

まんが

作業療法物語

～うつ病編～



より良い生活を送るために

仕事熱心で
働き者のAさんは、
課長に昇進しました

課長になったわけだし、
今以上に頑張らないとな

そうは思っているものの、
仕事が進まず
頭を抱える毎日…

休みたいなあ～
でも休んだら
仕事が溜まるし…
やっぱり頑張るしかないか!

このようにAさんは、
日々苦しみながらも
頑張って
出勤していましたが…
やっぱり仕事が
手につきません

Aさんは、いつの間にか
仕事を休みがちになってしまいました

朝になったよ…

今日は休む…

疲れた、
もういっそ死にたい…

妻の付き添いの下、
病院を受診しました

ここ3～4週間
眠れないことも
多かったです…

診察の結果、「うつ病」と診断され、
入院生活が始まりました

入院して2週間
薬の効果もあり、
症状は徐々に
よくなってきた A さん

日中は特に何もせず
過ごしています

こんにちは、
作業療法士の大分 療士です
作業療法の説明に伺いました

作業療法は、作業活動を通して
症状の回復や退院後の生活を
より良いものになるよう
支援していきます

作業療法って？

今日の作業活動は革細工ですが、
見学でもしてみませんか？

今日は体調悪いので…
すみません

他にも様々な作業活動があります
興味があるものからでも
ぜひ参加してみてください
また、声をおかけします

次の日も、その次の日も声をかけ…
他愛ない会話をし、
二人で散歩に行けるようにもなりました

日中は
どう過ごされていますか？

特にすることもなくて…

趣味はありますか？

ドライブ・読書・絵画…
ですかね

余暇時間を利用して
大人の塗り絵を
してみませんか？
子どもの頃にしていた
塗り絵の大人版です



※例として塗り絵を挙げていますが、その他にも対象者にあった
様々な作業活動（体を動かす活動・音楽活動など）が提供されます

塗り絵を提案した理由は…

- ①軽作業であるため、身体の負担も少ない
- ②途中休んでも再開しやすく、
また難易度を選択することができる
- ③出来栄が良いため、
自信の回復につながりやすい

このような特徴があります



なるほど
塗り絵かあ

ある日の塗り絵の時間…

上手いですね
色あいも良いですし



でもAさん、
そろそろ休憩しませんか？

今日中に完成させないと！
それに塗り絵も
完成できないなんて…

休憩できるようになることも
症状の回復や
安定に繋がります



様々な作業活動を通してAさんの改善した点や
課題がみえてきました



改善した点

- ・作業活動に参加し、
日中起きて過ごせるようになった
- ・笑顔が増えた

課題

- ・頑張り過ぎてしまう
- ・自分自身の評価が低い

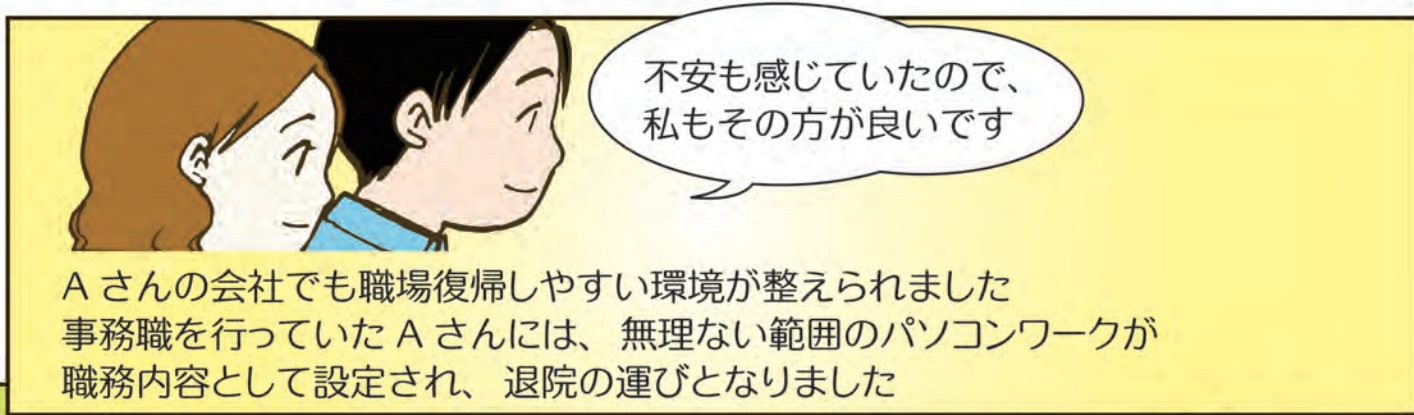
Aさんらしさを引き出し、
より良い生活を送るための課題の解決を
目標として支援していくことが
作業療法の目的の一つです



入院して2ヶ月 この頃から A さんに職場復帰への意思が表れ始めました
退院後の生活に向けて、次の段階の作業活動が提供される時期です



入院して3か月 病状もだいぶ安定し、退院後の生活について話し合いの場が設けられました



※うつ病に対する治療方法は様々であり、今回のまんが作業療法物語もその治療過程に作業療法が関ったという一例にしかすぎません
詳しい症状や治療については、専門医にご相談下さい

※14Pの「教えて!作業療法」では今回の内容について補足の説明をしています

おわり