

精神障害者の地域生活移行及び定着支援推進事業

精神障害者のリカバリーを促進するプログラムの実践と評価



社会福祉法人 巣立ち会

平成20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

精神障害者のリカバリーを促進するプログラムの実践と評価

<目次>

<u>はじめに</u>	1
-------------------	---

I. 事業背景と目的

1. リカバリーの概念とリカバリー志向の精神保健福祉サービス	2
(1) リカバリー思想の背景	2
(2) リカバリーの定義	3
(3) 人間の普遍的な経験であるリカバリー	5
(4) リカバリー志向の精神保健福祉サービス	5
(5) リカバリー実践としてのWRAP	6
2. WRAPの概略	7
(1) プログラム記述～WRAPとはどのようなものか～	7
(2) WRAPに関する先行研究	15
(3) 日本における取り組み	16
3. 本事業及び評価研究の目的	19

II. 事業の概略

1. WRAPの紹介講座	20
2. WRAPの短期集中クラス	25
3. ファシリテーター養成研修	29
4. WRAPクラス	42

III. プログラム評価研究

1. 目的	50
2. 対象者	50
3. 方法	51
(1) 手続き	51
(2) 使用した指標	51
(3) 分析方法	53

4. 結果	5 4
(1) アウトカム	5 4
(2) 参加者による有用度の主観的評価	5 4
(3) プログラム原則へのアドヒアランス	5 6
5. 考察	5 7
(1) WRAPの有効性	5 7
(2) 参加者の主観的評価	5 8
(3) プログラムのフィデリティ	5 9
(4) 本研究の限界と課題	6 0

IV. まとめ

1. 事業の総括	6 2
2. 課題と提言	6 3
資料	6 8
謝辞・執筆者ほか	8 4

はじめに

社会的入院を余儀なくされてきた精神障害者の退院促進は国をあげての重要課題である。しかし退院はあくまでも出発点であり、真の目標は長年病院で管理された生活を強いられてきた人達が自分らしい暮らしを取り戻し、自らの人生の主導権を握り、充実した地域生活を送ること；すなわちリカバリーである。このことに取り組むにあたり、我々はこれまでの精神保健福祉サービスのあり方を根本から見直す必要があると考える。当事者を治療や支援の客体とみなし、彼らの主体性と自己価値を剥奪してきたやり方から、当事者が自らの人生のエキスパートとして自身の知恵と工夫やピアサポートを通して健やかさを保つ方法へのパラダイム転換が必要なのである。この新しいパラダイムでは、精神保健福祉サービスは与えるものではなく、当事者が必要に応じて主体的に利用するものとなる。

我々はこうした従来とは違う当事者とサービス提供者との関係や、症状の管理ではなくリカバリーに焦点を置いた活動を模索する中でWRAP (Wellness Recovery Action Plan) と出会った。WRAPは精神的な困難を抱えた人達が健康であり続ける為の知恵や工夫を蓄積して作られたセルフヘルプのツールである。WRAPは各自が自分の心身の状態を把握し、自分に合った対処の仕方で辛い症状を軽減したり予防したりする実践で、日頃から何気なく行っている対処方法を思い起こしたりピアとアイデアを交換しながら自分が元気に回復していく為の行動プランを整理していくというシンプルなものである。これは例えば認知行動療法やSSTのような教育的・訓練的要素の強い手法とは大きく異なる。WRAPクラスのファシリテーターには高度な専門的知識や技巧は必要なく、求められるのは相手を人間として尊重する姿勢と自分自身の回復と成長の歩みを通して参加者と繋がりを持つることである。WRAPは本人が希望と責任を持って自らの経験や知識を総動員し、自分の望む生き方を獲得していく為のツールなのである。

このような性質を持つWRAPは日本の精神的な困難を抱える人たちにも広く受け入れられ、日本の現場でも普及させることができるのではないかと。また、WRAPを通して利用者とサービス提供者という垣根が取り払われ、両者の関係性が変化していくことが期待できるのではないかと。そして何より人々のリカバリーに役立つのではないかと。そのような期待を胸に、我々はこの一年間WRAPに取り組んできた。ここに記す我々の事業の報告がリカバリーに取り組んでいる人たちやそれを支える人たちの役に立てば幸いである。

I. 事業背景と目的

1. リカバリー概念とリカバリー志向の精神保健福祉サービス

「リカバリーはリハビリテーション活動が拠り所とする重要で根本的な現象である。障害のある本人が自分自身のリハビリテーション活動の意欲的かつ勇気ある参加者でない限り、そのリハビリテーション活動は失敗に終わってしまう。リカバリーのプロセスを通してこそ、障害のある当事者は自らのリハビリテーション活動の意欲的で勇気ある参加者となるのである。」 P. Deegan¹⁾ (精神障害のある当事者であり心理学博士、リカバリー運動の第一人者)

冒頭のパトリシア・ディーガンの言葉にあるように、精神保健福祉サービスはリカバリーの土台の上に築かれなければならない。どのようなサービスでもそれが機能し功を奏するには本人のリカバリーへの意思が必要なのである。それでは、リカバリーへの意欲を育む風土とはどういうものなのか？リカバリーに取り組む当事者にとって役に立つサービスのあり方とはどのようなものか？そもそもリカバリーとは何か？この節では、我々が精神的な困難を抱える人たちへの有効な地域生活支援の方法を模索する手がかりとして、まずはこれらの問いを整理していくこととする。

(1) リカバリー思想の背景

リカバリーは“回復する”、“取り戻す”というような意味を持ち、1970年代にアメリカで黒人や女性などの公民権運動に影響を受けた精神科の治療経験のある人たちによるコンシューマー運動やセルフヘルプ活動の中で起きた運動であり概念である。リカバリーが提唱される以前は重度の精神疾患の予後は一様に悪く、生涯にわたる進行性の病とみなされ²⁾、統合失調症などの診断を受けた人たちは夢を実現することも自立した生活を送ることも不可能で、そのことを甘んじて受け入れなければならないと言われてきた。リカバリーはこのような精神疾患に対する見方を否定し、たとえ重篤な精神症状や障害があっても人生の目標をあきらめる必要はないし、健やかであることは可能だと唱えるものである。実際、1980年代に入ってから精神障害からのリカバリーが可能だということを裏付

¹⁾ Deegan, P. E. (1988). Recovery: the lived experience of rehabilitation. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 11(4), p.12.

²⁾ Harding, C. M., Zubin, J. & Strauss, J. S. (1992). Chronicity in Schizophrenia: Revisited. *British Journal of Psychiatry*, 161(18), 27-37.

ける多くの当事者の体験記³⁾や調査結果⁴⁾が発表され、リカバリーはもはや否定しがたい現実のものとして広く知られるところとなった。このことは長らく希望を奪われてきた精神障害のある人たちに希望をもたらし、自分の人生を主体的に生きる権利や肯定的な自己像を取り戻すリカバリーの運動をさらに推し進めることとなった。

(2) リカバリーの定義

今やリカバリーは精神保健領域では広く使われるようになった言葉だが、合意された明確な定義があるわけではなく、リカバリーとはそもそも何なのかは曖昧だということがしばしば指摘されている。しかし、我々がリカバリーを実際に経験した当事者の体験や語りを通して理解しようとするとき、幾つかの核となる概念を読み取ることができる。すなわち、①リカバリーは特定の到達点を指すものではなくプロセスであり、個別のものであること。②失われた希望を取り戻すこと。③自らの健康と生き方に責任をもち、自分の人生の主導権を取り戻すこと。④精神障害を通して自己を定義するのではなく、新たな価値あるアイデンティティと人生の意味を見出すことなどである。当事者の語りにもみるリカバリーは病の「治癒」と同義ではなく、また精神疾患を患う前の状態に戻ることを指すのではない。リカバリーは精神症状があっても可能であるし、精神疾患によって生じた様々な困難を乗り越える過程で獲得した新たな能力や成長をも含むものなのである。

リカバリーの概念を整理し、定義していこうという試みは研究領域でも行われている。例えば当事者の語りの質的分析を行った Ridgway⁵⁾や Jacobson⁶⁾の研究、測定可能なリカバリーの定義の構築や尺度の作成を試みた Noordsy ら⁷⁾や Corrigan ら⁸⁾の研究、当事者の語りをもとにリカバリーの理論モデルの構築を試みた Ralph ら⁹⁾や Young ら¹⁰⁾の研究がある。

³⁾ 例えば、前掲 P. Deegan(1988)や、E. Leete(1989). How I manage and perceive my illness. *Schizophrenia Bulletin*, 15(2), 197-200.

