

リカバリーって何だろう？ ～意味ある作業と「WRAP®」～

講師：増川 ねてる

(アドバンスレベル WRAP® ファシリテーター／NPO 法人東京ソテリア・ピアサポーター)

要旨

先ずは、この場に呼んでいただいたことに感謝です！

私にとって作業療法士とは、リハビリテーションの分野において、「意味」を扱える唯一の職種。作業療法とは、「意味」にアクセスできるリハビリテーション。そして、ヒトというのは、「意味」なしには生きていけない生き物。そんな風に考えているので、この場で、「リカバリー」について、そして「WRAP®」について、みな様に話が出来ることを、光榮に、そして大きな好機と思って感謝です！

私は、精神疾患・精神障がい分野における、いわゆる「当事者」です。精神症状が日常的にあり、精神病院への入院体験があります。病気が元で差別偏見を感じたこともありますし、それがもとで居られなくなったコミュニティもあります。市役所でもいやな想いをしました。でも、一番ショックだったのは、「現代医学では解明されていないので、治らないかも知れません」と言われた時だったと思います。「これが、ずっと続くのか」と途方にくれました。19歳の時でした。

でも、今は、ほんといい時代になったと思います。なぜって？それは、メンタルヘルスのリカバリーに関して、「WRAP®」があるからです。「WRAP®」は、リカバリーした人たちが、自ら開発した、リカバリーのための系統だったシステムです。医学では治せないかも知れませんが、「リカバリーした人たち」は、現実に存在しています。

そして、実体験に基づく知恵を般化させ、誰でも使えるようにしたもの（それが WRAP® です！）が、存在しています！！「メンタルヘルスのリカバリー」と「WRAP®」。その関係を、私自身や、仲間たちの体験と共にご報告いたします。

作業科学研究, 12, 40-49, 2018.

『 What is recovery !? 』
“Meaningful Occupation” and “WRAP®”

Neteru Masukawa

(Advanced Level WRAP® Facilitator)

Abstract

First of all, I appreciate being invited here!

For me, Occupational Therapist are the only jobs that can understand “meaning” in the field of rehabilitation. Occupational Therapy is rehabilitation that can access “meaning.” Human beings are living things that cannot live without “meaning.” Thinking that way, I am grateful and honored for this great opportunity to talk to you about “recovery” and “WRAP®.”

I am at a so-called “party” in the mental illness/mental disorder field. Some mental symptoms occur on a daily basis, where some required hospitalization at a mental hospital. Mental illness may result in discrimination and prejudice toward the person from his/her community. I wanted to go to the city hall. However, the most shocking thing was, “My condition is not understood by modern medicine. I may not be healed.” I think that it was time to talk about it. I was at a loss as, “Will this go on forever?” I was 19 then.

But now, I think that it was a really good age. Why? For my mental health recovery, there is “WRAP®.” “WRAP®” is a process that is themselves developed by people who have recovered. It is a system for recovery.

Although it may not be possible to cure mental conditions with medicines, “recovery people” exist in reality. This is a generalization of real wisdom, which is made available for everyone (That is WRAP®!). This system exists! “Recovery of mental health” and “WRAP®”. In this case, I will report on my relationships and my friends' experiences.

Japanese Journal of Occupational Science, 12, 40-49, 2018.

はじめに

さて、当日、会場にいらした方におきましては、「ああ、そんな話をしていたな」、そういえば、そんなことを聞いたかな」と思いながら、読んで頂けたらと思いますし、当日いらっしやらなかった方におきましては、「そんなことが語られたのか」、「そういう話もあるんだな…」、「リカバリー」って、そういうことか。WRAP®っていうものがあるのかね」と、先ずはかるい気持ちでお目通し頂けたらと思います。わたしの方としましては、当日のあの気持ち、あの感覚を、再び自分の中に呼び戻しつつ、今まさに、改めて、「新しく語る気持ち」で臨みたいと思っています。

I. 《当日の語り》

先ずは、みなさん、おはようございます。僕は、増川ねると言います。WRAP® ファシリテーターです。

突然ですが、「皆さんの、“生活の工夫”はなんですか？」僕が、今、関心があるのは、とてもリアルにそのことで、今回、皆さんとあったなら聞いてみたいなって思っていたのも、このことなんです。

「皆さんの、実際にやっている“生活の工夫”は何ですか？」それは、毎日やっていることだったり、時々やっていることだったり…。それをやると、“元気になる”ということでもいいし、それをやると、“リラックスできるんだ”という方向のものでも、よいです。大切なのは、それが自分には役に立っているという“実感”です。

