

2) 親研修

「ピアサポート養成東京研修について」

ピアサポート養成東京研修について

■ 概 要

- ①日 程：平成22年1月5日(火)～9日(土)
- ②会 場：日本財団（東京都港区）
- ③参加者：ピア12名（東京都5名 千葉県3名 北海道3名 静岡県1名）
専門職13名（東京都5名 千葉県4名 北海道3名 静岡県1名）
オブザーバー5名 通訳2名 委託研究者等5名
- ④講 師：エリザベス・ラクト（ソーシャルワーカー）
シェリ・リネハン（ピアサポートスペシャリスト）
両名ともマディソンモデルにおいて活動している。
（活動場所：米国ウィスコンシン州デーン郡マディソン市）
通訳者：久永 文恵・秋山 裕海

参加者は、本研究委員を通じて、現にピアサポート活動に取り組んでいる地域から募り、同一団体からピアと専門職がそれぞれ参加するように配慮した。（一部、個別参加もあり。）これは、今回のように、広域的に参加を募り、ピアサポート活動の従事者向けに集中講義を行うことが初めての取組であるため、研修内容に関して受講後に疑問が生じた場合等に情報を共有しやすくすることや、「ピアサポートスペシャリスト」を組織的に導入することを検討しやすくするためである。

⑤進め方

- ・各テーマについて講師からパワーポイントを使っの講義を通訳を介して行われ、質疑や意見交換、共有を行った。
- ・内容に応じ、通訳者がマディソン市において専門職スタッフとして働いていた経験から米国と日本の文化の違いを踏まえた状況説明等も取り入れた。
- ・時間帯は概ね9時～16時で、適宜休憩を入れてすすめられ、途中具合が悪くなった人への配慮として、休憩場所を用意した。（孫研修も同様）。（1時間30分に1回程度）

⑥スケジュール

■ 1日目：平成22年1月5日(火)

	趣旨説明 自己紹介
午前	ピアサポート ・ピアサポートとは何か ・“専門的な”サポートとどう違うのか
	リカバリー ・リカバリーとは何か ・リカバリーする過程に、ピアサポートスペシャリストがどのように支援することができるか
午後	リカバリー（午前の続き） ・リカバリーを促進する条件（環境）とは ・リカバリーの理念を踏まえたサービスとは
	セルフケア

1日目は、基本的な概念として、ピアサポートとリカバリーについての講義を行ったが、研修全体を通じて、「ピアサポートスペシャリスト」として活動することを念頭においた。

ピアサポートについて、マディソンでは訪問、電話相談、ケアマネジャー、援助付き雇用、短期入所、クラブハウス、権利擁護、入院病棟での活動等、さまざまな場面で活動しているように、役割は特定のものではなく、「ピア」という独自性を持った活動をしている。また、「ピアサポートスペシャリスト」の活動も、元々は無償で、専門家の補助、助手のようなところから始まっているが、現在では、常勤・非常勤のように雇用形態は人によって異なるが、支援チームの一員として、専門職と対等な関係で、明確な役割を持っている。また、疾患や障害を抱えて生活しているという体験を活かし、他の職種にはできない関わり方が整理されており、一般市民への啓発や家にこもりがちな人をサービスにつなげる場面でも、より効果的に関わることが可能である。

また、リカバリーについては、「その人らしく希望を持って、生活することやその過程」を表すものである。日本語に訳する場合、一般的には「回復」と訳されがちだが、「回復」には、「元に戻る＝病気になる前の状態になる、病気が治る。」という印象を持ちやすい。しかし、リカバリーの意味するところは、「回復」ではなく、疾患や障害を抱えながらも希望のある生活や、先に進むということ、自己選択・自己決定力があること等、多くの意味を持つものである。このリカバリーの概念を持つことは、ピアサポート活動を行う中で、重要な要素であることと同時に、ピアサポート活動は、障害のある人がリカバリーしていくことを助けるものとなる。

■ 2日目：平成22年1月6日(水)

午前	リカバリー <ul style="list-style-type: none">・ 自分の「リカバリーストーリー」を考える・ ピアサポート場面でのリカバリーストーリーの作り方や進め方
午後	積極的傾聴 <ul style="list-style-type: none">・ 面接技法としての傾聴スキルを知る・ 対応の仕方のロールプレイ

「リカバリーストーリー（以下、ストーリー）」とは、リカバリーの体験談であり、生活しながら、必要に応じて変わっていくもので、継続的に作られるものである。研修では、実際に参加者が自分自身のストーリーを考え、他の参加者と共有した。ストーリーを持っていることは、ピアサポートスペシャリストとしての活動に使うことができ、リカバリーの可能性や孤独ではないということを示すことになる。

また、ストーリーを作る際は、症状や、なぜ病気になったかということに焦点を当てるのではなく、現在の生活の中心として作成することで、いいストーリーを作ることができる。ピアサポートスペシャリストは、ストーリーを示すが、比較するためではなく、支援を必要としている人がストーリーを持つことを助けるためにあることを忘れてはいけない。

「繰り返すが、ピアサポートスペシャリストが、このストーリーを持っていること、今進行形であることなどは精神病からのリカバリー体験者として、リカバリーの実感を持っていることが支援される人に対して意味あるものとなり、専門職には決して持ち得ないピアサポートスペシャリストだけが持ちうる専門性である。支援関係の中で支援される人々に自ら生きる意欲を引き起こし、現状から一歩踏み出す機会となり、今ある生活の質の高まりへの動機付けとなることが期待されている。リカバリーは生きるために全ての人が持ちうるものではあるが、精神病や障害などの生きづらさを強く持っている人々にとって、希望を感じて生きられる、人生に取り組めることの基本となり感情をともなう体験である。心の中で起こる抽象的なことだけでなく、暮らす、生活するといった現実的日常生活体験から得られるものでもあるので、日々の小さな支援の具体的な体現化を、ピアスペシャリストと支援される者との協働過程において得られるものでもある。」

また、このようにピアサポートスペシャリストが関わることは、個の関わりのように捉えがちだが、チームでの支援としての関わりを常に忘れてはならず、支援が困難な場合は情報をチームで共有したり、ピアサポートスペシャリストがスーパービジョンを受けることも必要である。（これは、ストーリーをつくるだけでなく、活動全体に共通して言えることである。）

積極的傾聴については、ピアサポート活動のためのものということではなく、一般的な傾聴方法を学ぶものである。傾聴技術を持つこと、高めることは日々の活動の中で重要であり、活動開始時だけでなく、継続的に高めていく必要もある。

午前	記録の取り方 ・どのように記録をつけるか ・どのような情報を取るか
	守秘義務 ・「仕事」として知る情報の守秘義務とは
午後	バウンダリー ・ピアサポートスペシャリストの支援者との関係性とは ・ピアサポートスペシャリストとしての活動とサービスを利用することの関係 ・専門職スタッフとの関係
	ピア / 専門職に分かれた意見交換

記録は、一貫性のある支援や、他職種と情報を共有するため、ピアサポート活動についても必要なものとなる。本人に困難な状況があっても、それを症状・診断として記録するのではなく、本人の長所やリカバリーに焦点を当てた内容を、日常的な言葉で、より具体的に、ただし簡潔に書くことが有効となる。

ピアサポートスペシャリストの書く記録は、他の職種の記録よりも重要度の低い情報としてみられがちだが、本人の視点を反映しやすいものとなりうる。

守秘義務については、ピアサポートスペシャリストの活動にも当然生じるが、チームでの活動を意識し、「ピアサポートスペシャリストにしか言わない。」という内容であっても、必要な情報はチームに報告し、情報を共有する。このテーマは、ピアという立場であるピアサポートスペシャリストが仕事として関わることでバウンダリー（境界・線引き）を持つということに密接につながる。

バウンダリーとは、ピアサポートスペシャリストとしての関わりの中で、友人関係等とは異なる関係性ができることである。支援チームの一員として関わっていることの立場を、支援を必要とする人との間で了解をとり、支援の導入時に関わり方を明確にしておく必要がある。

また、ピアサポートスペシャリストとしての関わり方があることは、倫理規定や雇用規定にもつながるものであり、ピアサポートスペシャリストと専門職と一緒に仕事をするうえでもバウンダリーを双方が理解しておくことが重要である。

バウンダリーを越えてしまう行為として大きなことは、守秘義務を守らないことが挙げられる。何が守秘義務にあたるか、どんな情報をチームとして共有するかということを整理し、説明することが重要であり、また、ピアサポートスペシャリストも、「自分がピアだから、自分にしか分からないことだ。」と思わず、チームを意識して関わる必要がある。その過程はピアサポートスペシャリストの「プロ意識」を育てることにもなる。

■ 4日目:平成22年1月8日(金)

午前	クライシスプラン ・ 自分の意思決定として、「調子を崩したときはこうしてほしい」という計画を立てる
午後	危機介入 ・ 支援している人の危機的状況に、ピアサポートスペシャリストとしてどのように関わるか

クライシスプランは、自身の調子のいい時に作成しておき、情報を共有しておきたい人に渡しておくものである。主に治療に関することで、主治医に見せることもあるが、具体的に、誰に何をしてほしいか等を記入する。また、他人に見せるか、誰に見せるかは作成した本人が自分で決定するものである。一方で、支援者側も、クライシスプランを尊重するが、クライシスプランどおりにはいかないこともありうる。これは、米国でも地域によって取り扱いが異なる。

危機介入について、ピアサポートスペシャリストが最初に気づく立場にあるが、ピアサポートスペシャリストだけで対応するというのではなく、他のスタッフに知らせ、チームで対応するものである。これは、守秘義務違反には当たらないが、ピアサポートスペシャリスト自身が「ピア」という立場を尊重することで、情報共有をすることの判断に迷う場面でもある。

■ 5日目:平成22年1月9日(土)

午前	ピア / 専門職に分かれた意見交換
午後	まとめ

研修全体のまとめとして、どのようにピアサポートスペシャリストとして活動するか、ピアと専門職がそれぞれ分かれて意見交換を行った。

ピアサポートスペシャリストとして活動することは、雇用という大きなきっかけにもなるため、活動することの希望は強い一方で、ピアサポート活動全体から見た場合に、「ピアサポートスペシャリストはピアなのか、スタッフなのか」という位置づけへの戸惑いも感じられた。

また、ピアサポートスペシャリストをチームの一員として組織が意識し、継続的に活動するためには、スーパービジョンの体制が重要である。ピアサポートスペシャリストを雇用することへの組織の戸惑いがある現状は否定できないが、例えばピアサポートスペシャリストが体調を崩すことについても、「誰でも調子の悪い日はある。」と捉え、早めに休息を取る等の対処を専門職側が取ることにも必要である。また、ピアサポートスペシャリストが複数いる組織は、複雑な立場におかれていることを共有できる仲間ができるため、「ピアサポートスペシャリストのピアサポート」が可能となる。 (文責: 杉浦 望・門屋 充郎)

[研修プログラム 講義資料]

ピアサポート・スペシャリスト研修 その I

東京、2010年1月5日～9日

講師: シェリ・リネハン
エリザベス・ラクト
通訳: 久永 文恵
秋山 裕海

ピアサポートとは？

- ピアサポート・スペシャリストはユニーク
- 彼らはシステムの中におり、“システムのもの”ではない
- 当事者とスタッフとのコミュニケーションを促すのを助ける

何がピアスペシャリストをユニークにするのでしょうか？

- 当事者の立場であることに率直で、誠実になれること
- リカバリーの生きた証
- 当事者と他のスタッフの教育の一助となる
- 見解の一致した定義または期待がほとんどない、新たな領域
- 教育ではなく、人生の生きた経験を必要とする

避ける必要のある落とし穴

- ピアサポート・スペシャリストを見せかけの助手として位置づける
- リカバリー志向のないシステムの中で、ピアスタッフを働かせる
- ピアは、“当事者”と“専門家”の間で板ばさみになることがある
- ピアは、何年もシステムの中で勤務した後に、より専門的になることがある

ピアサポートはセラピーではない

- セラピストよりも打ち解けた感じで、当事者にかかわることができる
- つながりは、共有の、あるいはよく似た経験に基づく
- 焦点は、診断名や治療・処遇ではなく、理解することや対処について
- ピアは他のスタッフができない形で、誰かと一緒にいることができる

“ピアサポートは、尊敬、共同責任、何が役立つかの相互合意の上に成り立っている、支援を与え合うシステムです。ピアサポートは、精神科モデルや診断基準に基づいたものではありません。それは、感情的で心理的な痛みとの共有経験を通して、他の人の状況を親身になって理解することです。

人々が、自分たちのようだと感じる他者との所属感を見つけると、彼らはつながりを感じます。つながり、または所属感は、人々が伝統的な(専門家/患者)関係の制約なしで、共に“いる”ことができる相互経験に基づく深く全体的な(総体的な)理解です。さらに、関係の信頼が高まり、彼らが衝突している(対立している)ことに気づくとき、双方は敬意を表してお互いに疑問を呈することができます。これは、ピアコミュニティのメンバーが互いに新たな行動を試し、障害や診断の上に築きあげられた自己概念を乗り越えることを可能にします。”

シェリー・ミード、デイビッド・ヒルトン、ルリー・カーティス

日本におけるピアサポート

- どのように日本の文化と日本の精神保健システムが、ピアサポートをアメリカでのものと異なった形で根付かせるでしょうか？
- ピアサポートは、日本でどのように行われていますか？
- 何が変化するのを望みますか？
- 何が同じままであるのを望みますか？

リカバリーとは？

“その人の態度、価値観、感情、目標、能力および／または役割を変える、非常に個人的で独特な過程です。それは、疾患に起因する制約があっても、満足で、希望に満ちた、そして貢献している人生を送る生き方です。その人が精神疾患の壊滅的な影響を超えて成長するにつれて、リカバリーはその人の人生における新たな意味や目的の発展に影響を与えます。”

--ウィリアム・アンソニー

リカバリーは誰にとっても異なる

- 症状の軽減に関連するかもしれないが、いつもというわけではない
- 直線的ではなく、始めたり、立ち止まったりするかもしれない
- 専門家と取り組んだり、服薬したりすることを必要とする可能性もあるが、そうではないかもしれない
- それは不意にやってくるかもしれないし、緩やかなものかもしれない
- 新たなストレスを生み出すことと、制約を受け入れることを伴うことがある

