

3) 孫研修

「ピアサポート養成研修 帯広会場」

■ 孫研修(帯広会場研修報告)

■ 概 要

- ①日 程 平成22年 2 月12日(金)～14日(日)
- ②会 場 とかちプラザ(北海道帯広市)
- ③参加者 ピア26名(北海道21名/内17名が退院促進ピアサポーター 大阪府 3 名 兵庫県淡路島 1 名 沖縄県 1 名) 専門職14名(北海道 9 名/内 6 名が退院促進スタッフ 大阪府 3 名 兵庫県淡路島 2 名)
委託研究者 2 名 オブザーバー 13名
- ④講 師 相川 章子/聖学院大学人間福祉学部人間福祉学科準教授
門屋 充郎/NPO法人十勝障がい者支援センター
三上 雅丈/帯広生活支援センター
新明 雅之/十勝就業・生活支援センターだいち
藤森ひろみ/帯広生活支援センター非常勤ピアスタッフ
鈴木 司(ピア)大村 雅彦(ピア)井口 洋司(看護師)下山 友章(作業療法士)/とかち WRAP研究舎代表
真鍋 賢二/パフォーマンススクラブリバティウィング代表(ピア)
武田 牧子/厚生労働省社会・援護局障害・保健福祉部障害福祉課地域移行支援専門官
- ⑤スケジュール

研修の周知方法として、厚生労働省から各都道府県に案内をしている事と、北海道に関しては、退院促進支援事業でピアサポート活動を実施している機関に個別に案内を差し上げた。さらに、退院促進とは直接的に関係は無いが、ピアサポート活動が盛んに行われている団体にも案内を差し上げている。帯広地域に関しては、定期的に開催されている自立支援協議会や各種打ち合わせ等で周知を行い、参加を受け付けた。

当初は30名規模での研修を予定していたが、申し込みが予想を超えて多数あったため、40名規模の研修に拡大し企画した。それでも全体で20名ほどの申込者に関してはお断りをせざるを得なかった。お断りした方に関しては、千葉研修についてご案内し、数名の方は千葉研修に参加している。

お断りせざるを得なかった方に関しては、申し込みの先着順で考えた事と、研修の意図の一つである、各地域での伝達研修を企画して頂く事を考えた際に、出来るだけ専門職スタッフとピアスタッフのペアで参加して頂きたいという思いがあったため、ペアの申し込みがあった機関を中心にお受けした経過がある。

今回、研修の申し込みが多かった背景には、調査研究事業の一環で行われた事により、宿泊費・交通費等が支給された事が要因として大きいと思われるが、それ以上にピアサポートに関しての関心の高さによるものが大きく、各地域でピアサポートを普及するための足がかりとして研修を活用したり、現在の活動を振り返るための材料にしたりと、それぞれの地域実情にあわせた考えがあった様子である。

ただ、今回の研修ではあくまでも、これからの日本におけるピアサポート活動を雇用として考えたときに、どのような可能性があるかを聞き取り調査して報告をする事の義務づけを意図しており、そのことの同意を得た形で研修に参加出来る方を募りたい旨の趣旨説明を強くして来なかった点と、地域で既に行われているような、有償や無償のボランティア要素の強いピアサポート活動を振り返る様な研修会の、延長線上の研修の位置づけではなく、あくまでも、ピアサポートの活動を専門職として捉え、地域のフォーマルな社会資源の一翼を担う可能性を探るためのパイロット事業の側面を持っている事の周知も十分では無かったため、参加者の中からは、研修内容の難しさやボリュームの多さに困惑される方も少なからずおり、今後の課題として検討していく必要性を感じた。

■スケジュール

	1日目	2日目	3日目
午前	講義1 ピアサポートとは	講義4 バウンダリー	グループワーク
	講義2 リカバリーとは	演習2 バウンダリーについて	グループワークの共有
午後	講義3 リカバリーの条件 リカバリー志向の支援とは	講義5・演習3 WRAPについて	意見交換 専門職とピアにわかれて
	演習1 リカバリーストーリー 積極的傾聴		
	まとめ		研修のまとめ

スケジュールに関しては、基本的には、親研修の伝達研修である事を意識して、親研修の内容に沿った形で計画した。ただし、帯広研修・千葉研修の企画の段階から、日米間での精神保健医療福祉システムの違いを意識して、現時点での日本の環境でなじみやすい内容にアレンジする事を合意していたため、帯広研修でもすべてにおいて親研修の伝達ではなく、根底にある真に必要なと思われる概念的な要素を中心に伝達する事を意識した。

大きな柱としては、(1) ピアサポートの概念、(2) リカバリーの概念、(3) バウンダリーの概念と言葉の理解、(4) WRAPの概念をプログラムの中心とした。研修の終盤では、(5) 意見交換やグループワークで、ピアサポートの独自性・専門性・価値について、今後の継続研修のあり方、言葉の共通理解、ピアサポートを雇用として考えたときに、どのような可能性があるか等を意見交換した。親研修で取り上げられていた危機介入やクライシスプランの立て方、記録の作成等は今回の研修では資料配付のみとし、ピアサポートを行う関係者の専門性に応じて、継続研修の中で、必要に応じて伝達していく事とした。

(1)ピアサポートの概念

研修初日は、冒頭で主催者と厚生労働省から趣旨説明を行った。ピアサポートのこれからの位置づけについては、今回の研修の意図とともに、現時点での可能性も含めた話題提供がなされた。フロアからは、今回も含めた今後の研修制度に関する質問や、賃金報酬の制度化、認定資格制度の導入の是非等が意見として上がっていた。

帯広でのピアサポートの一つの形として、親研修に参加した講師から、帯広での実践活動報告がなされ、退院促進支援事業におけるピアサポートのあり方の一例が示された。

アメリカでのピアサポートの状況に関しては、相川先生より報告を受け、マディソンモデル、マディソン以外でのアメリカのモデルを交え、地域毎に特徴のある活動展開が行われている説明を受けた。

ピアサポートの言葉自体に関しては、フロアも違和感なく共有出来ていた印象が強かったが、ピアサポートを実際に行うにあたっては、「ピアサポーター」、「ピアカウンセラー」、「ピアサポートスペシャリスト」、「ピアスタッフ」、「ピア」等それぞれの機関によってまちまちであり、言葉に関しては、それぞれの地域でなじみある言葉を使用する事に何ら問題がない事も確認されていた。今後、「ピア」という資格制度が何らかの形で確立されたときには、その資格制度に沿った呼び方が広まるのではという意見も出ていた。

(2) リカバリーの概念

リカバリーの概念については、親研修のときに使用したテキストを伝達する事を中心に進めていった。まず、言葉の理解については、フロアのほとんどの参加者が、言葉としては聞いた事があり、日本語の「回復」という訳についても理解があったが、単純に「回復」と訳されてしまう事については違和感を覚える参加者も多かった。講義の中でも、単純に病気から回復する事を指すものではないといった内容が説明され、フロアからも「病気を抱えながらも、病気とともに成長していく事」、「病気を受け入れ、ありのままの自分を表現出来る事」、「前向きに生きる事」、「自尊心を持って生活する事」等の意見も上げられた。

リカバリーに関しても、アメリカでの捉え方を相川先生よりご講義頂いた。マディソンモデルが特別に優れているわけではなく、ピアサポートの考え方も同様、地域毎に特徴的な活動をしている旨の報告を受けた。加えて、「ピア」の認定制度についての説明もされた。

(3) バウンダリーの概念

バウンダリーに関しても、親研修の資料を使用し、伝達を行った。バウンダリーは言葉としてのなじみも薄く、言葉の理解を行う事と、なぜバウンダリーの概念が必要なのかを中心に意見交換を行った。日本語訳に関しては親研修のテキストでは「境界」、「限度」と訳されていたが、フロアからは「線引き」、「枠組み」、「距離感」等の意見も出た。言葉としての捉えよりも、バウンダリーという概念がなぜ必要なのかについて、意見交換がなされた。

身近にありがちな、金銭の貸し借り、病院までの送迎、お礼の受け取り、携帯電話番号の交換などを事例として考える機会では、アメリカのような契約に基づいて、書面で交わすような契約行為を日本でもそのまま取り入れる文化では無く、『日本的な「お互い様」、とか「義理人情」の様な関係性もあって良いのではないか』、「ジュース一本ぐらいならもらっても良いのではないか」といった意見が出ていた一方で、それらの行為の議論とは別に、専門職とかピアサポートを行うスタッフに関わらず、自分自身の技量や立場を考えたときに、関係性を保つ事が出来るような距離の取り方だとか、線を引く事を意識する事で、自分の身を守る事が出来たり、組織を守る事が出来たりといった事につながるのではないかとといった意見も出ていた。テキストの日本語訳が参加者から誤解を受ける場面もあったが、最終的には、バウンダリーの概念についての共通理解を一定程度共有出来た講義となった。細かな理解に関しては、今後、各地域で引き続き継続研修の中での検討事項になっていくのではないかと。

(4) WRAPの概念

WRAPに関しては、親研修に参加した講師も一部含めながら、地域でWRAPの普及啓発活動を積極的に行っているピアを代表者とする団体、とかちWRAP研究舎に講義をお願いする形で進めていった。総じて、ピアサポートを行う上で、WRAPの考え方に基づき支援を行う必要性を共有出来る内容であった。初めて研修を受ける方も多く、「地域に持ち帰る良い材料になった」と肯定的な意見が多数聞かれた。

(5) 意見交換、グループワーク

帯広研修では、最終日を意見交換として活用した。講義形式のみの研修よりも、各地域の意見交換を踏まえながら、今回の研修を、今後のピアサポート事業に発展的に活かして頂くために設定した。グループに関しては、ピアと専門職でグループを分けた形と、全体を均等に分けたグループと2つを設定した。意見は以下の通り。