実際に、皆さんが行っている“生活の工夫”。僕は、それに関心があって、今日この場にやって来ています。リアルな声を、実体験を、お聞きしたい。

そこから「WRAP®」は始まります！

1.WRAP® (らっぷ) (※以下、「WRAP」と表記) とは？

WRAP® と書いて、「らっぷ」と読んでいます。1997年にアメリカで開発されました。いまからちょうど20年前。今年が世界的にみるとWRAP®は20周年の周年年になっていて、「誕生おめでとう」と世界的にやっているところです。英語では、Wellness Recovery Action Plan. その頭文字をとってWRAP®。日本語では元気回復行動プランと訳されています。

1997年にアメリカで開発され、日本に本格的な導入が始まったのは、2005年あたりからです。2006年になるとアメリカから「WRAP® ファシリテーター」が日本にやってきてWRAP®を伝えてくれています。2007年になると日本における「WRAP® ファシリテーター養成研修」というのがアメリカ人講師の元で行われまして、なので2007年からは日本での「WRAP® クラス」というのがスタートしています。具体的には精神科のデイケアから始まっていま

す。なので日本でWRAP®クラスが始まってから今年でちょうど10年が経っています。

その効果なんですけど、こんなことが言われています。「WRAP® はあなたが自分自身の健康や元気について主導権を握ることができるように力を与えてくれる」。もう一回、読みます。「WRAP® はあなたが自分自身の健康や元気について主導権を握ることができるように力を与えてくれます」

みなさんにお聞きしたいんですけど、今日このWRAP®の話聞くのが初めてだったって人はどのくらいいますか？ 圧倒的多数ですね。みなさんありがとうございます。

じゃあすでにWRAP®の話は何回か聞いてるよというかたがいたら手をあげてください。思ったよりたくさんいますね。これは心強いです。今手をあげた方に聞きたいんで、自分のWRAP®を持っているよって方はどれくらいいますか。教えてください。ありがとうございます。

今、手をあげた方が自分のWRAP®を持っているという事で手をあげてくれています。じゃあWRAP®が何かという話なんです。



図1 タンブラーで作った「WRAP®」

今回は、色々あるんですけど、WRAP®の実物を持ってきました。なんだかんだいって、実物を見てもらうのが早いなと思って持ってきたんですけど、例えばこれがWRAP® (タンブラー、図1) です。This is a WRAP®. 他には、これもWRAP®です。(A4用紙、図2)

WRAP®, 簡単に言ってしまうと、WRAP®は「自分の取り扱い説明書」です。自分で自分の取り扱い説明書、取り説を作って自分自身を扱えるようにしていこうっていうのがこのWRAP®の試みです。ちょうど今から1年前の日経新聞も「自分の取り扱い説を作って」っていう「取り説」っ

という言葉で WRAP® を紹介しています。

10 年前に WRAP® が日本に入ってくるんですけど、最初は精神科の医療、福祉の領域で WRAP® が広がり始めました。でもその後色んな分野で WRAP® が活用されるようになってきます。具体的には東京の方では働く人の為の WRAP® と言って、ビジネスマンたちが自分たちの WRAP® を作るというのに取り組んでいたり、WRAP® を活用した法律事務所があったりだとかしています。他には、1 回、外科医の先生たちが自分たちの WRAP® を作ると言って、研修の依頼してくれたり、後、証券会社の人たちが結構みんなバーンアウトしていくんだということで、WRAP® の話に興味をもった証券会社があったりしています。つまり、この今の社会、色んな人たちが自分自身をうまく取り扱って“自分の人生”を生きていきたいんだと言うニーズがこの時代にはあると言う事を、ひしひしと感じているところです。

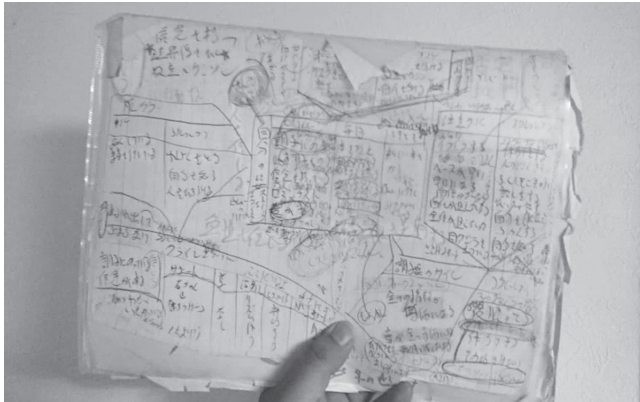


図2 A4用紙で作った「WRAP®」

このタンブラーの WRAP®, デイケアで作りました、自分のコントロールを自分の手の中を持っているという感覚を持ちたくて、タンブラー、こんなふうに掌で持てるんです。何が書かれているかと言うと…、気持ちが不安のほうに持って行かれたり、あるいは自分なんてどうでもいいよと言って自分自身を諦めなくなった時に、「僕だったらここに意識を向けたらリカバリーのスイッチが入るんだ」というのが書かれています。これで自分のスイッチが入れられる。これを自分自身で書けたのがすごく良かった。

