

令和3年度第2回久留米市障害者地域生活支援協議会  
「地域包括ケアシステム検討部会」

# リカバリーの考え方について

久留米大学 文学部社会福祉学科

坂本 明子

# リカバリーとは Anthony 1993年

「極めて個人的で人によって異なる過程として描かれる。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。

疾病により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」

# リカバリーとは

- 病気からのリカバリー (Clinical Recovery)  
精神保健従事者の見方から出てきた考え方  
症状を取り除くこと、社会的機能の回復
- 人としてのリカバリー (Personal Recovery)  
精神疾患の経験者から出てきた考え方

# リカバリーへのパラダイムシフト

## アメリカ

- 
- ・ 1980年代 当事者から始まる(書記など)  
病気をよくすること以上に市民としてのあたり前の権利を求めたもの
  - ・ 1990年代 精神科リハビリテーションの新たな目標概念として登場
  - ・ 2000年代 病気や疾病の治療や改善とリカバリーとを明確に分ける  
リカバリー志向のプログラム (EBP)

2000年以降 日本にもリカバリー概念が紹介され、支援目標概念としてとらえられるようになる

リカバリーとは何か  
精神疾患をもつということ

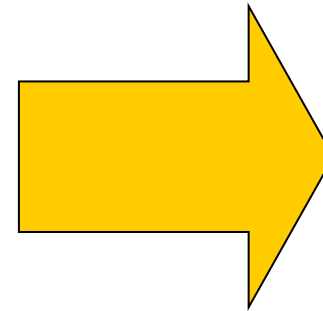
自己感覚の喪失

結びつきの喪失

力の喪失

価値ある役割の喪失

希望の喪失



それぞれの再獲得

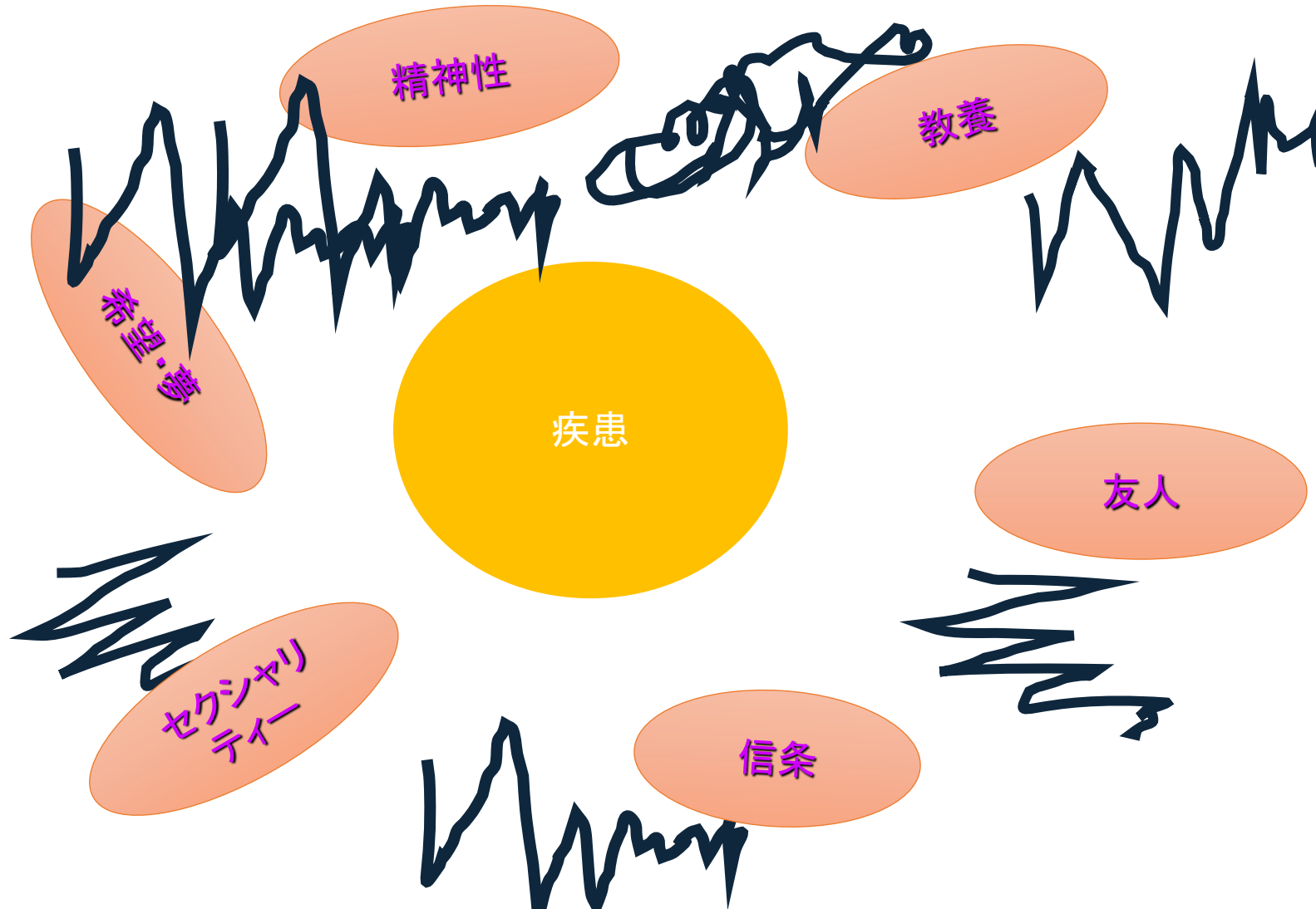
ボストン大学リハビリテーションセンター  
「リカバリー教育」  
Spaniol, 2003