帯広研修の考察

考察の視点

- ・参加者募集の仕方によって期待される内容とこちらが用意した研修プログラムに食い違いがなかったか。
- ・参加者の多くは地域生活移行支援(退院促進)において雇用されていたことから、関心がどこにあるのかについて考えさせられた。(ピアサポートスペシャリストの位置づけ<スペシャリストの活動の範囲など)
- ・受講者には「養成研修」として募集したので、活動するための技術や知識を身につけたいと期待した人もいたようであった。そのことには具体的に答えられなかった。
- ・伝達研修の困難は、翻訳した言葉の意味や原語そのままの意味をどのように伝えるかが課題であった。
- ・受講後に現場でどのように具体的に活用されるべきか、雇用にどのようにつながるのかといったことが、ほとんど組み込まれていなかったことが、受講者にとってどうだったのか。
- ・ピアと専門職の両方への研修としての的確な内容であったのか。

帯広研修においては、事前の案内や周知の段階で、研修の趣旨や意図をしっかりと伝えしきれなかった事もあり、単純に「ピアサポートを行う人材育成」、「現在活動している方のスキルアップ」といった研修をイメージした参加者が多かった様に感じている。研修自体は、参加者の今までの経験や地域特性によって、理解にばらつきがあったと感じているが、地域の状況をお互いが知る事、「ピアサポート」の理念は共通している事が確認出来た意義は大きいと思われる。

親研修の内容を受けて、基本的な押さえておくべき事項に関しては、伝達を中心に行った事もあり、聞きっぱなしのいわゆる講義形式の時間が多く、意見交換やフロアの考えを共有する時間が少なかった。

「ピアサポート」、「リカバリー」に関しては、個々人のベースの違いもあり、物足りなさを感じる方から、講義の内容やスピードについて行けない方まで様々で、地域によっては、前段の研修の必要性やフォローアップ研修など、独自の取り組みも必要だと考える。研修の内容に関しても、地域の違いはあるにしろ、ガイドラインの様なものがあったり、伝達研修をする事の出来る人材確保も重要になっていくであろう。

「バウンダリー」に関しては、用語の理解もさることながら、日米の文化の違いから、どのように日本にあうような形で取り入れるのかについて議論された。概念としてはとても大切だという共通認識は出来たと感じているが、日本の中でも地域特性の違いによって許容範囲も違う事から、所属している組織の中での確認が別途必要と思われる。

意見交換の場では、「ピアサポートスペシャリスト」の専門性についての議論もあった。「ピアサポートスペシャリスト」が所属する現場の中で職業として認められるのであれば、同じ経験を共有出来る唯一の専門職としての存在意義があるし、また業務内容は限定されるものではない事という認識がフロアで共有出来た。用語については、国や自治体の指針や、今後の活動の中で共通の用語が使用されると、それが我が国での「共通用語」として活用されるのだろうが、現状では、各地域で活用している用語を使用し続ける事がフロアで確認され、用語自体の選択よりも、用語の解釈を共通にする事の方がむしろ大切であることもあわせて確認されていた。

「ピアサポートスペシャリスト」としての位置づけに関しては、専門性についてと雇用の場の確保やその職種について、また、現場のスタッフとの対等性などが議論されたが、それぞれの地域ごとで取り組み方が異なり、「ピアサポートスペシャリスト」として職場の中で受け入れられるかどうかは未知数のようだ。雇用に関しては、退院促進支援事業などの、事業としての取り組みでの雇用であれば、双方に雇い入れの根拠が生まれるが、それ以外の独自の事業等であれば、職場内で雇用主や管理職、現場職員の合意や理解をどのように促進していくかが大きな課題となりうる事が意見交換されていた。対等性に関しては、職員との対等性、以前利用者として所属していた方が「ピアサポートスペシャリスト」として雇用された場合には、以前一緒に利用していた方との対等性の2つの話題に分けて意見交換されていた。(文責:新明 雅之)

[帯広研修 テキスト]



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare
ひと・くらし・みらいのために

平成22年2月12日

「ピアサポート養成研修」
ーマディソンモデルに基づく人材育成ー

厚生労働省 社会・援護局
障害・保健福祉部 障害福祉課
地域移行支援専門官 武田 牧子



ピアサポートとは？

(出典: フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』)

ピアサポート(peer support; “対等な支援”)とは、一般に、「同じような立場の人によるサポート」といった意味で用いられる言葉である。なお、相談に力点を置いた「ピアカウンセリング」、傾聴に力点を置いた「ピアリスニング」なども類似の概念である。

障害者福祉におけるピアサポート [編集]
・障害者自立支援法にはピアサポート強化事業の項目がある。
この節は執筆中です。加筆、訂正して下さる協力者を求めています。

ピアサポートとは？

◆ピアサポートとは (一般的な受け止めは?)
＜同じ課題や環境を体験する人が、対等な関係性の仲間(ピア)で支えあうこと＞
(ピア＝「仲間」「同僚」、同じ時間を共有していること・同じ立場であること)

◆ピアサポートの特徴
・社会的にマイノリティ(少数派)であり、周囲から理解されにくい病気や障害の当事者、彼らを支える家族らがその体験からくる感情を共有することで安心感や自己肯定感を得られる(同性愛者、事故・事件の被害者、災害の被災者 etc...)
・専門職による支援では得がたいサポートが得られる。
・身体障害に関する分野では古くから行なわれており、近年知的障害、精神障害の分野でも広がっている。
・中学校や高校などでも生徒同士によるピアサポートが導入され始めている。

◆ピアサポートの種類
・ピアカウンセリング
・ピアヘルパー
・ピアスーパービジョン
・家族会、AA (Alcoholic Anonymous)等のセルフヘルプグループ からの引用
<http://www.fukuchi-clinic.com/ga/be/2008/be049.htm>

ピアサポーターの調査

1. 地域活動支援センター1次調査

調査対象	: 2570	
有効回答数	: 2288	(89.0%)
精神ピアあり	: 421	(18.4%)

2. 地活2次調査 (2010年2月1日入力済時点)

調査対象	: 421	
返送数	: 82	(19.2%)
最低賃金以上	: 27	(32.9%)

平成21年度自立支援プロジェクト調査研究
「精神障害者のピアサポートを行う人材を育成し、当事者の雇用を図るための人材育成プログラム構築に関する研究」途中経過(単位は事業所数)

ピアサポーターの活躍の場

①活動1
ピアサポーターによる
生活支援: 20

最低賃金以上	: 9
有償ボランティア	: 5
必要経費のみ	: 3
全く支払い無し	: 4

②活動2
ピアサポーターによる
病院への訪問: 20

最低賃金以上	: 12
有償ボランティア	: 1
必要経費のみ	: 2
全く支払い無し	: 2

③活動3
1対1での
ピアカウンセリング: 26

最低賃金以上	: 10
有償ボランティア	: 8
必要経費のみ	: 3
全く支払い無し	: 2

④活動4
ピアサポートグループ: 52

最低賃金以上	: 9
有償ボランティア	: 8
必要経費のみ	: 3
全く支払い無し	: 26

障害者自立支援対策臨時特別交付金による基金事業について

⑧ 相談支援体制整備特別支援事業

2 事業の内容 (1) 実施主体：都道府県

(2) 事業の内容

③ ピアサポート強化事業

市町村（市町村が相談支援事業者等に委託して実施する場合を含む。）が障害者を対象として、地域交流や自己啓発などの社会参加に資する事業（障害当事者が障害者の活動をサポートする形態とする。）を実施する場合に、必要な設備整備等について支援する。

例えば、パソコン教室（障害者と同数程度の同一障害の当事者がサポート）を開催し、障害者が仲間づくりや地域に関わる手段を身につけることにより障害者の地域生活のきっかけづくりのための支援を行うために必要な設備整備等。

25

精神障害者の地域生活への移行・地域定着のための支援

精神障害者地域移行・地域定着支援事業

○平成22年度予算（案）：1,670,446千円
○実施主体：新潟県、指定都市
○補助率：1/2

＜趣旨＞「地域を拠点とする共生社会の実現」

精神障害者が住み慣れた地域を拠点とし、本人の意向に即して、本人が充実した地域生活を送ることができるよう関係機関の連携の下で医療、福祉等の支援を行う。

＜支援内容＞

従来の「地域移行支援特別対策事業」について、地域生活への移行支援にとどまらず、**地域生活への移行後の定着支援も行う事業**へ見直し。

○地域移行支援（従来の「地域移行支援特別対策事業」を踏襲）

受入条件が整えば退院可能な精神障害者の退院支援や地域生活支援を行う地域移行推進員を配置するとともに、地域生活に必要な体制整備を促進する地域体制整備コーディネーターを配置することにより、精神障害者の地域生活への移行を確実に推進する。

【新規事項】ピアサポーターの同行活動経費を本事業の予算に計上

○地域定着支援（新規事業） 定着施設、精神保健福祉センター等の関係機関の連携

①退院中前住や自らの意思では受診できない者等に対し、医師・保健師等の多職種チームの訪問による治療開始、治療継続等の支援等を行う体制の強化。

例）精神保健センター又は委託先医療機関に「多職種チーム」を設置し、医師の往診を呼び掛けることによる支援

②精神的苦痛や疾病を抱えた若年者（10～20歳代）に対し、より早い段階で適切な支援を行い、必要に応じ精神科医療機関への紹介、治療導入が行えるような継続的支援体制の構築。