⁴⁾ 例えば、Harding, C. M., Brooks, G. W., Ashikaga, T., Strauss, J. S., & Breier, A. (1987). The Vermont longitudinal study of persons with severe mental illness. I: Methodology, study sample, and overall status 32 years later. *American Journal of Psychiatry*, 144(6), 718-726.

⁵⁾ Ridgway, P. (2001). Restorying psychiatric disability: Learning from first person recovery narratives. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 24(4), 335-343.

⁶⁾ Jacobson, N. (2001). Experiencing recovery: a dimensional analysis of recovery narratives. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 24(3), 248-257.

⁷⁾ Noordsy, D., torrey, W., Mueser, K., Mead, S., O'Keefe, C., & Fox, L. (2002). Recovery from severe mental illness: an interpersonal and functional outcome definition. *International Review of Psychiatry*, 14, 318-326.

⁸⁾ Corrigan, P. W., Giffort, D., Rashid, F., Leary, M. & Okeke, I. (1999). Recovery as a psychological construct. *Community Mental Health Journal*, 35(3), 231-239.

⁹⁾ Ralph, R. O. (2005). Verbal definitions and visual models of recovery: focus on the recovery model. In Ralph, R. & Corrigan, P. W. (Eds), *Recovery in Mental Illness: Broadening our understanding of wellness* (pp. 131-145). Washington, DC: American Psychological Association.

¹⁰⁾ Young, S. L., & Ensing, D. S. (1999). Exploring recovery from the perspective of people with psychiatric disabilities. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 22(3), 219-231.

Davidson¹¹⁾はこうした当事者の語りをもとにしたリカバリーの先行研究を統合的に分析し、以下の8つをリカバリーの共通要素として挙げている。

他者によって支えられていること：リカバリーを経験した多くの人が、自分で自分を信じていけない時にさえ自分を信じて支え、価値ある人間だと感じさせてくれるサポーターの存在がリカバリーにとって不可欠だと言っている。また、リカバリーのロールモデルとなるような先輩の存在がどのような希望や期待を抱き、何に取り組めばよいかをつかむ手がかりを与えてくれると言っている。

希望と決意の再興：他者の支えという土台の上に希望が芽生え、この新たに芽生えた希望はリカバリーの希求と決意に変わっていく。

病の受容と自己の再定義：リカバリーの過程で人は自分の状態やそれに伴う困難を理解し受け入れていく。自分の限界と可能性を理解することで困難な症状への効果的な対処方法や成長の道筋を見出すことができるのである。これは病を自分の全てとみるのではなく、自分という存在の一部としてとらえ、障害の枠を超えたより肯定的な自己像を取り戻すことを意味している。

有意義な活動への参加と社会的役割の拡大：人がサポートを感じ、希望を持ち、リカバリーへの意志を持った先に必要とするものは、有意義で満足感が得られ、社会に貢献できるような活動への参加であり、そのことを通して価値ある社会的役割を獲得・拡大していく。

症状の管理：困難な症状をいくらかでも管理し活動の自由と幅を広げることはリカバリーに積極的に取り組む上で不可欠となってくる。その方法は人によって千差万別であり、リカバリーとは当事者が治療やサービス、薬、対処方法などを能動的に利用することによって、サービスを施されることや他者の努力の恩恵にあずかることとは違うのである。

コントロールと責任を取り戻す：人は自分の責任において「精神病患者」という存在から「リカバリーしている人」という存在への変容を遂げなければならない。ただし、人が自分自身の人生のコントロールと責任を取り戻し自己効力感を得るためには、様々な機会と意味のある選択肢があるということが必要である。

¹¹⁾ Davidson, L., Sells, D., Sangster, S., & O'Connell, M. (2005). Qualitative studies of recovery: What can we learn from the person? In Ralph, R. & Corrigan, P. W. (Eds), *Recovery in Mental Illness: Broadening our understanding of wellness* (pp. 147-170). Washington, DC: American Psychological Association.

スティグマを乗り越える：社会的スティグマはリカバリーの最も大きな障壁の一つであり、当事者がスティグマを内在化させ社会から植えつけられた精神障害に対するネガティブな自己イメージや「精神病患者」というアイデンティティを受け入れてしまうことが往々にしてある。リカバリーはスティグマを跳ね返し積極的に戦うことでもある。

市民権を行使する：リカバリーは地域での暮らしを取り戻すだけでなく、そのことに伴う様々な市民としての責任を果たすことも含まれる。例えば働き税金を納めることや選挙で投票すること、ボランティア活動に参加することなどである。しかしこうした活動への参加を阻む社会的障壁が多く存在することから、リカバリーには単に活動的であるだけでなくアドボケートすることも必要となる。

(3) 人間の普遍的な経験であるリカバリー

我々はリカバリーを理解しようとするほど、それが何も精神障害のある人たちに固有のものではないことに気付くだろう。リカバリーは精神疾患や障害という枠を超えた人間に普遍的な経験と言える。なぜなら人は誰しも愛するものの死、失業、病気など人生を揺るがすような困難を経験することがあり、そこから回復していくという課題に誰もが向き合わなければならないからである。だから、これまで述べてきた精神障害のある人たちのリカバリーに不可欠な事柄は、全ての人間の回復や豊かな生活にとって必要なものでもある。Deegan¹²⁾は、サービス提供者が抱く、リカバリーは精神障害のある人だけのもので、自分は成長することも変わることも必要のないリカバリーとは無縁な存在だという幻想は、必死にリカバリーに取り組もうとする当事者を抑圧する「われ・かれ」という垣根を作ると述べている。サービス提供者が自分自身の傷ついた経験や弱さと向き合い、自分もリカバリーが必要だと理解するとき、サービス提供者と利用者は同じ世界を共有し、リカバリーの道を歩む一人の人間として対等な存在になれるのではないか。躍動的なリハビリテーションの環境とは、スタッフが自分自身の成長やリカバリーに生き生きと取り組んでいる環境だとディーガンは述べている。

(4) リカバリー志向の精神保健福祉サービス

リカバリーはサービス提供者や精神保健福祉サービスシステムのあり方を問い直し、変化を迫るものでもある。精神保健福祉サービスのシステムや実践活動は当事者のリカバリーを支え促進するものへと再構築されることが今や求められている。Anthony¹³⁾は、リカバリー志向の精神保健福祉サービスは単に症状の軽減だけを問題にするのではなく、サー

¹²⁾ Deegan, P. (1988). 前掲 1).

¹³⁾ Anthony, W. A. (1993). Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health service system in the 1990s. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 16(4), 11-23.

