あなたらしく、わたしらしく

らしく

vol. 9

一般社団法人
長野県作業療法士会
広報誌
February 2026

特集 病院からまちへ、暮らしの現場で作業療法士ができること

- 「作業療法士」ってどんな仕事?／よくある質問／作業療法士になるには
- 新人インタビュー 「作業療法士という仕事を選んだ理由」
- 作業療法士を目指す皆さんへ

TOPICS 長野県作業療法士会活動報告 作業療法士の知識・技術をお届けします

特集1

病院からまちへ、暮らしの現場で作業療法士ができること

私は総合病院で作業療法士として働いています。脳卒中など様々な病気の方を支援するなかで、いつも気にかかるのは「退院後の暮らしをどう支えるか」ということでした。家に戻ると生活の困りごとに直面する方が多く、医療の中だけでは支えきれない部分が多くあると感じます。そんな思いから、地元・小布施町での地域活動にも少しずつ関わるようになりました。

地域の健康を見つめる取り組み

2021年からは、町の一般介護予防事業評価事業に研究員として参加しています。町で行われている健康づくりやサロン活動が、住民の生活にどのように役立っているかを調べ、行政職員と一緒に改善を考える取り組みです。作業療法士の視点で、暮らしの中の「生活行為」「外出」「交流」などの行動を丁寧に見つめ、地域の健康づくりを“見える化”するお手伝いをしています。数字の裏にある人の思いや背景を知ることが、支援をより豊かにすることを実感しています。（「小布施町」町報おぶせ 令和6年2月号より）

助け合いを形にした「えべさの会」

研究員の活動を続ける中で、「外出したくても移動手段がない」という声を多く聞きました。そこで、住民の皆さんと一緒に立ち上げたのが「えべさの会」です。ボランティアが自家用車で送迎や付き添いを行う、地域の助け合い活動で、私は副会長として関わっています。作業療法士として、介助の工夫や活動の評価などをお手伝いしながら、住民と行政・社協をつなぐ役割を担っています。「行きたい」「会いたい」といった思いを支えることが、その人らしい暮らしを守る第一歩だと感じます。（「さわやか福祉財団」月刊誌さあ言おう 令和7年8月号より）

小布施町一般介護予防事業評価事業研究員
作業療法士
小渕 浩平（伊勢町在住）

作業療法士として長野市内の病院に勤務しながら、町民の皆さんが健康でいきいきと暮らせる長寿社会の実現のため、町の一般介護予防事業評価事業研究員として社会参加のできる地域の教室やサロンにも向いてご協力を楽しみながら指導していただいています。

暮らすまちによって要介護リスクは2.6倍に!?

まちづくりと健康に関係があり、フレイル（要介護）予防のためにもなることがわかってきました。フレイルは決して高齢者だけの問題ではなく、まだまだ元気なうちに、そして若い世代からケアすべきものです。

「小布施町」町報おぶせ 令和6年2月号より

「さわやか福祉財団」月刊誌さあ言おう
令和7年8月号より

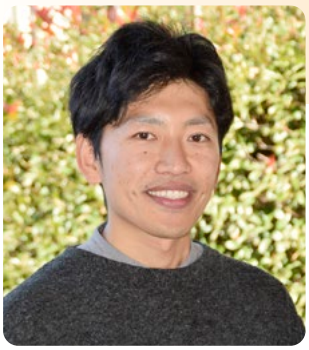
集いの場で生まれるやさしいつながり

また、「ゆるっとカフェ」や「オレンジカフェ」といった交流イベントにも携わっています。お茶を飲みながら話したり、ちょっとした相談をしたりする、誰でも立ち寄れる場づくりです。認知症の方や子育て世代、高齢者など、立場をこえて人が集まる中で、自然と助け合いが生まれています。特別な支援ではなく、「安心して集える空気」をみんなでつくること――そこにも作業療法の考え方が息づいていると感じます。（「小布施町」社協報ふくちゃん 令和7年10月号より）