# Patricia Deegan



「自分たちが求めるのは、病気からの回復ではなく、人々の偏見、精神医療からの弊害によってもたらされる障害、自己決定を奪われていること、壊された夢からの回復である。」

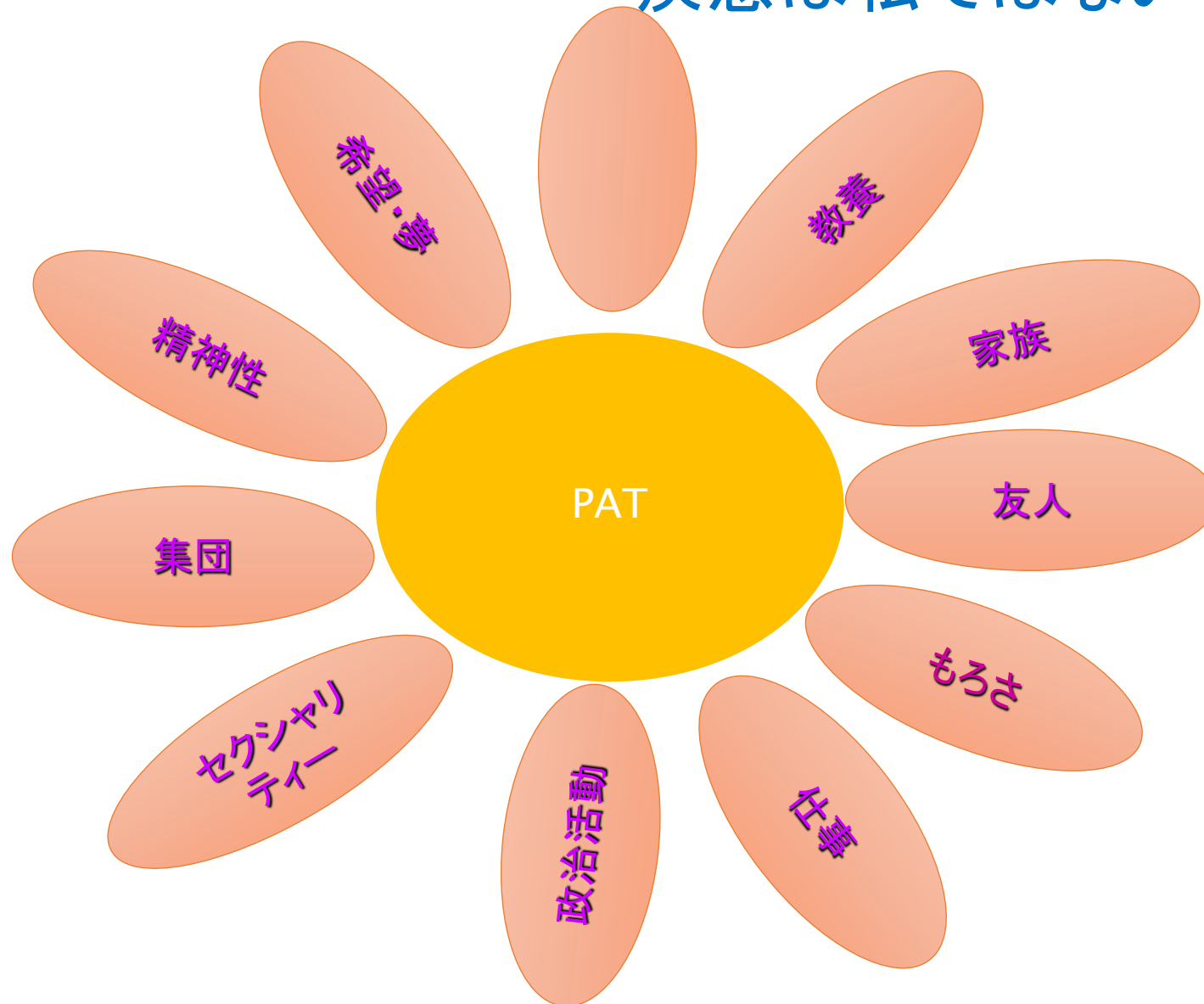
# パトリシア ディーガン



10代に統合失調症を発症。当事者運動の活動家。エンパワーメントセンター創設者

私は私、一人の人間であって

疾患は私ではない





# リカバリーとは:主体性を取り戻す

“私にとってリカバリーは、自分の人生の運転席に座り続けようとすることです。病気が私の人生をコントロールすることのないようにしています”

(Patricia Deegan, 1996)

# リカバリーとは： 助けになる方策を使いこなす

“自分の助けになるさまざまな方法を学んできました。服薬、セラピー、セルフヘルプグループ、サポートグループ、友人、神との関係、運動すること、自然の中で過ごす時間などをその時々々に用いています。これらの方法はすべて障害にかかわらず私が一人の健康な人間であり続けることに役立っています”

**(Patricia Deegan, 1996)**

# リカバリーとは：自己実現の追及 自分の人生を生きる

“…必要なのは、障害による制限のなかで、あるいは障害の制限を乗り越えて、新しい価値のある、自分の尊厳を感じ、目的を再構築することです。それは、自分が重要な貢献をしているコミュニティのなかで、生きる意欲、仕事、愛を得るということです。”

(Patricia Deegan, 1998)

