

令和3年度久留米市障害者地域生活支援協議会

第2回地域包括ケアシステム検討部会 議事録

次 第	1 開会 2 久留米大学 坂本准教授による講演（勉強会） 「リカバリー」の考え方について 3 閉会
開催日時	令和3年11月19日（金）18:00～19:55
開催場所	市庁舎2階くるみホール
出席者 （敬称略）	・久留米市介護児福祉サービス事業者協議会（訪問看護部会） ・福岡県精神保健福祉士協会 ・福岡県精神科病院協会2名 ・久留米市障害者地域生活支援協議会 相談分科会 ・久留米市障害者基幹相談支援センター ・久留米精神障害者地域家族会 ・くるめ出逢いの会 ・久留米市介護児福祉サービス事業者協議会（障害者部会）
欠席者 （敬称略）	なし
内 容	<p>1. 開会</p> <p>・9名中、9名参加のため会議成立、傍聴者なし</p> <p>2. 久留米大学 坂本准教授による講演（勉強会） 「リカバリー」の考え方について</p> <p>（1）プロフィール紹介</p> <p>・坂本准教授は、2012年から久留米大学 文学部 社会福祉学科の准教授をつとめられております。専門は「精神保健福祉論」です。また、2005年からWRAPを始められ、現在はWRAPのファシリテーターでもあります</p> <p>（2）講演</p> <p><坂本准教授></p> <p>・久留米大学文学部社会福祉学科で教員をしています坂本と申します。</p> <p>・今日は、リカバリーの考え方について、にも包括をご検討される上でご存知と思いますが、改めてこのような考え方や見方を確認していただくと、皆さんのお役に立てるかなということで、お話をいただいたと思っています。</p> <p>・私をご紹介いただいた通り、大学病院の精神科のデイケアセンターで勤務をしておりました。その時に、大学病院のデイケアのメンバーは大学病院を退院して比較的若い方たちが来ておられ、何かいい支援がないかなと思いながらいろいろ見つけていたとき、2000年ごろ精神科リハビリテーション領域でもうお亡くなりになった野中先生が、リカバリーという考え方がアメリカで始まっているということでご紹介いただきました。それからリカバリーの志向やリカバリー志向のプログラムをずっとやってき</p>

ました。そのようなことから、今日、お話をできたらいいかなと思っています。

- ・2000年ごろには、リカバリーという言葉が本当にリカバリーできるのか、ご本人さんたちもそのように思っていた時もあり、リカバリー志向の支援が日本で本当に始まるのかという思いもありました。しかし、いまでは、精神保健福祉の教科書で、リカバリーを支援するということがメインストリームのように書かれており、今日お話しするWRAPも国家試験に出るように、精神保健福祉士は知っておく知識という状況にはなってきました。本当に時代は変わっていくなということを思っています。
- ・リカバリーとは何かということを、まずご紹介をし、後でWRAPのことを一緒にやっていければと思っています。
- ・リカバリーの定義とは、自分のリカバリーについては誰でも自分で決めていいと言われていますが、一般的にメンタルヘルス、精神保健福祉領域で定義としてよく使われることはアンソニーという、アメリカの精神科医が定義したリカバリーです。たぶん見られたことある方は、結構いらっしゃったりすると思います。それでは読みます。
- ・極めて個人的で人によって異なる過程として描かれる、個人的で人によって異なる過程で、それはその人の態度、価値観、感情、目的、技量、役割などの変化の過程である。それは疾病によってもたらされた制限があったとしても、満足のある、希望に満ちた、人の役に立つ人生を生きる道である。リカバリーは精神疾患の破局的な影響を乗り越えて、人生の新しい意味と目的を作り出すことでもある。この定義は、比較的専門職にもわかりやすいということで使われています。
- ・最近、最近と言ってもコロナがひどくなる前、ぎりぎり前でしたが、イギリスに視察に行った時もリカバリーを促進するプログラムでは、このアンソニーの定義をみんなで共有していましたので、やはりアンソニーかと思い今日ご紹介させていただきました。
- ・つまり、病気をすることで出来ることの制限はある、それがなくなるということでは決してないけれども、希望に満ちたご本人が満足できる人生を歩んでいくということ。
- ・もう一つ、人の役に立つ人生ですよ。つまり、人は、おいしいものが食べられて幸せでよかったというだけではなくて、やはり自分の存在意義という誰かの役に立った、ありがとうと言われた、働いてくれたから助かったなど、自分が貢献できるということを経験していくことだなと思います。
- ・だから、そこも逃してないリカバリーの定義です。ぜひ、支援される人たち、支援する人は、知っておいて欲しいと思います。
- ・いまは精神医療もリカバリー、リカバリーと言いはじめて、業界的なことを言うと、そのリカバリーはクリニカルなリカバリーとパーソナルのリカバリーは違うと言うようになってきました。それは、製薬会社も治療においてリカバリーを目指して、お薬を飲んで症状を軽減していきましようと言い出しました。某会社は、リカバリーを目指しているのは何十年前からというようになりますね。
- ・よって、やはり病気からのリカバリー、医療的などころではクリニカルリカバリーと