おわりに

地域で活動して感じるのは、暮らしの中にこそ作業療法の原点があるということです。日常の中で人が動き出し、関係がつながっていく瞬間に立ち会えるのは、作業療法士として大きな喜びです。これからも、病院での支援と地域での活動を行き来しながら、人とまちをやさしく“つなぐ”作業療法を続けていきたいと思います。

「小布施町」社協報ふくちゃん
令和7年10月号より



JA長野厚生連長野松代総合病院／
信州大学大学院
小渕 浩平 さん

特集2

コミュニティホスピタルを目指して

北信の小布施町にある新生病院は『日本でいちばん病院らしくない病院』を目指して地域医療に取り組んでいます。

私は地域包括ケア病棟に所属しております。院内では急性期病院で急性期治療を終えた患者さんが入院されたり、在宅生活を続けるためのレスパイト入院、訪問診療からの緊急入院の受け入れなどを行っております。

写真1. サロンでの集団体操・個別評価

補完代替リハビリを推進しており、より患者さんの生活支援に重きを置いたリハビリを提供することを目指しております。

院外の活動としては行政から一般介護予防事業として要介護になる前から通えるサロンでの集団体操・個別評価（写真1）、地域のサロンへの講師としての派遣、転倒予防事業、温泉施設での集団体操・個別相談、働き世代への生活習慣予防事業などを行っております。私個人としては年間約50件、病院としては年間約140件の実績があります（2024年度実績）。

コミュニティホスピタルとして地域へアウトリーチしていくことも目指しており、地域ボランティアと中庭での園芸、病院祭の開催、町のお祭り、ミニマラソン、運動会（写真2）に参加しています。町の運動会では住民の皆さんへの準備体操、息子とどら焼き食い競争に参加しました。

私は作業療法で『その人の人生で時間的・空間的に占めたもの（役割、仕事、趣味、地域）』を尊重し、支援していきたいと考えています。私の入職の時は2025年問題が未来の話でしたが、今現在となっています。2040年問題に向けて病院・地域で作業療法士が「暮らしの案内人」となり出来ることはたくさんあると私は思います。

写真2. 町の運動会に参加

特定医療法人新生病院
中村 亮太 さん

特集3

地域に寄り添う「暮らしのリハビリ」
―ヒューマンステーション安の取り組み

私は、長野県上水内郡飯綱町を拠点に「ヒューマンステーション安」を運営しています。作業療法士として医療・介護分野での勤務を経て、2021年にこの活動を立ち上げました。目的は、地域に暮らす方々が〝自分らしい生活〟を取り戻し、より豊かに日常を楽しめるよう支援することです。

当院では、整体・訪問施術・運動指導を中心に、痛みやしびれ、慢性的な不調に対して「やさしい施術＋生活習慣の見直し」を組み合わせたサポートを行っています。単なる「痛みを取る」ことだけでなく、身体の使い方や姿勢、日常の工夫を一緒に考えることで、再発を防ぎ、より快適な暮らしへ導くことを目指しています。通院が難しい方のために訪問サービスも行っており、ご自宅で安心して施術を受けていただけます(写真1)。

一方で、「地域全体が元気になる仕組みづくり」にも力を入れています。いいづなコネクトWESTで開催している「いいづなウェルネス教室」では、ヨガ、フラダンス、茶道、音楽療法など、多彩な体験プログラムを企画しています。身体を動かすことだけでなく、人とつながる・新しい趣味に挑戦するなど、〝心のリハビリ〟にもつながる場です。子どもから高齢者まで幅広い世代が参加しており、地域交流の拠点としても少しずつ広がりを見せています(写真2)。

また、地域包括ケア・福祉活動として、①高齢者や障がいのある方への機能訓練や生活動作支援、②フレイル予防・脳トレ・ふまねっと運動などの健康講座、③学校やPTA行事、地域祭りでの健康体験ブース運営など、地域の多様な場面に出向いて活動しています。これらはすべて、「病気や障がいの有無にかかわらず、誰もが安心して暮らせる地域社会をつくる」ことを目的としています(写真3)。