# リカバリーの概念の二つの構成要素



健康、元気、病気の管理

人生の目的の達成

生きがい

生きることの意味や目的

貢献しているという感覚

所属感

夢を追う

楽しく過ごす など

## リカバリーに役に立つもの

- ポジティブな自分らしさを磨く
- 精神疾患の経験を枠で囲う
- 精神疾患を自己管理する
- 自分の価値に合った社会的役割を得る

## リカバリーの考えの枠組み

- 希望
- 自分らしさ
- 意味（人生の意味・目的）
- 責任（主体性）

リカバリ志向の  
ツール

WRAP

# WRAP（元気回復行動プラン）とは

元 気  
Wellness

いい感じの自分、元気な自分

回 復  
Recovery

自分らしい生活や人生を、再発見し、  
自分を取り戻そうとする過程

行 動  
Action

自分で出来る、安全、安心で手軽  
な方法をやってみる

計 画  
Plan

自分自身で対応するための計画  
また、危機的な時のために信頼で  
きる人にあらかじめ委ねておく計画

希 望

自分を再発見するための  
道しるべ

自分らしさを取り戻す  
ための行動計画

自分のトリセツ

人生の主導権をにぎる  
ことを助けてくれる

自分とのつき合い方  
を発見する仕組み

## WRAPとは？

ありのままの自分で人  
と繋がるツール

自分と他者の  
価値を肯定できる

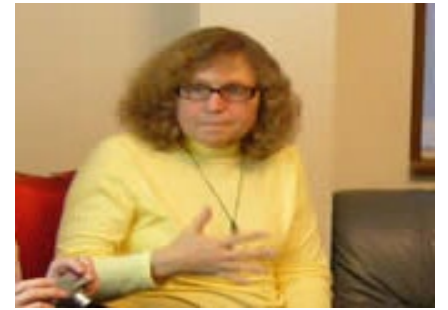
「いい感じの自分」を思  
い出させてくれる

自分をいかして生きるための術

自分の生活の工夫



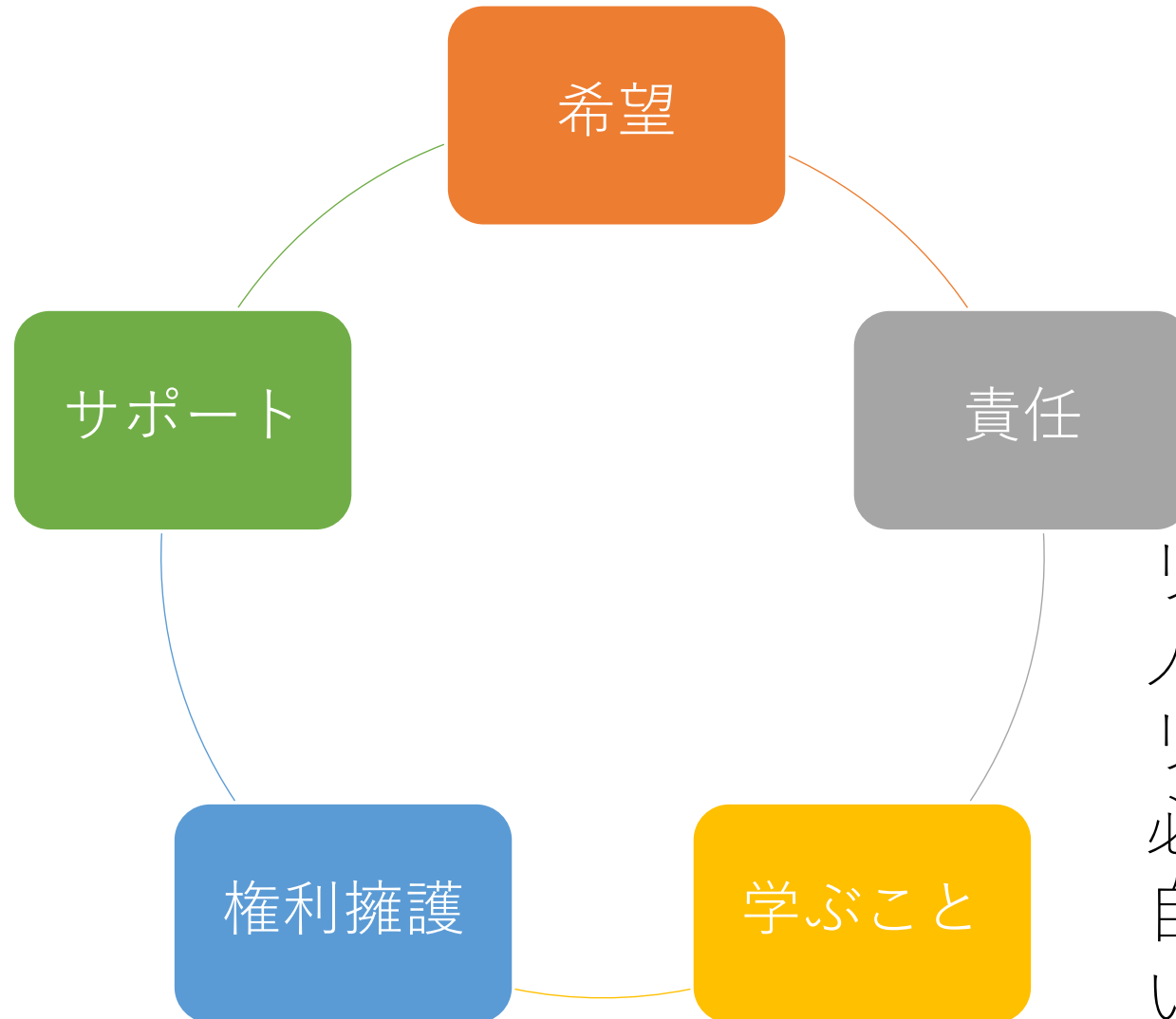