言われるようになってきた。逆を言うと、それほどリカバリーというのはインパクトがある考え方であり、姿勢だと思っています。

- ただ、臨床的なリカバリーでいうと、やはり症状を取り除くこと、従来の社会的機能が回復することを目指した言い方をしているので、そもそもリカバリーは病気をしたご本人さんたちの思いから発言から生まれてきたものであって、個人的な経験であるということで、わざわざパーソナルリカバリーという言い方と2つに分けています。
- それを分けることによって何か理解できるとするならば、そのような捉え方もあっていいだろうと思っていますが、福祉や医療でないところではやはりパーソナルリカバリーを大事にしていけたらと思っています。私は、今日こちらのお話を中心にしたと思っています。
- もう1個前に戻ると、どこからリカバリーと言い初めたのかというとアメリカからです。1980年代に当事者の記録や発言から出てきます。病気をよくするという以上に、市民としての当たり前の権利を求めていくというような運動的な意味合いもリカバリーではありました。
- アメリカでは、1990年代には精神科リハビリテーションの新たな目標概念という形で登場してきました。つまり、これを指示したらご本人さんのリカバリーは本当に起きる、そうだとすることを指示したときにリハビリテーションは本人がリカバリーすることを目標にしてやっという形になり、それを目指したリカバリー志向のプログラムというのがあちこちからできてきます。EBP、エビデンスベーストプラクティスです。科学的根拠のあるプログラム、リカバリー志向のプログラムというのが、この時代たくさん出てきます。日本でも紹介されているACTなどもこのEBPです。リカバリー志向に基づいたアウトリーチではあります。
- ストリングスモデルのケースマネジメントについても、障害分野はストリングスモデルで行っていると思いますが、これもリカバリーを目指したマネジメントの新アプローチになっています。
- そのようなものがいろいろできてきて、2000年以降日本にもリカバリーという考え方が紹介され、さきほどお話したようにリハビリテーションの目標になり、ソーシャルワークの中にもリカバリーを支援するという形になってきました。
- さきほどリカバリーの定義をお伝えしましたが、ではどんなことなのかということをお話していきたいと思っています。
- 私はいまでも使っていますが、アメリカでリカバリーが本当に起きる、リカバリーを支援していくと言った時、ボストン大学の精神科のリハビリテーションの中で、病気をした人たちにリカバリーをきちんと伝えていこうと、どうやったらリカバリーできるのかということをお話していこうという形で、リカバリーエデュケーション、エデュケーションセンターなどが立ち上がりました。そこで使われていたリカバリーはなんだろうということをお話から抜粋してきたものです。
- 精神科の病気をするという事は症状がとても苦しく大変である。医療はそこだけを

見てしまうかもしれません。しかし、その人の人生や生活では、発病する前かもしれないし発病した後からかもしれないが、いろいろなことが起きている。それは自分という感覚がなくなっていること、社会や人との結びつきが足りなくなることで、できていることの喪失、価値ある役割がなくなる、何より希望を失い絶望している状況に陥る。これは、人によって大なり小なりだと思いますが、おそらく人生の中で生活の中でこういうことが起きていたと思います。

- 支援している方や病気をしている方たちに関わっている方には、このことはそうだろうなと分かると思います。しかし、そのような喪失をもう1回獲得していくこと、前と同じかもしれないし、もっと違うことかもしれません。
- 例えば、うちの学生に話をするのは、病気をして学校に行けなくなった。社会福祉学科の学生が学校に行けなくなったということは、単位が取れないということに繋がる。単位が取れなくなることは大学を卒業できないかもしれないということになり、大学が卒業できないことは、例えば社会福祉士になりたいとか、ソーシャルワーカーになりたいなと思ったら、その資格が取れないということに繋がっていくわけです。
- そのように生活が変化していくとしたら、何とか症状が良くなればいいというだけではなく、その瞬間ご本人が自分の将来はどうなるだろう、将来の夢や希望ももしかしたら見失っていることもあるのではないかと思います。
- そのようなことが起きているのではないかと、そしてそれを取り戻すというのがリカバリーだとエデュケーションセンターの中では話をされていました。この視点がすごく大事だと思います。
- あとパトリアディーガンのリカバリーの話をしたと思います。今週、日本で初めてパトリアディーガンの講演をリハビリテーション学会で行うようになり、毎晩動画の編集をしています。それで、頭の中がパトリアディーガンでいっぱいです。
- 彼女が最初に言っていたのは、病気からの回復についてそれも大事かもしれないけど、そうではなく偏見、医療の弊害によりもたらされる障害、自己決定を奪われた、壊された意味からの回復だというように言っています。
- 彼女の語りを最近ずっと見ながら思ったのが、17歳の時に統合失調症を発病し、幻聴が聞こえ認知のゆがみが結構出てきて、人の話がわからなくなり17歳で精神科病院に入院する。入退院を繰り返しますが、退院するときに診断告知を受ける。そして、「統合失調症ですよ、お薬を一生飲まないといけませんよ」と言われる。そして、今でいう「グループホームのようなところで暮らせば何とかやっていけるのではないですか」と言われた。
- それが、彼女の怒りに繋がり、当事者運動へと繋がっていきます、しかし、その症状もつらかったけれど、17歳の女の子に「あなたの一生は薬を飲んで、そのようなよく分からない施設に入るといことを言われた」ことに何よりも傷ついて、私の人生はどうなるだろうと来る日も来る日も苦しんで、本当に傷ついて途方に暮れて、やる気を失った毎日を過ごしていたと言っています。
- そういうことをここで言いたかっただろうなと思います。そういうことから、主治医