リカバリーは希望の共謀

“精神疾患や貧困の心を打ち砕くような影響、偏見、人間性の喪失、不名誉、学習された無力感から、誰がリカバリーして、誰がリカバリーしないかを評価するのが我々の仕事ではありません。むしろ我々の仕事は、希望の共謀に参加することです。精神障がいをもつ人たちを取り巻く希望のコミュニティをつくるのが、我々の仕事です。”

-- パット・ディーガン

リカバリーの構成要素

- 自らによる方向決定
- 個別で、その人を中心とする
- エンパワメント
- 全体論的
- 直線でない
- ストレngthsに基づく
- ピアサポート
- 尊重
- 責任
- 希望

その他の重要な要素

- 治療・処遇(薬を含めて)
- 教育と知識
- スピリチュアリティ(精神性)
- 有意義な活動

研究はリカバリーを正当だと認めている

平均20年間にわたる、計2,000人を調査した9つの研究によると、66%の人たちが、専門家ではない人たちが彼らが精神疾患をもっているとは思わないところまで、リカバリーしていたと、明らかにされました。

リカバリーの過程にいる人の特徴

- 自分で決める
- 支援のネットワークや友人をもつ
- 精神疾患をもつ誰か以外の重要な社会的役割をもつ
- 精神的苦痛を、成長のための機会として活かすことができる
- 精神保健システムの外側に、主要な支援をもつ

リカバリーを引き起こす内部的条件

- 希望 – リカバリーは可能であるという信念

パット・ディーガン：“希望の小さく、はかない火花が現れ、このすべての暗闇以上の何かがあると約束しました...これはミステリーです...これは神の愛です...精神科、心理学、ソーシャルワーク、科学のすべての論争や技術は、希望のこの現象を説明することができません。しかしリカバリーした私たちは、この神の愛が真実だということを知っています。私たちはそれを生きてきたのです。それは私たちの共有の秘密です。”

内部的条件(つづき)

- 癒し – “治癒”とは異なる
- エンパワメント
- つながり

リカバリーを促進する外部的条件

- 人権志向 – 偏見をなくしたり、精神疾患をもつ人たちの機会均等のために、スタッフと当事者が一緒に活動する
- 癒しの前向きな文化 – “一体性、思いやり、協力、夢見ること、謙虚、エンパワメント、希望、ユーモア、尊厳、尊重、信頼、そして愛情の文化”(ダン・フィッシャー)

外部的条件(つづき)

- リカバリー志向のサービス：
 - 権利擁護、ピアサポート、ホットライン(緊急電話)または“ウォームライン”を伴う、当事者運営のもの
 - リカバリーに関する教育、クラブハウス、クライシスプラン、リカバリープランの作成、地域統合や当事者の権利に関する教育を含む、専門的に運営されているもの

リハビリ志向のサービスは、 どのようになるべきだと思いますか？

- あなたの機関や組織では、どのようなリハビリを普及させるサービスを提供していますか？
- 彼らが提供していないサービスで、どんなものを提供してもらいたいと思いますか？
- どのようにあなたの機関では、当事者と専門家がパートナーとなり、リハビリをより良く促進させることができますか？
- リハビリへの転換を支援する上で、ピアサポート・スペシャリストの役割は何ですか？

セルフケア

- 精神的・身体的な健康と、ウェルネスと維持するために欠くことのできないもの
- 当事者や同僚のためにそれを示す
- 実践すればするほど、それを教えるのが上手くなる
- 健康的なバウンダリー(境界線)を維持し、燃え尽きを防ぐことに役立つ

マインドフル(心を集中する)の実践

- セルフケアのひとつのかたち
- その瞬間にとどまることに全面的に取り組む
- あらゆる形態をとることができる:呼吸に集中する、めい想、運動・練習(深く味わうこと、座る姿勢)

その他のセルフケアの方法

- 自然光
- 運動
- 食生活
- 気分転換
- 支援
- 自分のために権利擁護すること
- 教育・知識
- 自分に責任をとること

(翻訳 : 久永 文恵 ・ 秋山 裕海)

ピアサポート・スペシャリスト研修 そのⅡ

東京、2010年1月5日～9日

講師: シェリ・リネハン
エリザベス・ラクト
通訳: 久永 文恵
秋山 裕海

あなたのストーリーを共有する

- リカバリー・ストーリーは、ピア・スペシャリストがもつ重要な道具
- リカバリーを体現し、希望をもたらす優れた方法
- あなたが支援する当事者は、あなたが苦しんだことの一部を理解することに感謝するでしょう

あなたのストーリーを作る – 質問事項:

- 精神疾患の最初の経験は、どのようなものでしたか？
- トラブルになっているという最初のサインは何でしたか？
- どのように診断をされましたか？
- それはあなたにとってどんな経験でしたか？
- 最も悪かった時の、あなた自身、そしてあなたのおかれた状況を説明してください。
- 状況や自分の感情をやりくりするのにやってみてうまくいったことは何ですか？
- うまくいかなかったことは何ですか？
- 周りの人たちはどう反応しましたか？ どのようなものでしたか？
- 自分自身について学んできたことは何ですか？
- あなたが得たストレンクス(強み)は何ですか？
- 健康であるため、何かやっていることはありますか？

リカバリーストーリーのガイドライン

- あなたが伝えたいメッセージに基づいて、何を話すかを決める
- 他の人に知られたくないことについては、共有しなくてもいい
- 話す時間は短く (3-4 分)
- “病気のストーリー”ではなく、“リカバリーのストーリー”であることが大切
- いつストーリーを共有するかについてははっきりさせておく: 自分のためにするのではなく、他の人の手助けするために行う

共感と同情

- 同情: 相手を気の毒に思ったり哀れんだりすること
- 相手がどう感じているかを理解するわけではない
- 共感: 相手とともに感じること
- 相手の立場に自分をおく
- 共感は一時的で、思慮深いことを必要とする

メアリー、ジェーン、キム

- メアリーにとって最も役にたったのは、どちらの会話でしょうか？
- もしあなたがメアリーだったら、どちらにサポートしてほしいですか？
- それはなぜですか？

積極的傾聴のスキル

- 通常の会話とは異なる
- 他の人が話を聞いてもらっている、そして支えられていると感じるのを助けることを目的として、スキルを積極的に利用すること
- 真に理解されることが、治療プロセスの重要な部分であるという考えに基づく

あなたの傾聴スキルを評価する

- 相手はあなたがどれぐらい良く耳を傾けるかについて、何と答えるでしょうか？
- 人が話していることに集中できますか、または次に何を言おうか考えたり、他のことを考えたりしますか？
- 人を誤解することが頻繁にありますか？
- 人の話の邪魔をすることがたびたびありますか？
- 人々は話すためにあなたを捜し求めますか？

聴くことの重要性

- ぼんやりしないようにしましょう！
- あなたの経験を豊かにする
- 人々の間に、強いきずなをつくる
- 他の視点を受け入れることは、ためになるし、面白い

積極的傾聴のステップ

- **聴くこと**: 相手が言ったことを正確に理解しましたか？
- **解釈**: 話し手のメッセージを理解しましたか？
- **評価**: 相手が話していることを理解していると思いつむのではなく、質問をする
- **応える**: 相手に話を聴いたことと、それらを理解したことを伝える

特定の技術 – 言い換えること

- 話し手の重要なポイントを、自分自身のことばで言い換える
- ロボットのようにではなく、自然に聞こえる必要がある
- 例:
 - “あなたが言っていることは...”
 - “あなたが言うことを私が正しく理解しているかどうか確認しましょう...”
 - “あなたは...のように言っているようだけど...”

特定の技術 – 明確にすること

- 基礎的な情報を得たり、更なる情報を得たり、理解したことを確認するために、質問をする
- 自由回答式の質問をする
- 相手が防衛的にならないやり方で質問をする
- 例:
 - “どうしてそうなの？” に対して
 - “その決定をしたときに、あなたは何を考えていたのだろうと思ったのですが”

特定の技術 – 振り返ること

- 認識した感情や内容に関して、話し手と振り返る
- 暫定的にするのがベスト: “あなたは悲しかったように思えます。そう思いますか?”
- 身体の位置、表情、手ぶりなど、非言語的な手がかりを観察する
- 話されたこと非言語的な手がかりが一致しなかったら、話し手に伝える

特定の技術 – フィードバック

- 話し手の経験から感じたことを共有する
- 自然で誠実であるべき
- アドバイスを与えない – 答えを出すことに、話し手が責任をもつようにする
- この情報を共有してくれたことに関して、話し手の誠実さや寛大さに感謝する

積極的傾聴 演習

ペアになってください。交代で話し手と聴き手になってください。話し手は、相談したいと思う困難な状況が必要です。(自分自身のものを使わないでください！作り話のほうが、上手いきます。) 耳を傾けること(聴くこと)のスキルの練習をしてください。5~10分後に、役割を交代します。最後に、聴き手が良くできたことについて、そして違ったやり方で行ったかもしれないことについて、フィードバックを共有してください。

(翻訳 : 久永 文恵 ・ 秋山 裕海)

ピアサポート・スペシャリスト研修 そのⅢ

東京、2010年1月5日～9日

講師: シェリ・リネハン
エリザベス・ラクト
通訳: 久永 文恵
秋山 裕海

書類の作成

- クライアントと家族にとって重要
- その他のヘルスケアの専門家にとって重要
- 雇用主にとって重要

当事者のストレングス

- プラスの資質または長所
- 身体的なこと、精神的なこと、情緒的なこと、行動のこと、環境に関すること、スピリチュアルなこと、または他者との関係
- それらが何か当事者に尋ねてみる
- もし相手がそれを知らなかったら、考えてみて可能性を提案してみる

ストレングスは:

- 個性 – 当事者をつくりあげているもの
- 経験 – 当事者がどんな経験をしてきたか
- 能力と素質 – その人ができること
- 未開の可能性 – 当事者ができるかもしれないこと
- 興味 – スポーツ、趣味、その人がどのように自由な時間を過ごしているのか
- 支援者またはグループ

“DAP” notes

- DAPは記述 (description)/アセスメント (assessment)/計画 (plan)を表す
- もれがなく、一貫性がある
- 正確
- 簡潔で明確
- 目標に焦点を当てる
- 事実と例を用いる
- あなたが何をしたかを記述する
- 目標と成果を記載する
- 裁判所や学校で使用されるかもしれないし、他の機関でも見られるかもしれない

避けること:

- 情報を最新のものにしたり、変更しないまま以前の記録を切り貼りする
- 十分な具体像を提供しない
- はっきりしない、または矛盾した情報を提供する
- 曖昧さ
- 憶測
- 意見

記述

- 誰が
- 何を
- いつ
- どこで
- 主観的情報を含める – 当事者が何を言ったか、または感じたか
- 問題を扱ったり、目標に取り組むためにあなたがしたことを記述する
- 一緒の時間における焦点を確認する
- 動作動詞を用いる

アセスメント

- 何が起きているのか – あなたが目にしたことや、あなたに報告されたことを含む客観的な情報
- ピアとして、診断をすべきではない

例:

“今日チャックと会ったとき、彼の話し方は無理をしているような感じがしましたし、内的な刺激に反応しているようでした。”

以下のようにではなくて...

“チャックは躁状態で、精神症状を伴っているように見えました。”

計画:

- 次に会うまでに、または次のかかわりの際に何をすることができるか
- いつまでに誰が何をするかについて具体的に示す
- 関連する情報はどれでも伝える必要がある

記録に不可欠なこと

- 詳細に、でも簡潔に(みんな4ページの記録は読みたくないでしょう！)
- 明確で客観的な記述
- 正確なつづりと文法をチェックする
- 当事者がどのように描かれているか考えてみる – もし彼らがあなたの記録を読んだら、どのように感じるでしょう？
- 丁寧なことばを用いる

対立の解消

- ピアは、当事者が好まないルールや期待を押しつける立場になる可能性がある
- 中立的な立場にとどまる
- パートナーシップを提供する
- すべての問題を解決できないかもしれない

対立を避けることへの提案:

- それはあなたに関するものではない
- 適切であれば対立を避ける(話題を変える)
- 脅迫的、または暴力的な態度を許容しない
- 勢力争いを避ける
- 競争しない
- できれば、妥協案を提示する
- 当事者の情報や意見を大事にする
- 議論を避ける
- 可能であれば協力する

バウンダリー(境界・限度)

- 適切なやりとりと、不適切なやりとりを明確にする
- スタッフの権限とクライアントの弱さの間に、ゆとりをもたせる
- あなたと当事者を守る

友情関係のバウンダリー

- 知り合いであれば、信頼する
- 親密な個人的関係
- どちらも権力や権限を相手に対してもたない

同僚のバウンダリー

- 同僚または同じ専門的領域の人
- スーパーバイザーや、権力をもつ人を含むかもしれない
- 対等な立場の人を含むかもしれない
- あなたが相手に対して力をもつ人を含むかもしれない
- 関係性の中で誰が力を持っているかを考えることが重要

クライアントのバウンダリー

- 当事者とスタッフ間
- この関係においては、スタッフが通常を力をもつ(関係による)
- 多くの専門的職業が、この種の関係性において適切なこと、不適切なことの指針となる、倫理規定をもつ

バウンダリーの違反行為

- 専門家が自分のニーズを満たすためにクライアントとの関係を利用した際に起こる
- 通常以下を伴う:
 - 守秘義務
 - 役割が逆転する
 - スタッフの特権を意のままにする
 - ジレンマ・板ばさみ

守秘義務

- スタッフがルールを破り、秘密にするようクライアントに頼む

例:

ピアサポート・スペシャリストが自分の家に当事者を招き、その当事者に、雇用主に話さないよう約束させる。

役割が逆転する

- 当事者がスタッフを面倒を見るときに起こる
- スタッフがそれを自覚しているとは限らない
- スタッフは、これはクライアントの健康や幸せのためということで、正当化しようとするかもしれない

例:

ある当事者がピアサポート・スペシャリストの禁酒会または断薬会のスポンサーになる

専門家の特権を意のままにする

- クライアントとの関係を、自分の個人的利益のために用いることを伴う

例:ピアサポート・スペシャリストは、当事者が生活費の予算を立てるために支援をしています。クライアントはこれ以上車を所有する余裕がないと判断すると、そのピアサポート・スペシャリストはその車をクライアントから、市場価格以下で買います。

板ばさみ

- 受け取る側が矛盾に注意を払わないように促している間に、お互いに矛盾するメッセージを伝える

例:ピアサポート・スペシャリストが彼女がかかわっている当事者に、一緒に活動していることは秘密だと説明しているが、過去に彼女がかかわった他の当事者の個人的な情報を共有する。

はっきりしている領域

- 支援を提供している当事者と性的なかかわりをもたない
- 支援を提供している当事者と一緒に、ビジネスに参入しない
- 支援を提供している当事者にお金を貸さない
- 当事者の家族とも、上記のいずれにもかかわらない

起こり得るバウンダリーの違反行為への危険信号:

- あたかも2組に分かれたように感じる
- あるクライアントを特別扱いする
- クライアントのために秘密を守ったり、自分のために秘密を守るよう頼む
- お金の貸し借り
- 自分だけがクライアントに関心があると感じる
- 自分だけがこの人を助けることができると感じる
- クライアントの成功または失敗に責任を感じる
- 個人のまたは職業的なトラブルを打ち明ける

質問事項:

- この関係は、当事者の最善の利益のためであるか？
- これは他のピアサポート・スペシャリストがすることですか？
- このことをスーパーバイザーが知ったら、私はどのように感じるだろうか？
- これはケアを提供することにおいて、私の客観性に影響を与えるだろうか？
- これは私の役割に関して、混乱の原因となるだろうか？
- これはクライアントにどう映るだろうか？
- この意思決定は、居心地を悪くするだろうか？

不確かなときは...