ビス利用者がどのような生き方を望んでいるのかを問題にするのであって、自尊感情の回復や社会の中の価値ある役割の獲得など、人間存在そのものに光をあてる営みでなければならないと述べている。そしてリカバリーの契機となる要素として、リカバリーをしている他の当事者の存在、新しい場や人との出会いなどの開かれた経験の機会、選択肢があるということ、サービス利用者自身がどのようなサービスを必要とし何を活用するかを決められることなどを挙げ、このようなリカバリーの「引き金」を多く備えることが今日の精神保健福祉サービスに課せられた課題であるとしている。これらに加え、精神保健福祉サービスは先に挙げたリカバリーの諸要素をサービス利用者が豊かに経験できる土壌となることが必要なのである。

(5) リカバリー実践としてのWRAP

リカバリーを促進する実践活動を模索する中で「リカバリー実践」と呼ばれるものが急速に開発されている¹⁴⁾。これらは、例えば当事者が集まり教材なども使いながらリカバリーについて学び自分の日常生活に取り入れていく「リカバリー教育」や、当事者が自らの生活や症状を管理する為の知識やスキルの習得に取り組む「自己管理ケア」、「当事者運営サービス」、「セルフヘルプ」、「ピアサポートプログラム」などである。今回我々が取り組んだWRAPクラスは「リカバリー教育」に分類されるが、WRAPクラスは情報提供や学習的要素だけでなく、メンバー相互が意見交換し支えあうというピアサポートの要素もある。また、当事者がクラスのファシリテーターの役割を担うことが多いという点において当事者運営の特性も持ち合わせていると言える。そして何よりもWRAPは当事者が自らの責任において日常生活を管理していくというセルフヘルプの為のツールである。こうした点からも、WRAPクラスはリカバリーを促進するプログラムとして期待される。

¹⁴⁾ Ralph, R. O., Lambert, D., & Kidder, K. A. (2002). *The recovery perspective and evidence-based practice for people with serious mental illness*. Retrieved March 31, 2009, from <http://bhrm.org/guidelines/mhguidelines.htm>

2. WRAPの概略

(1) プログラム記述 ～WRAPとはどのようなものか～

① WRAPができた背景

WRAPとはメアリー・エレン・コーブランド氏を中心に、精神障害のある人たちによって作られたリカバリーにつながるためのツールである。日本ではWRAP研究会が「Wellness Recovery Action Plan」という言葉を「元気回復行動プラン」と翻訳した¹⁵⁾。

メアリー・エレン・コーブランド氏は重篤なうつ病を持つ母がいて、彼女の回復過程から多くのことを学んだ。そして自分自身も双極性障害と診断され、度重なる重くつらい症状をどうにか自分自身でコントロールしようと努力する過程からこのWRAPは作られた。メアリー・エレン・コーブランド氏は、重い精神障害がありながら回復して元気に生活している多くの人たちがどのように回復し、それを継続しているかを調べ始めた。そして、病気を患っても回復し、充実した人生を歩んでいる人たちの経過の中に共通点を見出したのである。その情報をもとに、精神的な困難を経験する人たちにとって、元気で前向きに生きることができるために役に立つ方法を見出すに至ったのである。彼女は「メンタルヘルスのリカバリーとWRAP」は個人、組織、地域社会の元気とエンパワメントを促進することをミッションにしていると述べている。

彼女が行ってきた調査と情報は、精神的な困難を経験する人たちは、元気になり、前向きに生きることができ、そのために役に立つ簡単で安全な方法がいくつもあるという理解のもとに成り立っている。専門家は時として、幻聴や幻覚を経験したり、とても不安が強かったり、深い抑うつの経験を持つ人たちは決して治ることはなく、一生それに付き合っていかなければならず、夢や希望をあきらめなければならぬと思っていることがある。メアリー・エレン・コーブランド氏は決してそのようなことはない信じて、このWRAPというツールを作り上げてきている¹⁶⁾。その方法の中心になっているのはセルフヘルプ、リカバリー、安定を保つことである。この方法は既存の価値を覆し、精神的な困難を抱える人も希望を持ち、自分自身の主導権を握り、元気に役立つ行動プランを立てて、元気になり、自分の人生の夢やゴールに向かって努力することができるということを普遍化しようとしている。

15) 坂本明子・久永文恵(2007)「日本上陸! WRAP-元気回復行動プランって何?」『こころの元気+』3.

16) メアリー・エレン・コーブランド公式ウェブサイト『メンタルヘルスのリカバリーとWRAP』
(<http://www.mentalhealthrecovery.com/jp/copelandcenter.php>)

② WRAPのリハビリに欠かせない5つの重要な価値

(a) 希望

精神的な困難な経験をしている人も元気になることはできるし、元気であり続け、当然であるが人生の夢やゴールに向かって進むことができる。それが希望である。希望はリハビリへの扉を開ける大切な鍵となる。元気になるという希望、目標に向かって前進し、達成できるという希望、将来に対して悲観的になることはないという信念、リハビリを信じること、これらの実現に希望は欠かせない要素なのである。

(b) 自分に責任を持つこと

当然のことながら、自分自身が自分についてのエキスパートである。何が必要で何を望んでいるかは人から指示されるものではなく、知っているのは自分自身である。自分自身の生き方に主導権を取り戻し、自分の責任を引き受けることで人は元気で、幸福を感じ、生活への充実感を感じることができると考えられる。いつも人に助けを求めている姿勢から、自分自身を癒し、自分の環境を自分にとって満足いくようなものに作っていくという姿勢はリハビリを進める要因となる。発病によってさまざまな役割や責任を担うことを、本人も周囲の人もあきらめている場合が多い。もう一度、小さなことでも一つずつできるところから取り戻していく。そのことが自信となり、リハビリへつながっていく。

(c) 学ぶこと

この道のりには学ぶということが伴っていなければならない。自分の経験をしていることについてできる限りのことを学ぶことで、人生のいろいろな事柄についてよい判断ができるようになる。自分自身に関して、できるだけのことを学ぶことで、治療や暮らし方、職業、人間関係、余暇活動などに適切な意思決定ができるようになる。この学びの過程の中は、医療・保健・福祉専門従事者と協働して行われるものでもあり、例えば役にたつ資源に導いてくれること、教育的なワークショップやセミナーを開催してくれること、情報を理解する手助けをしてくれることなどが期待される。

(d) 自分のために権利擁護すること

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、ゴールを設定し、それを達成するために努力すること、以上のようなことを通して効果的に自分のために権利擁護することは、勇気、粘り強さ、決意を持って「手に入れること」を意味している。自分のために必要なものを手に入れるために、はっきりと落ち着いて主張することが大切である。

(e) サポートを得ること

人からサポートしてもらうことと人をサポートすることは、元気になり生活の質を向上させることの必要条件である。ピアサポートが全国的に広がっていることは、リハビリに向かい努力するときにサポートがいかに大切であるかの証明である。リハビリに基づいた環境ではサポートは松葉杖ではないし、人から命令されるものでもない。相互サポートはその関係を利用し、より充実し、豊かな人になることへのプロセスである。サポートはお互いが成長し、変化する気持ちがあるときに最大限の力を発揮する。必要なとき、臨んだときに仲の良いサポーターが5名いると非常に力になる。

③ WRAPの特徴

- (a) 元気になる、元気であり続けることを助ける。
- (b) 不快な気分や行動を把握し、気分が良くなるための行動プランを作成する。
- (c) とても気分が悪く、自分自身で物事を決めることができない場合でさえ、他の人に何をしてほしいかをあらかじめ伝えておき、自分自身が安全でいられるようにする。

④ WRAPを構成する7つの要素

(a) 元気に役立つ工具箱

自分自身のWRAPを作る最初のステップである。これは元気であるために、あるいは気分の優れないときに、元気になるためにこれまでやってきたこと、またはできたかもしれないことをリストにしたものである。これらのリストの内容を「道具（ツール）」として使って自分のWRAPを作っていく。