から一生薬を読まないといけないよ、良くならないよと言われたかもしれないが、真に受けるのではなく、もっと十分にできることをリカバリーの回復していく過程の中で、彼女は獲得していきます。

- それを真に受けなければ良かったと言っている。それは、言われたからと言ってそれを真に受けるのではなくて、それは別の形であるということを見つけていく、それもリカバリーだと言っています。
- 病気をすると皆が私をどういうふうに見るかという話です。病気を中心に置いて、私のいろいろなパーツが粉々になっていく、周りは患者さん、統合失調症のあの人、それから利用者さんというような見方しか出来なくなる。それは、専門職だけの支援者だけではなく、家族や友達もそのような目で見ていき、私はとてもバラバラになったと言っています。
- リカバリーするとは、私という花がいろいろなパーツを持ちながら、花びらを持ちながら、私を中心にあることだと彼女は言っています。これをとても繰り返し言っています。
- 疾患、私は私、1人の人であって、私は病気じゃない、私は1人の人だ、私はパトリシアディーガンだということを繰り返し言っています。
- 病気をする前とした後で変わったのは、このもろさ、脆弱性、これはありましたがそれは本当に一部にしか過ぎない。さきほどの真ん中にくるものでは決してないと言っています。それから希望も生まれ、彼女は17歳の時にスポーツのコーチになりたかったと言っています。良くなったからと言ってコーチになることでは決してなく、その先にいろいろな経験をしながら、やりたいと思った当事者活動、希望や夢など、新しい何かを見つけながらやっていくということもリカバリーの中ではあると言っています。
- そして、続けると主体性を取り戻す。リカバリーとは主体性を取り戻すということで、自分の人生の運転席に座り続けることだと、病気が人生のコントロールすることのないようにしたいと話してくださいました。
- また、薬以外にいろいろな役に立つ道具があり、それを自分で選んで使っていくということでリカバリーができる。それは、別に精神疾患を持っていることではなく、誰でも健康でいようと思う人に、必要なものだということも話をされています。
- 彼女はその後、いろいろなツールを作り、彼女の作ったツールで日本に紹介されているものは、意思決定の薬を医者と協力しあって、自分の意見も伝えながら薬を処方してもらおうということです。そこに、ピアのスタッフを入れサポートしてもらいながら行うというシステムを少し入れる、完全に入れるとお金がかかり諦めたようです、を参考にしながら日本で行っている。まだ研究ベースです。本当にたくさんのツールを開発されながら、役に立つものを見つけてきています。
- 彼女は、リカバリーとは自分の人生を生きるということを力強く話してくださいました。病気がどうのではなく、それはそれであるかもしれないが利用者として生きる、患者さんとしてどうやっていこうか等そのような話ではなく、自分の人生を生きるこ

とだということがリカバリーと言っています。

- ・同じく、やはり障害があって制限があり、それを何とか乗り越えることもあるかもしれないが、新しい価値のある自分の尊厳を感じて目的を再構築する、自分が重要な貢献をしている。そのような地域の中で、生きる意欲や仕事、愛を得るなど、誰でも望んでやっていきたいと思っている、そういうことだと言っています。病気をしたから、なぜ自分の人生を諦めないといけないのかということだと思えます。
- ・そうすると、リカバリーを考えた時に2つ、1つはその人が人生をどう生きていくのかという人生の目的、もう1つが健康や病気も含めた自分の健康、自分で経過管理ができることです。
- ・やりたいこと、所属感があるとそれがとても安心に繋がり、症状の改善に繋がる。やりたいことがあるから健康管理をしよう等、そのような健康管理ができて症状が減っていけば、またもっと出来ることに向かっていく。そのような良い循環、悪循環ではなく良い循環を構成していくことが大事だと言っています。
- ・気をつけないといけないのは、専門職は良かろうと思ってここをやってきましたよね。なぜなら、患者さんだから利用者さんだから障害があるから自分では出来ないという暗黙の大前提に立って、リカバリーの志向はそうではないことを彼らが明らかにしているということでもあります。
- ・自分たちもきちんと知識を得て、自分のやれる方向でやっていけばできるということです。セルフです。セルフケアセルフマネジメントが大事になり、支援もそこに焦点が変わっていけばいいだろうと思っています。良い支援をしようと思って、どれだけこちらが手を出してきたかということです。そのような反省もリカバリーを支援するという時にはあったなあと思っています。
- ・やはり、ご本人さんたちなりのそれぞれの、それは誰でもそうだと思いますが、それなりの方法を取りながら管理もできるし、もちろん手伝ってほしいという人がいればそれは一部使っていくことで、主でやるということでは決してないことだと思います。
- ・リカバリーの考え方が入ってきて、ではリカバリーに役立つものが何かいうことで、まとめたのがこれです。
- ・これは、マイクスレイドというイギリスのリカバリーをサポートしている研究者が、イギリスのリカバリーの良いこと、良いと言われている100の方法という本を出していて、その中にある一部を抜粋してきたものです。
- ・ポジティブな自分らしさを磨くということ、また精神疾患の経験を枠で囲む、つまりその人のすべてが精神疾患ではない、精神疾患の経験がその人のすべてではなく一部だということにより枠で囲む。本人が自己管理をできるようになるとか、自分の価値に合った社会的な役割を得る。それがリカバリーに役立つだろう。
- ・それから考えの枠組みとして、希望が感じられること、希望が持てることです。このサービスを利用すれば自分の患者さんになっていく、またこれからずっと利用者さんのままだと思ったら希望は感じられないですよ。そこに来たらもっと何かできる