そして、この A4、いま自分が使っている WRAP® の形はだいたいこんな感じなんですけど、A4の紙で作っています。…何が書かれているかと言うと、たとえば、えっとそうですね。僕は健康的なときっていうか、いい時は、結構信念があって、夢があって、という人間だと思っているんです。その自分であるために何が必要不可欠かって書かれています。例えば本を読んだりだとか、人とあったりだとかかか、それが僕にとっては必要不可欠。でも生

活しているとイライラすることもあるんです。あるいは何か待たなくなることも、そんな時に何をしたらいいかっていうのがここに書かれています。あと、自分がイライラするだけでなくストレス要因が外側にあることもあるじゃないですか、例えば、人に悪口を言われたとか、乗った電車が満員電車だった、とか。そんな時何をしたらいいのかっていうのはここに書かれています。

また、僕は自分の病気の症状があって、遠くの音と近くの音が同じ距離に感じてしまう事があるんです。それは僕にとっては結構まずいサイン。なのでそんな時には、とにかく横になって眠るということを“自分にやりなさい”と書いて、命令しています。それがここ。そんな風にして自分が持っている方法、こんな時にはこれをしたらいい、こんな時はこれをしたらいいとここに書かれているのがこの WRAP®。今はかなり生きやすくなりました。そして、自分だけではどうにもならない時には、こんな時はこれお願いと周りの人に伝えてもある。人生進んでいくのが、かなり楽になってきています。で、これはクリアフォルダになっているんですけど、中には何が入っているかと言うと、こんな感じで紙が入っていたり、付箋が入っていたり、…あ、こんなももありますね、大きな紙も入っていたりします。これは何かと言うと、自分にとっての生活の工夫だったり、考え方のコツだったり。自分で見つけたものも、人から教えてもらったものもあります。そういったものをひたすら集めてきました。で、それをひたすらこの中に集めていきました、ここだけでなく、僕の部屋のふすまには、人から教えてもらった生活の工夫が付箋に書かれて、貼られています。そんな感じにリアルに“生きている人たちの知恵を集める”ことから WRAP® は始まります。WRAP® では、元気に役立つ道具箱とよんでいます、これは「WRAP® を作る時に使うことができる資源のリスト」と呼ばれています。OTの方なら「作業のリスト」と呼ぶのでしょうか。WRAP® を作ろうと思ったら、まずはここから始まります。

2. 私のリカバリーストーリー（よりよく生きるために）

最初、僕は元々、文学がやりたくて東京に出て行った人間です。本がすごく好きだったんです。で、もつという僕は新潟県小千谷市の出身なんですけど、家のじいちゃんとかばあちゃんがしてくれる昔話がすごく好きで、絵本の読み聞かせとかではなく、覚えているやつを空で語ってくれる、その昔話をしてもらうのがすごく好きなこともでした。実家は和菓子屋を新潟県でやっていて、結構当時は有名な和菓子屋だったんです。全国の菓子博覧会で金賞をとったりしていて、僕自身はその和菓子屋の跡取り息子ということで育てられました。なので子供のころはすごい大事に育てられた。そして、えっと、僕の生ま

れた地域はお互いの家を「屋号」で呼び合うようなところで。みなさんは「屋号」というのはわかりますか？家の名前。僕の家は一代目の人が「菊右エ門」という名前だったので、「きくえん」と呼ばれていて、家の、例えば、雪ほりのスコープとかは「菊右エ門」という焼き印が押されているというような、そんな家で育っていました。食事の時に座る席も厳格に決まっていた…そして、僕は家を絶やさない為に作られた子供だとずっと思っていました。子供の頃はよかったですよ。誇りも持っていたし、生まれてきた意味も分かっていた。ところが中学になり、高校になると、だれも僕を「きくえん」の跡取りとは知らない。誰も自分の事を知らないという世界に入っていきます。自分の事を自分で説明しなきゃいけないなくなりました。自我も出てくるし…。

あと、結構なまいきだったと思うんですよ、気位が高いというか。そして子供の世界に入っていくので、やっぱりいじめられたし、なかなか友達ができなかった。そのときに、当時は、「俺たちひょうきん族」がはやっていたんですよ、だからあみだばああの歌とか。で僕は友達がいなかった僕はやっぱり淋しくて…。どうやって友達を作ろうってどうしたかという、授業中にわざとふざけてみるとか、友達の前でわざとこけた真似をしてみたりだとか、だからそんなことで友達を作るっていうコミュニケーションを小学校2年とか3年くらいで覚えちゃっていた。それが中学校になってたぶん自我が出てくると、「そんなの本当の自分じゃないよ」とか思うようになり、僕はブルーハーツとかRCサクセッション、忌野清志郎とかどんどん好きになっていき、「わざと自虐的な事を言っている僕」は本当の自分じゃないという、殻に閉じこもりました。