(例)

- ・ 音楽を聴く
- ・ 頓服をのむ（調子が悪くなる前に）
- ・ 人に話を聞いてもらう

(b) 日常生活管理プラン

元気を保つために毎日しなければならないことを、書きだして忘れずに毎日やること、元気になるための重要なステップである。「日常生活管理プラン」は元気を維持するためにやるべきことを意識し、それに合わせてその日に何をするかを決めるために役立つ。また、調子が悪くなったときに、何をしたら元気であったかを思い出させるのに役に立つことがある。

最初に、いい感じのときの自分はどんな人なのかを示すリストを作る。

(例)

- ・明るい
- ・友達が多い
- ・社交的

その次に、取り組みたいことを書いておく。

(例)

- ・もっと自分を好きになる
- ・就職する
- ・新しい技術を学ぶ

次に、元気であるために毎日すべきことのリストを作る。

(例)

- ・規則正しい生活（食事をちゃんととる、風呂に入る、テレビを観る）をする。
- ・作業所のみんなと話をする
- ・タバコを吸って楽しい時間を過ごす

時々やると良いことのリストを作る。

(例)

- ・二日に一度お風呂に入る
- ・手紙をかく
- ・自分にご褒美をあげる

(c) 引き金

引き金とは、もしそれが起きると気分が悪くなったり、あるいは調子を乱すきっかけになったりするような出来事や状況を指す。そのような出来事が起きた時そのまま放っておいたら実際に調子を乱す原因にもなりかねない。そのような可能性に気が付き、引き金となる出来事が起きた時にどうするか、プランを立てておくことによって、調子を乱すことを防ぐことができるのである。それが引き金に対応するプランである。

最初に、調子を崩すきっかけになるかもしれないことのリストを作る。

(例)

- ・睡眠不足の時
- ・人混み

引き金になることが起こったとき、これをすれば乗り切れるだろうと思うことのリストを作る。

(例)

- ・睡眠を充分に取る
- ・何としてでも休む
- ・誰かに相談する

(d) 注意サイン

注意サインは、自分の内側で起こっていることで、外部からのストレスとは関連なく起こることもある。さらに何か行動をしなければならないことを示す変化の兆候のことである。

最初に、自分が気付いている注意サインのリストを作る。

(例)

- ・胃が痛くなる
- ・朝すっきり起きられない
- ・他の人や物音に悪口を言われている気になる

次に、気分が改善するまで毎日すべきことのリストを作る。注意サインに気がついたとき、それ以上に悪くなることを防ぐためである。

(例)

- ・ゆっくり寝る
- ・甘いものを食べる
- ・今自分が調子が悪いと意識する

(e) 調子が悪くなってきているとき

最大限の努力にもかかわらず、調子がとても悪く深刻で、危険ですらある状態にまで進むこともあるかもしれない。しかしそれでも自分のために行動をとることはできる。ここがとても重要な時で、クライシスを未然に防ぐために、すぐ行動をする必要がある。

まず、調子の悪いときの気分や行動のリストを作る。

(例)

- ・イヤなことが頭の中をぐるぐるまわる
- ・眠いのに眠れない、眠くならない
- ・イライラして怒鳴ってしまう
- ・自分の心の中で悪いことばかり考えてしまう。それを人に話せなくなっていく

次に、自分の調子が悪くなってきたときに、毎日することの行動プランを書く。このプランは選択の余地があまりなく、明確で指示的なものである必要がある。

(例)

- ・いつもの生活パターンをこわさないようにする
- ・ひとに(主治医や専門家)相談する
- ・日常生活管理リストにあげたことを行う

(f) クライシスプラン

クライシスとは、自分のケアの責任を他者にゆだねなければならないような緊急の場合を含む。最近ではクライシスでも自分の意思を持って判断していくという考えに変わってきているが、このプランでは自分の状態が悪くなったときに、どのようなことをしてもらいたいのか、周囲の人に指示を与えるものである。

クライシスプランには9つのパーツがあり、これは人に渡しておき、その人たちが必要なときに使うものである。

(f-1) いい感じのときの自分について

これは日常生活管理プランのいい感じのときの自分と同じものでもよい

(f-2) 誰かに責任を任せなければならないときのサイン

(例)

- ・しゃべらなくなる
- ・物事を被害妄想的に捉える

(f-3) 責任を任せたい人は誰か、任せたくない人は誰か

責任を任せたい人を最低5名あげておくこと。友達や家族、医療・保健・福祉関係者でもかまわない。彼らにサポーターのリストに加えていいかを確認しておく。ケアに加わってほしくない人の名前とその理由も書いておくと良いかもしれない。

(f-4) 医療・保健・福祉関係者の連絡先と薬の情報

- ・かかりつけの医師、病院の連絡先
- ・健康保険証のある場所
- ・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、希望する薬と理由
- ・避けなければならない薬と理由

(f-5) 受けても良い治療と受けたくない治療

処方内容に関する希望、役に立った代替的な治療、役に立たなかった治療も記しておく。

(f-6) 自宅・地域でのケア、一時休養プラン

入院が最善でない場合がよくある。そのためにも自宅や地域に必要な支援が受けられるように地域にどのような資源があるか調べておく。

(f-7) 入院しても良い病院と入院したくない病院

入院が避けられない場合どうしてその病院がいいか、あるいは入院したくないかを書いておく。

(f-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

(例)

- ・人から話しかけて欲しい
- ・家族に話しかけて欲しい

(f-9) クライシスプランに従わなくて良くなったことを示すサイン

(例)

- ・よくしゃべり、ジョークがでる
- ・妄想を妄想だと思える
- ・身の回りのことができている

(g) クライシスを脱したときのプラン

クライシス後のプランは、回復するにつれて絶えず変化するという点で、WRAPの他の部分と異なっている。クライシスの2週間後は、1週間後と比べてはるかに調子が良くなっているだろうから、日常の活動も違ってきているはずである。クライシス状況を抜け出した後の癒しの時期はとても重要である。すぐにもとの生活に戻りたいと思うかもしれないが、まだ、いろいろな問題が存在している。もしかしたらまた悪くなってしまうかもしれない。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は回復を順調に進ませるために有益である。以下のことについてあらかじめ考えておくことが必要である。

(g-1) 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をしてくれるのは誰か
- ・ 入院した場合、退院したらどこへ行くか
- ・ 誰がそこに連れて行ってくれるか
- ・ 誰と一緒にいてほしいか

(g-2) 対処してあると回復がしやすくなる事柄

- ・ 家に戻ってすぐにしなければならないことは何か
- ・ 誰かに頼んでやってもらえること
- ・ 自分のために毎日しなければならないこと
- ・ 避けたほうが良い事柄や人たち
- ・ 気分が悪くなり始めているときに使う、元気に役立つ道具箱
- ・ 元気回復行動プランで変更すること
- ・ このクライシスから学んだこと

(g-3) 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、友人など、誰がそれをやっていたのか明らかにする
- ・ 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、一緒にいてくれる人、午前中子供の世話をしてくれる人、など
- ・ 一歩ずつ責任を取り戻していくプランを作る
例えば初めは週1日だけ仕事に行く、2週目は2日、3週目は3日など

以上でWRAPは完成である。WRAPは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使うことができる。初めのうちは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てみることも良いかもしれない。そのうち、プランの内容を覚えてしまい、時々見るだけでよいということになっているかもしれない。新しいやり方を見つけたり、役に立つこと、そうでもないことなどがわかったりするときにはプランを書き換えることも必要になるであろう。WRAPは一度できたらそれが未来永劫続くものではない。一定の期間実行してみて必要ならまた次のプランを立てる、あるいは手直しをして変化していくものである。