- ことがある、あんなことをやりたいという可能性があるかもしれないと思えるなど、そのような希望があることだと思います。
- ・ご本人らしさ。これも当たり前の話に思いますが、支援の組織というのは油断すると患者さんと利用者さんの立場をすごく押し付けることが結構あります。ご本人らしさを結構見失っていることがあります。患者さんは患者さんらしく、利用者さんは利用者さんらしくみたいなことを求めたりします。ご本人らしさということのないがしろにすることもあると思っています。
 - ・それから、人生の意味や目的があります。また、ご本人さんがリカバリーの自己決定になりますので、自分で選べることを選択でき、そこに主体性を持って責任を持つということも大事だと言われていました。
 - ・一方で、医療機関は責任を持たないといけないというリスクマネジメントの認識が非常に高いので、責任を自分たちが背負い込んでしまいます。しかし、ご本人に返していくということだろうと思っています。
 - ・こういうことが、サービスを作っていくときに意識をして作っていけると、ご本人さんたちがいいなと思えるサービスになっていくと思います。
 - ・このようにリカバリーをしていこうと思ったときに誕生してきたWRAP（ラップ）です。このプログラムのご紹介をということでしたので、そのご紹介を今からしたいと思います。
 - ・WRAPの話をしたら一晩ぐらいかかり、またみんなで一緒にやりましょうと言っても何日もかかったりするので、今日は本当に少しご紹介して一緒に何かやれたらいいと考えています。
 - ・初めて聞くという方は多いですか？堂々とあげてください。ありがとうございます。初めて聞く人がいると関心持って聞いていただけるので嬉しいなと思います。WRAPとは、Wellness、Recovery、Action、Planという頭文字を取って、WRAP（ラップ）と名前がついています。あと、ラッピングやサランラップのラップ、ラッピングも綴りは一緒です。WRAPなので読み方はラップです。
 - ・そのWRAPを日本に入れたとき、どのような訳がいいだろうとたくさん悩みました。良かったかどうかわかりませんが、「元気回復行動プラン」と名付けました。
 - ・その意味は、Wellness、先ほど「元気」と訳しましたが、直訳すると一番使われているのは「健康」だと思います。ただ、日本人は健康というと、もう何も病気もない、何でもできるみたいな感覚の健康を指したりしますので、少しイメージが違おうと思い「元気」という言葉をつけました。元気はつらつという意味合いをしていません。特に、私がしゃべるとあなたみたいに元気になりませんかと言われますが、私みたいになってくださいというWRAPではありません。いま割と使っているのは「いい感じ」という言葉も使っています。また、介護でもウェルネスのままですよね。いまウェルネスはそのまま日本語にしていますよね。
 - ・メンタルヘルスの中から生まれてきましたが、それも含めてウェルネスであるということだと思います。病気をしていても、やはりウェルネスでありえるということでも