- 同僚に相談してみる
- スーパーバイザーに尋ねてみる

同僚とのバウンダリー

- 多くの専門職スタッフに対して、ピアサポート・スペシャリストは新たな課題を提起する
- スタッフとピアサポート・スペシャリストは、過去に臨床上の関係にあったかもしれない
- 同僚との関係とスタッフ／クライアントの関係の違いについて知ることが重要
- これは仕事の関係だということを覚えておくことが、ピアサポート・スペシャリストと専門家どちらにとっても大切

ピアサポート・スペシャリストにとっての バウンダリーに関するその他の課題

- かつては友人、ルームメイト、彼氏／彼女だった当事者にかかわること
- あなたと同じ治療・処遇プログラムを利用していた当事者にかかわること
- かつてあなたがクライアントだった治療・処遇プログラムで働くこと
- あなたが現在もクライアントである治療・処遇プログラムで働くこと

(翻訳 : 久永 文恵 ・ 秋山 裕海)

ピアサポート・スペシャリスト研修 そのⅣ

東京、2010年1月5日～9日

講師: シェリ・リネハン
エリザベス・ラクト
通訳: 久永 文恵
秋山 裕海

自分のクライシスプランをつくる

- 自分が優先したいものを自ら伝えるのが難しい場合に、他者にそれらを指示する助けとなる
- 友人や家族が意思決定する際の助けとなる
- 自分のニーズが満たされることを保障する
- リカバリーする時間を速める助けとなる

よいクライシスプランはこうあるべき...

- 明確で
- 分かりやすく
- 読みやすい

気分が良いとき

あなたが気分が良いときの自分について、とても気分が良いと感じる場合だけ行うことの例を含めて、説明しましょう。

日常生活管理プラン

あなたが元気であるために、毎日やること。

例: 1日3回健康的な食事をする、運動をする、最低8時間睡眠をとる、薬をのむ、お祈りをしたりめい想する、ペットや大切な人と時間を過ごす、太陽の光を浴びること、家や部屋の片付けをする、支えてくれる友人に連絡をする、他者に支援をする

兆候

- 他の人が介入し、あなたを支援する必要があるか、意思決定を引き継ぐというサイン
 - 他の人にアドバイスを尋ねることができる
- 例: 友人を認識することができない、落ち着かない、不衛生、料理をしたり家の掃除ができない、他の人が言っていることを理解できない、自分のことを他人だと思ふ、自分ができることをできると思ふ、他の人に対して暴力的な振る舞いをする、アルコールや薬物を乱用する、ベッドから起き上がることができない、飲食を拒否する、仕事に行かない

兆候

- できるだけ具体的であるべき

例：“もし私が3日連続でベッドから起き上がれない場合は、私の調子が良くなく、他の人が私のために意思決定を引き継ぐ必要のあるサインです。”

支援者

- クライシスの間に支援をしてもらいたい人たちのリストをつくる
- 誰に何をしてもらいたいのか、具体的に示す
- 支援者が快く責務を果たすことを、彼らに確認する必要がある
- 友人、家族、または治療・処遇チームのメンバーなど
- できるだけ多くの人を含めるー最低5人
- 自分のケアにかかわってほしくない人たちのリストをつくる

ヘルスケア提供者と薬

- ケア提供者のリスト(主治医、セラピスト、ケースマネジャーなど)と電話番号
- 服薬している薬の名前、用量、それらを服用している理由
- 他の薬が必要になった際に自分が好む薬
- 自分が服用してもよい薬
- アレルギーや副作用のために、服用してはいけない薬
- 現在使っているビタミン剤、ハーブ、または代替療法

その他の治療・処遇

- 現在用いているトリートメント(セラピー、鍼治療など)
- 更なる治療が必要となった際に、自分が好む治療・処遇
- 受け入れてもよい治療・処遇
- 避けたい治療・処遇

ケア計画

- 使いたいプログラム、または避けたいプログラム
- 予約をするのに助けてほしい支援者
- 自宅にとどまりたいか、または入院したいか
- 入院する際に使いたい病院
- 入院したくない病院とその理由

他の人にしてもらいたいこと

- 話を聴いてほしい
- 抱きしめてほしい
- 落ち着かせてほしい
- リラクゼーション・エクササイズを指導してほしい
- ピアカウンセリングを提供してほしい
- 芸術活動をさせてほしい
- 話しかけないでほしい(または話しかけてほしい)
- 感情を表現させてほしい
- 食事を作ってほしい
- 励ましてほしい、安心させてほしい
- 服薬することと、ビタミンをとることを思い出させてほしい
- 面白い映画をみせてほしい
- よい音楽をかけてほしい
- 休ませてほしい

他の人にしてもらいたいこと

- 誰が何をするか明確にする
- 必要なら、具体的な指示を提供する
- 終わらせなければいけない仕事のリストをつくる

例：食料品を買う、植物に水をあげる、ペットにご飯をあげる、子供の世話をする、請求書の支払いをする、ごみを捨てる、洗濯をする

リカバリーを認識する

- 支援者がこれ以上プランが必要なくなったときをどのように認識するか、彼らに伝える

例：私が少なくとも1日に2食食べれるようになったとき、6時間起きていられたとき、毎日清潔を保てるようになったとき、会話を続けることができるとき、家の周りを容易に歩けるようになったとき

クライシス

“出来事や状況を、自分の持つ資源や対処方法をしのぐ耐え難い困難と認知すること”

-- ギリランド&ジェームズ

クライシスの根本的原因

- 内科的疾患
- 精神保健の困難
- 自然災害
- 戦闘状態
- 犯罪
- 個々の状況

危機介入の7つのステップ

- 1) 心理社会的、かつ致死性のアセスメント
- 2) 協力関係を築く
- 3) 主な問題と危機の主要因を特定する
- 4) 気持ちや感情を探る
- 5) 代替となるものや新たな対処方法を作り出したり探ったりする
- 6) 行動計画を実行することで機能を回復させる
- 7) フォローアップや追加セッションの計画をたてる

危機介入におけるピアのかかわり

- 危機に気付く最初のスタッフ
- 危機管理の計画の一部
- 当事者自殺をほのめかしたり、他の人を傷つけることについて話していたら、ピアサポート・スペシャリストはすぐに他のスタッフに知らせることが重要

初期の危機アセスメント

- 本人が安全な状況にいるか？
- それはどこか？
- 自殺／殺人について考えているか？
- 医学的配慮が必要か？
- 薬物やアルコールを使用しているか？
- 本人が持っている対処方法は何か？

自殺のアセスメントの際の質問事項

- 希望がないように感じるか？
- 自分の命を奪うことを考えているか？
- 自殺のプランがあるか？
- これまでに自殺を試みたことがあるか？

自殺のリスク要因

- 希望がない、価値がない、孤独だという感じ
- 目的がないと感じていること
- 精神疾患(特にうつ病の場合)
- 診断名がついたばかりの場合、あるいは、医学的な問題が悪化した場合
- 物質乱用
- 過去の自殺未遂
- どうしようもない・屈辱的な状況要因
- 衝動性
- 過去の家族の自殺

リスク要因(続き)

- 地域の連鎖的自殺
- 幼少期のトラウマ
- 個人的、仕事上の、または経済上の損失
- 精神保健や物質乱用に対するサービスにアクセスすることへの障壁
- 助けを求めることに対するスティグマ

リスクを減らすのに役立つ要因

- 家族や地域の支援とつながっていること
- 所属しているという感覚
- 大切な役割や義務があるという気持ち
- 自殺を禁じる文化的・宗教的信念
- 有効な治療同盟
- 効果的のあるサービスへのアクセス
- 問題解決や現実を把握するスキル

誰かが自殺したいと言ったらどうしますか？

- 心配だったら、本人に尋ねてみる
- 守秘義務を約束しない
- もし電話で話をしている場合には、どこにいるのか、電話番号、武器を持っているのかについて情報を集める
- すぐに他のスタッフに知らせる

当事者がトリートメントチームとともに働くのを助けること

- トリートメントチーム＝当事者に支援を提供しているすべてのスタッフ
- 当事者は“クォーターバック”または“キャプテン”あるべき
- ピアスペシャリストはコーチまたは信頼のおける相談相手としての機能を果たす
- トリートメントチームは、目標を立てるのを支援するために当事者とともに活動する

重要な点

- チームメンバーは希望を持たなければならない
- クライアントが不満を示すことを許容する
- 前向きな兆候・良くない兆候に焦点を当てる
- 利点と副作用のバランスを保つ
- 後退・失敗を予期し、それらを成長の機会として捉える

目標を立てる

- 当事者は選択することに慣れていないかもしれない
- ピアサポート・スペシャリストは、不満に耳を傾けることで手助けすることができる

例：“退屈です。” クライアントが好まないことについての議論に焦点を当て、そして彼らがしたいことについて移っていく—どのようように時間をつぶしたいか？ 彼らの興味は何か？ それらを実行するには何をすべきか？

計画を作成する

- 明確で具体的な目標を従来の精神科の目標と抱き合わせる

例：クライアントは週5時間、図書館でボランティアをしたい、そしてこの2ヶ月の間に新たな友人をつくりたい。

精神科の目標：ボランティアの仕事をより良くするために、衛生面に取り組む；友人をつくることを助けるために、SSTのグループに参加する。

考えられる目標

- 再発のサインを認識できるようになる
- クライシスプランをつくる
- リカバリーについて学ぶ
- 新たな住まいを探す
- 仕事を探す
- 復学を計画する
- 友人をつくる
- 副作用をより良く管理することを学ぶ
- 症状に対処するためのスキルを学ぶ

チームミーティングへの準備に関して当事者を助けること

- 質問や課題の支援をつくる
- 友人や家族を招いて自分の権利擁護者になってもらう
- 圧倒されるように感じる場合は、休憩できるよう願う
- プランが明確でない場合、アドバイスをもらえるよう尋ねる
- 自分のもつ懸念を示す

(翻訳：久永 文恵・秋山 裕海)

ピアサポートとは

このテキストは2人の講師（Elizabeth LuchtとCheri Linehanによって作成されました。作成のための資料は「South Carolina department of mental health」「Substance Abuse and Mental Health Services Administration」「Wellness Recovery Action Plan by Mary Ellen Copeland」でした。

なお日本語訳は、Community Mental Health & Welfare Bonding Organization所属の久永文恵女史です。

“当事者がピアスペシャリストとして、精神保健システムにおいて仕事を始めると、リカバリーは3つの方向において促進されます：ピアスペシャリストのリカバリーが強化される；ピアスペシャリストが他者がリカバリーすることを助ける；ピアスペシャリストは、組織やシステムがリカバリーすることを助ける” – Recovery Innovations (formerly META Services)

ピアスペシャリストが、精神保健システムにおいてユニークな(独自の)役割を担うことに気づくことは重要です。彼らはケースマネジャー、心理療法士、精神科医や作業療法士とは異なります。彼らはこれまで精神保健システムの中には存在しなかった役割を担います。ピアスペシャリストスタッフをたぐいまれなものにするののひとつは、彼らはひとつの線にまたがっているということです—彼らはシステム(精神保健の)中で活動しますが、“システムの”ものではありません。ある意味では、ピアスペシャリストは“橋渡しをする人たち、隙間を埋める人たち”なのです”。彼らは純粋に当事者でもスタッフでもありません。彼らは両者を担っていて、当事者とスタッフのコミュニケーションを促すのを助けることが彼らの仕事です。

ピアがすることで、他のスタッフがすることと非常に異なっていることは何でしょうか?比重要性の鍵を握るひとつは、ピアスタッフは自分たちが精神保健サービスの当事者であることについて、オープンで誠実でいられなければならないということです。他の精神保健スタッフも、精神疾患や精神保健の治療の個人的な経験があるかもしれません。しかし、ソーシャルワーカーがこの経験を持っていても、彼らが仕事をする際にそれを明らかにする必要はありません。しばしば、それさえ適切でないかもしれません。しかし、その名のとおりピアスペシャリストは、彼らの個人的な経験を明らかにできなければなりません。(これは、彼らが何をいつ共有するかについて、決定権を持つことができないということの意味しているわけではありません—彼らにはもちろんその決定権があります。)ピアであることの一部は、当事者や他のスタッフにとって、精神疾患をもつ人々が良くなり、有意義でバランスの取れた生活を送ることができることを思い起こさせること、つまりリカバリーの生きた証であることです。

