない	7	6	5	4	3	2	1
II	5	好きな活動を楽しめない	7	6	5	4	3	2	1
IV	6	熱心に仕事をして、認めてもらえない	7	6	5	4	3	2	1
I	7	日々の生活が忙しすぎて疲れがたまっている	7	6	5	4	3	2	1
IV	8	話して楽しくない相手と無理に会話をしている	7	6	5	4	3	2	1
II	9	自分にとって大切なことをする機会がない	7	6	5	4	3	2	1
III	10	日々の生活が退屈である	7	6	5	4	3	2	1
IV	11	周囲の人と違う扱いをされているように感じる	7	6	5	4	3	2	1
I	12	休む時間がなくてしんどい	7	6	5	4	3	2	1
III	13	日々の生活を無駄に過ごしているような気がする	7	6	5	4	3	2	1
IV	14	自分が好んで行っていることを友達や仲間から批判されたり、からかわれたりする	7	6	5	4	3	2	1
I	15	忙しすぎるため、睡眠不足が続いている	7	6	5	4	3	2	1
IV	16	知人のストレス発散に無理に付き合わされた	7	6	5	4	3	2	1
種類Ⅰ・・・不均衡、種類Ⅱ・・・剥奪、種類Ⅲ・・・疎外、種類Ⅳ・・・周縁化									

手順2	CAODスコア			
種類Ⅰ 計28点	種類Ⅱ 計21点	種類Ⅲ 計21点	種類Ⅳ 計42点	合計 計112点

手順3	CAODの結果を踏まえて、あなたと作業療法士で話しあい、今よりも改善したい作業機能障害を決めて具体的内容を記入してください。
1	
2	
3	
4	

メモ	