つまり、自分で自分の事を伝えなきゃいけない環境になったときに、家での顔と、外での顔を使い分けるようになった子供が、もう一度、自分で内と外、違っちゃった顔を一緒にしようと思った時に…頭がおかしくなったんですよ。

具体的に言うと、もう朝が起きられない、そして授業中も起きてられない、ただ起きてられないだけではなく、変な夢をちらちらちら見るようになりました。そして、おかしいと思っているうちに授業中に起きていられなくなっていました。小学校の時は成績が結構よかったんですけど、それからは授業起きていられないから成績ががくんとさがって、廊下を歩いていても、他のクラスの人たちが僕のことをじろじろ見て、ずーと悪口を言っている感じがあって、一人で廊下を歩けなくなった。それはすごく不便なこと。友達がトイレに行くっていう時を見計らって僕もついて行く、それでやっとトイレにいける感じ、そうじゃな

いと人の声が怖くてしょうがなかったんです。

でもそういったことが起きているのは田舎町だからみんな僕を見ているんだと思ったんです。つまり東京に行きさえすれば、自分の事を知らない人の中に入りさえすれば大丈夫だと思ったので、僕は東京に出て行くことにしました。

で、文学が好きだったので、詩人になろうと思って東京に出て行った。大学に入ったんです。でも好きで出てきた東京で、好きで入った大学で、また授業で起きてられない、おかしいって思って、大学のたぶん「学生相談室」だったと思うんですけど、そこに相談に行きました。そこでカウンセリングが始まりました。でもカウンセリングだけでは僕は回復しなかったんです。そして、カウンセラーの人が精神科のクリニックを紹介してくれました。で最初に病院に行った時の事もやっぱり覚えています。19歳の時でした、その精神科医に「あなたは病気だと思う」と言われました。すごいほっとしましたね。それまで自分に起きていたわけのわからないことを、“ちゃんと説明してくれる大人”に出会えたというのは本当に救いだったんです。それまでは、人類の中で自分にだけ起きたことだと思っていて、他に相談するんだけど、眠いのは寝不足のせいだと言われたし、思春期は誰もが眠いはずだと言われたし、頭が痺れている感じがずっとしていたんですけど、「それ気のせいだよ」、「気にしすぎだよ」と言われていた。それをちゃんと説明してくれる人に出会えたわけですからすごくほっとしたんです。

でもショックなこともあったんです。それは、しばらく病院に通った、通ってからなんですけど、「精神の病に関しては、まだ原因がはっきりしていないから、根本治療が出来ないんです」って言われ…、「治るんですか？」って僕は言うんですけど、「治るかどうかもわかりません」って言われてしまって、でも「今はいい薬があるから」ということで、薬をもらうんですよ。なるほど薬を飲むとちよつと何か不安が軽減されたりするんで、それでいけるのかなと思うんですけど、ずっと効果が持続しなかったんで、あまり意味ないなと思って、2年3年病院に通ったあとに2回入院して病院をやめました。それが23歳くらいの時です。で病院に行かないで今度は仕事とかしていたんですけど、またやっぱりうまくいかないんですよ、眠くてしょうがないし、変な夢もちらちら見てくるので、まったく仕事にならない。そんな時にもう1回病院に行ってみようと思って精神科の病院に行きました。そしたら「やっぱりあなたは、薬が必要です」って言われて、今の状態だと仕事はできませんよって言われた、なので、もう一度薬を飲む決断をしました。次に薬を飲んだ時はその薬がピタッとあったので、これで人生取り戻すことができた、って思っ

て、また色んな仕事をしていきました。学校に通って資格を取ったりそんなことをやっていたんです。仕事もできていました。ところが、僕の場合は、薬が効いているときと効いていない時の能力の落差がありすぎて職場の信頼関係を失い仕事を辞める事になりました。…途方にくれるしかなかった。

それまで僕は、色んなことをためしてみるんだけど、ことごとくがうまくいかず、やっと見つかった「自分にあった薬」。でも、それでもうまくいかなかった。やがて、「なら薬が足りないんだ」ってやっていき、薬物依存になりました。30歳か31歳のころ、僕は、離婚して生活保護を受けるようになっていました。そして引きこもり…その頃の僕を助けてくれていたのは、一つ目は「本」。とにかく本を読んでいました。中原中也って人が大好きで、彼にあこがれて10代20代を過ごしていたんです、あとは、ヘルダーリンとか。ハムレットとかシェークスピアもすごく好きだった。あとは自分の事を知りたかったので、脳みその本。とにかく本を読むことをしていました。

