

共育セミナー

自分の生活行為をしなやかに マネジメントする

講師： おもと会
統括リハビリテーション部
訪問リハビリテーション科
統括科長

宇田 薫



私はよく「いつも元気ですね」「家庭との両立ができていますね」「ご主人が理解ありますね」と言われますが、実際、よく食べて、運動して、家族に理解を求め、時間の節約を工夫するなど、心身機能、活動、環境調整の毎日です。ライフワークバランスもバランスを「50:50」とは考えず、その時の状況で、可能な生活行為が遂行できるよう比率を変化させてマネジメントします。

主人の帰りが遅く一人で奮闘した子育て、流産、バイク事故での入院、パワハラ、大好きな父のターミナル期。色んなことがあった作業療法士としての33年間でした。

そして今、様々なことを経験し、振り返ったとき「作業療法士は自分の生活行為をしなやかにマネジメントできる。」ということをお伝えしたいです。