以上がWRAPのプログラム内容の概略である。これらについてはファシリテーター研修マニュアル(メアリー・エレン・コーブランド著)を参照した。

(2) WRAPに関する先行研究

WRAPの評価研究は筆者の知る限りアメリカで以下の2例が報告されているのみで、日本国内では先行する評価研究は見当たらない。

WRAPの大規模評価研究としては2000年に報告されているバーモント州リカバリー教育プロジェクトによるものが最初と思われる¹⁷⁾。本研究では1997年から1999年にかけて1サイクル40時間、15～20名のWRAPグループを23サイクル実施し、435名が参加した。そしてWRAPグループが参加者の態度、感情、知識、スキル習得にどのような変化をもたらしたかを評価する為に、サイクルの前後にプロジェクトで独自に開発した質問票による調査をした。その結果、193名から有効回答が得られ(回答率44%)、17の質問項目のうち、注意サインの自覚とそれへの対処方法、地域サービスに対する情報収集などの13項目において有意な肯定的変化が見られたと報告されている。本調査の結果を総合して、①症状管理の為にスキルと知識の習得、②学習とアドボカシー、③サポートシステムの構築、④希望の発見の4つの重要なプログラム要素における肯定的変化を意味すると考察している。さらに、このプロジェクトによってもたらされた変化は参加者個人のレベルに留まらず、当事者リーダーや教育者が多く育成され、人々の精神障害や当事者・専門職の役割に対する考え方が変化するなど、バーモント州の精神保健システムにも質的な変化をもたらされたと述べている。

ミネソタ州で実施された評価研究¹⁸⁾では、1グループ7～8名のWRAPグループを2003年から2004年にかけて41サイクル実施し(グループサイクルの長さは不明)、329名の参加者にサイクルの前後に「WRAPプレポスト調査」¹⁹⁾に修正を加えた質問票による調査を行った。また、90日後にフォローアップ調査を実施し、217名から回答が得られた。調査の結果、参加者はプログラム参加後に知識、生活を自己管理すること、症状を管理しリカバリーを促進させる方策などにおいて向上したと感じていることが明らかになった。また、329名中325名(98.7%)が希望をより感じるようになったと回答し、311名(94.5%)が他の人にもWRAPを活用することを勧めたいと回答した。

既存のWRAPに関するプログラム評価研究の結果は、WRAPがリカバリーにとって重要とされる知識、技術、態度、希望の感覚といったものに肯定的に作用することを示唆するもので、WRAPが有効なツールであることが期待できる。しかし、こうした知識や技術の習得が実際に参加者の生活にどのような変化をもたらしたのか、参加者一人一人にとってのリカバリーを実際に促進させるものであったのかは明らかにされていない。また、

¹⁷⁾ Vermont Psychiatric Survivors, Inc. and the Vermont Department of Developmental and Mental Health Services. (2000). *Evaluation of the Vermont Recovery Education Project*. Unpublished Paper.

¹⁸⁾ Buffington, E. (2004). *WRAP in Minnesota 2003 and 2004*. Unpublished Paper

¹⁹⁾ http://www.mentalhealthrecovery.com/art_survey.php

比較群が不在であることから調査結果で得られた肯定的な変化がWRAPによるものなのかは厳密には検証できていない。つまり、WRAPの有効性を科学的に検証する作業は端緒についたばかりなのである。日本国内では先行する評価研究が存在しないことから、プログラム有効性研究の第一段階であるパイロットテスト及び実行可能性テストにまずは着手する必要があると言える。

(3) 日本における取り組み

① WRAPに関する情報提供

WRAPに関する情報ソースとしてはまず、メアリー・エレン・コーブランド氏とWRAPの公式ウェブサイト『メンタルヘルスのリカバリーとWRAP』(<http://www.mentalhealthrecovery.com/jp/copelandcenter.php>)が有用である。総合的な情報が掲載されていて、日本語でも書かれているため、WRAPがどのようなものなのかということが理解できるようになっており、メアリー・エレン・コーブランド氏自身の体験も交えて丁寧に分かりやすく掲載されている。日本向けの特別なメッセージも書かれており、日本での状況もよく理解できるようになっている。

その他の情報ソースとしては次のようなものがある。

- (a) メアリー・エレン・コーブランド著、久野恵理訳(2002)「元気回復行動プラン WRAP」
道具箱.
- (b) 特集「私には私の元気回復行動プランがある」『こころの元気+』1(3).
- (c) 津野稔一(2008)「対処プランをつくって、元気に生活しています - WRAP 流の対処方法 -」『こころの元気+』2(2),16-19.
- (d) 久野恵理(2008)「メアリー・エレン・コーブランドさんジャパンツアー報告(1)」
『こころの元気+』2(2),34-37.
- (e) 坂本明子(2008)「メアリー・エレン・コーブランドさんジャパンツアー報告(2)」
『こころの元気+』2(3),34-37.
- (f) 坂本明子(2008)「元気回復行動プランを活用しよう」『精神科看護』35(2),48-53.
- (g) 坂本明子(2008)「WRAP 元気回復行動プランから学ぶ」『精神障害とリハビリテーション』12(1),45-49.
- (h) メアリー・エレン・コーブランド(2008)『WRAP』WRAP研究会編.
- (i) 久永文恵・若林みどり(2009)「精神保健福祉・雇用の新しい潮流④元気回復行動プラン(WRAP)とリカバリー」『リハビリテーション研究』38(4),32-35.

② 認定ファシリテーターの数と活動実績

公式ウェブサイトによると、認定ファシリテーターの数は2007年3月から2008年8月までの実績で69名である(表1)。また2007年3月から2008年12月における活動実績は表2の通りである。

表1：WRAP ファシリテーター研修

開催	場所	ファシリテーター	認定者数	ファシリテーター認定者の活動地域
2007/3	福岡県久留米市	Stephen Pocklington Jeanie Whitecraft	15	北海道(1)、鳥取(1)、千葉(4)、福岡・佐賀(9)
2008/5	愛知県名古屋	Stephen Pocklington 久野恵理	18	愛知(10)、三重(1)、京都(2)、東京(3)、福岡(2)
2008/7	東京都三鷹市	久野恵理 Jeanie Whitecraft	17	東京(17)
2008/8	千葉県市川市	久野恵理 Jeanie Whitecraft	18	北海道(3)、千葉(8)、東京(3)、福岡・佐賀(4)

WRAP 活動実績 (http://www.mentalhealthrecovery.com/jp/class_statistics2008.php) より作成

表2：WRAP 活動実績 2007年3月～2008年12月

連続クラス	28回
＜6～12回のクラスを数週間から数ヶ月にわたり、開催(数名から20名程度)＞	
集中クラス	14回
＜2日間または3日間の集中クラス(数名から20名程度)＞	
紹介講座	29回
＜半日から1日の参加型のWRAP紹介(数名から100名程度)＞	
勉強会	13回
＜WRAPの情報提供＞	
講演会	24回
＜WRAPファシリテーターによるリカバリーとWRAP講演＞	

WRAP 活動実績 (http://www.mentalhealthrecovery.com/jp/class_statistics2008.php) より作成

③ 活動団体

- ・らっぴん (WRAP in Ichikawa)

千葉県市川市を中心に活動するWRAPクラスのファシリテーターとサポーターたちのグループ

- ・WRAP研究会

福岡県久留米市を中心に活動するWRAPクラスのファシリテーター、サポーターWRAPクラスの経験者のグループ

- ・その他

北海道札幌市、NPO 法人コミュネット楽創 他

④ 現状と今後

しかし日本全国的にみると、まだまだWRAPは十分に認知されているとは言いがたく、日本でのファシリテーターは少ない。加えて、ファシリテーターを養成する研修の講師はコープランドセンターでファシリテーター養成のための研修を受けた講師でなくてはならないため、日本にはいまだファシリテーターを養成できる講師がいない。そのため、養成講座を開催するにはアメリカからファシリテーター養成のための講師を招聘しなければならない。このことも日本における普及を制限している理由と考えられる。