二つ目は、「薬」。当時僕が飲んでた薬はこんな薬でした。今から10年前。主にはリタリンっていう薬を飲んでたのと。当時パキシルって薬が出たばかりで、これが最強の抗うつ剤だと言われていたので、試していました。薬で自分をコントロールしようと思っていた。つまりその時は眠くなったら目が覚める薬を飲み、眠れなくなったら眠るため薬を飲み、気分が落ち込んだら持ち上げる為の薬を飲み…。

そして、三つ目は、「痛み刺激」。薬、薬、薬ってやっていると、頭が暴走しちゃうので、痛み刺激をとにかく入れようっていう、自傷行為が激しかったです。この写真がなんであるかという、家に来たソーシャルワーカーの人が、ひとり暮らし難しいんじゃないのっていう、ヘルパーさんをつけてくれるために撮って、これを持って市役所に訴えにいってくれたんです。その時の写真です。

当時の僕を支えてくれていた四つ目は、「人に会わない」ということ。人が信じられなかったので、チェーンロックを下ろしっぱなしで、生活保護のワーカーさんがきても、絶対会いたくないって、会わなかった。

その頃はよく、「命だけが残ってしまった」って言っていたんですが…そんな僕に、WRAP®に出会ったことで、“自分自身の主導権を取り戻していく”という事が起きていったんです。

WRAP®で描かれていることは、僕が本当に知りたかった事。まさにこれだったんです。WRAP®に出会うまでも、本当にいろいろ試してきたんです。よりよく生きるために。ほんとにいろいろ試してみた。でも、うまくいかなかった。

そして、自分で蒔いた種によって苦しむことになっていき…もうドツボに嵌ってしまった感じ。

それが、WRAP®に出会ってみると…精神疾患からリカバリーした人が存在するんだっていうことがわかった…目の前にそんな人がですね、《現れた》んです！！それはもう論より証拠。ということで、圧倒的でした。そして、その人たちが、リカバリーのポイントを明確に示してくれたんです。僕が知りたかったのは、もうまさにコレ！だったら僕もそれを実践していくっていうのが、取り組むべき作業でした。なのでみなさんにお届けしたいのは、人は自分を取り戻すことができるし、自分をコントロールすることができるんだってことです。

3. 元気に役立つ道具箱

電気を付けてください。

炭酸水を取ってもらってもいいですか。炭酸水が僕はすごい効くんですよ。ここにプリングルスがあるんですけど、プリングルスも結構効くんですよ。で、どんな効き方をするかというと、これ食べると夜眠れるんですよ。これいざっていう時しか使っちゃいけない、なんでかっていうとこれを毎晩食べて寝ると、太るだけなので、でもギリギリ眠れないという時にだけ(笑)昨日、コンビニでですね、パーティーチキンっていうのが気になったので試しに買ってみただけですけど、ただ美味しいだけで、あまり眠くはなりません。じゃあ何が効くかっていうと、うす塩味ですね。これがなんで効くかっていうと、僕は眠れない時はどうしているかって話です。以前はハルシオンって薬が僕を寝かしつけていた。今はどうするかっていうと、頭に「熱さまシート」を貼って頭を冷やす。それでも眠れなかったら「小さな音で音楽をかける」、それでも眠れなかったら「プリングルス」を食べる。勝手な理屈をつけるとすると、僕は眠れない時は頭がごちゃごちゃごちゃごちゃ色んな事を考え始める。だからまずは機能を止める為に冷やす、自分で考えなくていいように音楽をながす。それでも駄目な時は舌先に刺激を入れる、ややこしい事を言うと、マインドフルネスな状態を作るためのスイッチなんです。後付けと言われれば後付けですが、それこそが「科学」ってやつで。まずは、「体験」から！！

で、みなさんもちよつと想像してみてください。“何か1個自分にとっての好きなこと”を想像してもらってもいいですか？どんなものでもいいです。好きな食べ物でもいいし、好きな場所でもいいし、好きな言葉でもいいし、好きな服でもいいです。なんでもいいです。想像してみてください。いいですか。今それぞれの人がそれぞれの気持ちになっていると思うんですけど…

今の、ご自身の中の《エネルギー》ってどんなです？

そのエネルギーを WRAP® は活用するんです。つまり人は、どんな人でも自分の好きなことや得意な事を行っている時にちょっと気持ちがあがってくるじゃないですか。「これが自分なんだよ」って思えたりとか。「そうそうそう、これこれ」って感じになったりだとか。そのエネルギーに WRAP® は着目しました。それをもたらすのを「元気に役立つ道具」って呼んでいるんです。

もちろん、これは人によって違うはず。ある人にとっては、「今想像したもの」がチョコレートだった人がいるかもしれ

ない。ある人は音楽を聞くこと、ある人は料理をすることだったかもしれない。人によって違っていいんです。違ってはいるはずなんです。それが、WRAP® です。

メアリーエレン・コーブランドって人がいます。彼女も僕と同じように薬物療法ができなくなった人。10年間飲み続けた薬が使えなくなった人。彼女が発した問いに WRAP® は起源を持ちます。どんな問いだったかという、「皆さんはどうやって自分の人生を取り戻したんですか？」というものです。