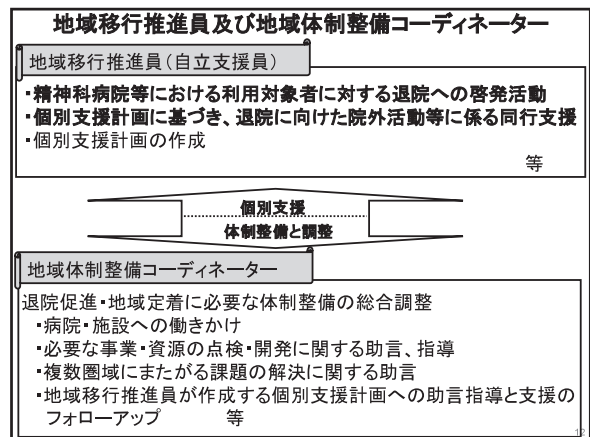
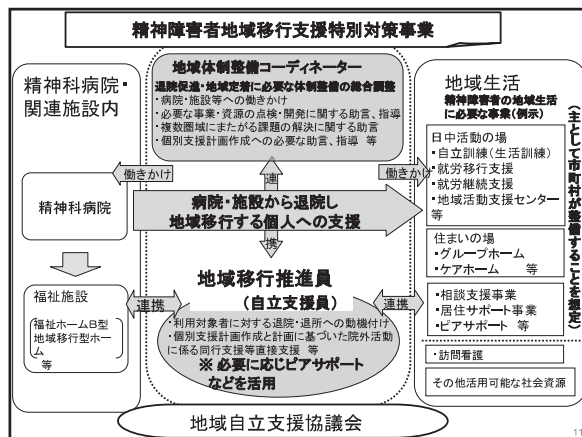
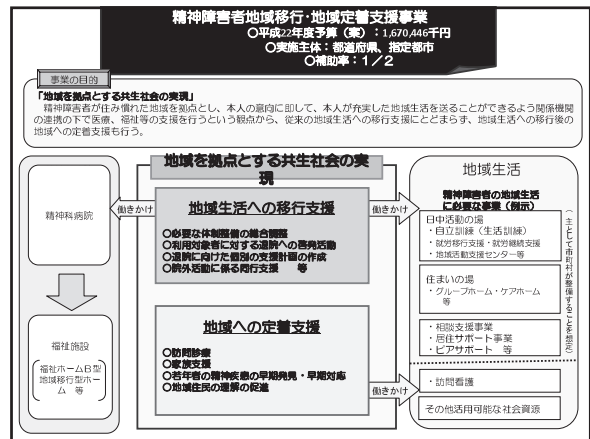
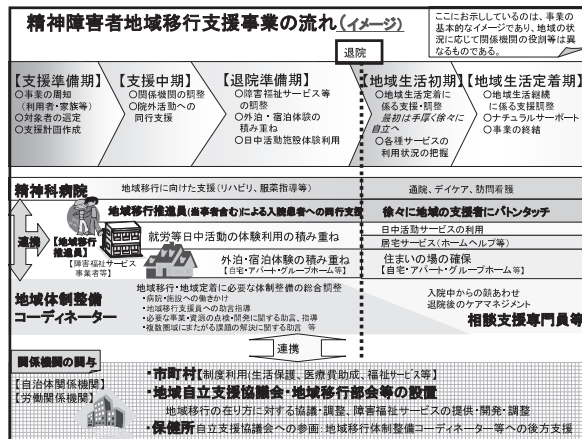
例）地域において、若年者やその家族等が心理的にアクセスしやすい相談体制の構築

（精神保健福祉士、看護士等からなる相談支援体制チームによる相談・紹介業務等の実施）

・精神障害者の参加による地域生活と交流の促進

地域において精神障害者と住民等が交流する機会を創やすことにより、精神障害に対する周囲の正しい理解や行動を促し、更なる普及啓発を図る取組等

（下図は新設事項）

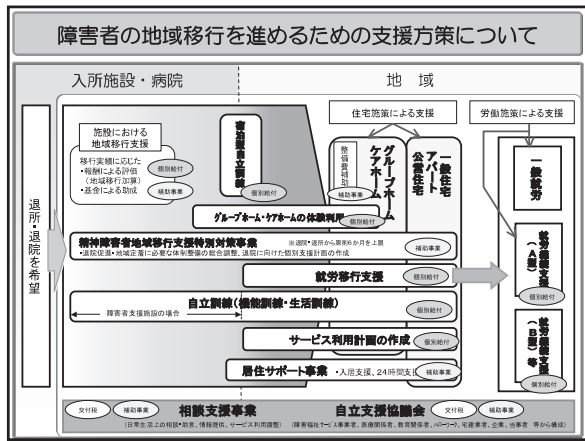


精神障害者地域移行支援特別対策事業の実績

平成21年度6月末現在

年度	事業実施数 （全国）	事業対象者数（人）	退院者数（人）
平成15年度	—	226	72
平成16年度	—	478	149
平成17年度	—	612	258
平成18年度	38.4%	786	261
平成19年度	60.7%	1,508	544
平成20年度	76.4%	2,021	745
平成21年度	86.6%	—	—

※平成15年度から平成17年度まではモデル事業、平成18年度～平成19年度までは、精神障害者退院促進支援事業として実施。
 ※退院者数については、当該年度内に退院した者の数であり、年度を越えて退院した者の数は、含まれていない。
 ※平成21年度は実施予定も含む。



活用できる基金の事例

緊急雇用創出事業の事業例

介護・福祉分野

活用可能な分野について、制度上の優遇が認められている事業もあります。

- 商品販売
 販路開拓の型（パン、タンナー、農産物、木製品などの販路拡大を行う企業）を支援する。
- 商品製造・販売
 一人暮らしの高齢者や障害者、要介護認定者に必要となる日用品や安価な商品を製造して、支援者がスムーズに活動を行えるように消費者を訪問して「安全・リセット」を配布する。
- 長寿施設
 経済的支援、地域防衛が一般高齢者の福祉や経済生活、行政事務等に効果をもたらすことを通じ、次の一歩前進への促しにつなげる。

【商品販売】販売活動の支援実施

【商品製造・販売】商品づくりの支援実施

【長寿施設】高齢者の生活支援実施

会社の事情により解雇された障害者が、ピアカウンセリングスタッフや地域移行推進員など、ピアサポーターとして緊急雇用創出事業を活用することも可能です。

（都道府県事業になります。）

ピアサポートを導入する利点と懸念		
	当事者（ピアサポーター）	使用者
利点	●当事者しかわからない不安な気持ちを受け止められる ●同じ体験をした人からの話は一歩踏み出す勇気が出る	●チームの一員であり、ピアサポーターは、経験者との専門性は地域移行や地域生活支援の重要な柱
懸念	●労働者なのボランティアなの？ ●事故に遭ったら誰が保証してくれるの？ ●調子が悪くなったらどうすれば良いの？ ●何を何処まで支援すれば良いの？	●処遇をどのようにすれば良いのか？ ●他の障害者の人との整理は？ ●労働契約は必要なのか？ ●業務範囲はどうすれば良いのか？ ●バーンアウトを防ぐには？

障害者ピアサポート導入が検討される事業		
事業名	従事者名称	業務内容
精神障害者地域移行・地域定着支援事業	自立支援員（ピアサポーター）	●精神科病院等における利用対象者に対する退院への啓発活動 ●個別支援計画に基づき、退院に向けた院外活動等に係る同行支援
ピアサポート強化事業	ピアサポーター	●障害者を対象として、地域交流や自己啓発などの社会参加に資する事業
居宅介護	ヘルパー	●調理、洗濯及び掃除等の家事 ●生活等に関する相談及び助言 ●その他生活全般にわたる援助 ※通院等介助や通院等乗降介助も含む。
自立訓練（生活訓練：通所型）	生活支援員	食生活や家事等の日常生活能力を向上するための支援や、日常生活上の相談支援等施
自立訓練（生活訓練：訪問型）	生活支援員	●日常生活動作能力の維持及び向上を目的として行う 各種訓練等及びこれらに関する相談 ●食事・入浴・健康管理等居宅における生活に関する訓練及びこれらに関する相談援助 ●地域生活のルール、マナーに関する相談援助 ●交通機関、金融機関、役所等の公共交通機関活用に関する訓練及び相談援助

参考資料：障害者居宅介護等従事者資格一覧表			
資格	実施機関	時間	内容
介護福祉士	国家試験		・筆記試験（一次：社会福祉概論など13科目） ・実技試験（二次）
介護職員基礎研修	・都道府県 ・都道府県の指定した者	500時間	介護福祉士を所持しない者が対象。老人、障害者への介護技術の知識及び技術の習得が目的。
居宅介護従業者養成研修1級	・都道府県 ・都道府県が委託した 講習機関等	230時間	2級課程取得者が対象。主居住宅介護従業者の養成が目的。
居宅介護従業者養成研修2級	・都道府県 ・都道府県が委託した 講習機関等	130時間	居宅介護の知識及び技術の習得が目的。
居宅介護従業者養成研修3級	・都道府県 ・都道府県が委託した 講習機関等	50時間	居宅介護の基礎的な知識及び技術の習得が目的。
行動援護従業者養成研修	・都道府県 ・都道府県が委託した 講習機関等	20時間	行動上著しい困難を有する者にたいし危険回避の援護及び必要な行動援護に従事する上で必要な知識及び技術の習得が目的。（2級ヘルパー資格要）
重度訪問介護従業者養成研修	・都道府県 ・都道府県が委託した 講習機関等	【基礎】10時間 【追加】10時間	介護技術、コミュニケーション技術、医療的ケアに類する介護の専門知識と重度訪問介護に従事する上で必要な知識及び技術の習得が目的。

(平成21年度 障害者保健福祉推進事業(障害者自立支援調査研究プロジェクト))
精神障害者のピアサポートを行う人材を育成し、
当事者の雇用を図るための人材育成プログラム構築に関する研究

講義 I ピアサポートとは

マディソンモデルに基づく人材養成

伝達研修講師
NPO法人 十勝障がい者支援センター
理事長 門 屋 充 郎

ピアサポートとは？

- ピアサポート・スペシャリスト(ピアサポーター)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
- 当事者和其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、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。”

シェリー・ミード、デイビッド・ヘルトン、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？
- 何が変わるのを望みますか？
- 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
- 新たなストレン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 | • ストレンスに基づく |
| • 個別で、その人を中心とする | • ピアサポート |
| • エンパワメント | • 尊重 |
| • 全体論的 | • 責任 |
| • 直線でない | • 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

リカバリー志向のサービスは、 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、どのようなリカバリー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、リカバリーをより良く促進させることができますか？
- リカバリー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

リカバリーがすべての関係者の合言葉

- マークレーガンはリカバリーには
「希望」
「エンパワメント」
「自己責任」
「新たな役割・関係性の獲得」
のプロセスがあると述べ
このリカバリーのどのプロセスにおいても
「働く」ことは重要な意味を持つ
と指摘している。

