

52. 精神障害者ならびに、支援者を対象とした WRAP の効果検討と普及への取り組み

- 南雲 千代子（旭川荘厚生専門学院 精神保健福祉学科 非常勤講師）
細谷 要一（旭川荘厚生専門学院 精神保健福祉学科 教員）

研究目的

Wellness Recovery Action Plan (WRAP:元気回復行動プラン) は、リカバリーに役立つプログラムとして注目されている。

近年、リカバリー概念が精神障害者の支援における重要性について言及されているが、医療機関や地域生活支援では退院、就労、自立として扱われることが多い。リカバリーとはその人自身が持つ力を信じ、その人らしさを取り戻そうとする過程を意味する。

本研究の目的は、精神障害者の支援者である看護師、精神保健福祉士、作業療法士、学校教員らに対し、WRAP を体験することがもたらす影響を検証することである。さらに、精神障害当事者、支援者や地域で暮らす人々が WRAP を体験することで得られる効果や、活用しやすい冊子についても同時に検討していく。

本研究に至るまで WRAPeach (らっぴーち) の成り立ち

WRAP はそううつ病に苦しんだ米国人女性メアリー・エレン・コーブランド氏が同様の悩みを抱える約 120 人に「元気を保つ方法」を尋ね、その結果をもとに考案された。

「自分の専門家は自分」という考え方を基本に、心の状態と行動の元気を保つために毎日する「元気に役立つ道具箱」や、体調乱すきっかけとなる「引き金」など 6 つに分け、項目ごとに自分に合った行動プランを作る手法である。行動プランは一人でも作れるが、グループで対話をしながら作成する方法が普及している。

2010 年 7 月に岡山において WRAP を学び普及を目指す団体として WRAPeach (らっぴーち) を設立した。当事者、岡山市内の医療機関、地域活動支援センター、保健所、教育機関に勤務する精神保健福祉士、作業療法士、臨床心理士、教員の 15 名が運営委員となり、筆者もその一員であり、現在まで活動中である。WRAP は、セルフケア能力を高め、セルフヘルプの役割をも果たしている。そのため、当事者とその支援者が共に学び、WRAP を体験する機会や場を広げていくことが、リカバリーの正しい理解・促進へとつながっていくのではないかと考え、これに応える具体的な方策として、WRAP を体験する機会や場を広げていくこと目的に WRAPeach を設立した。

2010 年は当事者、家族、精神保健福祉の専門職を対象に「はじめて WRAP に触れてみよう」をテーマに、体験型のミニクラスやワークショップを実施した。また、2011 年 2 月にはアメリカで WRAP の普及に携わり、当事者でもあるスティーブン・ポクリントン氏を

招いての講演会を開催し、300名以上の参加があり、WRAPについての理解を深める機会となった。

集中講座の開催とその後のWRAPeach活動

WRAPは、一定の研修を修了した者（ファシリテーター）が行うことと規定されている。岡山県では、2010年からの講演会等の活動により、当事者だけでなく支援者に広くWRAPへの認知度が上がり、関心が高まっていた。その一方で、県内在住のファシリテーターが急遽関東へ移住することとなり、岡山県内でのファシリテーターの人材育成が急務となった。そこで、WRAPeachの実行委員を対象としたWRAP集中クラスの開催を企画、実施した。また、WRAPeachの活動を推進していくため、その基盤づくりとして、月1回の実行委員会を継続している。

【WRAP集中クラス】

日時：2011年12月10日・11日 9：30～17：00

場所：岡山県生涯学習センター

講師：坂本明子氏 他1名

参加者 16名

内容

12月10日	12月11日
WRAPの成り立ちと概要	WRAPプランの説明
価値と倫理 約束事	元気回復行動プラン/日常生活プラン
リカバリーにとって大切なこと「希望」	「引き金になる出来事に対処するプラン」
リカバリーにとって大切なこと「責任」	「注意サインに対処するプラン」
リカバリーにとって大切なこと「学ぶ」	「調子が悪くなってきている時のプラン」
リカバリーにとって大切なこと「権利」	「クライシスプラン（緊急状況への対応）」
リカバリーにとって大切なこと「サポート」	「緊急状況を脱した時のプラン」

【実行委員会・定例会活動】

開催頻度： 第3木曜日 18：00～21：00

場所：きらめきプラザ

内容： 1) 近況報告 2) 活動報告 3) 検討事項 4) 今後やりたいこと
5) 耳より情報 6) 元気ノートを作成する 7) 次回の実行委員会の予定

メーリングリストを作成し、毎月実行委員会の出欠について確認を行い、議事録を作成し共有することで、参加出来なかった人も会の様子が分かる工夫を行っている。

また、ホームページを活用し参加者募集行っており、産業カウンセラーや看護師等の専門職の参加と広がっている。

WRAP のルールには、「何事も発言は準備出来きた人から」「ひとりひとりを大切にする」などがあり、慣れていない人も安心して参加出来る雰囲気を作ることができた。

当初、支援者は「当事者を支えていく」というスタンスをとりがちであったが、参加者とともに自分の行動プランを作成する過程で、「自分の生活を振り返り、どうすれば日々の生活の中で元気で過ごすことが出来るのか」「障害のあるなしは関係ない」「WRAP では支援者—当事者の関係である必要がない」などと発言するようになった。

また、定例会で検討を重ね、行動プランを書き留める冊子である「元気ノート」を作成した。検討を重ねることで、活用しやすい冊子となり WRAPeach のメンバーや、関係した講座参加者等にも活用された。