ピアスペシャリストであることで、いくつかの危険性もあります。まず、ピアスペシャリストがピアの役割において勤務することが許可されず、その代わりに見せかけの助手として働かされることです—雑用、簡単な仕事をしますが、ピアの本当の仕事をさせてもらえません。ピアスペシャリストであることの他の危険性は、リカバリー志向のサービスを提供することに関心がないものの、まるで提供しているかのように見せたいシステムによって、リカバリー志向の例としてピアスタッフが用いられるというリスクです。リカバリーを促進している機関や組織の中でさえも、ピアは困難な状況に陥る可能性があります。処遇チームが下したいかなる決定でも促していく必要があるものの、彼らが仕事をしているクライアントのために権利擁護をしたいと悩むことがあるかもしれません。彼らは、精神保健の困難について話す際に、ピア自身が用いることばよりはむしろ、システムのことばを用いていることに気づくかもしれません。しばらくすると、彼らはより専門的なスタッフのようであると感じ始め、次第に精神保健の当事者のように感じなくなるかもしれません。必ずしもこれらの問題のすべてに答えがあるとは限りませんが、これらがすべての人にとって課題になるわけではありませんが、認識しておくことは重要です。

ピアスタッフが、自分たちが当事者に提供するものがピアサポートだということを覚えていることも重要です。それはセラピーではありません。あなたがセラピストと話しをするときの感じと比較して、友人と話すときの感じを考えてみてください。友人が心を通わせるように、ピアはより当事者と気持ちを通わせることができます。つながりは、学校教育によってもたらされる専門知識よりむしろ、共有の個人的な経験に基づきます。後ほど友人であることとピアサポート・スペシャリストであることの違いについてお話しますが、さまざまな点でピアサポートは、セラピーまたは他の型通りの精神保健処遇よりも、友情と共通性を持ちます。しばしばピアは、他のスタッフができないかもしれない形で、ただ人々と一緒にいることができます。シェリー・ミード、デイビッド・ヒルトン、ルリー・カーティスが、ピアサポートについてまとめています：

ピアサポートは、尊敬、共同責任、何が役立つかの相互合意の上に成り立っている、支援を与え合うシステムです。ピアサポートは、精神科モデルや診断基準に基づいたものではありません。それは、感情的で心理的な痛みの共有経験を通して、他の人の状況を親身になって理解することです。

人々が、自分たちのようだと感じる他者との所属感を見つけると、彼らはつながりを感じます。つながり、または所属感、人々が伝統的な(専門家/患者)関係の制約なしで、共に“いる”ことができる相互経験に基づく深く全体的な(総体的な)理解です。さらに、関係の信頼が高まり、彼らが衝突している(対立している)ことに気づくとき、双方は敬意を表してお互いに疑問を呈することができます。これは、ピアコミュニティのメンバーが互いに新たな行動を試し、障害や診断の上に築きあげられた自己概念を乗り越えることを可能にします。

ピアサポート・スペシャリストのための役立つ定義

■ セルフヘルプ (自助) : Self Help

セルフヘルプとは、健康上の懸念に関する情報や支援のために、単に伝統的な医療だけでなく、その人の個人の資源と交流を頼りにする過程です。あなたはセルフヘルプとともに、あなたが体験している多くの同様のことを上手く切り抜けた当事者との交流のネットワークを育て、頼りにするようになります。あなたはこれらの人々から、情報や支援を得ます。あなたは、自分の内面的な強さと独自の能力に気付くようになります。あなたは、自分がいる同様の状況を、他の人たちがどこで切り抜けることができたかについて、知ることができます。

セルフヘルプを用いて、あなたは自分で情報に基づいた決定をし、何が真実で可能であるかについて理解するために、専門家や“自分より高い地位にいる人”に頼らないことに慣れていきます。良い例としては、精神保健センターでは利用できないかもしれないテーマ(例えば、トラウマ)に関するセラピーのグループを探したり、トラウマの情報について図書館や、またはインターネットで見つける人です。

セルフヘルプを信じる人は、自分が必要とするものを得るまで、健康上の懸念に関連した事柄について、自分の直感や心に従うことに平穩を見出します。

■ 自己改善 : Self Improvement

自己改善は、リカバリーの過程にいる人がしばしば持つようになる、幅広い目標です。特に彼らの人生にリカバリーの進展を妨げる可能性をもつ、欠けている何かがあるならば、それは、その人の人生の側面をより良くする個人の努力のことを指します。例えば、ある人が、低い自尊心(自己評価)の感情を克服する方法として、復学することに取り組もうとするかもしれません。ある人は、活力のレベルを上げたり、薬を減らすための方法として、運動のグループに参加したり、友人と健康的な食事をとるという計画を取り入れるかもしれません。自己改善の目標は通常臨床的なものでなく、診断区分に限定されるものでもありません。それはむしろ全体的で、精神保健サービスシステムの外側での生活に関連があります。

■ リカバリーの役割モデル：Recovery Role Modeling

ある人が精神疾患をもっていることを明らかにし、自分の人生の物語を共有することによってリカバリーを示す際に、リカバリーの役割モデルが存在します。この行動は、物事が彼らにとって上手くいったという彼らの確信を強化します。自分のリカバリーの物語を話す人たちは、薬について学ぶことができたり、副作用や偏見など障がいをもたらしたすべての関連する混乱へ対処することができたことを証明します。ゆくゆく、彼らは自分たちの生活上の目標を追求し、達成することができます。アイク・パウエルは、ピアスペシャリスト研修のひとつコマで、リカバリーの役割モデルの事実を示します：“私は、歩く奇跡です！”

■ 個人の権利擁護：Individual Advocacy

個人の権利擁護は、何を尋ねられているのか理解していない、あるいは単に個人の要請を聞かなかったかもしれないシステムの誰かに対して、個人がその要請を守り説明するときに生じることです。例えば、あるクライアントが特定の薬を試したいと思っても、彼のケースマネジャーは変更をたくありません。認定を受けたピアサポート・スペシャリストは、クライアントの要求やその背後にある動機を理解しようと活動します。彼は、なぜクライアントの要求が尊重されていないのかを理解し、クライアントの要求を聞いてもらえるよう助けとなる方法を提案しようと努力します。ピアサポート・スペシャリストは、当事者そしてスタッフとして彼自身の経験に基づいて、なぜその人が上手くいっているのか、または上手くいっていないのかについて、クライアントと率直に話もします。さらなる対話は、クライアントがより良い自分自身の権利擁護者であるために、将来行うかもしれないことを中心に扱う可能性があります。

■ 個人の仲裁：Individual Mediation

個人の仲裁は、ピアサポート・スペシャリストがクライアントと、そのシステム、あるいは外部の組織の他者との間の対立を解決しようとするものです。これの良い例は、家主との口論です。認定を受けたピアサポート・スペシャリストは、クライアントに代わって、地元の専門仲裁サービスを利用しようとするかもしれません。認定を受けたピアサポート・スペシャリストが、別の不和解決方法や実践の領域に関する研修を受ける機会があるかもしれません。

■ ウェルネス：Wellness

ウェルネスは、ある人の生活における健康レベルを記述する際に用いられる表現であり、前向きで全体論的なものです。一心・身体・魂の視点を考慮にいきます。ウェルネスの表現は、薬や服薬を守ることを重要視する医療に反するものです。精神保健の当事者に対して、たとえ治癒が可能でなくても、ウェルネスはすべての介入の目標です。ウェルネスはリカバリーに似ている目標概念で、人生の旅路、幸せに生きる方法と表現することもできます。

■ バウンダリー（境界線）を定めること：Boundary Setting

バウンダリーを定めることは、精神保健の当事者に人気のあるスキル（技能）です。なぜなら一旦上達すると、他者との関係性を強化し、自分の生活において物事を引き受け過ぎることを軽減するのを助けることができるからです。認定されたピアサポート・スペシャリストは、バウンダリーについてのグループ討論の司会を務めることができるよう訓練されます。彼らはまた、バウンダリーを定めること（そして破ること）や、生活における人々との関係性の改善というテーマに関して、1対1で取り組むこともできます。

■ 人間の感謝：Human Appreciation

人間の感謝は、私たちが生きていることに感じる感謝や喜びの明らかな実演です。これは、人々を褒めたため、平等主義的なアプローチです。それは称賛であり、中立的です。それは、人々が今ここで気分良く感じるのを手助けすることです。

■ 冒険：Adventure

冒険は、クライアントをその人が安全と感じる範囲の外側に連れて行き、新しく創造的な方法において、クライアントが乗り切り、他の人と交流するよう意欲をかき立てる、合理的で、治療的な介入です。冒険的な介入の例は、荒野でのキャンプやロープコースが挙げられます。精神保健局でのパルメット・プライド・リカバリー・リトリート（修養）の経験は、冒険的な療法と呼ぶことができるでしょう。このようなアプローチの結果は、自信の構築、その人の運命に対する制御感が増すこと、将来に対する希望などがあります。

■ 自己実現：Personal Fulfillment

自己実現は、自分自身の人生の経験に意味を持たせることができることに関連しています。それは、あなたが、自分自身が自分でいられることのすべて、そして自分であることに満足しているという感覚や気持ちです。自己実現は、人々やその人の至高の力、または神との関係性を通しての豊かさに関係しています。それは、世界における意味がある場所や目的に応じて、平穏や充実感に到達することに関係があります。

■ 支援者の本質：The Helper Principle

支援者の本質は、他の人を助け、その人自身の人生における苦労を取り除くか、少なくとも緩和されるときに生じます。障害をもつ多くの人たちはこれが、自分の障害のグループにおいてボランティアをしたり、または働く理由であると報告しています。彼らはまた、自分たちより元気あるいはそうでない人たちに会ったり、支援することが、自分の状況に関して前向きに思えたり、感謝することの助けになると報告しています。この領域で支援をしていることにより、彼らも自分たちが目指すことができるリカバリーのレベルのお手本となる人々に会う機会があります。支援の領域に関与していることはまた、医学の進歩や基本的なリカバリーに関する情報に通じていることができます。

リカバリーの構成要素

リカバリーの考え方や定義には多くのものがあり、これまで多くの人たちに“その人の態度、価値観、感情、目標、能力および／または役割を変える、非常に個人的で独特な過程です。それは、疾患に起因する制約があっても、満足で、希望に満ちた、そして貢献している人生を送る生き方です。その人が精神疾患の壊滅的な影響を超えて成長するにつれて、リカバリーはその人の人生における新たな意味や目的の発展に影響を与えます。”と定義されてきました。

突き詰めていくと、リカバリーは個人的でユニーク（独自の）過程であるため、精神疾患をもつすべての人が、自分自身のリカバリーの定義を作り上げます。しかしながら、特定の概念または要因はリカバリーに共通です。それらのいくつかを以下に示します。

■ 希 望

希望は確かな期待が付随する願望です。希望の感覚をもつことは、精神疾患からの進行中のリカバリーの基盤です。私たちが良くなるというかすかな信念でさえ、リカバリーの過程を高めることができます。

リカバリーの過程の初期においては、処遇提供者、友人や家族が、当事者のために希望をもつこともあり得ます。しかしある時点で当事者は、自分自身の希望の感覚を生み出し、自分の中に取り込む必要があります。

■ 薬／治療・処遇（トリートメント）

多くの人たちが適切な薬を見つける過程や、薬の副作用に悩まされているものの、精神疾患をもつほとんどの人たちは、薬が自分たちの成功にとってきわめて重要だと述べています。多くの人にとって、目標は薬

を服用することがなくなるということではなく、必要最低限の量を服用することです。

同様に（さらに）、精神保健の当事者はしばしば、精神保健の専門家や処遇プログラムが、彼らのリカバリーにとって重要であると報告しています。特に、当事者が自分の治療・処遇の提供者とのパートナーシップにかかわっていると感じたり、自分のトリートメント計画の作成にかかわっていると感じる場合です。

■エンパワメント

エンパワメントは、人が疾患も含む自分の人生において、権限やコントロールをもつという信念です。エンパワメントはまた、自分に責任を持ち、自分自身や他者のために権利擁護することにも関係しています。当事者がリカバリーの旅路において成長するとともに、彼らは自分の人生においてエンパワメントのさらなる感覚を得ます。

■支援

ピア、家族、友人、専門家による支援は、精神疾患からのリカバリーに不可欠なものです。複数の支援を持つことは、とりわけ役に立ちます。これは、当事者の孤独感を軽減するだけでなく、彼らの地域での活動を増やし、社会における重要な役割を得ることができます。

個人からの支援に加えて、支援グループへの参加は、リカバリーのための重要な道具です。当事者は、自分たちの感情や経験を理解する他に人たちと交流できることが、自分たちのリカバリーの最も大切な要因であると、頻繁に報告します。

■教育／知識

リカバリーを最大限に高めるために、可能な限り自分たちの疾患、薬、最善の治療や処遇の実践、そして利用できる資源について学ぶことは重要です。また、自分の症状を含む自分自身について学ぶことも重要であり、そうすることで、自分の疾患をより良く管理することができます。

当事者は、医療の専門家と話をしたり、ワークショップやサポートグループに参加したり、本や記事、ニューズレターを読んだり、インターネットのサイトを見たり、討論会に参加することで、自ら学ぶことができます。

■セルフヘルプ（自助）

大抵の当事者が専門的な処遇や治療の価値を認識する中、セルフヘルプはリカバリーの成長への経路（ルート）として考えられることがよくあります。セルフヘルプは、症状を認識し、それらが悪化することを防ぐために対応すること、疾患やその治療について読み学ぶこと、対処方法を学び用いること、支援グループに参加し、必要に応じて頼る支援システムを作り出すことなど、多くの形をとることができます。

■スピリチュアリティ（精神性）

精神性の広い定義は、その人の崇高なる力とのパートナーシップということです。多くの当事者にとって精神性は、希望、病気の中の癒し、平穏や理解、そして社会的支援の源を提供します。

■有意義な活動

私たちが新しい人々に会うとき、彼らはしばしば“ご職業は?”と尋ねてきます。それが公平であるかどうかに関係なく、私たちの職業は、私たちの在り方に関する他者の意見を形作ります。結果として、人のアイデンティティは、その人が何をしているかによって大いに影響を受けることが一般的です。同様に、人がすることは、彼／彼女の自身（信頼）、評価、社会的役割、価値などに影響します。簡単に言えば、仕事または有意義な活動は、ほとんどの当事者に目的や価値感を含む前向きなアイデンティティを取り戻す機会を与えます。

Adapted from materials from HOPE (OEC)