今後は国内にもファシリテーター養成のための研修を受けた講師が生まれて、WRAPクラスが日本全国で実施されるような体制作りが望まれる。

3. 本事業及び評価研究の目的

本事業は退院を果たした精神障害者が安定した地域生活を過ごすのに必要な様々な知識やスキルの向上を助け、リカバリーを促進する効果的なプログラムの検討、普及、及びその効果測定を目的とする。具体的には、WRAPのPRの為の講演、WRAPの普及に必要なファシリテーターの養成、WRAPクラスの試行的実施とその評価を行い、①WRAPの日本における適合性、②日本における実行可能性(feasibility)、③日本における効果の検証、④日本でWRAPに取り組む上での諸課題等を検討する。

WRAPはアメリカで精神的な困難を抱える当事者らによって作成されたセルフヘルプツールで、リカバリーを促進する有効な手段として期待が寄せられている。WRAPはアメリカで近年急速に普及しており、日本でも徐々に広まりつつある。WRAPがこれまで日本で紹介された場面では好評で、WRAPを知る機会を持った人達からは勇気や希望が湧き、生活が向上したという肯定的な感想が多く寄せられている。WRAPは日本の当事者にも役に立つツールであり、日本でも広めていく価値のあるものだと期待される。しかしWRAPに関する人的・物的資源が日本ではごくわずかであり、多くの人にWRAPを活用してもらう機会を提供するには人材育成などの基盤整備が必要である。また、WRAPはアメリカにおいてもその有効性の科学的検証作業は途上にあり、日本においては有効性の研究は全くされていない。そこで本事業では講演会やファシリテーター養成を行い、WRAPを普及させていくための基盤整備に取り組む。それと平行して、アメリカで作成されたメソッドであるWRAPが日本にうまく馴染むのか、日本の当事者に対してどのような効果があるのか、日本の現場で広く取り入れられていくにはどのような課題があるのかなどを検討していく。

Ⅱ．事業の概略

本プロジェクトでは、①WRAPの紹介講座、②WRAPの短期集中クラス、③WRAPのファシリテーター養成研修、④WRAPクラスを実施した。以下に詳細を述べる。

1．WRAPの紹介講座

全体の流れでも述べたが、WRAPとはどのようなものかということを知りたいメンバー・スタッフが知るために、WRAPファシリテーターを招聘して紹介のための講座を各事業所において行ったものである。

(1) 目的

巣立ち会のメンバー・スタッフともにWRAPがどういうものか知る機会を持つためにWRAPの紹介講座を行った。加えて、その後行なうファシリテーター研修やWRAPクラスにも関心を持ってもらうことも期待して行ったものである。

(2) 場所

巣立ち会の事業所（通所）3箇所（巣立ち風・巣立ち工房・こひつじ舎）。なるべく参加しやすいように普段から通っている事業所で行なった。

(3) 日時

2008年5月30日	午前	こひつじ舎	約2時間
2008年6月 2日	午前	巣立ち風	約2時間
2008年6月 2日	午後	巣立ち工房	約2時間

(4) 運営

千葉県市川市のWRAP in Ichikawa（らっぴん）の2名のファシリテーターが説明を行なった。ファシリテーターは3箇所とも同じ2名の方で行なった。

(5) 参加者

巣立ち風が28名、巣立ち工房が16名、こひつじ舎が31名の参加者であった。この中にはスタッフも含まれており、オープンに近い形で行なわれたため、多少の出入りがあり、この数字は最終的にアンケートまで記入してくれた方の人数である。

(6) 内容

紹介講座では、2名のファシリテーターが進行役をつとめた。米国におけるWRAPの説明やWRAPができた経緯やファシリテーター自らの自己紹介を行い、すべての参加者が安心して参加できるように全体の同意・約束事を決めてから、WRAPクラスで使用する専用のスライドを利用しながら進められた。

この講座では、2時間ということもあり、WRAPクラスで取り上げる各テーマについては概要のみになった。WRAPクラスで実際に取り扱う「リカバリーに大切なこと」として①希望、②自己責任、③学ぶこと、④権利擁護、⑤サポートについて、一方のファシリテーターがスライドを使用しながら各トピックについて説明し、もう一方のファシリテーターは、各テーマについて発言をした参加者の発言内容をマジックで、模造紙に忠実に記述していった。また、WRAPクラスで取り上げるもう一つの大きなテーマとして、それぞれの参加者が自らの生活において自分でプランを作り実施するといった「6つのプラン作り」もある。①日常生活管理プラン、②引き金、③注意サイン、④調子が悪くなっているとき、⑤クライシスプラン、⑥クライシスを脱したとき、それぞれの6つのプランをWRAPクラスでは取り上げる。しかし、今回はWRAPを紹介する講座のため、プランについての概略を説明するにとどまった。プランの一部をとりあげて、そのプランについて発言内容をマジックで、もう一方のファシリテーターが模造紙に忠実に記述していった。これはWRAPクラスの基本的な進め方であるが、参加者の発言は非常に大切にされ、ただ聞き流すということはずせず、殆どを模造紙に忠実に書き、参加者の見えるところに張り出すというやり方をする。後で参加者それぞれが発言した内容を思い出したり、確認したりすることができるようにするためである。

全体としては和やかな雰囲気の中で、ファシリテーターが皆の意見を聞きながら、「リカバリー」やプラン作りについて説明していった。このような進行に、参加者は集中して興味深く講座を体験しているようであった。

(7) アンケート

①目的

この講座はメンバーとスタッフにWRAPを周知すること、またファシリテーター養成研修に関心を持ってもらうことが目的であり、それがどの程度実現できたかをアンケートの回答をもとに集計した。

参加者のうち75名のアンケートが回収できた。この中にはスタッフも含む。

②結果

問1 このWRAP紹介講座は楽しかったですか？

1. 楽しかった	22名	29%
2. 多少楽しかった	17名	23%
3. 普通	29名	38%
4. あまり楽しくなかった	5名	7%
5. つまらなかった	2名	3%

問2 現在あなたのこころとからだの健康はどうですか？

1. 元気	14名	19%
2. 多少元気	10名	13%
3. 普通	38名	50%
4. 多少悪い	11名	15%
5. 悪い	2名	3%

問3 このWRAPセミナーを受けて、あなたは元気になりましたか？

1. 元気になった	16名	21%
2. 多少元気になった	30名	41%
3. かわらない	27名	36%
4. 多少悪くなった	1名	1%
5. 悪くなった	1名	1%

問4 このWRAPセミナーはわかりやすかったですか？

1. わかりやすかった	22名	29%
2. 多少わかりやすかった	16名	21%
3. 普通	25名	34%
4. 多少わかりにくかった	11名	15%
5. わかりにくかった	1名	1%