リカバリーとは・・・

- 「その人がその人らしく、
自分でも納得のいく人生を送れるようになる」
- リカバリーがどのような状態を意味するかは、本人にしかわからない。
- 外側から見れば・・・
- その人の暮らし文化のなかで、ふつうの住まいで、自分に合った仕事を持ち、友と語り、パートナーや家族とともに暮らし、大いに楽しみ、生きがいのある人生を送れるようになる、ということ。。
- 医療や福祉は「支援」としてそのためにある。
- 病が治ることのみが目標ではなく、「病や困難を抱えながらも自分の望む生活ができるようになる、あるいはそのための努力ができる」ということ、そのプロセスが大切。

リカバリー

「リカバリー」とは、アメリカで1980年代後半より登場し始めた概念
そのプロセスは多種多様であり、様々な定義が多くの当事者や専門家によりなされている。

- 「病気からの回復ではなく、人々の偏見、精神医療の弊害によりもたらされる障害、自己決定を奪われていること、壊された夢などからの回復である。
- リカバリーはプロセス、生活の仕方、ものの見方、その日のチャレンジへの対応の仕方である。
- それは完全に直線的なプロセスではない。時にそのコースは一定せず、我々はつづき、後戻りし、まためなおし、そして再び始まる。
- 障害の限界を超えた新たな、そして価値のある全体感を再び築き、目的を見直すことが必要である。
- そのインスピレーションとは、その人が大切な貢献をしている地域の中で生活し、働き、そして愛することである。」

(バトリシアディーガン, 1996)

希望

【利用者の可能性を自ら信じ、彼らに希望を与えると同時に、周囲の人たちの姿勢を変えるような実践を行う】

- 人の潜在能力は固定したものではなく、場面状況や自律性などによって変化するものである。希望をもち可能性を信じて工夫し続けることが必要である。
- 本人・家族・専門家の「内なる偏見」(できるはずのこともできないと思い込んでしまう)のために、ますますできなくなってしまう。
- 専門家側に必要な技術は

- ①利用者が「変わろう」と思えるようなやりとりができること
- ②「変わろう」と思ったときにそれが実現できるように、小さな具体的な行動の変化を支える技術をもっていることである

希望は、精神科リハビリテーションの構成要素として不可欠である。

エンパワメント(Empowerment):

【「エンパワメント」と「自立」を心がけた実践を行う】

- エンパワメントとは人が「自分らしく、生活主体者として、自己決定能力を高め、自己を主張し、生きて行く力を発揮して行くことを促進する過程」である。
- 従来のサービスでは専門家側の考える治療やプランを基に、利用者を支援してきた。
- ACT-Jでは、利用者自身が自分の治療や人生に積極的になり、自己決定できるよう支援し、精神障害を抱えた人が、自分の生活について判断し決定を行う権利と能力を有しているとの信念を持っている

ストレングス(Strength)

【利用者の障害に焦点を当てるのではなく、その長所を最大限に伸ばすことができるように支援する】

- リハビリテーションの焦点は「個体の強さや資質を発展させること」である。それと比較して治療の焦点は「個体の症状や問題を軽減させること」であると、アンソニーらは述べている。
- 病理や障害だけを見るのではなく、その人の持つ強さと彼らのおかれた環境の強さに注目し、その能力や長所をのばしていくアプローチである。

Place-train モデル :

【利用者の地域生活を準備する視点よりも、地域生活を維持する視点を大切にする】

- その人の生活技能は、その人の生活の場でこそ、もともと身につくという発想。
- アンソニーらの研究では「精神障害者がある種の環境で機能する能力は、他の種類の環境で機能する能力にあまり関係しない」「病院内の作業活動とその後の雇用には相関関係が存在しない」との結果も出ている。
- リハビリテーションサービスは作業療法室ばかりで提供するのでなく、可能な限り「ノーマライズ」された環境で提供したほうが効果的であるという視点を忘れてはならない。

ピアサポーターが雇用される可能性

- 地域移行(退院促進)の支援員としての可能性
- 北海道は単独事業としている
- 生活支援事業(ヘルパー業務からアウトリーチワーカーのような仕事まで)

平成21年度 障害者保健福祉推進事業(障害者自立支援調査研究プロジェクト)
精神障害者のピアサポートを行う人材を育成し、
当事者の雇用を図るための人材育成プログラム構築に関する研究

講義Ⅱ リカバリーとは

講義Ⅲ リカバリーの条件

リカバリー志向の支援とは？

東京、2010年1月5日～9日

シェリ・リネハン

エリザベス・ラクト

マディソンモデルに基づく人材養成

伝達研修講師

相川 章子、新明 雅之

真鍋 賢二、藤森 ひろみ

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
- 新たなストレン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 | • ストレンスに基づく |
| • 個別で、その人を中心とする | • ピアサポート |
| • エンパワメント | • 尊重 |
| • 全体論的 | • 責任 |
| • 直線でない | • 希望 |

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かったところまで、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

リカバリー志向のサービスは、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、どのようなリカバリー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、リカバリーをより良く促進させることができますか？
- リカバリー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？

今日の講義の中間地点です！

お腹が空いてきましたか？

十勝・帯広は食べ物がとても美味しいですよ！

一応豚丼が有名です！もう皆さんは食べましたか？

いったん休憩、お昼にしましょうか？

もう少し頑張りましょうか？

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

では、実際に共有してみましょう

- 真鍋さん、藤森さんのリカバリーストーリーを聞いてみましょう

どなたか自分のストーリーをお話して頂ける方いらっしゃいますか？

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グス(強み)は何ですか？
- 健康でいるため、何かやっていることはありますか？

実際にリカバリーストーリーを考えましょう

- 次の演習で使用するためのリカバリーストーリーを考えてみましょう。
- 10分程度でいかがでしょうか？
- 皆さんのすすみ具合を見ながら、時間を設定したいと思います。

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
- 相手は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
- 共感とは能動的で、思慮深いことを必要とする

デモンストレーション

- もし自分が相談をしているなら、どうするか考えながら聞いて観てください
- もし自分が相談をされているならどうでしょう？

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く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:
 - “どうしてそうするの？” 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ら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。

(平成21年度 障害者保健福祉推進事業(障害者自立支援調査研究プロジェクト)
精神障害者のピアサポートを行う人材を育成し、
当事者の雇用を回すための人材育成プログラム構築に関する研究

講義 IV

バウンダリー

東京、2010年1月5日～9日
シェリ・リネハン
エリザベス・ラクト

マディソンモデルに基づく人材養成

伝達研修講師
帯広生活支援センター
所長 三上 雅丈

マインドフル(心を集中する)の実践

※昨日時間の都合で出来なかったのですが・・・

リクエストがあったのでお伝えします。

- 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)

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

その他研修で学んだこと

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
- 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

- 何が起こっているのか – 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

講義Ⅴ

T-WRAP

T-WRAP とかちWRAP研究会

2010年2月13日
ピアサポーター養成研修会

Inとかちプラザ

ピアサポーター養成研修

時間	内容	形式
13:00	5分 本日の流れの説明	ファシリテーターから連絡事項をお伝えします。
13:05	15分 自己紹介	ファシリテーター全員が自己紹介します。
13:20	5分 安心のための同意	安心できる場を作りましょう。
13:25	25分 WRAPとは	WRAPの経緯を説明します。
13:50	10分 休憩	
14:00	15分 リカバリーに大切なこと	5つの大切なことを説明します。
14:15	15分 元気に役立つ道具箱	道具箱について説明します。自分の道具箱も考えてみましょう。
14:30	10分 日常生活管理プラン	5つのプランについて説明します。みんなで考えてみましょう。
14:40	10分 引き金とそれに対応するプラン	引き金とは何でしょうか？説明します。また、みんなで考えてみましょう。
14:50	10分 休憩	
15:00	10分 注意サインとそれに対応するプラン	注意サインとは何でしょうか？説明します。また、みんなで考えてみましょう。
15:10	10分 椅子が寒くなっているときとそれに対応するプラン	説明の後でみんなで考えてみましょう。
15:20	20分 クライシスプラン	9つのプランについて説明します。みんなで考えてみましょう。
15:40	10分 クライシスを脱したときのプラン	説明の後でみんなで考えてみましょう。
15:50	10分 休憩	
16:00	20～30分 質疑応答	1日を通してのご質問やご意見などを受けます。
		○と△
		今回の○(よかったところ)・△(次へのポイント)を考えましょう。
16:30		終了 お疲れさまでした。ありがとうございます。

ファシリテーターの自己紹介

井口 洋司
鈴木 司
下山 友章
大村 雅彦

安心のための同意を作る

◎クラスに安心して参加するための約束事をみんなで作り、守っていきます。途中での追加・修正が可能です。

WRAPとは？

◆そもそも、WRAPってなに？

◆「リカバリー」ってどういう意味？

WRAPって？

WRAP(Wellness Recovery Action Plan: 元気回復行動プラン)は、1990年代にアメリカ人のメアリー・エレン・コーブランドさんが自分と同じように精神科の病気を抱えた人たちが、どうやってその困難を切り抜け、元気であり続けているかを調査したことをきっかけとして作られました。

WRAPの基本は「リカバリー」です。なりたいたい自分であるために前向きにチャレンジしていくことを大切にしています。どんなときにも希望を持ち続け、自分を大切に、自分を信じることを仲間と共にWRAPから学ぶことが出来ます。

WRAPの良さは、まず病気にとらわれるのではなく、健康や元気に焦点をあてているところです。元気でいるために自分に出来る対処法・健康法を自分で考えプランにまとめます。そして自分がやりたい工夫を自分で決めて実行する。それがWRAPです。

リカバリーって？

精神病・精神障害から回復するのがリカバリー？

- ➔ 生きていて良かったと思える。
病気に焦点を当てずに生きる。自分の人生を病気のせいにせず、前向きに生きること。自分自身で選択し責任をとり、学ぶこと。人生の主導権を取り戻す
- ➔ 昨日より今日、今日より明日、成長している感覚
- ➔ 誰もがリカバリーできる。
リカバリーは人それぞれ。そしてリカバリーには制限はない。