リカバリーの道具箱

“私たちが目を閉じたすべてのもの、私たちが逃げ出したものすべて、私たちが拒み、傷つけ、または軽蔑するものすべては、最終的に私たちを打倒する働きをします。偏見のない広い心と向き合うならば、不快で、苦しく、邪悪に思えたものは、美しさ、喜びや強さの源になることができます。どの瞬間も、それを認める考え方をもつ人にとって素晴らしいものです。”
----- ヘンリー・ミラー

ウェルネスと精神保健からのリカバリーは、新たな対処方法を学ぶだけでなく、支援者チームと一緒に確認することができる、対処方法の道具箱をもつことを伴います。これは、あなたがリカバリーの旅路に集中することを助けることができます。

■ マインドフル（心を集中する）の実践

マインドフルの実践とは、私たちが存在する一瞬一瞬に十分に全力を注ぐことです。“動作”は存在しません。この瞬間だけが存在します。私たちは、より良くしようとか、これ以上を望もうとしようとしているわけではありません。私たちは、特別な洞察や考え方を追い求めることすらしません。私たちはただ、今ここで静けさ、マインドフル（心を集中する）、平静の方向性を精一杯具体化する意図とともに、はっきりと意識した中でこの瞬間と調和することに自分自身を招き入れているだけです。

■ 深く味わうマインドフルの練習

“深く味わうこと”という表現は、それをを用いる人と同数の意味を持っています。あなたが、食べている物の次の一口を“深く味わおう”とするなら、それはどんな意味なのでしょう？続けて何口、深く味わうことができるでしょう？深く味わうことは、食べ物に対してすべての注意を向けることを必要とします。あなたは、あらゆる風味、質感、香りや味を探索しながら、意識的な努力のすべてを一口に集中させるでしょう。

マインドフルな食べる人になるには、食べ物とその瞬間にとどまるためのアプローチとして、深く味わうことを用います。このような一口を試してみて、あなた自身の“深く味わうこと”の定義に適合させてみましょう。

一口を“深く味わう”ことを体験するには：

- * 一口の大きさを慎重に選びましょう；いつもより、一口を小さくしてみましょう。
- * 口にする前に、食べ物の匂いをかぎ、その香りを楽しみましょう。
- * 食べ物を見て、色、形、目に見える質感に注目しましょう。
- * 食べ物を口にしている間、他の刺激を締め出しましょう。もし役に立つなら、目を閉じてみましょうすべての味や質感に集中しましょう。出来る限り、五感すべてを引き込んでください。食べ物のあらゆる側面を楽しんでください。
- * 食べ物が完全に滑らかになるまで、噛み続けてください。
- * 飲み込み、あと味に気を留めてください。

このアプローチを、1回の食事につき一口やってみることに始めてください。そして、何回かの食事では二口、そして三口へと進んでみてください。すべての食事を“深く味わう”まで増やして行ってください。

■座った姿勢で心を集中させる練習

職場で座って仕事をしたり、自宅でソファに座ったり、あるいは飛行機内で座ることでさえ、あなたの座った姿勢の角度に気付くためのすべての機会となります。あなたの足の置かれた場所から腰の位置まで、あなたの姿勢は健康に直接影響を与えます。座っているうちに疲れたり、ストレスを感じたりしたら、このマインドフルの練習を用いて、あなたの身体を調整し、新たなエネルギーや楽になる感覚を見つけてください。

1. 靴を脱いで、床に足を平らにつけることから始めてください。足を前方に移動しながら、足の下地面または床を感じてください。まるでそこにあなたの足が根付くことができるかのように、床に足をつけてください。
2. あなたの足に沿って、ひざに向かってあなたの注意を上方へ移動してください。ひざを腰幅に開いてください。きっちり直角を形作るために膝が曲がるのを、どのように感じるか注目して下さい。
3. 次にあなたの身体の要である、腰に移ります。あなたの体重やどんな動きでも、この場所が起源とならなければなりません。きついと感じるかどうか、または筋肉が緩んだ感じがするかどうか、注目してください。あなたは腰に、自分の身体を誘導させていますか？
4. 下腿部と平行線をつくりながら、肩を腰の真上にもってきましょう。あなたの背中が腰と一直線になる状態に注意を払いましょう。あなたの身体はどんな感覚を経験していますか？この体勢が自然または不自然に感じますか？
5. 次にあなたの意識を首に向けてください。あなたの鼻とおへそが一直線になるように、頭を前方へ真正面に向けてください。
6. しばらく間、その位置に静かに座ってください。再び意識を順番にあなたの身体の各部位に、そして全体に向けてください。
7. 筋肉が経験しているそれぞれの感覚をはっきりと意識してください、そして背筋を直線に保ちながら、順番にあなたが感じる個所に注意を向けてください。
8. あなたの身体が座っている表面でどのように感じるか、感じ取ってください。この表面の質感や、柔らかさまたは硬さは、あなたが体験している感覚をどのように増しますか？
9. あなたが行っていた活動に戻ってください。でも、この新しい姿勢を出来るだけ長く保つようしてみてください。

“癒しは、技術または構造の問題ではありません；それは、スピリット（魂・精神）の作業です。” – Rachel Naomi Remen

以下に示すのは、あなたが再び集中したり、見直したりする際に用いることができる他の道具です。リカバリーの旅路は、決して平らでもなく、または直線でもありません。私たちが一緒に持っていくことができ、もしくは他の人に教えることができるどんな道具でも、驚くべき方法で手助けしてくれます。

■自然光

毎日少なくとも30分屋外で過ごす

屋内では明るい空間か、窓の近くで過ごす

毎日日よけ（ブラインド）を上げる

可能な限り、屋外で過ごす

■運動

1日10分間ストレッチをする

1週間に3～5回、20分間ウォーキングをする

毎日2回、階段を上る

■ 食生活

- 1日3回健康的な食事をする
- 出来れば、加工食品を避ける
- 1日に1カップの水を6回飲む
- 食事の間に、少量の健康的な間食をとる

■ 気分転換

否定的、または強迫的な考えや感情、行動に苦しんでいるなら、自分の気分転換の計画を作ってみる。そしてそれを、身近な場所に書き留めておく。

否定的な考えを、前向きなものに変える練習をする。

■ 前向きな肯定

それを後で議論すると同意したことを書き留めておく。それから、前向きで楽しめることに集中するのを自分に許可する。もしその考えが再度浮かんだら、それについて後で議論すると決めたことを思い出し、それをほっておくことを選択する。

■ 瞑 想

- ぼんやりするために、1日15分の静かな時間をとる
- 心なごむ音楽を聴く
- 面白い映画を観る
- 雑記をつける

■ 支 援

- 友人に電話する
- サポートグループに行く
- ピアカウンセリング
- 家族と時間を過ごす

■ 自分のために権利擁護する

- あなたがそれを手に入れるまで、あなたが望んで、そして必要とするものを何度も要求する
- 自分自身のために権利擁護するために、他者に支援を求める
- あなたの権利を知り、それらが尊重されることを保証するために、あなたがやるべきことをする
- 手助けや支援を求めて、保護局や権利擁護機関に働きかける

■ 教育・知識

- 薬について研究する
- ワークショップやセミナーに参加する
- 自分で学ぶために、図書館を資源として活用する
- あなたが学ばば学ぶほど、他の人たちとさらに共有することができる

■ 自分に責任をとること

何か新しいことに挑戦する

これまであなたがやらなかったことを、自分自身にしてみる

あなたのリカバリーを後押しする行動をとる

あなたが望み必要とすることについて、意思決定をする

あなたがリカバリーの旅路を発見し、他の人のリカバリーの進展を手助けするにつれ、あなたの道具箱に追加できる新たな道具を学び、他の人のために権利擁護することができるでしょう。

ストーリーを共有する

ピアとしてあなたが他の当事者にできる最大のことは、あなた自身のストーリーを共有することです。自分が経てきたこと、どうやって事をまとめ始めたのかを語り、他の人々の手助けをするさい、完璧である必要はありません。率直であること、そして、自分自身にとってかなりつらかったであろう事を惜しみなく分かち合う、それだけでいいのです。

■ ストーリーを作る

まず、あなたのストーリーを作ることからはじめます。数分かけて、次の質問に対して答えをメモ書きしてみましょう：

- ・精神疾患の最初の経験は、どのようなものでしたか？
- ・トラブルになっているという最初のサインは何でしたか？
- ・どのように診断をされ、それはあなたにとってどんな経験でしたか？
- ・最も調子が悪かったときのあなた自身、そしてあなたのおかれた状況を説明してください。状況や自分の感情をやりくりするのにやってみてうまくいったことは何ですか？うまくいかなかったことは何ですか？
- ・最初に診断されたとき、周りの人たちはどう反応しましたか？どのようなものでしたか？
- ・自分自身について学んだことは何ですか？あなたが得たストレングス（強み）は何ですか？
- ・正しい方向を保つため、何かやっていることはありますか？

メモ書きをしてみたあと、自分が伝えたいメッセージは何なのかを考えてください。また、共有してもよいこと、したくないことについても、必ず考えてください。率直であることはいいことですが、これまでの自分について他の人に知られたくないことについては、共有しなくてもいいのです。

ペアになって、相手にあなたのストーリーを語る練習をしてください。時間は短く、多くても3、4分にします。そうすれば、相手の集中力を失うことなく、簡潔に話すことができます。

自分のストーリーについては、明日以降も続けてやってみてください。実際、続けるのがよいのです。多くの人のために、これは継続したプロセスなのです。

■ ストーリーを語る

自分のストーリーが用意できたら、次は、それをどのように使うかを学んでおく必要があります。つまり、いつ、どのようにストーリーを語るかを知っておくということです。自分のストーリーのように個人的な情報を、サポートしようとしている当事者と共有する場合、それがその当事者にとって手助けとなるからこそあえてそうするのだということが大切です。自分のストーリーを共有するのは、自分のためにするのではないのです。他の人の手助けするために行うのです。他の当事者と話している時、時々立ち止まって、なぜ自分が情報を共有しているのか、その理由を振り返ってみるようにしましょう。

あなたの語るストーリーは、「病気のストーリー」ではなく、「リカバリーのストーリー」であることが大切です。ストーリーの中で強調されるのは、成功、強み（ストレングス）、成長、そして学びであるべきです。そうでなければ、協力的で啓発的な話し合いの場が、たやすく愚痴の言い合いの場になってしまいます。

愚痴の言い合いは、その時にはいいかもしれませんが、それが人の人生を前進させる手助けになることはありません。

自分の経験が他の当事者の役に立つようにするには、いろいろなやり方があります。相手は弱気になっており、希望を失っているかもしれません。他の人が同じような経験をし、そしてそこからよくなったということを知ること、その人はがんばり続けることができます。別の当事者は、役にたつかも知れない特別なテクニックや治療についての情報を必要としているかもしれません。あなたに良かったことが他の人にもいいとは限りませんが、共有することで、その当事者はより多くの情報を得ることができます。また、相手は当事者ではなく、当事者や精神疾患で苦労したことのある人に対して偏見をもっている人かもしれません。あなたのストーリーを共有することで、そういった人たちの偏見を少しだけ減らすことができ、当事者や精神疾患で苦労したことのある人の経験や、その人たちが与えるべきものを持っているということ、理解し始めるきっかけになるかもしれません。

共感と同情

同情と共感とは別個の言葉であり、大変重要な違いがあります。同情も共感も感情を表しますが、同情は相手のために感じることであり、つまり、相手を気の毒に思ったり哀れんだりすることです。しかし、相手が何を感じているか特に理解するわけではありません。相手の苦しい状況や窮状が理解できない場合には、同情する以外できることはありません。共感へと達するには、想像力や努力、あるいは、おそらく似たような経験が必要になります。

共感とは相手とともに感じることを言ったらいいでしょう。「相手のために」と「相手とともに」の違いを考えてください。ある程度相手の立場に自分をおき、相手が何を感じているかをよくとらえ、相手の感情をある程度理解するということです。完全に共感するということは不可能かもしれません。悲劇に対する個人の反応、考えや感情は人それぞれだからです。しかしながら、共感という考え方にはより一層能動的なプロ

セスという意味が含まれています。誰かの「ために」気の毒に思うのではなく、誰かと「ともに」残念に思い、誰かの感情的な反応の中にその身をおいてみることなのです。

次に、会話がふたつあります。ひとつは同情に重きがおかれ、もうひとつは共感に重きがおかれています。ジェーンとキムはピアサポート・スペシャリストで、メアリーはサポートを受ける側です。

キム：こんにちは、メアリー。今日はどんなかんじ？

メアリー：ああ、まあまあじゃないかしら。よく眠れなくて、何かをするだけのエネルギーがないってかんじなの。

キム：それは大変ね。薬は飲んでいる？

メアリー：ええ...とにかく副作用がいろいろあって。集中できなくて、つねに頭がぼんやりしてしまうの。

キム：メアリー、どうしたらそんなに我慢できるか、わからないわ。薬にしてあげられたらいいんだけど。

メアリー：いいの。またお医者さんに電話して、薬を変えられるかどうか、聞いてみる。

キム：それはいい考えね。楽になるような、何か他のものにしてくれるかもしれないわね。とにかく、気の毒だわ。何か私にできることがあったら言ってね。

メアリー：ええ。ありがとう、キム。寄ってくれてありがたいわ。

ジェーン：こんにちは、メアリー。今日はどんなかんじ？

メアリー：ああ、まあまあじゃないかしら。よく眠れなくて、何かをするだけのエネルギーがないってかんじなの。

ジェーン：私も前にそれで苦労したわ。お皿を皿洗い機に入れようとするのにまる一日かかったこともあった。いらいらするんじゃない？

メアリー：そうなの、いらいらするの。怠け者になってきてるんじゃないかって心配しはじめてるの。

ジェーン：私もそんな風に思った。気分がほんとうに悪いときには、自分のことを否定的に考えてしまうでしょう？

メアリー：ええ... そうかも。

ジェーン：メアリー、実際はね、頭も体も今大変な思いをしていて、とてもいらいらするわけだけど、自分に優しくして、否定的に考えないことが大事よ。ともだちが毎日ちよつとずつきりぬけていくのに役立ちそうな簡単な対処技術を教えてくれたんだけど、もしやってみたかったら、教えてあげる。