あります。

- ・ウェルネスを目指して、またウェルネスでいるためのアクション行動プランを自分で作っていきますというものです。それから目指しているのが、一人一人のリカバリーです。
- ・ではWRAPはなんですかといろいろな人にお尋ねをしたら、このようなことを教えてくれました。「自分を生かしていけるための技が入っているプラン」だとか、「自分を再発見していく道しるべ」とかです。「自分で人生の主導権を握ることを助けてくれるもの」だとか、「自分の取扱説明書」だとかありました。どんな言葉でもよく、自分にとってWRAPがこのように役立つという言葉をつか集めて、教えてもらったということです。
- ・WRAPはどうやって始まったのかというと、日本でのWRAP、日本で紹介されたリカバリー志向のツールで、本当に唯一精神の病気をしたご本人さんたちが作ったツールというのは、これだけではないかと思えます。基本的な支援技法は、割と専門職である医者や心理士が作り、それをみんなで共有しながら行っているという状況です。しかし、WRAPは本当にご本人さん達の経験の中から生まれてきたということなのです。
- ・メアリー・エレン・コーブランドさんという方、精神科の病気をされ診断的に言えば双極性障害だと思えますが、WRAPでは精神医学的な言葉を使わないということになっていますので、感情の波を繰り返すエピソードを持っておられ、圧倒的な精神的困難を経験した方です。入退院を繰り返され、それでもその前はお子さんや家庭を持って仕事もしていたのに、症状や感情の波が出てきたところで入退院を繰り返し続けていく。薬も先生が言われた薬をきちんと飲んでいたのに、副作用が出てなかなか思うような生活に戻っていかない。人生をいきいきと送る手立てをどうしたら見つけられるだろうかということから、私と同じ経験をした人はどうしているのかということで調査をされています。
- ・その調査の結果で、同じようなエピソードを持つ人たちもちゃんと地域で暮らして元気になり、さらに元気であり続けようとしている、あるいは人生で望むことを手に入れていることが分かりました。もちろんそうでない人もおられましたが、そのようにリカバリーしている人たちもいたわけです。
- ・では、その違いは何なのか、あるいはそのような人たちはどのようにして元気であるのかということでは、やはり自分の生活に責任を持ち、権利擁護をし、学び、必要なサポートを得ていたということがわかりました。
- ・ですので、WRAPではリカバリーの鍵つまり大切なこととして、その調査に基づいてコーブランドさんがキーワードに5つ挙げられています。
- ・希望を感じられること、絶望やどうなるのかと思う中に、もしかしたらこういうことができるかもしれない、またこのようになったらいいなど、未来に何かあるかもしれないと思う希望を感じられることです。
- ・レスポンスビリティ、これも大変日本語で悩み私は責任という言葉を使っていますが、

人によっては主体性という言葉を使っています。自分で選んで自分で決めることです。

- そして、自分で選んで自分で決めるためには、学ぶ必要があるわけです。自分にとって必要なものは何か、それはどうしたら役に立つのか。いろいろ調べ、いろいろやった人に聞いてみながら学んでいく。
- そうして自分で選んで決めることができ、時には、自分のリカバリーのために主張していくこと、自分の権利を擁護していくということも必要になる。体調が悪くて仕事に復職したらやはり少し難しいという時に、「少しずつ日数を減らして働かせてもらってもいいですか」「有休を先に取らせてもらっていいですか」など、そのような権利擁護も必要だろうと言われていました。
- それから、リカバリーは自分で決めてやっていくということですが、サポート、誰か力になってくれることを自分でお願いができること。自分は自分の専門家なので、こうして欲しいということをお願いしていくというニュアンスのことも言われています。
- リカバリーの鍵になるのはこの5つとWRAPでは言われています。
- それともう1個調査でわかったことは、元気になっている人たちは、元気に役立つ道具をたくさん持っていたこともわかりました。英語で言うと、ウェルネスツールボックスなので、ウェルネスのための道具です。
- いい気分であるために、また健康のために、もしかしたらお菓子を飲んだということもあるかもしれない、また、朝の気持ちのいい時間に散歩をする、日の光を浴びる、おしゃべりをする等いろいろな道具があると思います。体を動かすこともそうかもしれないし、甘いものを食べる、おいしいものを食べる等そのようなことも道具になってきます。時々、それでは健康的には駄目ということ、栄養士さんが言われるようなことも自分のやる時の道具となりますよね。
- だから、自分でそれは役に立つ道具だと思えば、そこに行ってもらい、使う時を選んでやっていけばいいことは、たくさんあることがわかりました。
- それで、彼女もこのような道具箱に関して自分でやっていくと、やはりだんだん元気になっていく。講演会やワークショップなどを始めていきます。その中で考え方は分かったが、日常生活がうまくいかないということで、日常に使えるプランとして何かツールを考えていきましょうとなり誕生したのが、いよいよWRAPのプランと言われるものです。そこでざっとご紹介をしたいと思っています。
- さきほど元気の道具箱、自分で選んだものがたくさんありますので、いい感じの自分であるために、毎日どきどきすることが日常生活管理プランになります。
- 簡単な一覧表をつけていますが、それが日常生活管理プランです。これで自分のいい感じをキープしていく。いい感じであるために道具を使ってやっていく。
- しかし、周りで気分が落ち込むようなことはありますよね。そのようなことに影響を受けて、いい感じでいられなくなるということもあると思います。それを自分で決めていきます。アメリカではストレッサーという言葉に置き変わりました。これは少し

残念だと思っており、ストレッサーというよりは、やはり引き金だと、トリガーがトラウマや鉄砲のトリガーを考えさせるのであまりいい言葉ではないということで変わりましたが、私は引き金がいいなと思っています。言っていることは全然変わっていません。