WRAPを取り巻く3つの柱

リカバリーに大切なこと

元気回復行動プラン(WRAP™)

リカバリー・トピック

リカバリーに大切なこと

- 🌲 希望
- 🌲 自分に責任を持つこと
- 🌲 学ぶこと
- 🌲 自分のために権利擁護すること
- 🌲 サポート

リカバリーの具体例

テーマ	意 味	具 体 例
希 望	誰でも元気になれる、実りの多い人生を送ることができる、私の希望	結婚したい、PCを買う、仕事したい
自分に責任を持つこと	自分の健康と生き方について自分で責任をとる、他罰、自責的になるのを止め、自分にできることをする	病気の原因を親のせいにするをやめた、薬をきちんと飲む
学ぶこと	適切な意思決定ができるように、知識、情報を得る	服薬中断経験から薬の必要性がわかった、習い事の情報を調べる
自分のために権利擁護すること	自分を信じ、権利を主張する	私は間違っていない、完璧である必要がない権利がある
サポート	必要な時、望んでいる時に連絡をとれるサポーターを決める	話を聞いてくれるピア仲間、辛い時励ましてくれる親

元気回復行動プラン(WRAP™)

- 🌲 元気に役立つ道具箱
- 🌲 日常生活管理プラン
- 🌲 引き金に気づき、対応するための行動プラン
- 🌲 注意サインに気づき、対応するための行動プラン
- 🌲 調子が悪くなっているときのサインに気づき、対応するための行動プラン
- 🌲 クライシスプラン
- 🌲 クライシスを脱したときのプラン

元気回復行動プランの具体例

プラン	内 容	具 体 例
日常生活管理プラン	普段の私をチェックする 元気であるために毎日、あるいは時々するとよいこと	おしゃべり、まじめ、入浴(時に入浴剤を入れて)、散歩、カラオケ
引き金に気づき対応するための行動プラン	体調を壊す誘因となる出来事 誘因への対処方法	金欠、争いごと、一人で音楽を聴く
注意サインに気づき対応するための行動プラン	前駆症状 前駆症状に対する対処方法	不安、涙もろい 寝る、用事を減らす
調子が悪くなっている時のサインに気づき対応するための行動プラン	状態悪化時の気分や行動 状態悪化時の対応方法	不眠、落ち着かない 診察、支援者に相談
クライシスプラン	症状、希望する治療、頼みたいサポート、終了サイン	うつ、日病院に入院、Aさんに猫の世話を頼む
緊急状況を脱した時のプラン	帰宅した時にやるべきこと 生活上の責任を取り始める予定	借金を返す しばらくは親に家事を頼む

リカバリー・トピック

- ➔ 自尊心を高める
- ➔ 否定的な考えを肯定的に変える
- ➔ ピアサポートを使う
- ➔ 仕事に関するWRAP
- ➔ トラウマからの回復
- ➔ 自殺予防
- ➔ 生活空間、暮らし方、やる気について考える

WRAPは、次のような、
生活を変える計画をしているときにも役立ちます

- ➔ 仕事を始める。転職する
- ➔ 勤務時間を増やす
- ➔ 責任を引き受ける事柄を増やす
- ➔ 学校に通う、トレーニングを受ける
- ➔ 支援つきの住居から移る
- ➔ 引越し
- ➔ 男女のつきあいを始める、あるいは別れるとき
- ➔ 人間関係上の問題に対処する
- ➔ 子供が生まれる

その他の生活上の事柄にも、WRAPは使えます：

- ➔ 慢性あるいは急性の病気
- ➔ 依存症
- ➔ 悪い習慣をやめる
- ➔ 減量
- ➔ 病気や年老いた家族の面倒を見るとき
- ➔ 新しい関心事を試してみるとき

それぞれの事柄に対して、別々のWRAPを作ってもいいですし、次の例に挙げてあるように、これらの事柄を一つのWRAPで扱うことも出来ます。

特定の事柄に対応するWRAPを作る場合は、リカバリーに関するトピックの、仕事に関するWRAPの例を参考にしてください。

あなたのWRAPを作ることができるのは、あなただけです。 次のことは、あなたが決めることです。

- ➔ WRAPを作るかどうか
- ➔ どのくらいの時間をかけて作るか
- ➔ いつ作るか
- ➔ 何を含めるか
- ➔ どのパートを作るか
- ➔ 手伝ってもらうとしたら、誰に手伝って欲しいか
- ➔ どのように使うか
- ➔ 誰に見せるか
- ➔ どこにしまっておくか
- ➔ 渡すとしたら、誰にクライシスプランのコピーを渡しておくか

WRAPクラスってなあ～に？

WRAPクラスとは？

- 15人程度のグループで、WRAPのプランのアイデアについて語り合う場
- 参加者同士の新しいつながりが生まれる場
- いろいろな人がいて、たくさんのアイデアが聞ける
- 進行役を認定ファシリテーターが行なう
- 常に「価値と倫理」に基づいて行なわれる



価値と倫理について

◆WRAPの真髄「価値と倫理」

◆これが守られなければWRAPではない！

【「価値と倫理」①】

ファシリテーターとして、わたしたちは、

- ・参加者を尊敬する
- ・ありのままに、个性的で特別な人として認める
- ・誰にとってもカハリーに際限はないということを常に伝える
- ・希望の感覚を持ってもらう
- ・人々の経験を受け止め、肯定する
- ・その人の尊厳を尊重し、深い同情、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

【「価値と倫理」②-1】

この取り組みでは、参加者は自分自身の経験と他の人の経験から学びます。この取り組みは、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。

【「価値と倫理」②-2】

- ➔ 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。
- ➔ 常識に基づいている。
- ➔ 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いれることができる。
- ➔ プログラムというだけではなく、生き方である。

【「価値と倫理」について】

価値と倫理を守るために、クラスで行なっていること

- ➔ 「安心のための同意」をみんなで作る
- ➔ 名指しで発言を求めない
- ➔ 議論をしない・誰かの発言を否定しない
- ➔ プランを作る事を強要しない
- ➔ クラス成長のための振り返りをみんなで行う
- ➔ 教えるのではなく、「学び合っている」ことを意識する
- ➔ 価値と倫理のチェックリスト」の配布

リカバリーに大切なこと

- 🌱 希望
- 🌱 自分に責任を持つこと
- 🌱 学ぶこと
- 🌱 自分のために権利擁護すること
- 🌱 サポート

希望 = リカバリーへの扉を開ける鍵

やっかいで、つらい気分や行動を経験しているとしても、元気になり、いつまでも元気であり続けることが出来ます（元気になる希望がある）。

ゴールに向かって努力し、それを達成することが出来ます。幸せで、実り多い人生を送ることが出来ます。

あなたの将来について、ひどい予言は必要ありません。それが役に立つことはないでしょう（リカバリーは可能）。元気でいられるよう支援者や仲間も助けてくれます。

自分に責任を持つこと

あなたが自分についてのエキスパート（専門家）です。何が必要で、何を望んでいるかを知っているのは、あなたです。

あなた自身の元気と生き方について、責任を持つことは、あなた次第です。ときにこれは、過去に失ってしまった主導権を取り戻すことを意味しています。

私たちのように、主導権を取り戻し、自分の責任をひきうけている人は、最も高いレベルの元気、幸福、生活への満足を達成しています。

学ぶこと

自分に関して、できるだけのことを学び、次のような事柄について、適切な意思決定ができるようにしましょう：

- ➔ 治療
- ➔ 暮らし方
- ➔ 職業
- ➔ 人間関係
- ➔ 生活空間
- ➔ 余暇活動
- ➔ 生活のその他すべての側面

あなたは、次のような手段を通して、自分で学ぶことが出来ます:

- ➔ ワークショップ、講義、サポートグループに参加する
- ➔ 教育的な資源(論文、本、会報、テープやビデオ)を参照する
- ➔ インターネットのメンタルヘルスに関するサイトをチェックする
- ➔ メンタルヘルスの組織団体に連絡を取る
- ➔ 同じような経験を持つ人や、この分野の専門知識を持っている人と話をする

自分のために権利擁護する

次のことを通して、効果的に、自分のための権利擁護をすることができます。

- ➔ 自分を信じること
- ➔ 自分の権利を知り、それらが尊重されるように主張すること(権利憲章を参照してください。)
- ➔ ゴールを設定し、それを達成するために努力すること:
 - 事実を集める
 - 方策を練る
 - サポートを結集する
 - 努力の的を絞る

自分のために権利擁護をすることは、勇気、粘り強さ、決意をもって“手に入れる”ことを意味しています。自分のために必要なものを獲得するまで、はっきりと、落ち着いて、主張しましょう。

サポート

強力なサポートシステムを作り維持する

家族、友人、サービス提供者からのサポートは大切です。効果的なサポートを受けていると、気分を改善する助けになります。次のようなことに関して、必要なときや望んだときに、頼りに出来る仲の良い友達やサポーターが最低5人いると助かります。

- ➔ 話し相手
- ➔ 同行してくれる人
- ➔ 一緒に楽しんでくれる人
- ➔ 事態を明らかにし、意思決定をするときの助けになってくれる人
- ➔ 自分で出来ないときに、責任を肩代わりしてくれ、身の安全を確保してくれる人

サポーターは

- ➔ あなたのことを大切に思う
- ➔ あなたに共感する
- ➔ あなたやあなたの経験を受け止めて、認める
- ➔ ありのままのあなたを受け入れる
- ➔ あなたの話を聴き、分かち合う
- ➔ あなたのために権利擁護をする
- ➔ 面白くて興味のある活動と一緒にすることを楽しむ
- ➔ あなたが自分で出来ないときに、あなたのために意思決定をし、行動することが出来る
- ➔ あなたがあらかじめ定めたプランに従う意思がある



サポーターが、あなたのために出来る(あるいはあなたがその人たちのために出来る)最も価値のあることは

聴くこと

です。すぐれたサポーターは、頼まれてもいないアドバイスをしたり、批判や判断を下すことは、助けにならないばかりか、人の気分をさらに悪くしかねないことを知っています。

サポーターのためのヒント

すべきこと:

- ➔ 自分の健康管理
- ➔ サポーター自身が十分なサポートを受けていること
- ➔ 話を聴く、けれども、使える時間について現実的であること
- ➔ サポートしている人が、アドバイスに従うことが出来るかどうかに関わらず、支持的であること

してはいけないこと:

- 私たちを救済しようとする
- 私たちが簡単に出来ることを、私たちのためにすること
- 私たちが望んでいる、あるいは必要としていることを、わかっていると思ひ込むこと。聞いてください!
- 私たちには対処することが出来ないだろうと思ひ込み、何かを話さないようにすること
- あなたが本当はしたくないことを、私たちのためにすること
- コメント、アイデアや提案で、私たちを圧倒すること
- 自分が乱用されるのを許すこと

元気に役立つ道具箱

これは、WRAPを作るときに
使うことができる資源のリストです
(メアリー・エレン・コーブランド)

自分の元気回復行動プランを作りたいと思ったら、
まず、あなたにとっての**元気に役立つ道具箱**を作る
ことから始めましょう。

元気であり続けるため、また、気分のすぐれないとき
に気分を良くするために、私たちがしていることがあり
ます。自分で発見したものかもしれませんし、他の人
から学んだものもあるでしょう。大抵のものは、簡単、
安全で、費用がかかりません。

元気に役立つ道具を実際に活用するためのプランを
作るのがWRAP＝自分が責任者になることです。

自分に背かないことを書くことも大事です

思いつく限りの元気に役立つ道具のリストを作ります。
それらは気分のすぐれないときに気分を良くすることに
役立つものです。次のような、よく使われている元気に
役立つ道具のリストから、アイデアを得ることが出来る
かもしれません。(これから出てくるスライドで、これらの
道具について詳しく説明してあります。)

- ☞ 風呂に入る。シャワーを浴びる
- ☞ 好きなものを食べる
- ☞ 音楽を聴く
- ☞ たつぷり睡眠をとる
- ☞ 散歩をしたり、ジョギングしたりする

WRAP(のプラン)

「WRAP(のプラン)」は、
6つあります

日常生活管理プラン

1. いい感じのときに自分はどんな人なのかを示す
リストを作ります。

陽気 社交的 にぎやか ユーモアがある 楽観的
落ち着いている 勤勉 活動的 控えめ
責任感がある 好奇心がある 引きこもりがち・・・など

2. 元気であるために、毎日すべきことのリストを作ります。

例(具体的にかつ簡単、短い文章で書きます):

- 仕事に遅れないように朝7時におきること
- 薬とビタミンを飲むこと
- 最低15分雑記を書くこと
- 最低30分は運動をすること
- 最低200mlの水を5杯のむこと
- 健康的な3度の食事とスナックを食べること

3. するとよいかもしれないことのリストをつくります。

このリストを毎日読んで、その日にする必要のあることを実行することで、ストレスを減らし、元気でいることの助けになります。

アイデアとしては:

- 仲の良い友達と会うこと
- パートナーと過ごす時間を作ること
- 自分の時間を作ること
- 休暇の計画を立てること
- 熱いお風呂にはいること …など

引き金

調子を崩しそうな感じになる出来事、自分に降りかかってくるもの、外部の出来事

もし、それらが起きると気分が悪くなったり、放っておくと実際に調子を乱したりするきっかけになるかも知れない出来事や状況をさします。



そのときに起きる変化は自然な反応ですが、そのままにしておくと調子を乱す原因になるかもしれません。それが起きたら調子を乱すきっかけになるかもしれない事柄のリストを作ります。

(例)

- ・予定を入れすぎる
- ・家族とけんかする
- ・職場でうまくいかなかったこと
- ・悲惨なニュース
- ・過労
- ・仕事のストレス
- ・同僚との難しい人間関係
- ・喪失やトラウマのアニバーサリー…など

引き金になる出来事に気づき、対応するためのプラン

引き金となる出来事が起きたときに、これをすれば乗り切ることができるだろうと思うことや過去に効果があったこと、人から学んだアイディアなども盛り込むと良いでしょう。

(例)

- ・日常生活管理リストにあることをすべて、しっかり行うこと
- ・自分にとって簡単で、うまくやれていることに焦点を当てること
- ・自分でうまく出来ると分かっていることを一つ成し遂げる
- ・サポーターと話しをすること
- ・仕事に関することなら職業カウンセラーか雇用主と話をすること…など

注意サイン

注意サインとは？

自分の内側で起こっていることで、ストレスになる状況への反応とは関係なく起きることもあります。元気を保つように最大限の努力をしたとしても、私たちには注意サインとなるような、さらに行動しなければならないことを示す、かすかなサインを感じはじめることがあります。

(例)

- ・物忘れがひどくなる
- ・不安が高まっている
- ・物事を楽しめない
- ・やる気がでない
- ・動きが鈍くなる、あるいはピッチがはやくなる
- ・日常生活管理リストの事柄をやらなくなる
- ・何も気にしなくなる、無関心になる

…など

注意サインに対応するための 行動プラン

気分が改善するまで、毎日すべきことのリストを作ります。注意サインに気づいたときに、それ以上、悪くなることを防ぐためにすることのリストを作ります。

(例)

- ・日常生活管理リストにあげたことをすべて行う
- ・そのときの気分をサポーターに話す
- ・ピア・カウンセリングをすること
- ・フォーカシング・エクササイズをすること
- ・3回、10分間のリラクゼーションをすること…など

* その他、自分に合うと感じたらやっても良いことのリストを加えるのも良いでしょう。例えばペットと一緒にいる…など

調子が悪くなっているとき

最大限の努力に関わらず、調子がとても悪く危険ですらある状態にまで進むことがあるかもしれません。しかし、それでも自分のために行動をとることができます。ここがととても重要なときです。クライシス（危機状況）を未然に防ぐために、すぐ行動する必要があります。



調子が悪くなっているときのサイン に気づき対応するためのプラン

調子が悪く、緊急事態（瀬戸際・崖っぷち）が近くなってきたことを示すサインと、乗り切るためのプランを記したリストです。緊急状況に陥らないために即座に、積極的な行動を取らなければなりません。

調子が悪くなっているときのサイン

（例）

- ・仕事に集中できないこと
- ・何をやってたのか忘れてしまうこと
- ・感覚が鋭すぎて、壊れやすい感じがすること

- ・人に対して理由のつかない反応をすること
- ・とても要求が強くなること
- ・眠れない・・・（どのくらいの期間？）

・・・など

調子が悪くなっているときに対応するプラン

ここまで悪くなった状態をやわらげることに役立つと思うプランを作ります。このときのプランは選択の余地を与えない、命令調の明確な指示である必要があります。

（例）

- ・主治医や医療・保健・福祉関係者に電話し、アドバイスを求め、それに従うこと
- ・最低3日間、仕事やその他の責任から離れること
- ・サポーターと話をすること
- ・日常生活管理リストにあげたことを行うこと
- ・診察を受け、服薬調整してもらおう・・・など

クライシスプラン

最善の行動プランと積極的な対応にもかかわらず、他人に自分の身の回りの責任をまかせなければならないクライシス状況に陥ることがあるかもしれません。そんなときには、自分のコントロールがまったく及ばないかのように感じるかもしれません。

元気なときに、クライシスプランを作っておきましょう。それは、あなたの調子が悪くなったときに、どのような対応をしてほしいかについて、周りの人に指示を与えるものです。それによって、まったくコントロールが及ばないように感じる状況においても、あなたが指示を与える立場にいることになります。あなたのニーズを満たすことを保障する一方、周りの人は何をしたらよいのかわかり、時間の無駄やいらいらを防ぐことができます。元気なときに、時間をかけて、このプランを作しましょう。

クライシスプラン

自分で自分のことに責任が持てなくなったときに、人にもどのようにして欲しいかを伝えるプランです。

クライシスプランには9つのパートがあります。これは他のパートと違って、人に渡しておき、その人たちが必要なときに使うためのものです。

次のものが含まれます。

1. いい感じのときの私について
2. 誰かに責任をまかせなければならないことを示すサイン
3. 責任をまかせたい人は誰か、まかせたくない人は誰か
4. 医療・保健・福祉関係者の連絡先と薬の情報

・・・続く

5. 受けてもよい治療と受けたくない治療
6. 自宅・地域でのケア、一時療養プラン
7. 入院してもよい病院と入院したくない病院
8. 人がしてくれると役に立つこと
人がすると余計に気分が悪くなること
人にしてもらうことのリスト
9. クライシスプランに従わなくてもよくなったことを示す

サイン

重要な人の署名

パート1 “いい感じのときの私について”

初めて会う人にわかるように、いい感じのときの自分について書いておく。(WRAPの始めの部分をコピーしてもよい。)

例:

聡明	陽気	おしゃべり
社交的	にぎやか	精力的
ユーモアがある	幸せ	ドラマチック
運動家	楽観的	満足している
理性的	有能	落ち着いている
内向的	勤勉	活動的
衝動的	責任感がある	好奇心がある
おとなしい	引きこもりがち	控えめ

パート2. サイン

誰かに、責任と判断をまかせなければならない状況であることを示すサインのリストを作ります。

例:

- ✎ 歩き回り、じっとしていられないこと
- ✎ 強迫的な行動をやめられないこと
- ✎ 長時間全く動かないこと
- ✎ 歯磨きなどの身体衛生を怠っていること(何日?)
- ✎ 料理や家事を何もしていないこと(何日?)
- ✎ 人が言っていることを理解できないこと

続く

- ✎ 自分を傷つける、虐待的な行動や暴力行動
- ✎ 犯罪行動
- ✎ 物を壊すこと
- ✎ 薬物を乱用すること
- ✎ 死にたいと口にする、死のうとする行動
- ✎ ベッドから起きあがらない、食べることを拒否すること

パート3. サポーター

責任をまかせたい人を最低5名、あげてください。友達や家族、医療・保健・福祉関係者でもかまいません。

それらの人々に、サポーターのリストに加えてもよいか聞いてください。クライシスプランを見せて、どのようなことが求められるのかを説明します。了承してくれたら、素晴らしい！でも了解してくれなくても、いい友達であることに変わりありません。ピア同士で、このサポートを提供しあうことがよくあります。