# WRAPの始まり：ひとりの思いから



- WRAPは精神科の病気をし、長い間治療を続けそれでも人生が滑り落ちていくように感じていた一人の女性が、人生を生き生きと送る手立てを見つけ出そうとした思いから始まります。
- 「他の人達はどうやってこんな状況から抜け出しているのだろう」職業カウンセラーと答えを見つける調査を行いました。
- 調査の結果では感情の波を繰り返すエピソードを持つひとたちは元気になり、さらに元気であり続け、人生で望むことを手にいれているのだということがわかりました。そしてそういう人たちは、自分の生活に責任を持ち、自分のために権利擁護し、学び、必要なサポートを得ていたのです。

# WRAP:リカバリーに大切なこと

リカバリーしている人々の経験を集めたWRAP



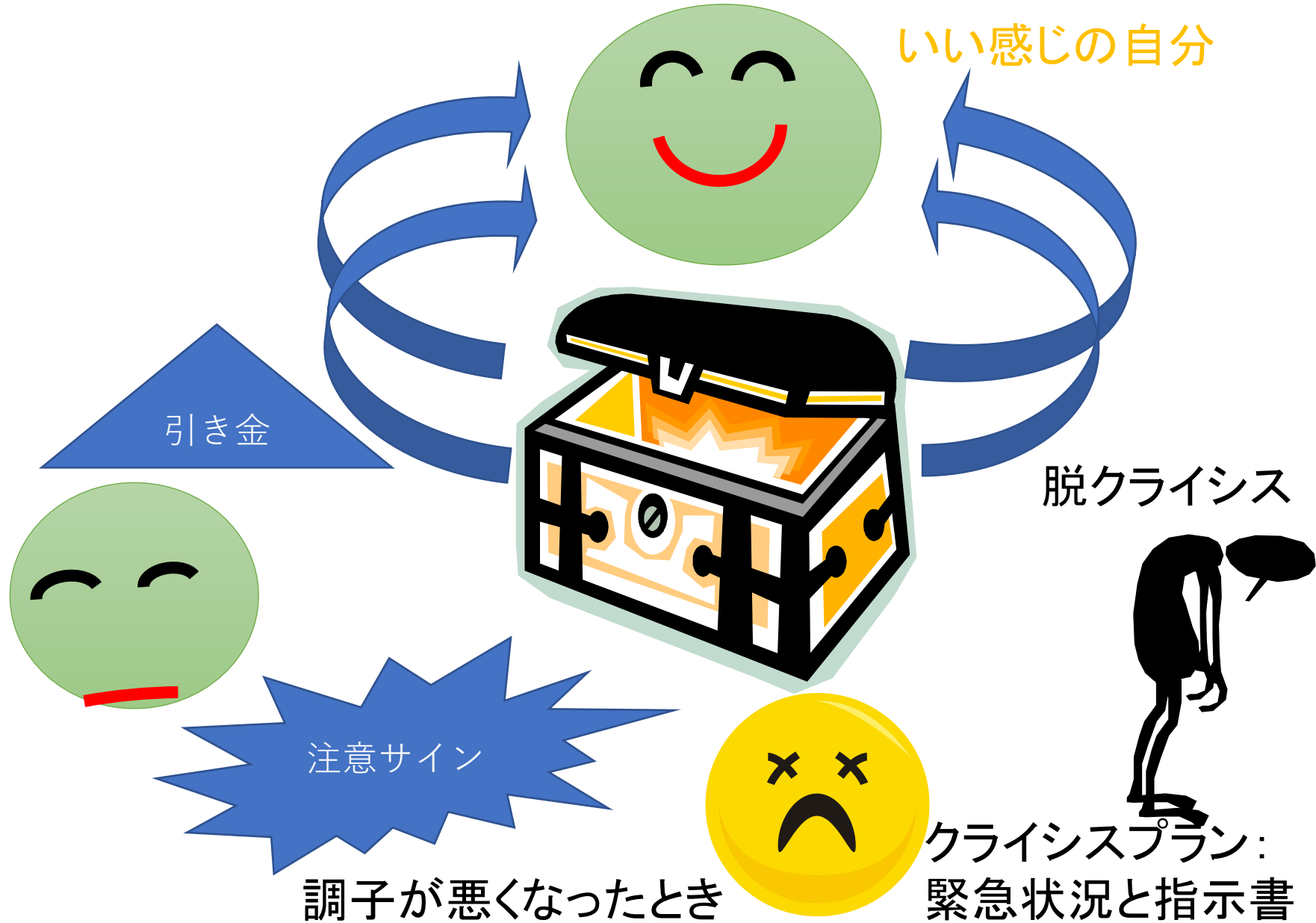
リカバリーしている人は、自分のリカバリーとウェルネスに必要なことを学び、自分にとってよりよい選択をしていた

