



OT推進チーム

作業療法の学び直し！

# 外的焦点と外在化

教育班

田染 佐夏

# はじめに

作業を介してリハビリテーションを行う利点についてもっと説明できるようになりたいですか？

対象者がしたい作業を介して治療を行う作業療法にとって、介入の根拠となる概念が必要です。

それが…

## 外的焦点と外在化



# 外的焦点とは

## External Focus : 「外的焦点、外的意識」

運動学習において、自分の身体運動に注意を向ける「内的焦点」と環境に対して身体運動が与える効果に注意を向ける「外的焦点」の2種類が存在します。

元々はスポーツスキルの学習理論でした。

「肘を曲げて、背筋を伸ばして」：内的焦点に意識を向ける

「ボールをもっと右へ飛ばして」：外的焦点に意識を向ける

内的焦点より外的焦点に意識を向ける指導の方がより学習速度は速くなり自動的な状態を早く獲得することができますとされています。<sup>※1</sup>



※1) 参考：注意と運動学習—動きを変える意識の使い方— Gabriele Wulf 市村出版 P.94 2022年



まだ泡が残っている…



この辺に色を重ねよう…

**作業療法は作業を通して外的焦点に  
意識を向けながら運動学習を促進する**

## 外在化とは

- 問題の原因を自分の外部に求める※2
- 自分自身と問題点を区別して考える
- 問題解決のためにアイデンティティが侵食されない

病気や障害によって壊れてしまった心身を修復するための治療では患者の意識の内在化（原因を自分の内部に求める）を強める傾向があります。その結果、改善のための努力や変化を求められ自分らしさが損なわれることがあります。

※2) 参考：物語としてのケア 野口 裕二 医学書院 P.70-75 2020年



## 外的焦点と外在化を取り入れた実践

結果に注意を向ける  
外的焦点



問題の原因を自分の外に置く  
外在化



自身の心身機能に囚われず  
「どう実現するか」に関心を向けることができる



楽しくて、ワクワクする作業療法を実践しませんか？

# おわりに

## 様々な裏付けを用いて作業療法実践の糧にしましょう。

作業を用いた実践が感覚的に重要であることは多くの作業療法士が理解しています。しかし、EBMが基盤となる医療の中で作業実践をするには根拠が必要になります。ぜひ、外的焦点や外在化の視点を作業療法に活かしてみましよう！

印西総合病院 作業療法士 田染 佐夏



## 読んでいただきありがとうございました