サポーターに集まってもらって、お互いに顔見知りになり、あなたのクライシスプランについて議論する場を持つと、よいかもしれません。

次のことをプランに加えましょう

“次の人にはケアや治療に加わって欲しくありません”

名前 _____

その理由も書いておきましょう。

サポーターの間で意見の違いがあったときの解決方法についても書いておきましょう。

パート 4. 薬と医療に関する情報について

以下の情報を記してください:

- ㊦ かかりつけの医師、病院の連絡先
- ㊦ 健康保険証の番号
- ㊦ アレルギーについて
- ㊦ 服薬している処方内容と理由
- ㊦ もし薬が必要な場合に、希望する薬。あればその理由も
- ㊦ もし薬が必要な場合に、同意してもよい薬。あればその理由も
- ㊦ 避けなければならない薬とその理由

パート 5. 治療に関して

治療方法に関しての希望を記す。役に立った“代替的”な治療と、役に立たなかった治療も含めてください。

パート 6. 自宅・地域でのケア・一時療養センター

入院は最善の策でないことがよくあります。自宅や地域で必要なケアが受けられるように、綿密なプランを作っておきます。そのためには、地域にどのような資源があるかを調べておく必要があるでしょう。

パート 7. 病院について

入院が避けられない場合に、入院してもよいと思う病院と、したくない病院を挙げます。あれば理由も書いておきましょう。

パート 8. 人からのサポート

人からのサポートについて、助けになることを記します。

例:

- ㊦ さえぎらずに、私の話を聴くこと
- ㊦ 私を抱きしめてくれること。歩き回るのをやめさせないこと
- ㊦ リラクゼーションの指示を読むこと
- ㊦ ピア・カウンセリング

続く

- ㊦ 散歩に連れ出すこと
- ㊦ 絵を描くための道具を渡してくれること
- ㊦ 感情を表すことを許すこと
- ㊦ 話しかけない(話しかける)こと
- ㊦ 励まし、安心させること
- ㊦ おいしい食事を用意すること(具体的に)
- ㊦ 拘束したり人から助けを求めなければならないとしても、私が自分を傷つけないようにすること
- ㊦ 私が、あなたや他の人を傷つけないようにすること

“人にしてもらわなければならないこと”のリスト

人にしてもらわなければならないことのリストと、誰に何をしてもらうかを記します。

例:

- ㊦ 請求書の支払いをすること
- ㊦ 子供とペットの世話をすること
- ㊦ 雇用主に話をする
- ㊦ 食料品の買い物すること
- ㊦ 家事

“助けにならないか、あるいは逆効果になりかねないこと”のリスト

例:

- ㊦ 何かを強制すること
- ㊦ 長い時間一人でいること
- ㊦ からかわれること
- ㊦ 拘束・保護室の使用
- ㊦ 怒りを向けること
- ㊦ 私に対してイライラすること、否定すること
- ㊦ 聴いてくれないこと
- ㊦ 私を楽しませようとする
- ㊦ ある種の音楽とビデオ

パート9. プランに従わなくてもよくなっていることを示すサイン

調子に戻ってきたら、サポーターはクライシスプランに従わなくてもよくなります。サポーターがこのプランに従わなくてもよくなっていることを示すサインのリストを作りましょう。

例:

- ☞ 3日間続けて睡眠がとれていること
- ☞ 自分のために料理を作り始めたこと
- ☞ 一日最低2回食事がとれていること

続く

- ☞ 身の回りのことが出来ていること
- ☞ 会話が出来ること
- ☞ 部屋の整理ができていること
- ☞ 不安にならずに、人ごみの中にいられること
- ☞ 仕事に戻っているとき
- ☞ 10分間じっと座っていられること

クライシスを脱したとき

クライシス状況を抜け出した後の癒しの時期はとても大切なときです。すぐに元の生活に戻ることができると思うかもしれませんが、ですが、まだやっかいな感情が残っていたり、クライシスの後の傷ついた思いがあるかもしれません。もしかしたら、再び悪くなっているように…次のクライシス状況に向かっているように、感じるかもしれません。クライシスに陥る前に、この時期のことを考えておくこと、クライシスを脱した後の、調子に戻ってきたことにもっと注意を向けておくことで、回復し、次に向かい前進することが、それほど困難でなくなるかもしれません。

クライシスを脱したときのプラン

緊急状況を脱した時、クライシスを乗り越えてよくなるまでの過渡的な時期についてのプランです。

以下のような事柄について考えおきましょう。責任を再び取り始める時の予定表を作り、この過程を進むガイドにすることもできるでしょう。

クライシスを脱したときのプランを使う準備ができているとわかるのは、どのようなときか？ クライシスを脱したときはどのような感じか？ この時期にサポートしてくれるのは誰か？ 入院していた場合、退院したらどこに行くか？ 誰がそこに連れて行ってくれるか？ 誰と一緒にいて欲しいか？

…など

責任を取り戻すための予定表

- ☞ 仕事、子供の世話、食料品の買い物など、責任を明らかにする。
- ☞ 兄弟、パートナー、友達など、誰がそれをやってくれたかのリストを作る。
- ☞ この責任をやり始めるときに、しなければならないことを記す。例えば、あなたと一緒にいてくれる人、午前中、子供の世話をしてくれる人、半日のスケジュールなど。
- ☞ 一歩ずつ責任を取り戻して行くプランをつくる。例えば、はじめの週は一日だけ仕事に行く、2週目は2日、3週目は3日間など。

これで元気回復行動プランは完成

あなたは、もうすでに自分の行動プランを使い始めているかもしれません。あるいは、誰かが行動プランを作るのを手助けしているかもしれません。

もしそうであれば、自分をほめてあげましょう。時々、自分にごほうびをあげるのも、いいかもしれません。

日常生活のガイドとして、あるいは引き金や、扱いにくい気分に対応するために、元気回復行動プランを使うことが出来ます。

はじめのうちは、WRAPを毎日読み返して、日常生活管理プランに従って行動し、他に必要な行動をとるようにすると、よいかもしれません。日常生活管理プランのコピーを、よく目に付くところに張っておくことをお勧めします。

しばらくすると、プランの内容を覚えてしまって、時々振り返るだけでよくなることに気がつくでしょう。

新しいやり方を見つけたり、役に立つことと、そうでないことがあるとわかったときには、プランを書きかえるとよいかもしれません。

WRAPのまとめ

・WRAPは、治療や訓練プログラムではありません。病気に焦点をあてていないので、再発防止を目的に行うものでも、症状自己管理能力を高めるといったリハビリテーションでもありません。

・WRAPは、どんな状況にある人でも、元気で幸せでありたい、そのために自分に出来ることを見つめて、まとめて、実行してみようという仕組み・道具です。

たとえ病気を患い、生活上の困難を経験していても、WRAPを使うことで、より元気で、健康で、自分の望む生き方が出来ます。

個人の権利憲章

- 1) 私には自分の望むことを要求する権利があります。
- 2) 私には応じることの出来ない依頼や要求を断る権利があります。
- 3) 私には考えを変える権利があります。
- 4) 私には間違いをするし、完璧でなくてもよい権利があります。
- 5) 私には自分自身の価値と基準に従う権利があります。
- 6) 私には人を傷つけないやり方で、肯定的な、あるいは否定的なものも含めて、すべての感情をあらわす権利があります。

続く

- 7) 私には準備が出来ていないと感じたり、安全でないと感じることで、自分の価値観に反していると思うことは、どんなことに対しても、断る権利があります。
- 8) 私には自分の優先順位を決める権利があります。
- 9) 私には他人の振る舞い、行動、感情や問題に対して、責任を持たなくてもよい権利があります。
- 10) 私には誠実さを期待する権利があります。
- 11) 私には自分の愛する人に対して怒りを感じ、責任ある方法でそれを表現する権利があります。
- 12) 私にはユニークな自分である権利があります。

続く

- 13) 私にはおびえを感じ、「怖い」と言う権利があります。
- 14) 私には「わかりません」と言う権利があります。
- 15) 私には自分の感情、信念、価値に従って意思決定をする権利があります。
- 16) 私には自分の現実を持つ権利があります。
- 17) 私には自分の空間と時間を所有する権利があります。
- 18) 私には遊び心があって、陽気である権利があります。
- 19) 私には健康である権利があります。
- 20) 私には虐待を受けない環境にいる権利があります。
- 21) 私には友達を作り、人々にかこまれて安心を感じる権利があります。

続く

- 22) 私には変化し成長する権利があります。
- 23) 私にはニーズと要求を人に尊重してもらう権利があります。
- 24) 私には尊厳と敬意をもって、接してもらう権利があります。
- 25) 私には悲しむ権利があります。
- 26) 私には性生活を満たす権利があります。
- 27) 私には幸せである権利があります。

Anxiety and Phobia Workbook, Edmund J. Bourne, Ph.D., 1990, New Harbinger Publications, Oakland, CA をもとに、Mary Ellen Copeland が改作したものです。

マディソンモデルに基づくピアサポート研修に参加して

鈴木 司

私は1月5日～9日に東京で開催された研修に参加し、2月12日～14日に帯広市で開催された伝達研修では「帯広におけるピアサポートの取り組み」を報告する機会を得た。

私は現在、帯広において地域生活支援事業（退院促進支援事業）のピアサポーターとして活動している。その実践にあたり、今回の研修の場はたいへん有意義なものであったと思う。

私はピアサポーターの活動をするまでは、医療・福祉の利用者として、支援・サービスを受けるだけであった。こうした援助をする・援助を受けるという図式の中で、どうしても自分自身を、援助を受ける「弱い人」「できない人」と感じてしまうことがあった。それがピアサポーターの活動を通して、自分の中にも何らかの力があり、それを発揮できる機会があるということを日々感じている。また、ピアサポーターには、精神疾患を体験したもの同士による共感と理解、そして専門職にはない独自性があると思う。しかし、それを実践するにあたっては、当事者としての体験や想いを柱にしつつも、それを活かすために、さらに知識とか技術を身につけることも必要と感じているところである。