作業療法士として、医療・介護の現場を飛び出して地域のなかで活動することは、新しい挑戦でもあります。しかし、地域の方々と直接ふれあい、笑顔が生まれる瞬間に立ち会うたび、作業療法の本質が「人の生活に寄り添う支援」であることを改めて実感します。今後も、地域の皆さん、行政、医療・福祉関係者と連携しながら、誰もが自分らしく暮らしを楽しめる〝ヒューマンステーション＝人間の拠点〟を育てていきたいと考えています。

2025年10月19日執行の飯綱町議会議員一般選挙にて当選しました。さらに新しい挑戦が始まります。

詳細は左のQRよりご覧ください。

写真1. 整体の訪問サービス

写真2. いいづなウェルネス教室

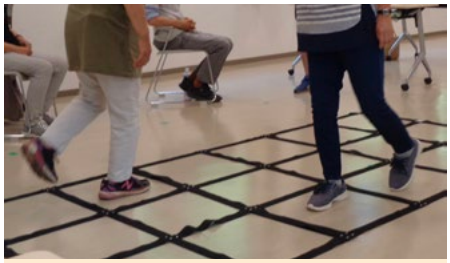


写真3. ふまねっと運動をつかった健康講座

ヒューマンステーション安／
飯綱町議会議員
飯田 安彦 さん

ヒューマンステーション安について

飯綱町議会議員について

特集4

～地域支援事業～ 作業療法士の出番です！

地域にこだわる理由

県北の地、栄村を中心に「地域密着の小さな老人保健施設」「地域の福祉公民館」を目指して小規模多機能型施設を事業展開しています。

この地域に作業療法を！と思い立って40年弱、リハビリ病院や老人保健施設、地域の基幹病院と経験してきましたが、作業療法士も生活者、地域の人手不足も相まって様々な役割を担ってきました。仕事柄「ひとの作業」に焦点を当てますから、様々な課題が見えてきます。そんな中で、いつしか仕事と生活の垣根がなくなって、「作業療法士は生活者であれ」なんて思うようになりました。

介護予防での作業療法の活用

地域でリハビリ専門職として活動するにあたり、よく引き合いにされるのが理学療法です。

当事者としては似て非なるものですが、一般の方にはよくわからないのが現状で、介護予防と言えば○○体操……と運動をテーマにしたニーズがほとんどです。また、「作業」とつくので、手芸教室のようなオーダーがされることもしばしばありました。

私もそれに応じた形での活動もしてきましたが、私たちは「生活全般」がテーマです。

運動や手芸といったことも作業活動の一つとして提供しますが、先ずは「くらしを豊かにする」ことを主軸に参加者の皆さんと一緒に考えていくスタイルで活動しています。

地域展開のこれから

仕事と生活は車の両輪。それぞれの場に作業療法を活動のエッセンスとして加えることで、よりよい地域貢献につなげていきたいなと思っています。宮沢賢治の「雨ニモマケズ」を作業療法風に言い換えると、地域の様々な課題に興味を持って向き合い、他者を思いやり、テーマとしての生活を忘れず、そして地域の一員として、何か自分にできることはないかと作業療法のエッセンスを携えて行動していく…そういう活動をしていきたいですね。

写真1. コミュニティスクール活動～みんなで夢を語り合う～

写真2. 作業活動でより深い交流を！

写真3. お寺でまったり健康体操

宅幼老所きぼう
大月 肇 さん

「作業療法士」ってどんな仕事？

「作業」って？

食べたり、入浴したり、家事をしたり、
仕事をしたり、趣味活動をしたり、
人の日常生活に関わるすべての
諸活動を「作業」と呼んでいます。

「作業療法」って？

作業療法とは、病気やけがなどによって、からだやこころに障がいをもった人に対して、「その人らしい」生活を再び取り戻すために、日常生活の動作や仕事、遊びなどのさまざまな作業活動を用いて、治療や支援をすることをいいます。

「作業」で社会とつながる

年齢に関係なく、日常生活に支援が必要なすべての人が、人と社会のつながりを「作業」を通じて作ります。

作業療法の対象者

体に障がいのある人
脳卒中、脊髄損傷など

心に障がいのある人
うつ病、統合失調症など

発達期に障がいのある人
脳性麻痺、自閉症など

高齢期に障がいのある人
認知症、骨折など

よくある質問

Q1 作業療法と理学療法は何が違うのですか?