# 元気に役立つ道具箱



元気に役立つ工夫、いい気分でのいるための方法、健康のためにしなければならないことなど、自分が元気になるためのありとあらゆる方法をリストにしておく。WRAPプランの各対処方法もこの道具箱から取り出す、まさに道具を入れておく箱である。

# WRAPプラン：いい感じの自分であるために



# WRAP 6つのプラン

プラン名	状 況	行動 (道具)
日常生活管理プラン	いい感じの自分は？	毎日するとよいこと 時々するとよいこと
引き金に対応するプラン	悪影響を受ける出来事は？	いい感じの自分に戻る方法
注意サインに対応するプラン	あれ、ちょっと変？ いつもの私じゃない？	いい感じの自分に戻る方法
調子が悪くなったときのプラン	まずい!やばい!と感じる時は？	ただちにやるべき対処方法
クライシスプラン (緊急状況)	他の人に自分のケアをゆだねる時	他の人の事前に頼んでおきたいこと
脱クライシスプラン	ゆっくり元に戻る	生活プラン、癒しの時間を 作ること

# 自分のWRAPプランの作り方

- 一人でテキスト、資料を見ながら作る
- WRAPファシリテーターと一緒に個別で作る
- WRAPファシリテーターの主催するWRAPクラス（グループ）に参加して、他の人のアイデアも聞きながら作る

**\*いずれも、自分が作りたかったときに作る！**

# THE WAY WRAP Works!



- 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
- 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
- WRAPでいうピアとは、人生の試練を乗り越え、成し遂げていくためにWRAPを使っている者のことを言う
- 単なる治療プランではないし治療的介入を行うものではない
- 人とのつながりに根差し関係している
- 互いの経験的知識を経験の言葉でつたえあうもので、ファシリテーターは助言を行うものではない
- WRAPをつかうための知識やスキルは参加者の経験を通して学ぶものである
- リカバリーの知識とスキルはピア同志による分かちあいや支えあいを通して得られるものである

## WRAPの価値と倫理： ファシリテーターとして、わたしは、

- 参加者を尊敬する。
- 参加者をありのままに、個性的で特別な人として認める。
- 誰にとってもリカバリーに際限はないのだということを常に伝える。
- 希望の感覚を大切にする。
- 人々の経験を受け止め、肯定する。
- その人の尊厳を尊重し、慈しむ気持ち、敬意、無条件の尊敬をもって接する。
- 最終的な回答ではなく、人々に選択の自由と選択肢を示す。
- 一人一人が自分に関する専門家（エキスパート）なのだという考えを支持する。