問5 WRAP紹介セミナーを聞いて、実際にWRAPを活用してみたいと思いましたが？

1. 思った	19名	25%
2. 多少思った	26名	35%
3. わからない	23名	31%
4. あまり思わない	4名	5%
5. 思わない	3名	3%

問6 WRAPのファシリテーターになる為の研修をうけて、将来自分もファシリテーターになってみたいと思いませんか？

1. 思う	8名	11%
2. 多少思う	14名	19%
3. わからない	25名	32%
4. あまり思わない	17名	23%
5. 思わない	11名	11%

問7 その他自由回答

- ・少しでも同じ仲間がいることを使おうと思った。
- ・私は健康でありたい。健康があって自分の考えを考えることができるから
- ・みんな薬を飲んで病氣と闘っています。病氣を友達と思って一日一日充実した日々をおくります。
- ・話をちゃんと聞いているのが大変だった。もっと言葉をはっきりと分かりやすく言ってほしかった。我々病人はとても疲れやすい。
- ・ここからでるものがあつた。
- ・努力して毎日毎日が前進です。
- ・希望についていろいろな話があるので良かったと思います。
- ・説明がわかりやすかつたのがよかつた。
- ・パワーをもらつた。
- ・WRAPはとてもよいと思ひました。
- ・逃げられないストレスについての課題（対処法）を考へてほしい。
- ・飛ばされた画面を見て説明を受けたい。
- ・良かつた。
- ・今の元氣を持ち続けたい。
- ・終わった後、淋しくなつてしまふ。

- ・Drの許可は必要か？ 薬を多量に飲んでいるときも参加できるか？
- ・あまりよく分からなかった。
- ・いままでに聞いたことがなかった内容でしたが、多少自分に役立つことがあるように感じた。
- ・有意義な時間を共有できてよかった。
- ・少し自分のためになった。
- ・レジュメを配布してほしかった。「WRAPのプランを作る7つのステップ」についての説明がほしかったです。
- ・もう少しわしくしりたかった。
- ・専門用語が多く理解に詰まった。
- ・丁寧な説明でよかったです。特に具体例などをまじえていた点がよかったです。
- ・自分も実際に考えてプランを立ててみたいと思いました。ありがとうございました。
- ・とても良いセミナーだったと思います。

③考察

この講座の印象は「楽しい」「多少楽しい」を合わせても52%にとどまる。また、自分自身が「元気」あるいは「多少元気」と感じている人は32%にとどまっており、「多少悪い」「悪い」と感じている人は18%に上っている。それに対して、この講座を受けたことで元気になったかとの質問に、62%が「元気になった」、「多少元気になった」と答えている。わかりやすさについての質問は「わかりやすかった」、「多少わかりやすかった」をあわせて50%、普通が34%であるが、実際にWRAPを活用したいかの質問には60%の人が「活用してみたい」、あるいは「多少そう思った」と答えている。

以上のことから、参加者は自分自身のことを元気と感じている人はあまり多くなく、WRAPの講座を受けることで元気になったと感じる人が多いことが確認された。この講座自体は特にわかりやすいと感じたわけではなく、十分に理解されたとは言いがたいが、WRAPを活用したいと答えた人が多かったことからWRAPクラスへの関心の高さや期待が確認された。何か自分たちをリカバリーへ導いてくれるかもしれないという漠然とした期待感があったのかもしれないと推測される。さらに、ファシリテーターになりたいかとの質問に対しては、WRAPを初めて知った参加者であったにも関わらず、「思う」、「多少思う」をあわせて3割の人がなりたいと回答しており、ここでもWRAPに対する関心の高さがうかがえた。

自由回答からWRAPを良かったと積極的に評価するものが半分くらい、WRAPに対する期待感をうかがわせるものが説明の不十分さの指摘とともに残り半分くらい、若干、「大変だった」「難解だった」などの感想も見られた。しかし大半は、WRAPに積極的に関心を持つものが多かったことを示すものであった。以上の結果から、WRAP

は日本の多くの当事者にとっても興味あるものであることがわかり、WRAPファシリテーター養成研修及びWRAPクラスを開催する意義があることが確認された。

2. WRAPの短期集中クラス

前述したが、WRAPクラスには週1回程度、1回2時間程度で継続して行うもの以外にも、2～3日間ほどで集中して行う短期集中型のものがある。WRAPクラスを経験するために、私たちは時間がなかったこともあり、最初に短期集中クラスを受けることになった。以下その内容である。

(1) 期間

2008年6月7日と6月8日の2日間行われた。

(2) 場所

三鷹市の社会福祉法人巣立ち会 巣立ち風の事業所内で行われた。

(3) 運営体制

①ファシリテーター

WRAP in Ichikawaのメンバーで、ファシリテーター養成研修を受講し、ファシリテーターの認定を受けた2名が行なった。

②サポーター

ファシリテーター養成研修を受けファシリテーターの認定を受けた1名が、サポーターとして入り、記録などを行った。

(4) 応募要件など

①募集方法

WRAPの翻訳の意味とリカバリーを促すアプローチであることを簡単に明記したチラシを持参し、三鷹市内の精神科病院、福祉サービス事業所(就労継続支援事業所)、地域活動支援センター、就労支援センター、市役所総合健康センターなどをまわり、WRAPの説明と、支援者だけでなく障害当事者の参加を多く促した。

②応募要件

三鷹市内のサービスを受けている当事者、あるいは支援者。

2日間の短期集中クラスと5日間のファシリテーター養成研修の両方を受けられる者

(5) 参加者

参加者は下記のとおり、23名であった。

巢立ち会スタッフ	14名
巢立ち会メンバー	2名
精神科病院スタッフ	1名
福祉サービス事業所スタッフ	2名
巢立ち会以外のメンバー	3名
調査担当者	1名

(6) WRAPクラスの基本形式

- ①WRAPクラスは基本的には1～2名のファシリテーターがお互いに協力しながらグループを行なう。ファシリテーターはコープランドセンターが認めた養成講座を修了したものがなることが多い。
- ②「WRAPの価値と倫理」としていることとして、次のことなどがあげられる。
 - (a) 人はいつまでも元気であり続けることができ、自分の望むような生き方をすることができるものである。
 - (b) すべてのことが自分の意志に基づいて行なわれるもので、自分で責任を持つこと、エンパワメント、自分のために権利擁護することが大切とされている。
 - (c) 互いの尊厳を尊重しあい、相手を思いやる気持ちを持ち、相互の経緯、尊敬を持って対等人として参加者にお互いが接する。
 - (d) リカバリーには際限はないという見方をしている。
- ③安心できるための同意として、自分たちがこのクラスを進めるにあたって、どのようなことがあれば安心できるかをお互いにあげて、それを共有しあう。例えば「お互いに信頼しあって、話しができること」「トイレにいつでも行ってよい」「ここでの話し合いを外で話さない」などである。
- ④クラスを進めるにあたって、ファシリテーターだけではなく、サポーターと称する、WRAPの経験者などにクラスの進行を手伝ってもらうことがある。今回のクラスではファシリテーターの認定を受けている1名にサポーターになってもらった。

⑤クラスの進行を円滑に進めるために、スナックと飲み物を準備する。これは疲れを癒すためにもリラックスさせるためにも有効なものである。

⑥それ以外にも参加者がリラックスできるように、場所についてはゆったりした空間、適度な採光、温度、換気、座り心地の良い椅子などが準備できると良い。

(7) WRAPクラスの進行方法

WRAPクラスは週1回1～2時間といった具合に、定期的実施されることが多いが、今回のように2日間終日実施するという短期集中クラスも可能であり、本事業では期間の都合でこのような形式を取った。クローズで実施されることもあればオープンで行なわれることもある。今回はあらかじめ参加者を決めるという方法を取った。

進行はファシリテーターによってスライドを使ったプレゼンテーションであり、そこから参加者によるディスカッション、質問、共有化などのプロセスで進められていく。出された意見は模造紙に書かれ、皆が見えるように部屋にどんどん貼られていく。サポーターがいる場合は、その協力により模造紙に書かれたことをパソコンに入力してもらい、クラスの終了後に印刷して渡されることもある。