地域への展開

2012 年からは、一般市民を対象に、公民館講座での活動も開始した。

公式なファシリテーターは、ファシリテーター養成講座を受講し、認定を受けなければ、正式な WRAP クラスを開催出来ないとされているが、WRAP を活用した活動は認められている。そこで、集中クラスを受講した当事者と支援者がチームを組み、WRAP ファシリテーターの体験の機会を積極的におこなっている。

【出前講座】

WRAP 講座 「WRAP で元気になるう」4 回シリーズ

日時：2012 年 2 月 13 日・2 月 27 日・3 月 12 日・3 月 26 日 13：30～15：30

場所：一宮公民館

講師：南雲千代子氏 他 7 名

内容

① 2 月 13 日	WRAP とは何か、元気の道具箱
② 2 月 27 日	WRAP が大切にしていること 日常生活管理プラン
③ 3 月 12 日	引き金・注意サイン
④ 3 月 26 日	調子が悪くなっている時、リカバリ-に大切なこと

WRAP 講座 「私の元気を私がつくる ～はじめての WRAP～」5 回シリーズ

日時：2012 年 6 月 25 日・7 月 23 日・8 月 27 日・9 月 24 日 10：00～12：00

場所：岡山市中公民館

講師：南雲千代子氏 他 4 名

内容

① 6月25日	WRAP とは何か、元気の道具箱、日常生活プランⅠ
② 7月23日	リカバリーのために大切なこと「希望」日常生活プランⅡ
③ 8月27日	リカバリーのために大切なこと「責任」決定の自分史
④ 9月24日	リカバリーのために大切なこと「学ぶ」引き金になる出来ごと
⑤ 10月22日	リカバリーのために大切なこと「権利」「サポート」

各講座の参加者は、こころの健康に関心があるという共通点はあるが、精神障害当事者、子育て中の母親、引きこもりの子供を抱える親、10代の学生や90代の女性など様々であった。参加者は「自分はこんなにもいろいろなことをやってきた」「頑張ってきた」「私を見直してもよいかも」「自分は周りの意見に左右されてきた」「家族に迷惑をかけたのでひっそり生きてきたが、今、親孝行したいと思う」「年齢に関係なく、この講座に参加することが学ぶ姿勢」「なりたい自分になる」「希望は自分らしく生きていくために必要」「自分の夢を持つ」などの感想を語った。

今後の展望

これまで述べてきたように精神障害当事者と支援者が WRAPeach の活動として協働し様々な活動を展開した。

WRAPeach 設立から2年が経過した平成24年8月に、活動を振り返ることと、今後の展開を明確にするために運営委員でワールド・カフェを行った。テーマは「今後、仲間が元気であるためにできること」とした。対話終了時に気付いたこと、大切だと感じたことを付箋に参加者それぞれが記入した。その付箋を意味内容毎にカード化した。その結果50枚のカードが得られた。

このカードを KJ 法により分析した結果「ラブ文化」「いい場所」「つながり」「探求」「大事にする視点」「仲間で協力して企画」の6つのカテゴリーに分類することができた。カテゴリーの関係は「ラブ文化」「いい場所」「つながり」と「探求」「大事にする視点」が相互関係にあり、この相互関係が「仲間で協力して企画」に影響していることが明らかになった。

この結果から WRAPeach では、今後参加者が安心して交流できる場を提供し、そこで学習を深めていくことと企画していくことにした。また、その場で新たに WRAP の普及のための企画を参加者で立案していくこととした。

考察

WRAPeach の活動は定例会、講演会の開催や公民館での講座の開催へと展開している。定例会では、WRAP が活用しやすいように、行動プランを書き込める冊子を検討して作成した。この冊子は、はじめて WRAP を経験する人にも使いやすく、普及するために大変

有益な成果となった。

公民館講座の参加者の発言は、その人自身が持つ力を信じ、その人らしさを取り戻そうとしている意味内容であり、参加者がリカバリー体験をしていることを示しており、精神障害当事者でなくとも WRAP がリカバリーに役立つと考えられる。

また、定例会に参加している支援者からは、WRAP は立場に関係なく自身の健康に焦点を当てることのでき、対等な立場で健康について対話のできる方法であるという発言があった。そして、ワールド・カフェ結果の分析から得られたカテゴリーの関係性から、WRAPeach において参加者同士の良い関係性から深い学びや行動が創造されていることが明らかになった。WRAP は、実践する人自身のリカバリーについて考える方法であり、どのような立場の人であっても同じく考える仲間として対話することができる。WRAPeach に参加している支援者たちは WRAP を通じて自らのリカバリーに焦点を当てることができ、立場に関係なくリカバリーについて考える仲間となる体験ができた。このことが支援者たちのリカバリーを促進したと考えられる。

リカバリーにおいて対等に安心して対話できる仲間の存在は重要であり、WRAP はそのような仲間を作る適切な方法である。

WRAPeach に参加しリカバリーを体験した人たちが、WRAP を普及することでさらに、リカバリー概念に対する理解と普及が可能になると考えられる。

参考文献

- 1) メアリー・エレン・コーブランド 久野恵理訳：元気回復行動プラン WRAP. 道具箱. 2009
- 2) カタナ・ブラウン 坂本明子訳：リカバリー 希望をもたらすエンパワーメントモデル. 金剛出版. 2012

経費使途明細

研修会経費		
講師謝金・交通費・宿泊代・土産代		151,140
会場費		50,380
通信運搬費		7,000
運営委員会会議費		12,581
研修会運営協力費		33,000
教材費		29,005
資料作成費	コピー用紙・印刷費	18,015
合計		301,121