

作業療法 (OT : Occupational Therapy) の栞

OTは、あなたにとって

したい・する必要がある・することを期待されている
作業ができること、作業に結び付くことを通して

生活の幸福感、満足感を高めるサポートをします

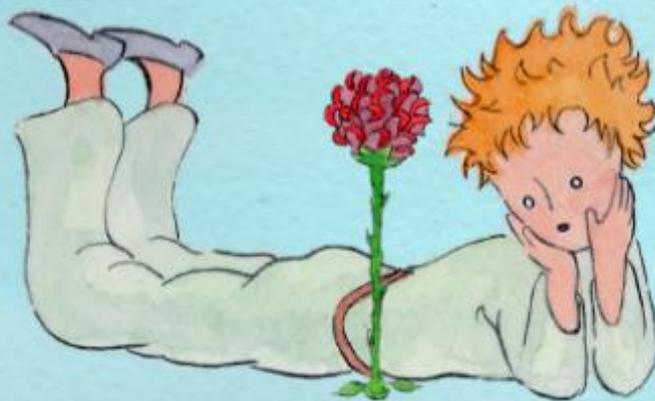


イラスト 『星の王子様』より



作業 (Occupation) とは何か？

セルフケア



入浴・更衣・食事・買い物
車や公共交通機関を利用した移動

生産活動



仕事・ボランティア
家事・学校

レジャー



旅行・趣味・スポーツ
社交 (訪問・電話・手紙・パーティ)



なぜ作業はあなたを幸せにするのか？

M 人生に意味を
与える
eaning

H 健康に繋がる
ealth

I 自分らしさを
作る
identity



作業を通して健康的な人生を送るための挑戦 3つの『R』

これまでしてきた作業を

R 取り戻す
ecover

今している作業を

R より良くする
eform

これからしたい作業を

R 再発見する
ediscovery