メンタルヘルスのリカバリーの实態 (メアリーエレン・コーブランドさんの調査に基づく「リカバリーのキーコンセプト」を、増川が実際に使ってみたところ...)				
キーコンセプトの働いている世界	リカバリー キーコンセプト		キーコンセプトの働いていない世界	
例) やる気、安心	希望がある	希望	希望がない	例) 不安、行き止まり
例) 主体的な行動、自信、	責任がもてる	自分の責任	責任がもてない	例) 依存、支配・被支配
例) 成長、可能性	学ぶことができる	学ぶこと	学ぶことができない	例) 諦め、自暴自棄
例) 自分ごと、開放	自分で言える	自己権利擁護	自分で言えない	例) 他人ごと、ストレス
例) 支えあい、わかちあい	サポート関係がある	サポート	サポート関係がない	例) 孤独、一人よがり

図3 「リカバリーのキーコンセプト」を著者が使ってみたところ...

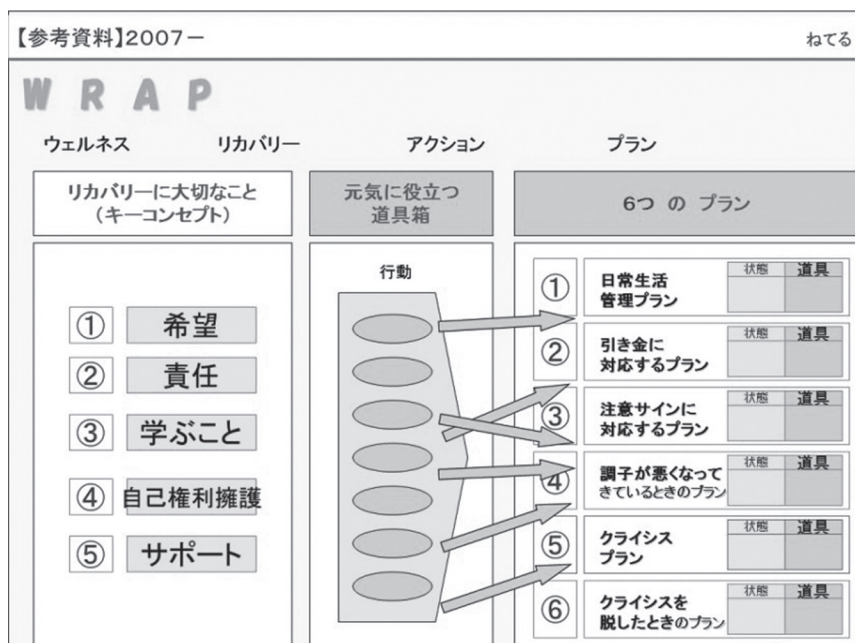


図4 著者の「WRAP®」のビジョンと使い方

それを、精神疾患を持った人たちに聞いて回った。そして、ある人は「散歩をすることが自分には役立っているよ」、「音楽を聞くことだよ」、とか教えてくれた。“なるほど自分の方法を知っている人たちは回復しているな”という事がわかって、そこからWRAP®が始まります。冒頭にも、ふれました。「元気に役立つ道具箱」から、WRAP®は始まると…。道具箱を試してみよう。みなさんもう一回さっ

きの自分の道具箱を想像してもらっていいですか。やってみましょうか、想像した人は手をあげてください。あ、これ昨日いた人じゃないとわからないか(笑)。ありがとうございます。