メアリー：お医者さんがくれた薬が問題だと思うの。集中できなくて、つねに頭がぼんやりしてしまうの。

ジェーン：それは、すぐにお医者さんに言ったほうがいいわね。特にぼんやりしてしまうなら。今電話してみる？

メアリー：もう電話して、メッセージを残しておいたけど。私が怠けてるんじゃないって、本当に思う？

ジェーン：もちろん。できることを一生懸命やってると思うわ。気分がよくなるように、いいことをいろいろやっているじゃない。自分のために、先生や看護師に対してちゃんと声をだしているし。見せてくれた詩はほんとうに素敵。気分がどんなにわるくてもいろいろやっていて、すごいなあって思ってるのよ。

メアリー：ありがとう。

ジェーン：どういたしまして。

メアリー：ところで、さっき言っていた対処技術って、どんなものなの？

メアリーにとって役に立ったのは、どちらの会話でしょうか？

もしあなたがメアリーだったら、キムとジェーンのどちらにサポートしてほしいですか？

キムは本当にメアリーを手助けしようとしていましたが、メアリーが経験していることに対して、あきらかに、自ら同じ心境になることをしませんでした。メアリーに同情したのです。

ジェーンはすぐに、自分とメアリーとを重ね合わせました。自分が病気だった頃のいらいらを共有しつつも、会話はメアリーがどう感じているかに重きが置かれていました。ジェーンはメアリーに共感したのです。

ピアサポートがこれほど有効になりうる理由のひとつは、共感が分かち合われるということです。ジェーンはメアリーの気分を良くすることはできませんが、日々の苦勞を切り抜けていくのに役立ったことを共有することはできます。また、必要とあれば医師をまきこむのにも躊躇しませんでした。

次の文をどうしたら同情型から共感型にすることができますか？

「メアリー、あなたがこんな風に苦しんでいるのを見ると、本当に悲しいです。どうやったら毎日を乗り切れるんでしょう。こんな思いをしなればいいのに。気分がよくなるように何か私にできることがあったら、言ってください。」

積極的傾聴

積極的傾聴とは、通常の会話とは異なります。それは、他の人が話しを聞いてもらっている、そして支えられていると感じるのを助けることを目的として、スキルを積極的に利用することを伴います。積極的傾聴の背後にある理論は、関係性の力を重視した心理学者のカール・W・ロジャーによって開発されました。

“私の専門家としての初期の時代に、この質問を問いかけていました：私はこの人をどのように扱い、または治療し、あるいは変えることができるのだろうか？今では、同じ質問をこのように表現するでしょう：この人が彼自身の成長のために用いることができるかもしれない関係を、私はどのように提供することができるのだろうか？”

■ 聴く技術を向上させる

聴くことは、私たちが当たり前と考えがちなものです。もちろん、誰だって話の聴き方を知っています！しかしたまに、気をそらすものは他の人が話していることを真剣に聴いている人たちの邪魔になります。積極的（または思慮深い）傾聴は、彼らが本当に聴いてもらえたと感じるように、他の人に耳を傾け応える方法です。それは会話が、話し手の感情に一步さらに踏み込むことを必要とします。積極的傾聴は、学ぶことができる 能力というばかりでなく、態度でもあります。あなたが人々の話を心から聴きたいと思うならば、彼らのありのままを受け入れる必要があります。あなたが彼らにこうなってもらいたい、というものではありません。あなたは集中し、注意を払う必要があります。積極的傾聴は、重労働なのです！

□ あなたは聴き上手ですか？

✓あなたの人生における、人々との関係について考えてみてください。もし尋ねられたら、彼らはあなたがどれくらい良く耳を傾げるかについて何と答えるでしょうか？

✓あなたは話を聴いている間に、その人にどのように応えようか考え始めたり、彼らが話していることまたは着ているものを評価したり、あるいは空想をし始めることがたまにありますか？

✓あなたはしばしば人々を誤解したり、あるいは彼らがあなたに何を話したか漠然と覚えているだけのことがありますか？

✓あなたはよくアイデアや提案をしたり、またはその人の話している文章を完成させようとして、話し手を中斷しますか？

✓人々は、話すためにあなたを捜し求めますか？

□ どうして積極的に聴くのでしょうか？

✓ 私たちの脳は、誰かが話すことができるスピードの4倍で機能しています。あなたの思考が混乱しないように、聴くことに積極的に意識を集中させる必要があります。

✓ それは、あなたやあなたの周りの人々を豊かにし、あなたの人生の他の領域を導きます。

✓ それは、人々の間に信頼や尊敬を築くことができ、対立、フラストレーション、または傷ついた感情につながる誤解を防ぐことができます。

✓ 他の人たちの考え方を聴いていると、新しく魅力的な何かを学ぶかもしれません！

□ 聴き方の種類

✓ 受身の傾聴：聴き手は、話し手に言葉で反応をしない（例：テレビを観ている、冗談を聴いている、さらなる情報に関して興味の無い日常的な会話、など）。

✓ 積極的／思慮深い傾聴：聴き手は、質問をしたり、身ぶりをしたり、言い換えをしたりして、言葉や言葉によらないフィードバック（反応）を提供します。聴き手はまた、彼／彼女の全身（目、リラックスした身体、など）を使って、話し手に耳を傾けます。

✓ 共感的傾聴：聴き手は、その人の感情や気持ちをより良く理解するために、話し手の立場になってみます。

□ どのように積極的に聴くのでしょうか？

✓ 聴くことは最初のステップ…あなたが正確にメッセージを聴くようにするために、細心の注意を払ってください。

✓ 解釈：話し手のメッセージに関するあなたの理解が、正確かどうかを確認してください。

✓ 評価：質問をしてください。結論を急がないでください。

✓ 応える：あなたが彼らの話を聴いたということを、話し手に伝えてください。

□ 聴く技術

以下は、積極的傾聴で用いられるいくつかの基本的な技術です。これらの技術は、一対一の会話の中やグループで練習したり、使うことができます。

✓ 関心を向けること／集中すること：良い聴き手のように振舞ってみましょう。人が話しているのに耳を傾けている間、話をしている人に集中し関心を向けることはとても重要です。

✓ 話をしないこと—聴く：人は、自分自身の意見を伝えたり、話をするのが好きです。聴き上手な人は、彼らにそれをさせます。あなたがあらゆる機会で自分の立場を主張するならば、あなたは聴くことの利点を排除してしまうでしょう。話し手は尊重されていると感じないでしょうし、彼らの思考やひらめきは抑圧され、警戒感または怒りから、情報を伝えないかもしれません。

✓ 出来る限り、注意をそらすものを締め出す、または見過ごす（例：電話、聞き慣れないアクセント、言語行動の問題、など）。すべての関連性のない活動を止め、複数の作業を同時に行わないこと。

✓ 自分の身ぶりを認識していること：その人の方に身を乗り出し、向かい合ひましょう。しっかりとアイコンタクトを維持しましょう。リラックスした姿勢でいてください。疲れてきたら、身体を動かしましょう。

✓ 話し手、彼らのことば、感情や身ぶりに意識を向けましょう：彼らの声のトーンや話す速度に耳を傾けましょう。話されていること、言語化されていないことについて聴いてください。

✓ 話の邪魔をしないようにしましょう、話し手に同意したとしても。

✓ 沈黙の時間があっても、会話をいきなり始めないでください。

✓ 応えること：あなたが聴いているということを、話し手に伝えることはとても重要です。これは、話し手が話し続けることができることの励みとなります。あなた自身の方法で、暖かさや思いやりを伝えようとしてみてください。

✓ 適切な場合には、話し手に“ええ、ええ”や“うん、うん、なるほど”といったような、ごく普通の返答をしましょう。誠実さに関してあなたの声の調子を確認してください。

- ✓励ますようにうなずいたり、中立的な表情など、非言語的な応答を話し手に与えましょう。
- ✓その人に触れないようにしましょう（彼らがそれを始めない限り）—たとえ彼らが落ち込んでいたり、泣いていたとしても。多くの人が触られることを嫌いますし、彼らを抱きしめることは、彼らのためというよりは、あなたのためかもしれません。“とても残念ですね”“分かります”などの言葉を述べることで、あなたが彼らの悲しみを認識していることを伝えましょう。
- ✓あなたの感情的な“引き金”をコントロールしましょう。特定の言葉、課題、状況などは、感情的な引き金になり得ます。これらの問題が私たちの“引き金”を引くと、私たちは聴いているメッセージを肯定的にまたは否定的に曲解しようとします。私たちは、メッセージや話し手を無視したり、それらに先入観を持つかもしれません。

再び述べること／言い換えること：話し手のいくつかの重要なポイントを、あなたの言葉で（しかし少なく）再び述べてください。例として、“あなたが言っていることは…”または“あなたが言うことを私が正しく理解しているかどうか確認しましょう。あなたは、その体験があなたを…な気分にしたとおっしゃいました”

✓これは話し手に、彼／彼女が話を聴いてもらっていることを知らせます。

✓これは話し手に、あなたも持っている可能性のある考え違いまたは誤解を訂正する機会を与えます。

明確にすること：これは聴き手としてのあなたが、何が話されているかを理解したり、基礎的な情報を得たり、話し手からの更なる情報を促すために、相手を励ますようなやり方で質問をすることを可能にします。それは、あなたが話し手の言っていることを本当に理解していると双方が確信することができるように、質問をすることによって達成されます。

✓話し手に質問をすることは、彼らが持ち得るどんな回答に対してもあなたが受け入れること、そしてあなたが真剣に耳を傾けていて、判断をしていないことを知らせます。

質問は、詮索したり、強迫的でない方向でされなければなりません。“あなた、それが嫌いなんでしょう？”という言い方は、脅かすようにも聞こえますし、追加情報の妨げになるかもしれません。しかし、“それはいかがでしたか？”という質問はオープンですし、話し手が応えることを促します。

✓憶測をなくす。聴き手として、結論に急ぐことは決してしないでください！質問をして下さい！

✓もし何かの意味が理解できないときは、“…ということですか？”“私はあなた…を理解しましたか？”というような質問をしてください。こうすることで、話し手は真剣に聴いてもらっている、そして心配してもらっていると思えるでしょう。

✓より多くの事実と詳細を集めることができます（例：“これが起きる前に、何がありましたか？”）

✓詳しく述べることを促す（例：“次に何が起きましたか？”）

✓発見を促す（例：“あなたはこの時点で、どんな選択肢があると感じますか？”）

あなたが尋ねることができる、2種類の質問があります。そしてそれぞれが、あなたが話し手からどのくらい情報を得ることができるかに影響します。

✓はい、いいえで答える形式の質問：それらの質問は、“はい”か“いいえ”という答えだけですみます（例：“夕飯は美味しかったですか？”）

✓自由回答の質問：それらの質問は、話し手からの更なる情報を促します。

振り返ること：これは、耳にしたり手がかりから感知した、感情、経験または内容を、話し手と振り返る技術です。

✓あなたが聴いたことを、暫定的に解釈してください。適切であれば、“その経験は、あなたを悲しめたように思えます。そうなんですか？”

✓話し手が口頭で話していることと矛盾する可能性のある、非言語的な手がかりを注意してみてください。もし、ことばと非言語的な手がかりが一致しなかったら、話し手と確認してみてください。

フィードバック：これは、あなたの気持ち/反応を話し手と共有することです。それは、話し手の経験に関

するあなたの認識を共有することを意味します。フィードバックのいくつかの例は：“わあ、あなたの話を聞いていると、これはあなたにとって_____だったと何となく分かります。そうでしたか？”“あなたが今私に話したことは、あなたにとって_____だったのでしょうか。私を信頼して、あなたの経験を共有してくれて、どうもありがとう。”

✓それは、あなたとこの情報を共有するための話し手のニーズに直接的で、誠実で支えとなるものでなければなりません。

✓適切な場合は、関連する個人的な情報を開示しながら、他の人のアイデアや気持ちを共有しましょう。他の方向に会話を脱線させないでください。また、会話を支配しないでください。

✓話し手の気持ちや体験を何らかの形でまとめることによって、要約しましょう。したがって、焦点を提供します。

✓もしその人がアドバイスを求めてきても、アドバイスを与えないでください。“どのようにそれが解決されるといいですか？”と彼らに尋ねてみましょう。他者からの提案は、後に提供することができます。

✓共有してくれたことに関して、話し手に感謝しましょう。それが彼らにとって大変だったかもしれないということ、認めてください。あなたが、彼らの考えや意見を尊重することを伝えてください。

“評価や判断されるのではなく、理解されることほど気分の良いものではありません。私の気持ちの側面を共有しようと試みたとき、私のコミュニケーションは、評価、励まし、私の意味を歪めることに遭遇しました。私は独りでいることがどういうことか分かります。”
ミカール・ロジャーズ

□ 聴くことへの障壁

誰かの話に耳を傾けているときに、話されていることをしっかり聴くことから人を阻む多くの障壁があります。これらの障壁は、外側からと内側から双方によってもたらされます。

外側からの障壁：雑音、騒音、他の妨害のように、積極的傾聴への障壁となるものが、私たちの周りには起ります。あなたが誰かの話に積極的に耳を傾ける前に、これらの外部の障壁を出来るだけ多く取り除くようにしましょう（例：携帯電話の電源を切る、あなたがしていた他のことをやめる、など）

聞き手の中にある内側の障壁：積極的傾聴に対する、聞き手の中から現れる多くの障壁もあります。それらは、過去の経験、偏見、予測、特定の態度、性格などで、何が話されたかをあなたがいかに良く聞いているかということに影響を及ぼします。以下はいくつかの例です：

✓比較すること：話されていることが、他のものより良い／悪いかを見つけようとする（例：“彼女は自分だけが不幸な人間だと思っているのかしら？私の問題のほうが、彼女のものよりもっと深刻だ。”）

✓個人の経験：あなた自身の過去の経験は、あなたの耳の中に“感情の綿”置きっぱなしにすることができます。これは、誰かが話していることをあなた自身の経験—その人のものではなく、を基盤にして、誤解する可能性があります。