また私は、ピアサポーターというものは、ふたつの面から「回復のモデル」になりうるのではないかと考えている。ひとつには「わたしもこれからこんな風に回復していけるんだ」という利用者からみた「回復のモデル」。そしてもうひとつには専門家スタッフからみた精神障害当事者の「回復のモデル」である。

これからの私の願いは、今回のような研修が今後も定期的に開催され、全国のピアサポーターがその資質を高め、認定ピアサポーターといった制度が確立して、意義のある「仕事」を通して生活を成り立たせていけるようになればよいなあとということである。

ピアサポート養成研修（東京・帯広）に参加しての感想

帯広生活支援センター(とかち共同作業所)所属

北海道 帯広市 眞鍋 賢二

マディソンの講師が話す内容は私にとって初めて聞く話ばかりでした。私は、現在小規模作業所を利用している当事者です。今迄、ピアサポーターとして報酬をもらった事は有りません。

今回の研修会に参加して、日本にも多くの精神障害者がピアサポーターとして、働いている事実を知りなにか大変嬉しい気持ちになりました。

確かに、障害を持つ人が体験して来た事は貴重な事です。その経験を生かしピアスペシャリストとして社会に貢献できるという事は、良い事だと思います。当事者にとっても励みになると思いました。

問題も有ると思いました、とくに当事者間のバウンダリーについてです。ピアがピアサポータースペシャリストに対し嫉妬心を持つ事です。

その対策としては、ピアサポータースペシャリストの地位を社会的に確立する事だと思います。(現在、障害者が置かれている立場では大変難しい)後いかに日本の文化に対応できるシステムを構築するかという事です。

今、私達はこの研修に参加した仲間ネットワークを作る構想を持っています。とりあえず、同じ職場のスタッフと利用者は仲間であるという事を共有する事です。今後もこのような研修会を多く開催してほしいという事が仲間の多くの意見です。

私にとって今回の研修に参加出来た事は貴重な経験でした。これからの職場・サークル活動に生かしていこうと思っています。

平成 21 年度障害者保健福祉推進事業補助金事業（障害者自立支援調査研究プロジェクト）
精神障害者のピアサポーターを行う人材を育成し、当事者の雇用を図るための人材育成プログラム構築に関する研究」
（ピアサポーター雇用人材育成プログラム）

ピアサポーター養成研修会のご案内 ～ マディソンモデルに基づく人材育成 ～千葉会場～

皆様には益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。
この度、アメリカのウィスコンシン州マディソン市でスタッフとして雇われ精神保健福祉サ
ムの一員となっているピアサポーター スベシヤリスト（精神障害を抱えつつ、精神保健福祉サ
ービスの提供を行っている人）と研修指導者を講師として日本に招き「ピアサポーターを担う
人材の養成研修」を平成 22 年 1 月 5 日から 5 日間東京で開催いたしました。この研修を受
けたピア及び専門職によって帯広市と千葉県において伝達研修を開催することとなりました
た。

精神障害者のピアサポーターは精神障害者の地域生活支援や地域移行に有効な手段であり、
同じ仲間の有効な支援を望む人も多くいます。しかし、日本には体系的なピアスタッフの人
材育成や雇用体制がありません。ピアスタッフの活動はチームの一員としてリカバリー（リ
希望を持って生活すること）に大変役立つことが注目されてきています。米国のいくつかの
州では認定制度があります。
日本国内でも、地域生活移行（退院促進）にピアサポーターが配置されつつあり、成果も
注目されています。

「雇用」という視点でのピアサポーター活動について、これらの実践者、これから行ってい
たいと考えている方、関係専門職など、関心のある方々の参加をお待ちしています。

平成 22 年 1 月 12 日
ピアサポーター雇用人材育成プログラム委員会
実施者：NPO 法人十勝障害者サポーターネット 理事長 小栗静雄
（千葉研修担当：千葉県健康福祉部障害福祉課）

＊ この研修は平成 21 年度厚生労働省障害者保健福祉推進事業「精神障害者のピアサポーターを行う人材を育
成し、当事者の雇用を図るための人材育成プログラム構築に関する研究」の一環として行われます。
＊ **参加者の旅費交通費・宿泊費は原則補助金より支払われません。**
＊ **参加者の皆様には研修前後にアンケートへのご協力をお願い致します。**

研 修 名：ピアサポーター養成研修会 ～マディソンモデルに基づく人材育成～
日 程：平成 22 年 2 月 18 日（木）・19 日（金）・20 日（土）
会 場：千葉市ビジネス支援センター（千葉市中央区中央 4-5-1 きぼーる 13F）
参加対象者：地域活動支援センター等でピアサポーター活動を行っている方、
活動を支援している関係専門職及び関心のある方
定員 20 名以内（参加者決定は後ほどお知らせします。）
申 込 先：千葉県健康福祉部障害福祉課 精神保健福祉推進室
〒260-8667 千葉市中央区市場町 1-1
TEL：043-223-2334 / FAX：043-222-4133（担当：杉浦）

■開催概要及び申込方法

【研修日程】

- 平成 22 年 2 月 18 日（木）・19 日（金）・20 日（土）（3 日間）

【研修会場】

- 千葉市ビジネス支援センター（千葉市中央区中央 4-5-1 きぼーる 13F）

【対象及び定員】

※お申し込みは先着順ですが、申込数に応じ、1 施設当りの参加数を調整することがあります。

- 地域活動支援センター等でピアサポーター活動を行っている方、

活動を支援している関係専門職及び関心のある方等

・・・・・・・・・・20 名

3 日間連続で参加可能な方の申込を原則・優先としますが、同一施設内であれば、

参加者が代わっても構いません。

【調査研究への協力】参加者にはアンケートなど調査への協力をしていただくこととなつて
います。ご承知おきください。

【研修にかかる費用】

- 参加費（資料代）（＊全員）
 - 旅費・交通費、宿泊代（上限あり）
 - 屋食
- ・・・・・・・・・・ありません
・・・・・・・・・・実費原則支給
（ただし、後日振込みを原則とします）
・・・・・・・・・・各自取っていただきます

【お申込み方法】

- お申し込みは、「受講申込書」に必要事項をご記入のうえ、施設ごとに FAX にて
お申し込みください。**

- お申し込みの締切りは、平成 22 年 2 月 11 日（月）必着にてお願いいたします。
- 受講決定通知等は、締切り後順次発送させていただきます。内容をご確認のうえ、
研修当日にご持参ください。

【参加の取消】・取り消しのご連絡は、申込先へ 2 月 1 日までに、FAX にてご連絡ください。

【その他】※ご不明な点等ございましたら、下記までお願いいたします。

- ご提出いただいた申込書をもとに、参加者名簿（お名前、勤務先名、勤務先所在地、都道府県名）
を作成し、研修当日配布させていただきますので、ご確認ください。
- 屋食については、特にご用意しておりませんので近くの食堂などを利用してください。
- 交通費・宿泊につきましては、各自でご用意をお願いいたします。費用は原則支給しますが後日振
込みとなります。当日請求等について説明しますので、領収書などをご用意ください。）
- 災害保険等につきましては、各自でご加入ください。本研修には、保険をかけておりません。

■千葉研修についてのお問合せ先

●ピアサポーター人材育成プロジェクト千葉研修 事務局
千葉県健康福祉部障害福祉課 精神保健福祉推進室（担当：杉浦）
〒260-8667 千葉市中央区市場町 1-1
TEL/043-223-2334 FAX/043-222-4133

ピアサポーター養成研修会千葉会場

＜プログラム 詳細未定 一部内容の要点のみ＞

最終プログラムを受講決定の通知時にお知らせします。

内容ごとに適宜グループワークを含みます。

平成22年2月18日（木） 9：00～16：30

ピアサポーター：ピアサポーターとは何か？“専門的な”サポーターとどう違うのか？
リカバリー
・リカバリーとは何か？ ・人々はどのように自分自身がリカバリーするのを助けているのか？ ・あなたは、彼ら（ピアサポーターを必要とする当事者）が自分たちでリカバリーするのをどのように支援することができるか？
あなたのリカバリーの体験を書き、話す (いつ、なぜ自分について語るかということの意思決定の仕方を含む)
基本的な積極的傾聴スキルと、それをリカバリーに焦点化した会話の中でどう用いるか

平成22年2月19日（金） 9：30～16：30

バウンダリー（境界：友人・仲間としての関わりと、スタッフとしての関わりの違い等）について
ピアサポーター場面でのケア計画づくり
危機介入について
・ピアサポーターが危機介入にどのように関わるか
その他の研修トピック（未定）

平成22年2月20日（土） 9：30～15：00

目標と計画づくりについて
スーパービジョンについて
まとめ

F A X 送 信 票
【送信先】FAX：043-222-4133
千葉県健康福祉部障害福祉課 精神保健福祉推進室 杉浦 あて

ピアサポーター養成研修会（千葉会場）

受 講 申 込 書

○ピアサポーター養成研修会（千葉会場）に受講を申し込みます。

施設住所 (連絡先)	〒
電 話：() — E-mail：	
担当者：	

氏名	区 分	ピア 関係専門職 いづれかに☑ その他（具体的に)	☐ 3日間参加 ☐ ____日のみ
氏名	区 分	ピア 関係専門職 いづれかに☑ その他（具体的に)	☐ 3日間参加 ☐ ____日のみ
氏名	区 分	ピア 関係専門職 いづれかに☑ その他（具体的に)	☐ 3日間参加 ☐ ____日のみ
氏名	区 分	ピア 関係専門職 いづれかに☑ その他（具体的に)	☐ 3日間参加 ☐ ____日のみ
氏名	区 分	ピア 関係専門職 いづれかに☑ その他（具体的に)	☐ 3日間参加 ☐ ____日のみ
連絡事項			

※当日、印鑑を必ず持参してください。
※受講費用等の精算につきましては、当日研修会受付にてお願いいたします。
※やむを得ずキャンセルをされる場合につきましては、準備等の都合上、2月1日までにお願いいたします。