



# 外在化

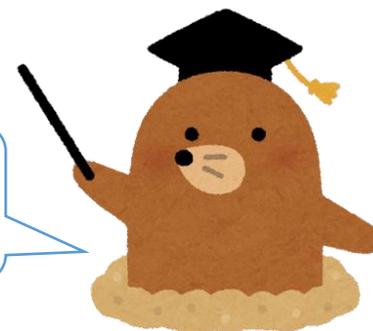
OT推進子一ム 評価・訓練班

# はじめに

「**外在化**」というキーワードを知っていますか？実は作業療法を実践するためにとっても大切なキーワードなんです。

外在化を知って「**RO**」を臨床に取り入れましょう！

ROって何？と思ったあなた！  
ぜひ、最後まで読んでいてくださいね♪



# 外在化とは？

- 雪が積もった階段で転んでしまった...



内在化：問題の原因を自分の**内部**に求めていく

- 僕の不注意だな。。
- こんな日にでかけようと思うのが間違いだった。

外在化：問題の原因を自分の**外部**に求めていく

- 階段に雪が積もっていたからだ。
- 滑らない靴を履けばよかった。

# 医療における外在化の有用性

- ナラティブ・アプローチでは外在化を医療に応用することを推奨しています。



内在化：問題の原因を自分の**内部**に求めていく

- 僕の不注意だな。。
- こんな日にでかけようと思うのが間違いだった。  
**問題解決のためには自分が変わるしかなく、精神的に追い込まれる。**

外在化：問題の原因を自分の**外部**に求めていく

- 階段に雪が積もっていたからだ。
- 滑らない靴を履けばよかった。  
**自分が変化する必要がない。精神的負担が少ない。**

# 外在化と作業療法への応用

- 心身機能改善を図る医療の中では患者は内在化が進みやすく精神的負荷を抱えている。



- **作業の可否で効果判定する**作業療法にとって外在化は取り入れやすく、当事者に精神的負荷をかけにくい。
- 外在化の手段としての作業⇒リアリティ・オキュペーション

# リアリティ・オキュペーション

*Reality Occupation;RO*



## 【実践のためのポイント】

- 模擬や見学ではなく、**実作業**をする
- 動機づけが乏しい際には余暇活動が取り入れやすい
- 文脈に沿った生産活動も取り入れやすい

# おわりに

当事者自身の変化や努力を求めずに成果を出すリハビリテーションって魔法みたいだと思いませんか？

作業療法にはリアリティオキュペーションという手段があります。この専売特許を活かさない手はありません。

ぜひ、治療に作業を応用してみてください！

印西総合病院 作業療法士 田染佐夏