✓機械的な会話：聴き手は、話し手が言った、自分が最初に認識したことばに応えます；話し手の話の全体の意味にではなく。

✓人の心を読む：誰かが話そうとしていることをあなたが知っていると、事前に考えることです。これは、話し手が話し終わる前に心のなかで“無視すること”につながる場合があります。さらに悪いことには、その人が話し終わるよう割り込みます。いずれにしても、これは誤解、フラストレーション、場合によっては怒りの原因になります。

✓リハーサルする：応える際に、何を言おうか考え出そうとすること。その人の話に耳を傾けるかわりに、あなたは彼らへの返答について考えています。

✓判断する：話し手の価値観を無視したり判断したりすることで、その人が何を話しているのかを切り捨ててしまいます。これは、彼らのメッセージをしっかり聴くあなたの能力を歪めてしまいます。（例：“あの髪型を見て”“彼ってうるさくて、感じ悪い。”）

- ✓空想にふける：話し手が言った何かが、あなたの思考過程にきっかけを与え、空想にふけ始めます。
- ✓解決すること／アドバイスをやる：これは、最初だけ話し手に耳を傾け、そしてその人に提供できる解決法やアドバイスを探し始めます。注釈：人々は概して“解決される”ことを望んでおらず、たいいていの提案は軽視されますし（頼まれていないかぎり）、解決しようとする人に対する怒りの原因になる可能性もあります。
- ✓言い合うこと：彼らが話し終わると、あなたは同意しないものに注目して、その人を言葉で攻撃します。あなたは、この人の経験がユニーク（独特）であり、彼／彼女だけが彼ら自身の専門家であることを考慮に入れることを怠ります。
- ✓メッセージをフィルターにかける／メッセージをねじまげる：あなたは自分が聴きたいことだけを聴き、他のことをないがしろにします。あなたは何が話されているか、実際に聴きません。
- ✓推測をする：これは、不十分な情報が原因で、ある人または何かについて、ある種の結論に至る過程です。人々に関する推測は絶えずされていて、それはあなたが他の人と効果的にそして正直にコミュニケーションを図る能力を、大幅に制限しています。
- ✓認識の誤り：人々や出来事に対する認識は、大切な情報を考慮しなかったことにより歪められることがあります。他のことを軽視しながら、特定のことを過度に強調することができます。この過程は多くの要因に影響されます：年齢、健康、性別、文化、社会的役割、これまでの経験、自己概念でさえも。人々は、自分たちをどう見るかによって、他者を判断する傾向があります。

話し手の中にある障壁：しばしば障壁は、話し手自身から現れることがあり、真のコミュニケーションを図ることを難しくします。それらは：

- ✓期待：話し手は、聴き手に対し特定の期待を持っていることがあります。そしてそれらは他の人たちにはあまり伝えてられていません。ここでは、話し手が言ったことを明確にし、適切な質問をすることが重要です。
 - ✓リスクを負うこと：コミュニケーションにおいてリスクを負うことは、怖いことになりかねませんが、必要なことです。しばしば話し手はこのような無言の質問を持っています：“もし私がリスクを負い、これが私の持っているすべてであれば、私が拒否された場合に何がおこるのでしょうか？”ですから、聴き手として彼／彼女のありのままを受け入れ尊重することが、とても必要なのです。
 - ✓避けること：話し手はあらゆる理由から、話すことが安全でない、不安と感じる特定の話題または開示を避ける可能性があります。そのため、評価されることや、からかわれたり言葉で攻撃されるという恐れをもたず、何を望むかについて、話し手に言ってもらうことが重要です。
 - ✓暗号で話すこと：これは、全ての人ではなく一部の人によってのみ理解されるだけのことばや専門用語で話をするを指しています。通常それは認識したうえで行われていても、それは礼儀正しくありませんし、理解があまりよくないままになってしまいます。これは、聴き手が明確にするために自由回答式の質問を尋ねることで、克服されます。
- バウンダリー：バウンダリーは、何があなたにとって良いのか悪いのかを定義するために作り上げたものです。これらは安全のために一生の中で蓄積され、既存の学術的方法になり得ます。一部の人々はバウンダリーを持たないため、困難に陥ることがあります。彼らは、求められたものよりはるかに多くの情報を提供する可能性があり、それは他の人たちにとって興ざめさせるものになり得ます。

■感情的な“引き金”をコントロールするためのステップ

ある人が言った何かが、私たちの感情的な反応のきっかけとなることがたまにあります。これは、過去の経験が原因になっていることが多いです。このような反応を最小限にするために、以下のような技術を試してみてください。

- ✓ さえぎることなく、注意深く耳を傾けてください。何回か深呼吸をすると、あなたの身体的な反応をコントロールすることに役立ちます。
- ✓ あなたの反応に関して、意識的な選択をしましょう。腹が立ったり、解決策を見つけようとしたり、それを無視することもできます。問題を解決しようとするのは、それが再び起こることを防ぐための最善の方法です。
- ✓ 相手の気持ちを認めてください。そう感じるのは大丈夫だと彼らに思わせてください。
- ✓ 明確にするために客観的な質問をしてください。自由回答式の質問は特に役立ちます。
- ✓ 他の人の観点到立つようにしてください。同意する必要はありません—理解するだけでいいのです。
- ✓ 話題をそらさないようにしましょう。あなたの問題を明確にし、他の課題が邪魔しないようにしましょう。
- ✓ 適切な場合は、あなたの観点を示してみましよう。あなたの観点を証明しようとするのはやめましよう。他の人を窮地に立たせたり、非難することなく、あなたの根拠を提示してください。
- ✓ なぜあなたがそう感じるかを説明してください。妥当な説明は多くの場合、感情的な問題を和らげることができます。
- ✓ 対立が起きた場合は、“お互いに有利な”計画を考え出ましよう。解決法が、かかわる人たち双方に（全員に）って公平で実行可能なものであることを確認してください。

□ 覚えておくべきこと

- ✓ 先入観を抱かないでください。偏見や意見は傍らに置いてください。
- ✓ 話し手が黙っても、あなたが会話に入る前に、彼らが考えをまとめたり、情報を処理する時間を与えてください。沈黙の時間は、非常にカタルシスである場合があります。
- ✓ 積極的傾聴は、あなたが他の人が話していることに同意をすることを意味しているのではなく、理解することを指しています。受け入れることは、同意することとは異なります。
- ✓ あらゆる個人的な感情を認めてください。あなたの感情を停止させるか、またはただ受身に耳を傾けてみてください。
- ✓ すべての感情を受け入れることができますが、すべての行動はそうではありません。ある人は怒りの感情を表すかもしれませんが、それは構いません。しかし、怒って身体的に攻撃することは、好ましくありません。

(Adapted from New Jersey Self-Help Clearinghouse)

クライシスプランを作る

症状を早いうちに見つけ、対応することで、自分自身がクライシスに陥る機会を減らすことになります。クライシスに陥る可能性に立ち向かうことはとても重要です。なぜなら、自分自身のために立てた最良の計画や積極的な行動にもかかわらず、他の人があなたのケアにたいする責任を引き受けなければならない状況になることがあるからです。

これは難しい状況で、このようなことに直面したいと思う人は誰もいません。クライシスの時には、物事の收拾が付かないと感じることでしょう。状態がよくない時、他の人にどのようなケアをしてもらいたいかの指示を与えるため、調子の良いときに明確なクライシスプランを書いておくことは、自分自身のケアに対する責任を維持する手助けになるのです。家族や友達が、どうしたらよいかを見つけ出すためにかける時間の無駄を省くことが出来ます。家族や他のケア提供者が、自分のとった行動がはたして正しいものだったのかという後ろめたさを感じなくてもよくなります。また、あなたのニーズが満たされ、できるだけ早く良くなることを確実にするものでもあります。

クライシスプランは調子のよいときに考えておきます。しかし、これをすぐに仕上げることはできません。

このようなことを決めるには時間がかかり、じっくり考えなければならず、そして、しばしばヘルスケア提供者、家族、他のサポーターとの協力が必要になります。

クライシスプランは、明確で分かりやすく、読みやすくなければなりません。他のプランは比較的早く仕上げるができるかもしれませんが、このプランは往々にしてより時間がかかります。このプロセスを急いではいけません。しばらく取り組んでみた後、数日の間寝かせておき、再び取り組みます。自分にとって最も良いプランだろうと思えるようになるまで、これを繰り返します。クライシスプランが出来上がったら、プランの中であなたがサポーターとして指名している人にコピーを渡します。

5つ目のインデックスタブに、「クライシスプラン」と書き、紙を少なくとも9枚挟みます。下記のクライシスプランのサンプルには9つのパートがあり、それぞれが特定の事項について書かれています。

■ 調子が良いとき

調子の良いときの自分について、書いておきます。あなたが調子の良いときにのみすることの例を挙げておきます。

■ 日常生活管理プラン

これはあなたの手助けをしようとする人に知っておいてもらうためのものです。あなたのことをよく知っている人はあなたをもう少し理解し、あまりよく知らない人は、あなたをよく知る手助けになるでしょう。

■ 症 状

他の人があなたのケアについての責任を引き継ぎ、あなたの変わりに物事の判断を下すのはどういう症状が出たときかを説明しておきます。

これは誰にとってもつらいことです。自分のケアの責任を誰かが引き継がなければならないなどということを考えるのは誰にとっても気分のいいものではありません。しかし、丁寧かつよく練られた症状の説明を記述しておくことで、あなたがもはやよい判断が下せないということを示すことができ、それによって、物事が手におえないと思われる時にでも、あなた自身がコントロールをする立場にとどまることができるのです。このパートは、十分な時間をとって仕上げてください。

友達や家族、他のサポーターの意見を聞いてみましょう。しかし、最終的な判断は、あなたのものでなければならないということを、常に覚えておきます。それぞれの症状を記述する際は、とても明確かつ具体的なものにします。ただ要約するのではなく、必要なだけの言葉をつくして説明します。

症状のリストには、以下のようなものが含まれるかもしれません：

- 家族や友達を認識できなかつたり正しくいえなかつたりする。
- ペースがコントロールできなくなる。じっとしていることができなくなる。
- 自分の衛生管理ができなくなる（何日間ぐらい？）
- 料理をしなくなる、または、家事をなにもしなくなる。（何日間ぐらい？）
- 人の行っていることが理解できなくなる
- 自分を他のだれかと思いつむ
- 自分にできないことを出来ると思いつむ
- 自分、他人、あるいは家屋に対して、虐待的、破壊的、あるいは暴力的にふるまう
- アルコールや薬物を乱用する
- ベッドから起きてこない（何日間ぐらい？）
- 飲んだり食べたりを拒否する

■ サポーター

クライシスプランのこのセクションでは、前のセクションでリストにあげたような症状が現れた場合に、あなたに代わって引き継いでくれる人を3人あげておきます。3人の名前をこのプランに加える前に、あなたがその人たちに何を期待しているのかを話し合い、その人たちがそれを理解し、プランに加わることに同意しなければなりません。家族でもよいし、友達でも、あるいは医療関係者でもかまいません。あなたが決めたプランを守ってくれる人でなければなりません。はじめてこのプランを考えた時には、ほぼ医療関係者になるかもしれません。しかし、サポートの輪を広げていくに従い、家族や友達を加えるようにします。そういった人たちのほうが、より時間的余裕があるからです。

サポーターのリストに、少なくとも5人の名前を挙げるのができればベストです。リストに一人か二人しか名前がない場合、その人たちが休暇で出掛けたり病気になったりして、本当に必要なときに対応できないかもしれません。そのように多くのサポーターが現在いない場合には、人と新たにつながったりより近い関係を築いたりする必要があるかもしれません。そういった人間関係を築くにはどうするのが最もよいか、自分自身に問いかけてみます。ボランティアをしたり、サポートグループや地域の活動に参加するなどして、新しい友人を探してみます。

過去に、医療関係者や家族が、あなたの希望に沿わない判断を下したという場合があるかもしれません。そういった人々には、あなたのケアに再びかかわってほしくないかもしれません。そういった場合には、プランの中に「次の人々には私のケアや治療にいかなる形でもかかわってほしくありません」と書き、その人たちの名前となぜかかわってほしくないかを書いておきます。

■ 医療関係者と服薬について

ここには、主治医、薬剤師、そのほかの医療関係者の名前と電話番号を書きます。そして、以下のリストを作ります：

- 現在服用している薬、その量、その薬を服用している理由。
- もし服薬や薬の追加が必要になった場合に使いたい薬。過去に使ってよく効いたものなど。その薬を選んだ理由。
- もし服薬が必要になった場合に使ってもかまわない薬。その薬を選んだ理由。
- 服用を避けなければならない薬。アレルギーがでる、他の薬と相容れない、望ましくない副作用があるものなど。なぜその薬を避けなければならないかという理由。

さらに、飲んでいるビタミン、ハーブ、代替薬（ホメオパシーなど）、サプリメントなども、リストに書きます。

□ 治療

治療によっては、あなたがクライシス状況にある場合に望ましいものと、避けたいものがあるかもしれません。その理由は「以前、この治療が効果があった・なかったから」といった程度のものかもしれないし、この治療の安全性に懸念を持っているからという理由かもしれません。あるいは、ある治療によってひきおこされる感じが単に嫌だという理由かもしれません。ここで言う治療には医療的なものが含まれるし、また、代替療法（ビタミンB注射、マッサージ、頭蓋仙骨療法、など）を含む場合も多々あります。

クライシスプランのこのパートについては、以下のようなリストをつくります：

- 現在うけている治療とその理由。
- 治療や治療の追加が必要になった場合に、受けたい治療。その治療を選ぶ理由。
- サポートチームによって治療が必要だとみなされた場合に、受けてもかまわないと思う治療。
- 受けたくない治療とその理由。

■ 自分のケアについての計画

クライシスの時でも自分が望む場所に住み続けられるように、自分のケアについての計画を書いております。家族や友達を考えた場合、交代であなたにケアを提供することができるでしょうか。健康面・医療面での予約がある場合、交通手段を確保できるでしょうか。家族や友達が交代であなたのケアをする際、そのローテーションの一部としてケアを提供するプログラムが地域にありますか。病院ではなく家にいたいと考える人たちの多くは、こういったことについての計画をたてています。家族や友達、医療関係者に、どのような選択肢があるか、尋ねてみる必要があるかもしれません。計画をたてるのが難しい場合には、少なくとも、自分が理想的とするシナリオを書いております。