- ・そうして影響を受けて、いい感じの自分ではなくなるということです。私はコロナの政策、この緊急事態宣言に入りますというのは間違いなく引き金になっています。もうこれからどんな楽しみでどうやって生きていくんだと何回も翻弄されました。そういう引き金です。
- ・しかし、道具を使って、いい感じの自分にもなってくる。その時の道具はもしかしたら、またすこし違う道具かもしれません。そして、それを使って、いい感じの自分になっていく。
- ・そして、理由もなく、いい感じではないこともあると思います。いつもと少し違うなという感じ。ささやかな体からのサイン、心のサインがありますよね。見過ごすとわからないが、見過ごさないと結構感じるようなものです。気がついたらもう年取った、朝起きるのはだんだんいやだな、仕事行きたくないな、肩こったなあ、目がパシパシする等です。喉が痛い等そのような体のサインもあるかもしれません。そのような小さなことを自分で決めていく。小さいことは結構たくさんあると思います。
- ・しかし、注意サインが出ていても、道具を使っていい感じの自分にしていく。
- ・次はもっと調子が悪くなった時ですが、ご自分で持病がある方はその病気が精神科の病気も含めて悪くなっている時など。あと私たちは意外と「調子悪いじゃん」と言いますよね、いいませんか。「何か調子悪いわよねえ」「何かわからないけど調子が悪いよね」と言っている。たぶんそれは何かありますよね。それが、いったい何で調子が悪いのか、私は本当に頭を使っている仕事だから、本当に何も考えられなくなっている時などは、調子が悪いなと思います。それから、聞いてもすべて素通りしていく時なども調子が悪いと思いますし、本当に疲れると寝込でししまうとかあります。
- ・そういうこともありますし、免疫機能が落ちて風邪をこじらせる、あと持病がある人は、そういうのが悪化すると思います。調子が悪いと本当にピンからキリまであって、精神疾患を持っている人でしたら、入院するかな、大丈夫かなと思っている時期かもしれません。
- ・しかし、そのようなときでも自分の調子が悪くなった時というプランを書いていると、その時どうしようかと決めておくと、やはりいい感じに少しずつ戻していくことができるわけです。調子が悪いときは、もはや決めきらないですね。
- ・ですので、自分のプランに、自分は調子が悪いときにこうことをやったらいいと書いていたなあとあって、それが教えてくれることになっていきます。
- ・さらに、もっと本当にクライシスという時期があると思います。もう自分のケアができないような時、いい判断ができないようになっている時は、クライシスプランだと思います。
- ・だから、精神科の病気をした人達にとっては再発するようなことかもしれません。ま

た、仕事をしている人であれば、本当に仕事に行けないような状況とかです。あと、最近よく言っているのは、災害です。地震が起きたときなどです。私はとても弱くて揺れただけで弱く、またコロナみたいな制限をされることも弱かったです。そのようなことはクライシスだと思います。自分にとってクライシスとは何なのか、自分のケアやいい判断ができない時だと思っていて、それは、事前に誰かと相談をしてそのような時にはこのように助けてくれるということをして、このプランに書き、それを渡しておくという内容になってきます。

- ・最後は、脱クライシス、このクライシスを抜けた後、すぐに日常で何でもやれるわけではないと思います。よって、少しずつ日常に戻るようにスペシャルな道具を使って、自分をケアしながら少しずつ日常に戻る。すぐクライシスに戻りやすい時期でもあるので、そういうプランになっています。
- ・いずれも目指すのは、自分が決めたい感じの自分に帰っていくというプランになっています。
- ・そこで、WRAPのプランは自分にしか作れません。別に誰に見せないといけないということも全然ありません。テキストや資料を見ながら作るということもできるし、WRAPのファシリテーターと一緒に、1対1でも出来るしグループでも出来ると言われています。
- ・日本では、他の人のアイディアも聞きながらということがとてもお勧めいうことで、割とグループで行ったりしています。
- ・ということで、少し早口でここまでやってきました。というのは、WRAPをぜひ少しだけでも行いたいというリクエストにお答えしたくてです。では少しだけやっていきたいと思います。

<グループワーク>

- ・各グループに模造紙とポストイットを配ってください。
- ・WRAPをグループで行うときは、自分の呼び名を決め、自分のことで知っておいて欲しいこと、今日期待することを事前に話をしておき始めていきます。
- ・この場が安心して居心地いい場をみんなで作り上げ、お互いの経験から学んでいきましょうということを大事にしています。そのための同意を、みんなで決めていく。
- ・今日はこの辺りを端おっていきます。
- ・今日は「いい感じの自分」と「道具箱」をつくりたいと思います。
- ・例えば、私のいい感じの自分というのは、楽しく受け入れられているとき、おもしろいじゃんと思われている時はいいなあと思えたり、それから、うるさいと言われるかもしれないけど、はしゃいでいるときの自分はいい感じの自分だなあと思ったりしています。それと、人の話がちゃんと聞ける、アイディアが出る時などは、いい自分だなあと思っています。
- ・誰かがいいというのではなく、自分がいい感じと思えることを考えて、ポストイット1つに1個書いてください。
- ・グループ内で共有するために発表