自分の方法を想像しながら聴いてもらいたいんですけど…、さて、“その自分の生活の工夫を使えなくなったら”どんな感じですか？あるいは、“それを、忘れちゃったら

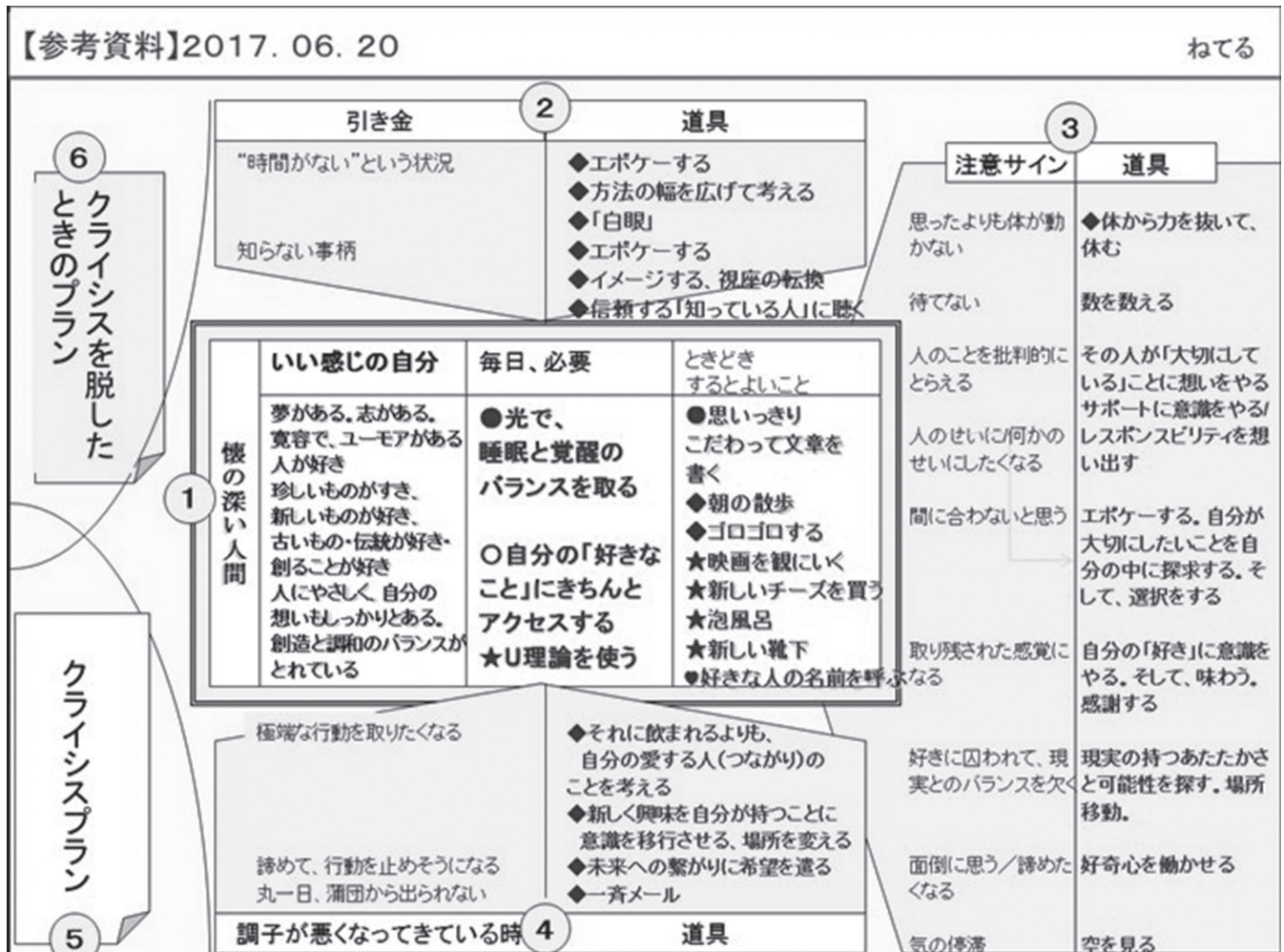


図5 著者の「WRAP®」(2017年6月時)

どんな気持ちになるんだろう？”あるいは、“その方法なんて意味がないよって否定され、もっといい方法があるよ、と他の人の方法を押し付けられているとしたら…” その状態をWRAP®ではイルネスの世界観だと呼んでいます。つまり病気の世界観。

では、次に、「自分の道具」を(再び)思い浮かべてみて下さい。…

どんな感じになりましたか？

4. リカバリーのキーコンセプト

これが精神疾患からのリカバリーの実像なんだっていうのが描かれています。リカバリーした人達は自分の方法を知っていた(元気に役立つ道具箱)。そして…自分の方法を使っている時って、人は気持ちが明るい方に向かっていて…リカバリーに向かっていたんだってことがわかっています(リカバリーのキーコンセプト)。ちょっと前に進みたいとか。なんか見通しがたつた、…希望の感覚につ

ながっている。また、人は自分の方法を使っている時にこれが私なんだって責任を持てる感じ。自分に関して責任を持つ意識が出てくる。逆を考えてみてください。自分の方法はこんなダメだよって人の方法を押付けられている時、人は不安になります。人はどうでもいいよって責任の反対側に意識が向く。誰かの方法を押付けられたり、自分の方法を忘れた時には、学ぼうという気持ちにもならず、諦めるしかない。権利擁護と言うところになかなか意識が向かない。もう何も言えなくなる感じ。そして、人と人とを比べ始め、争い事とか足の引っ張り合いが起きる。つまりはサポートの反対の所に意識が向かってしまう。