A 理学療法では、手足の曲げ伸ばしといった運動機能の改善や、寝返り、立ち上がり、歩行といった動作の改善を目的として行われます。

一方、作業療法では、運動能力や記憶など**基本的動作能力**の改善や、食事、着替え、入浴などの**応用的動作能力**の改善、仕事や趣味といった**社会的適応能力**の改善を目的として行われます。

理学療法は基本的な動作の獲得を、作業療法は応用的な動作の獲得を目指しているといってもよいでしょう。

Q2 作業療法とは具体的にどういったことをするのですか?

A 「その人らしい」生活の獲得を目標にし、3つの能力（基本的動作能力・応用的動作能力・社会的適応能力）の維持・改善を図っていきます。以下に3つの能力の内容と訓練の一例を挙げます。

基本的動作能力 運動や感覚・知覚、心肺や精神・認知などの心身機能

- 歩行練習や筋力トレーニングなどの運動やストレッチ
- 手工芸や園芸、遊び、スポーツなどを介した練習
- パソコンを用いて記憶力や注意力などのトレーニング
- 通電機器など最新機器を用いた麻痺上肢の機能練習

応用的動作能力 食事やトイレ、家事など日常で必要となる活動

- 食事など生活動作の方法や福祉用具などの道具を工夫して動作練習
- 調理、掃除、洗濯など家事動作練習
- 手すりや福祉用具を検討し、安心安全に暮らせる住宅の環境調整
- 意思伝達装置などを用いたコミュニケーション練習
- 散歩や買い物など外出練習
- ドライビングシミュレーターを使用した自動車運転再開の支援
- 交通機関を利用する練習

社会的適応能力 地域活動への参加、就学・就労

- 地域活動への参加の支援
- 方法や環境を工夫し、趣味活動の援助
- 勉強道具や学校の環境調整や関わり方の工夫など就学に関する援助
- 職場環境の調整など就労に関する援助

作業療法士になるには

作業療法士は国家資格です

高校卒業

↓

国の指定する養成校に入学

大学（4年生）、短大（3年生）、専門学校（3年生、4年生）。全国におよそ180校あります。

↓

多岐にわたる知識を学ぶ

医学的な基礎知識、作業療法についての専門的な知識、福祉に関する知識、社会学や心理学的知識などを学び、最終学年には病院・施設等での実習を行います。

↓

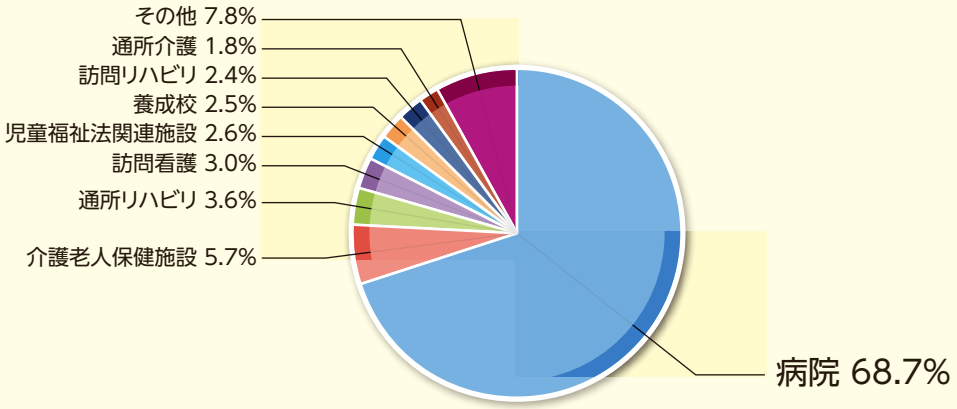
国家試験

年1回、3月ごろに行われます。2024年度の合格率は **81.9%**

↓

作業療法士

就職先は幅広い分野です



（一般社団法人日本作業療法士協会『日本作業療法士協会誌 第150号』）

長野県内にある養成校の紹介

■信州大学 医学部 保健学科

〒390-8621 松本市旭 3-1-1　TEL 0263-37-2356
HP　https://www.shinshu-u.ac.jp/faculty/medicine/health/index.html