・そのいい感じの自分でいられるために、元気になるための道具を考えてください。それをポストイット1つに1個書いてください。

・グループ内で共有するために発表

<坂本准教授>

・では、WRAPとは何なのかについて、アメリカのコンプライアントセンターというWRAPの中核のトレーニングを行っているところでは、WRAPは自己決定の原則に基づいて、ウェルネスとリカバリーの道具としてWRAPの使い方を学ぶものであるということ。

・研修を受けたピアのファシリテーターが行うピアサポートグループである。ですが、WRAPでいうところのピアというのは、人生の試練を乗り越え成し遂げていくことにWRAPを使ったもののことを指しています。ピアというと、メンタルヘルスの領域では精神障害当事者と思ってしまうかもしれませんが、もともと仲間という言葉です。WRAPもピアという言葉を使っていますが、自分の関係する人のことをピアと言っています。

・おそらく、さっき行っていたグループワークでファシリテーターがいなくても、皆さん「そうかそうか」と言って話が盛り上がり、話し合ったりするそのものが、ピアサポートが起きていると言えます。お互いに暮らしていく私ということで、いろいろな話をしているのがピアなんだと思っています。WRAPが大事にしていることはそういうことです。それは対等であるということでもあります。

・それで、今やったことは治療プランや治療介入をやったわけではないです。WRAPはそれを絶対していません。あと、人との繋がりを大切にして関係を作っているという、一緒にやるというそのような感じ、人として尊重しながらやるということですから、お互いの経験的知識を経験の言葉で伝える。しかしファシリテーターは助言するのではないということ。WRAPを使うための知識やスキルは、みんなが経験をしながらそこから学んでいくということを書いています。

・リカバリーの中でとても大事なものは、人として尊重されること、対等であること。自分もいろいろな経験をしてきて、またいろいろな人がいろいろな経験をして、そこからお互いに学ぶということ。それを学びながら、自分が自分のためにやってきたことは価値があって、それをプランでまとめるとさらに自分に役立っていくということをグループでやっていく中で獲得していくものであると思います。

・ファシリテーターも価値と倫理を持っています。これも、後で見てもらえばいいですが、人をどんなに大切にするのかということが書かれています。

・皆さんもそれぞれ専門職の価値や倫理綱領があると思いますが、それよりはどれだけ人を尊重し対等でいられるのかをとっても大事にした内容になっています。治療ではないということも含めてですね。

・それで、最後の話になってきます。アメリカではリカバリー志向のプログラムができて、日本にも入ってきました。そこで大事にされていたのが、ひとりひとりが1人ずつであるということ、ご本人が参加すること、自己決定や選択、成長の可能性がある

ということです。

- ・プログラムの構成要素としては、ご本人がどうしたいかという志向性が大事にされ、同じく関与し、自己決定や自己選択ができること、そして希望だということが、研究の中で分かっていることです。リカバリー志向でいきたいと思うにはこうことが鍵になる。そこが押さえられたものであるかということが大事と思っています。
- ・もう一つ、従来のサービスとリカバリー重視のサービスはどこが違うのかというところも皆さんのお手元に表としてお渡しをしています。
- ・自分たちで管理しないといけない、責任を持たないといけないというような精神疾患障害に焦点を当て、プログラムにご本人を合わせてもらうことを行い、専門職が管理しているので受け身で従順である。
- ・しかし、リカバリー重視のサービスというのは、病理ではなくその人の苦悩の体験だという捉え方をして、成長があり発見があるということなどいろいろと違ってきていると対局に書かれています。
- ・よって、これからサービスをどうやって作っていくか、どうやったらいいかという時に、もしひとりひとりのリカバリーを尊重したいと思うのであれば、こういうことに意識を向けていく必要があると思います。
- ・これもマイクスレイドがあげていたことで、支援者がリカバリーを実践するという秘訣では、専門職の自分にこのように問うてみる、これがきちんとやれているかということがリカバリーの実践に繋がるということを書いているものです。これも、またゆっくり読んでもらえるといいと思います。
- ・これは最後のスライドです。このスライドを久しぶりに使用していますが、チャールズラップというストリングスモデルを提唱した方です。さきほども話したストレスモデルをリカバリー志向で、ご本人ひとりひとりのリカバリーを実現するために、ケースマネジメントをどうすればいいかということで、ストリングスモデルを話しています。
- ・障害者の支援計画も割とストリングスモデルに基づいた、本人が何をしたいということを中心に据えたものだと思います。彼が言っていたことは、「可能性の閉ざされた空間では、高度なスティグマが存在し、報酬や地域が存在しない。仕事のノルマや自己鍛錬がない。そのため、現状を脱出する機会、あるいはそのための学びもなく、個人的な成長が望めない。一方、可能性の開かれた空間では、将来の期待を学ぶ機会があつて、そして現実的な長期目標が設定されて、その目標に向かって進む刺激が存在する。能力と質が報われて、現実からもフィードバックも期待できる」こういうリカバリーする環境を作っていくと言っています。
- ・さきほども話しましたが、コロナが感染する直前にイギリスに視察に行ったとき、リカバリー志向するリカバリーカレッジに行ってきました。そこを視察したときにイギリスでは、精神科デイケアを10年前に閉ざしました。予算をリカバリー志向のプログラムにもっと当てようと精神科デイケアを閉鎖したようです。もちろん痛みはあったようで、そこで雇われている人もいればそこを利用している人もいましたが、国が