それに対して、自分の方法を使っているときに、人の意識は希望、…明るい方に向かっている。人は自分の方法を使っている時には、これが私なんだって責任を持つ感覚がでている。自分の方法を使っている時には、もっと知りたい、成長したいと学ぶことに意識が向かう。自分の方法を使っている時には、このことを誰かにわかってよ、大事にしてよって自分で権利擁護することができる。そしてお互いにサポートというところに意識がひらかれていく…

ここがわかったのはほんとよかったと思うんです。それまで精神疾患をもった当事者たちが、どこが回復のポイントかっていうのが語られてなかったと思うんですよ。それが、今から二十数年前に始まった！

5.6 つの “プラン”

そして、ここ。ここに “6 つのプラン” と書いたところがあります。これは何かって言うと、上の “知識・知恵” を使いこなすための仕組みです。どうやって使いこなせるようにしていくかと言うと、“道具に対応するサイン” を決めておくんです、つまり、こうなった時にはこの道具、こうなった時にはこの道具、サインと対応させて使えるようにしていくんです。さっきみなさんが想像したものが、チョコレートだった人がいるかもしれない、歌を歌う事だったかもしれない、でもそれが、どんな時でも使えるかって言ったらそうじゃないと思うし、僕においてもこのプリングルスは毎晩食べるものではないんですよ。ここがあるおかげで、自分の道具の適切なタイミングがわかる、《使い時》が明確になっていくわけです。昔は、ある道具は使い過ぎた。ある道具は使わな過ぎた。それが、今は WRAP® があるので、適切な使い時が見えてきたんです。WRAP® が “自分の取扱説明書” と呼ばれる所以です。

6. 次の機会があるとしたら…

あ、そろそろ…もう時間。今日時間があつたらみなさんの想像した道具を聞きたかった。それが聞けなかったのが残念です。またいつかそれを教えてください。皆さん

の “知恵” が知りたいです。生きてきた、その皆さんの経験からの知恵を聴きたいって思います。そして、僕も、それまでに何かをまた見つけているはずなので、またお会いできた時には、「こんなものもありましたよ！」って、道具箱を皆さんに伝えたいって思います。

50 分、今日は短い時間でしたけど、みなさんありがとうございました。

II. 対話の時間

＝質疑応答＝

質問者：元気に役立つ道具箱がすぐに見つかる方もいれば、なかなか出てこなかったりだとか、私たちが支援者として一緒に見つけるようなさうゆうことをやったり、想起しやすいような質問だとか、聴き方だったりとかあるんですか？

増川：たぶん人によると思うんですけども、引っ張り出そうと思っても、その観察者に対象者はかなり左右されるので、なんかてきとうな事いって終わっちゃうことがあると思います。一番いいのは、自分が自己開示すること。

質問者：自分のものを言う。

増川：そう、「眠れない時はプリングルスがいいんだよね、僕はさ。あなたも教えて欲しい…」という、相手のひとは、…自分は、…って何かが出てくるって思うんです。その人に、“今を生きている人として” “本当に学びたい” って思えるかが、きっと鍵。お互いに学び合う姿勢が一番いいと思いますね。日々の経験っていうのは、それぞれみんな違って、貴重なものじゃないですか、それを、お互い学び合う。人って、自分から学んでもらえていると思うとやっぱり嬉しいし、お互いに学ぶというのがポイントだと思います。

質問者：わかりました。

司会*：まだ質問したいかたもいるかもしれませんが、時間となりました。WRAP® って意味につながる、主導権を持った、取り扱い説明書なのですね、それを個々の幸せを、たくさん広げてですね、その輪を、私たち意味とか作業とか取り扱う人と一緒に、これからそういう社会を、世の中を、広げていけたらと思いますが…

増川：いいですねー。やってくれるかな？

(会場：いいともー)

司会：やる気になっちゃいました。これからもぜひ一緒にやっていきたいと思っています。

増川：ほんと OT の人は、個人の人が持っている《行動に意味を見出して尊重する》ということに長けていると思うので、ぜひぜひよろしくお願ひします。

ありがとうございました。

*司会：港 美雪(尾張中部ワークシェアリングプロジェクト)

参考文献

メアリーエレン・コーブランド. (久野恵理, 訳) (1997).

WRAP (ラップ) 元気回復行動プラン. 工具箱.

増川ねてる (2017). [新しい支援を求めて] 僕が“本当に”
知りたかったこと, 松本俊彦・斎藤環・井原裕監修:
こころの科学増刊メンタル系サバイバルシリーズ「私は
こうしてサバイバルした」. 日本評論社. pp.114-126

増川ねてる, 藤田茂治 (共編著) (2016). WRAP® を
始める! (精神科看護師との WRAP (R) 入門【リカ
バリーのキーコンセプトと元気に役立つ工具箱編】. 精
神看護出版.

増川ねてる, 藤田茂治 (共編著) (刊行予定). WRAP®
を始める! 精神科看護師との WRAP (R) 入門【WRAP
編】. 神看護出版.