■長野保健医療大学 保健科学部 リハビリテーション学科

〒381-2227 長野市川中島町今井原 11-1　TEL 026-283-6111
HP　https://shitoku.ac.jp/

新人インタビュー

「作業療法士という仕事を選んだ理由」

荒川 和馬さん（稲荷山医療福祉センター）

1 作業療法士という仕事を選んだ理由

私は高校生の進路選択の際、テレビでリハビリを通して人の生活を支える、作業療法士という仕事を知り、興味を持ちました。医療の中でも、作業活動を通して日常生活に寄り添い支援できることに魅力を感じ、この道を選びました。

2 出身校・学生時代の思い出

出身校：長野保健医療大学

テスト前に、仲間と夜遅くまで励まし合いながら勉強し、共に乗り越えた日々が思い出です。また、学校生活を思い返すと、空き時間に研究室で先生や仲間と雑談しながら過ごし、笑いの絶えない時間が特に印象に残っています。

3 作業療法士の魅力・やりがいについて

私は小児を中心にリハビリを行っています。小児リハビリでは、表情や反応から気持ちを読み取り、その子に合わせた関わり方を工夫できる点に魅力を感じます。また、生活の中でできる活動や動作が増え、笑顔を見せてくれた瞬間に、この仕事の素晴らしさとやりがいを改めて実感します。

4 作業療法ではどんなことをするのか

小児の作業療法では、遊びや作業を通して手先や身体の使い方、集中力や社会性を育てます。お子さんの「できた！」を積み重ねながら、発達段階に合わせてご家族とともに成長を支えていきます。

5 作業療法士を目指す高校生、中学生にメッセージ

作業療法士は、その人らしい生活が送れるように、長期的に身近な存在として支援できる素敵な職業です。作業活動を通して、リハビリを行う為、学生の頃から様々な経験をしておくと自分の引き出しが広がると思います。友人と学校生活の中で色んな感情や体験をしてみて下さい。

最後に、広報誌を通じて、作業療法に興味をもっていただけたなら嬉しいです。また、作業療法士として、数年後、一緒に働けることを楽しみにしております。

1日のスケジュール・業務内容

8時	出勤
8時30分	朝礼
8時50分	リハビリ開始
12時15分	昼食
13時15分	リハビリ開始
17時15分	掃除
17時30分	帰宅

作業療法士を目指す皆さんへ

長野県作業療法士会では、毎年高校生を対象に作業療法の職業説明会、職場体験・見学会を開催しております。将来作業療法士になりたい方・医療系の仕事に興味があり、作業療法士の仕事内容など知りたい方は、ぜひ参加してみてください。

作業療法職業説明会

令和３年度より新型コロナウイルスの感染対策として、Zoomを用いてオンラインで開催しています。令和７年度は５月11日、18日に行い、計９名の高校生が参加しました。個別の面談形式で、作業療法士の仕事内容・進路のことなどを、作業療法士がわかりやすく丁寧に説明します。説明の後は参加者からの質問・疑問に答える時間も設け、皆さんが知りたいことにお答えします。個別でお話しできるので、なんでも気軽にご相談ください。

作業療法職場見学・体験会

毎年７月末から８月中旬の夏休み期間を利用して職場見学・体験会を行っています。会場はみなさんのお住まいのできるだけ近くの病院・施設で行えるように調整します。申し込み期間は５～ ６月くらいを予定しております。令和７年度は長野県全体で32名の高校生に参加していただき、25施設に受け入れていただきました。短時間でしたが作業療法士とはどのような仕事なのかを体験したり、実際に作業療法士が働いている様子も見学していただきました。参加者からは、『実際に働いている人からいろいろなことを聞き、自身の想像と実際に働いている姿に違いがあった』、『実際に見学、体験することで作業療法士の仕事をより深く理解でき、患者さんに寄り添う良い職業だと改めて気づくことができた』など、作業療法士の仕事のイメージをより深めることができたとの感想が多く寄せられています。