■ 治療施設について

家族や友達がケアを提供できない場合、あるいは、病院でのケアが必要となった場合に、利用したい治療施設について記述しておきます。地域に利用可能な施設があるかどうかと健康保険の適用範囲によって、選択肢は限られてくるかもしれません。また、以前質の悪いケアを受けたことがある場所など、あなたが避けたい治療施設についても書いておきます。

■ 他の人から何を必要としているかについて

調子がよくなる手助けとしてサポーターの人たちがあなたにできることを記述します。この部分は、大変重要で、細心の配慮を必要とします。サポーターにしてもらいたいこと（あるいは、してもらいたくないこと）について、考えられることは全て書いておきます。

あなたがより快適に感じられるような手助けになるように、他の人があなたにできることには、以下のよう
なことが含まれます：

- アドバイスすることなしに、また判断や批判することなしに、話を聞いてほしい。
- 抱きしめてほしい。（どのように。どのぐらいの強さで。）
- 自分のペースでやらせてほしい。
- 動くよう励ましてほしい。動く手助けをしてほしい。
- リラクゼーションやストレス軽減テクニックで私を先導してほしい。
- ピアカウンセリングをしてほしい。
- スケッチをしたり絵を描いたりできるように材料をそろえてほしい。
- 自分の感情を表現する場を与えてほしい。
- 話しかけないでほしい。（あるいは、ぜひ話しかけてほしい。）
- 私を励まし、安心させてほしい。
- 栄養のある食事を食べさせてほしい。
- 私がビタミン剤や他の薬をきちんととるようにしてほしい。
- コメディのビデオを見せてほしい。
- よい音楽を聞かせてほしい。（流してほしい音楽のリスト）
- ただ休ませてほしい。

他の人にしてもらいたい特定の物事についてのリストも作ります。どれを誰にしてもらいたいのか、また、やり方についての指示があれば、それも書いておきます。

以下のようなことが含まれるでしょう：

- 食料品や日用雑貨の買出し
- 植物の水やり
- ペットの餌やり
- 子供の世話
- お金の支払い
- ごみだし
- 洗濯

他の人にしてほしくないことのリストも作ります。他の人があなたのためによかれと思って提案するかもしれないが、ためにならないばかりか、状況を悪化させ得るようなことです。

この部分に、世話をしてくれる人から自分がどう扱われたいかの指示を書く人もいます。例えば、以下のようなことです。「親切に、しかし断固として」、「何をするつもりか話してほしい」、「この時点では私に判断をすることを求めないでほしい」、「薬をたんすの一番上の引き出しからただちに取り出してほしい」。

■ 回復のサインについて

このプランの一番最後に、あなたが回復し、自分のケアができるようになり、もはやこのプランを使う必要がないというサインについての情報を、サポーターのために書いておきます。

いくつか例を挙げます：

- 一日に少なくとも2度食事をとっている。
- 一日に6時間起きています。
- 自分の衛生管理を毎日おこなう。
- 会話がうまく運べる。
- 家の周りを楽に歩き回れる。

クライシスプランの最後に、二人の人に立ち会ってもらい、署名をすることで、これを確かなものにすることができます。あなたが自分自身のために法的判断を下せない場合に、あなたにかわってそれをしてくれる人を選任し、永続的委任状とすることで、プランが使われる可能性がより一層高まります。

Adapted from SAMSHA publications

クライシス対応

ギリランドとジェームズによると、クライシスとは、「出来事や状況を、自分の持つリソースや対処メカニズムをしのぐ耐え難い困難と認知すること」です。内科的疾患、メンタルヘルスの問題や症状、自然災害、戦闘状態、犯罪や個人的な状況など、多くの要因と関連しています。クライシス状況にある人々とかかわることを、危機介入と呼んでいます。危機介入は、病院、医師の診察室、ソーシャルサービス機関など、様々な異なった状況で起こりえます。また、日常的にも、1対1の状況でも起こりえます。

アルバート・ロバーツ博士は、危機介入のモデルを作り、それを7つのステップに分けました。

- 1) 心理社会的、かつ致死性のアセスメント
- 2) 協力関係を築く
- 3) 主な問題と危機の主要因を特定する
- 4) 気持ちや感情を探る
- 5) 代替となるものや新たな対処ストラテジーを作り出したり探ったりする
- 6) アクションプランを実行することで機能を回復させる
- 7) フォローアップや追加セッションのプランをたてる

ピアがかかわるのは、たいがいこのモデルの初期段階で、クライシスのこと聞きつけ、助けの手を差し伸べ、専門スタッフにかかわってもらいます。最後の段階では、クライシス管理のプランの一部となります。

当事者が自殺のことを話し始めた場合、他の人にかかわってもらうことは特に重要です。自分ひとりでやろうとしてはいけません。非常に経験豊富なメンタルヘルスの臨床医でさえ、自殺のリスクを見極め、安全なプランをたてる場合、注意しながら、他のスタッフ、家族、友達にかかわってもらうのです。

初期の危機アセスメントにはいくつかの基本的な点が含まれます：

本人が安全な状況にいるか。それはどこか。

自殺について考えているか。
殺人または他の暴力行為について考えているか。
医学的配慮が必要か。
薬物やアルコールを使用しているか。最近、それらを使用していたか。
本人が持っている有効な対処スキルや戦略は何か。
自殺のアセスメントの際、初めにすべき質問は：
希望がないように感じるか。
自分の命を奪うことを考えているか。
自殺のプランがあるか。
これまでに自殺を試みたことがあるか。

私たちは往々にして、誰かに自殺に関する質問をすると、その人が自殺する可能性がより高くなると考えがちです。それが本当でないことは、研究によって証明されています。質問することによって、誰かのあたまの中に自殺のアイデアをうえつけることはできません。しかし、質問することによって、その人が感じていることを口に出す手助けをすることができ、そのことで自殺の可能性は低くなるのです。疑わしいときには、聞いてみるべきです。

自殺のリスク要因には以下が含まれます：

希望がない、価値がない、孤独だという感じ
目的がないと感じていること
精神疾患（特にうつ病の場合、しかし、躁鬱病、統合失調症、不安障害、人格障害なども）
診断名がついたばかりの場合、あるいは、医学的な問題が悪化した場合
薬物乱用
過去の自殺未遂
どうしようもない・屈辱的な状況要因
衝動性
過去の家族の自殺、あるいは地域の連鎖的自殺
幼少期のトラウマ
個人的、仕事上の、または経済上の損失
年齢、人種、性別
メンタルヘルスや薬物乱用にたいするサービスへの障害
助けを求めることに対するスティグマ

自殺のリスクを減らすのに役立つ要因には以下が含まれます：

家族や地域のサポートとつながっていること、所属しているという感覚
大切な役割や義務があるという気持ち
自殺を禁じる文化的・宗教的信念
有効な治療同盟
効果的のある医療的なメンタルヘルスや薬物乱用のサービスへのアクセス
問題解決やリアリティチェックのスキル
他の当事者が自分には自殺傾向があると言った場合、あるいは、あなたがそういった心配をしている場合、どうしますか？ まず、もし心配だったら、本人に聞いてください。あなたから会話を始めてもいいのです。ただし、自分の限界に率直でなければなりません。もしスタッフや他の人にかかわってもらおうことになりそうな場合には、秘密に

しておくとか守秘義務とかを約束してはいけません。守秘義務に関する法律でも、本人や他の人に対するリスクが高いと明らかに懸念される場合は、例外となっています。必要に応じて、スタッフに相談するようにしてください。もし電話で話をしている場合には、どこにいるのか、電話番号、武器を持っているのかどうか等の関連情報を得ることが重要です。もし安全が懸念されるようなら、人を殺すことを考えているかどうかも聞いてください。

ピアスタッフは、当事者がクライシスを切り抜ける手助けをするさい、特に重要です。大変な経験を経て、そこから立ち直った人は、希望があるという生きた証を提供しているのです。これは、自分のストーリーを共有するもっともよいケースです。相手にはあなたが同じ経験をしてきたということが分かるからです。あなたは相手におそらくは大変で痛ましい経験を切り抜ける手助けをするガイドの立場なのです。ピアスタッフは判断することなしに相手のことを聞き、起こっていることの意味を理解する手助けをし、ついには、相手のためにただそこにいることができます。これは私たちがクライシスの最中にいる誰かに対してできる、最も大切に役にたつことなのです。

当事者が治療チームとともに働くための手助けをする

「治療チーム」は、当事者のリカバリーの旅路においてその手助けをする全て人々のことです。チームの一人一人が特別のスキルをもち、利用者がリカバリーのプロセスに入る手助けをすることにおいて、それぞれが役割を持っています。「チーム」と呼ばれるのは、当事者が目標に達する手助けをするため、メンバー全てが当事者とともに働いているからです。理想的には、当事者あるいは利用者は、チームのクォーターバック(訳注：アメリカンフットボールのポジションのひとつ。攻撃の司令塔。)です。しかし、本人がその役割をとれないこともあります。そういった時、ピアスペシャリストはコーチあるいはメンターとして、当事者がチームの人々と効果的に働けるよう手助けをするという重要な仕事を担います。

治療チームは、違った職域で訓練を受けた人々によって成り立っています。それぞれが違った教育をうけ、経験があり、知識を持っています。そして、それぞれが持つ特別なスキルを用いて、当事者が目標を見出し、それに達する手助けをするのです。

■ 治療チームの鍵となるポイント

利用者が自分で見出した目標に達することができるためには、利用者が先導する治療チームによって提供されるサポートが不可欠です。

成功への信念は欠くことができないものです。チームのメンバーはリカバリーの理念を尊重していなければならず、利用者は自分が現実に、継続的に向上できると信じなければなりません。

日々の投薬計画が期限なく続くということは、利用者のフラストレーションの素になり得ます。これを回避するため、チームのメンバーは利用者がそのフラストレーションを発散するのを許容すべきであり、そういった感情は普通だが、自分のゴールに達するためには服薬が重要な要素のひとつであり得るということを伝えなければなりません。

薬の副作用に関する利用者の懸念に耳を傾けることは重要で、いくら強調してもしすぎることはありません。そういった懸念をリカバリー全般のためには重要ではないものとして退けてしまうと、利用者の信頼を損ない、治療へのアドヒアランスや率直なコミュニケーションを促すのをさらに難しくしてしまいます。

チームのメンバーは陽性症状にのみ焦点をあてるべきではありません。陰性症状はしばしばリカバリープランや社交に関する目標にとってさらに有害なものになり得ます。

生活の質が向上し個人の目標が充実したものになるという効果を確かなものにするためにも、症状の改善と副作用とはバランスがとれていなければなりません。

リカバリーの道筋と社会への復帰には、障壁と後退の可能性が伴います。クライシスも起こりえますが、それは失敗やリカバリーからの退行としてよりは、注意深く話を聞いたり成長したりする機会としてとらえるべきです。

当事者にとって、目標を定めることは時として難しいことがあります。長い間人生のいろいろな面においてあまり選択肢を持たなかった人にとって、突然意見を求められることは困惑することだったりします。人には自分が生活の中で何を欲しているかを言えないことがしばしばあります。しかしたいいていの場合、何を欲していないかを言うことはできます。ピアスペシャリストの重要な役割は、こういった不満足をその人が目標を見出す手助けをする手段として使うことです。例えば、利用者が退屈であることが何もないとこぼしたとします。その人がそういった面での不満を言い表した時が好機なのです！

まず、その人が好まないことについての話し合いに焦点をあて、次第に、その人がそのかわりとして何を望んでいるかについて段々と話をすすめていきます。その人が退屈しているとしたら、どのようにその時間を埋めたいのでしょうか。その人は、働くこと、学校へ行くこと、ボランティアをすることに興味があるのでしょうか。病気のせいで長い間じっくり探ってみることがなかった興味があるのでしょうか。その人はもっと社会活動をすることで時間を過ごしたいと思っているのでしょうか。何に興味がありそうかにもよりますが、それを実現させるため、何をしなければならないのでしょうか。

たいいていの場合、その人の具体的で明確な目標（例えば、週5時間図書館でボランティアをする、2ヶ月のあいだに新しい友達をつくる）を、より典型的な精神的目標（ボランティアとして働くために衛生管理を改善する、新しい友達をつくるために社会的技能を身につけるグループに参加する）に結びつけることが可能です。人は、自分が同意し、自身の目標や願望に基づいたプランには忠実に従う傾向があります。ピアサポート・スペシャリストとしてあなたは、本人が納得でき本当に望んでいることを反映している計画を作るために、その人がチームとともに働く手助けをすることができるのです。

以下は治療チームが取り組むことに同意するであろう目標の例です。

- 再発を示唆する赤信号を認識する
- クライシスプランをつくる
- リカバリーについて学ぶ
- 住まいを見つける
- 仕事を見つける
- 復学の計画をたてる
- システムのなかでうまくやりとりするアシスタントをする
- 社会的サポートを構築することを学ぶ
- 服薬の変更と副作用に取り組む

当事者が自分の治療チームとかかわる時間はいろいろな要素によって違ってきます：

- 治療の環境
- 利用しているプログラム
- 必要としているサービスの種類
- 個人の目標
- リカバリーの旅路の安定度

当事者が自分の治療チームとうまく話せない場合が時々あります。ピアサポート・スペシャリストとしてあなたは、話し合いの準備の手助けをすることができます。あなたが当事者に伝えることができる提案には、以下のようなものがあります：

- 質問したいことと話し合いたいことのリストをつくりましょう。
- 率直でいましょう！ 思っていることを話しましょう。
- あなたの擁護者となるよう、信頼できる友達や家族の人に同席してもらいましょう。
- 押しつぶされそうに感じたときには、休憩をお願いするようにしましょう。
- この話し合いはあなたのためであり、専門家のためではないということを覚えておきましょう。
- あなたの目標を伝え、それに達するための段階を書き留めてもらうよう言いましょう。
- あちらのアイデアについて考えてみて、計画をより明確なものにするための意見を求めましょう。
- 懸念について話しましょう。

治療チームと効果的に働くことはスキルであり、それは練習することで身につけ、上達させることができます。従来当事者にはこういった類のことは教えられてきませんでした。ピアサポート・スペシャリストの登場は、こういったことに取り組み、当事者がより十分治療計画に参加できるように必要となる能力を育てる手助けを得るということを意味するのです。