政策として決め、閉鎖が決まりました。

- ・では、なぜ閉鎖を決めたかと言うと、精神科デイケアは患者しか行けない。行き続けるとそのままになっていく。周りから見ると「デイケアに行っている人」となってしまふ。そうすると、そこにスティグマが発生してしまう。閉鎖された場所で、学ぶ機会も少なく、限った人しか行けない場所ということは、リカバリーしていく可能性が促進されないということです。よって、デイケアを閉鎖したと言われていました。
- ・逆に選択したのは、リカバリーカレッジでリカバリーができるところをたくさん作ることです。一時的に利用し学んだら、その先には自分がやりたいことに進んでいけるようにしました。政策的には無料で利用できるようにしました。もちろん医療も早期に介入するシステムを作りました。
- ・みなさんはこれからいろいろなことを決めていかれると思いますが、リカバリーを促進するということでは、閉鎖場所に通うということはどういうことなのかということ念頭に置いて、患者さんを生み出したいのか、利用者さんを生み出したいのか、ひとりの人として地域の中でと言うけど。地域の中でという言葉で思い出しました。
- ・地域の中というと、病院ではなくて地域で暮らしていけばいいと言われますが、パトリシアディーガンは「地域で暮らすことを維持することはリカバリーではない」と断言していました。つまり、退院して病院にいないということがリカバリーではなく、自分の人生でやりたいことをできることがリカバリーなんだと強く言っています。
- ・日本は一回病院に通うとずっと通うようになり、だんだん閉鎖的なところへと行き続けます。リカバリーカレッジと一緒にやれる人が何十年もデイケアに行っています。もはや仕事も出来ない、デイケアから抜け出せないと言っています。本人の能力の問題ではなく、政策やサービスの在り方によって、患者や利用者を生み出してしまっています。
- ・もちろん出来ないこともあり、サポートの必要なこともあると思いますが、それを意識してやっていくか、やっていかないかということで、リカバリーを促進する良い支援になるかならないかに結び付くと思います。
- ・リカバリーを応援するとすれば、個別のサポートだけでなく、可能性の開かれた場所を創造していくことが大事だと思います。以上で話を終わりたいと思います。

<事務局>

- ・せっかくの機会ですので、質問があればお願いしたいと思います。
- ・では私から、リカバリーカレッジの仕組みについてももう少しお聞かせ願えればと思います。

<坂本准教授>

- ・いま私はリカバリーカレッジに相当エネルギーを使っていますので、非常に嬉しいです。アメリカでは、ピアスペシャリストと専門職がほぼ別れてサービスを提供しています。イギリスでは、リカバリーは「専門職の見方を変えないとリカバリーの障壁になる」と言っています。専門家の専門知識と精神科の体験をした人たちの経験値はともに価値あるものであることから、その両方を使って講座を作って提供しています。

- ・専門職とピアスペシャリストが共同でやるというところではもっと進んでいて、コプロダクションというやり方で、共同創造を行なっています。提供する講座は、イギリスは3学期あり1学期は3ヶ月ぐらいあります。イメージでは小学校と同じようなものです。その中でリカバリーの起用度としては、ホープ、コントロール、オプチュニティをキーワードに行っています。希望が感じられるか、自分が主導権を持ってやれるか、可能性があるということがリカバリーの鍵ということで、この3つを軸として専門職と当事者が講座をつくっています。
- ・よく知られていることとして、自傷行為の対処法を学ぶ、疾患に関すること、セルフマネジメントを学ぶ、マインドフルネスなどを行っています。セルフコンパッション、自分を労わる、自分を大切にするというものも人気です。
- ・私は福岡と岡山のリカバリーカレッジに関わっています。そこでも似たような講座を行っています。岡山はおもしろくて「自分を見つけよう。うれし、楽し、大好き」という講座を行いました。「ドリカムやん」と言いながらね。自分の好きなこと、楽しいこと、嬉しいことを何だろうということに気がついて、そこから自分ができることを見つけるということはとても楽しいことだと思いますし、誰にとっても可能性が広がることだと思います。

<事務局>

- ・ありがとうございました。他の方はありませんでしょうか。

<委員>

- ・とても勉強になりましたし、障害者と関わる仕事を行っていますので、今日のことをぜひ活用していきたいと思います。

<坂本准教授>

- ・ぜひお役に立てると嬉しいです。皆さんもいい感じになる道具をたくさん持っていると思います。その道具をいったいどこで使っているのかということもあると思います。病気になると決まった場所でしかできない、それは残念だなと思います。いろいろなところで、いろいろな道具が使えればいいと思います。コロナになっても何か使える道具があるというようになればいいと思います。

<事務局>

- ・時間になりましたので、これで第2回久留米市障害者地域生活支援協議会地域包括システム検討部会を終了します。坂本先生、本日はどうもありがとうございました。

6. その他

7. 閉会

以上