またZoomを用いたオンラインでの職場紹介も行っており、令和７年度は10月４日に開催しました。こちらは動画を用いて施設の紹介と作業療法の仕事の紹介をしています。ご自宅で気軽に参加できると思います。職場見学・体験会への参加が難しい場合には、ぜひお申し込みください。

作業療法職業説明会、職場見学・体験の詳細が決まりましたら、
長野県作業療法士会ホームページに掲載します。
また各高校へ案内を送りますので確認してください。

お問い合わせ先

長野県作業療法士会広報部
担当：山田剛史　　Mail：kouhou@ot-nagano.or.jp

TOPICS

長野県作業療法士会活動報告

作業療法士の知識・技術をお届けします。

長野県作業療法士会 事業部長　**村井 貴**

長野県作業療法士会の活動目的として、「地域の皆様に作業療法士が持つ知識や技術をお伝えし、地域の保健・医療・福祉の向上に寄与する」というものがあります。当会ではこれまで、「市民公開講座」や「出前講座」として、地域の事業所へ作業療法士が講師としてお伺いする形式や、皆様にお集まりいただく形式での講座を開催してまいりました。市民公開講座は25年以上前から実施しており、また、10年ほど前からは出前講座も行っております。

2024年度の「市民公開講座」では、「作業療法士と考える暮らしの今」というテーマのもと、以下の3講座を開催いたしました。

① らくらく生活講座～楽に楽しく暮らしてフレイル・認知症を予防しよう～
② 発達が気になる子どもたちへの支援～「感覚統合」の視点から理解してみよう～
③ 子どもとの向き合い方～行動の見方をポジティブ変換～

多くの方にご参加いただき、参加者からは「民生委員として活動に役立てたい」「実体験を交えた講座でとても分かりやすかった」などの感想を頂きました。今後も、皆様の生活やお仕事に活かしていただけるようなテーマで講座を開催していく予定です。

「出前講座」は、作業療法士のいない施設や団体に対して、施設単位の小規模な勉強会として講義や実技指導を行うものです。内容は「高齢者・介護・健康」「こども・発達支援」「精神障害」の3つの分野に分かれ、それぞれ専門分野の作業療法士が講師を務めます。対面型・オンライン型の両方に対応しており、2024年度は18か所の施設で開催いたしました。今後ともぜひご活用いただき、職場内研修や日々の業務にお役立ていただければと思います。

また、作業療法を広く知っていただく活動として、「ながのハートフルフェスタ」（長野県理学療法士会主催）にも参加しております。パステル象嵌（ぞうがん）という技法を用い、パステルを削って色を重ねていくことで絵を完成させる活動を行いました。子どもたちならではの色使いで、一緒に制作することで世界に一つだけの作品が生まれます。

今後も、県民の皆様のお役に立てるような活動を続けてまいります。引き続き、長野県作業療法士会をよろしくお願いいたします。

▲市民公開講座

▲ながのハートフルフェスタ

今号の表紙　**生涯現役！「作業」を通じて考える、良い歳の重ね方**

地域住民の皆さんと一緒に、食育の観点から健康について考えるワークショップを開催しました。人生いくつになっても自分らしく、イキイキと暮らすための秘訣を探求。作業療法士は、日常生活での役割や趣味活動といった「作業」を通じて、身体だけでなく心の健康、そしてウェルビーイング（幸福な状態）を支えます。健康な生活を長く続けられるよう、地域での活動を通じて支援を広げています。

ひとは作業をすることで元気になれる。

NAGANO

一般社団法人 長野県作業療法士会

あなたらしく、わたしらしく
らしく vol.9 February 2026

◉発行人：傳田 拓男
◉編　集：長野県作業療法士会 広報部

長野県作業療法士会 検索
ホームページ　https://ot-nagano.or.jp/