このクラスは、参加者は自分自身の経験と他の人の経験から学びます。このクラスは、次のことに基づいています。

- **自分で決めること**：扉を開くものであっても、それぞれの進む道を定めるものではない。
- **平等の信念**：他の人より、人として優れていたり価値が高いという人は存在しない。
- **理解を深め元気を促進するために、お互いに協力し、お互いに学びあうモデルである。**
- **他の治療法に取ってかわるものではないけれども、それらを補うことができる。**
- **誰の哲学にも合わせることができる。**
- **経験している困難の重さにかかわらず、誰にとっても簡単で安全なものである。**
- **当たり前感覚に基づいている。**
- **誰にでもできることである。**
- **常に変化している**：知識は常に拡大し際限がない。
- **どのような哲学やモデルにも基づいていないが、どのような哲学やモデルも取り入れることができる。**
- **プログラムというだけでなく、生き方である。**

# リカバリー志向の サービス

## \* リカバリー指向サービスの価値観

- ①各人が個別の人であること
- ②個人の参加
- ③自己決定／選択
- ④成長の可能性

## \* リカバリー指向プログラムの構成要素

- ①個人の志向性の尊重
- ②個人の関与
- ③自己決定／自己選択
- ④希望

# リカバリー重視のサービス

100way to support recovery  
A guide for mental health  
Professionals Mike Slade

	従来のサービス	リカバリー重視のサービス
価値と力関係	<ul style="list-style-type: none"><li>・ サービス従事者側に説明責任あり</li><li>・ 管理指向・サービスの方が人より力がある</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 本人に責任</li><li>・ 本人による選択</li><li>・ ひとりひとりの力が呼びさまされる</li></ul>
基本コンセプト	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 精神病理</li><li>・ 診断・治療</li><li>・ スタッフと患者</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 苦悩の経験</li><li>・ 個人的な意味・成長と発見</li><li>・ 訓練による専門家、経験による専門家</li></ul>
実践	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 疾患や障害に焦点</li><li>・ 個人がプログラムに合わせる</li><li>・ 受け身で従順である</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 人に焦点・長所・強みが重点</li><li>・ 提供者が個人に合わせる</li><li>・ 自己管理</li></ul>
サービスの目標	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 反疾患的</li><li>・ 制御</li><li>・ 遵守</li><li>・ 普通に戻る</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 健康へと向かう</li><li>・ 自己コントロール</li><li>・ 選択</li><li>・ 変化・変容する</li></ul>

# リカバリー実践の秘訣 (Ten Top Tips)

## 支援者が利用者とのやり取りの時に自分に問うてみる

1. 本人が自分の精神健康の困難の意味を考える助けとなるような積極的な傾聴をしたか？
2. ケア提供者側の目標ではなく、本人のリカバリーのための目標を確認し、本人が優先順位を付けることを促進したか？
3. 本人の目標を追求するための強みや資源を本人が有していることを確信していると示したか？
4. 本人の希望を呼び起こすような、自分自身の人生の経験からの例や、ほかの患者・利用者の経験の例などを示したか？
5. 本人が病者の役割から抜け出し、他者の人生に貢献するような目標の重要性を気にとめているか？
6. 本人の目標達成に役立つような精神科以外の資源（友人、知人、書式や相談窓口を確認したか？
7. 精神健康の困難に対する本人のセルフマネジメントを奨励したか（情報提供やすすでに行われている対処を強化するなど）
8. 治療的介入として本人は何を望んでいるかを話し、その願いを尊重したか？
9. いつでも本人に対する敬意を示し、対等な協力関係にある者としてともに頑張ろうという姿勢を見せたか？
10. 将来のことは不確実で後退もありうることは認めつつ、本人の決めた目標の達成へ向けて支持し続け、希望や期待を維持し続けたか？

# リカバリーを促進する環境

(Charles.Rapp)

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、報酬や地位が存在せず、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や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**将来への期待を学ぶ機会**があり、現実的な長期目標が設定され、それらの**目標に向かって進む為の刺激が存在**する、能力と質が報われ、現実からのフィードバックが期待できる。

可能性の開かれた生活空間を  
創造することが最大の焦点である