WRAPは一人で作ることもできるが、グループで自分たちのプランを作っていくことが奨励されている。これは参加者のさまざまな意見を聞き、お互いを信頼して自己開示をしていく課程で、自分自身への信頼感を高めていき、一人では考えられなかったことも自分自身のプランとして作り上げていくことが可能となる。ファシリテーターやクラス参加者、サポーターへの信頼や共感が安心感を作り出すとともに、自分の望む生き方を見つけ出すのに大きく役に立つのである。その意味でグループで行なうことは重要な意味をもつ。

以上がWRAPクラスの進行方法である。これに添って二日間の短期集中クラスが行なわれた。

(8) 二日間のスケジュールと内容

<第一日目> 2008年6月7日(土)

9:45～10:00 受付
10:00～10:55 チェックイン(名前、WRAPに期待すること、警告しておきたいこと)自己紹介、安心できるための同意、WRAPの概要
10:55～11:00 休憩
11:00～11:50 元気に役立つ工夫あれこれ集
11:50～12:40 昼食
12:40～13:35 リカバリーに大切なこと① 「希望」
13:35～13:40 休憩
13:40～14:25 リカバリーに大切なこと② 「自分に責任を持つこと」
14:25～14:35 休憩
14:35～15:15 リカバリーに大切なこと③ 「学ぶこと」
15:15～15:20 休憩
15:20～16:00 リカバリーに大切なこと④ 「自分のために権利擁護すること」
16:00～16:05 休憩
16:05～16:50 リカバリーに大切なこと⑤ 「サポート」
16:50～17:00 まとめ

<第二日目> 2008年6月8日(日)

9:45～10:00 受付
10:00～10:30 チェックイン 安心できる同意の確認
10:30～11:15 プラン① 「日常生活管理プラン」
11:15～11:20 休憩
11:20～12:10 プラン② 「引き金」
12:10～13:00 昼食
13:00～13:50 プラン③ 「注意サイン」
13:50～14:00 休憩
14:00～14:50 プラン④ 「調子が悪くなっているとき」
14:50～15:00 休憩
15:00～15:50 プラン⑤ 「クライシスプラン」
15:50～16:00 休憩
16:00～16:40 プラン⑥ 「クライシスを脱したときのプラン」
16:40～17:00 まとめ
修了式

3. ファシリテーター養成研修

ファシリテーター養成研修は、ファシリテーターができるようになるために必要な研修である。ファシリテーターは基本的にWRAPクラスを行い、参加者にWRAPについての理解を助けるとともに参加者が自分自身のWRAPを作ることを支援する。個別にWRAPを作る支援も行うが多くはグループで行い、そのグループが信頼できて安心できる、そして参加者全員にサポートティブに機能するようにグループ作りを心がける。そうしたファシリテーターとして大切な技能を学習する場が、この研修の場である。

(1) 期間

2008年7月26日から7月30日までの5日間行われた。

(2) 場所

三鷹市内の三鷹市協働センターと三鷹市産業プラザで行われた。

(3) 運営体制

①ファシリテーター

ファシリテーターはコーブランドセンターでファシリテーターの養成のための研修を受講し、認定を受けた2名の講師により実施された。

②サポーター

2名のファシリテーター養成研修を受けた人と3名の6月に行なわれた短期集中クラスを受けた人がサポーターとなった。この5名のうち、1日3名はいられる体制で研修は行なわれた。

③通訳

通訳は常時2名体制で、合計3名の通訳が参加した。講師の一人は日本人、一人はアメリカ人だったため、アメリカ人の講師に一人の通訳がついて、日本人の講師の話の内容、参加者の発言などが同時通訳され、アメリカ人の講師の話は別の通訳により、日本語に訳され、参加者に伝えられた。

(4) 参加者

参加者は次の17名であった。

巣立ち会スタッフ	9名	福祉サービス事業所の職員	2名
巣立ち会メンバー	2名	巣立ち会以外のメンバー	2名
精神科病院職員	1名	調査担当者	1名

(5) 五日間のスケジュールと内容

五日間の研修は、講義、ディスカッション、実技演習に分けて行なわれた。
以下、日程に添って主要なテーマを示す。

<第一日目> 2008年7月26日(土)

9:00～	9:30	受付
9:30～	10:00	歓迎、連絡事項、今日やることの確認
10:00～	11:00	簡単な自己紹介、安心して学べる場にするための約束事
11:00～	11:15	休憩
11:15～	12:30	WRAPの価値と倫理(マニュアルの概要説明を含む)
12:30～	13:30	昼食
13:30～	14:45	“私はリカバリーを信じます” ー小グループ演習
14:45～	15:00	休憩
15:00～	16:15	リカバリーに大切なこととWRAPの振り返り
16:15～	16:45	言葉の持つ力
16:45～	17:00	一日の振り返りとまとめ

<宿題> 今晚自分のために、何か特別なことをする

<一日目の内容について>

・全体を通してのルール

最初に「安心できるための約束事」を確認する。これは5日間通して行なわれ、グループの重要な約束事として位置づけられている。また、パーキングロットと称して、その時、時間の制約などで十分に議論や説明ができないことは模造紙に書き込んで、後で説明、あるいは議論するということも5日間通して行なわれた。

毎日、宿題が出され、この確認を毎朝行った。これは4日間行なわれた。

・講義として

WRAPのクラスとはどのようなものか、WRAPのファシリテーターとして自分を労わることの大切さ、WRAPクラスの運営の仕方、WRAPは皆が自分一人一人で作っていくものであるということの確認、WRAPの価値と倫理について、リカバリーの概念について、WRAPの7つのプランについて、などが話された。

・実技演習として

「私はリカバリーを信じます。何故なら・・・」という言葉が続ける演習を2グループに分かれて行なった。

・ディスカッションとして

「尊敬する、尊敬されると感じる時」について、また言葉の持つ力として、いやな言葉、それを言い換えたらどうなるかなど参加者からの意見を出し合い、ディスカッションを行った。

<第二日目> 2008年7月27日(日)

- 9:30～10:15 チェックイン、連絡事項、今日やることの確認
10:15～11:00 クラスへの参加を助けるために配慮を必要とするかもしれない事柄
11:00～11:15 休憩
11:15～12:30 WRAPに関する質問に答える：小グループ演習
12:30～13:30 昼食
13:30～14:45 WRAPのクラスに対するいろいろな見方(期待と不安)
14:45～15:00 休憩
15:00～16:30 自己紹介について
16:30～16:45 フィードバックについての予告編
16:45～17:00 一日の振り返りとまとめ

<宿題> リカバリーの言葉遣いで、クラスに自己紹介(自分とWRAPについての紹介)する方法について考えること。
それでもリラックスして、日常生活管理リストの中から、特別にすることを選び、自分をいたわるために何かする時間をとってください。

<二日目の内容について>

・ディスカッションとして

クラスへの参加を助けるために配慮を必要とすることとして、様々な意見が出された。またWRAPに対するいろいろな見方として、WRAPのクラスにどのような人が集まるかを想定して参加者が全員で出し合い、そしてその人たちはどんな思いでWRAPクラスを受けようとするのかなどを参加者になったつもりで出し合い、期待感や不安などについて話し合った。様々な質問などを想像し、どのように答えるのが良いかなどを参加者全員で議論した。

・講義として

知識と自分の経験から話をしていくが、知らないことには正直に知らないということも大切であり、助けが必要なときにはグループの参加者に意見を聞いたり、経験を

引き出していったりすることも大切であること、ファシリテーターが全て完璧に答えなければいけないと思いたまえないほうがいいことなど、実際にクラスを進めていくときのファシリテーターの心構えなどについても講師から説明された。

また、翌日の実技演習である自己紹介について、どのような自己紹介が効果的なのかが説明され、参考として2名の講師自身の自己紹介がなされた。率直な自己表現、適度な自己開示、あまり長すぎない時間など、参加者が安心してファシリテーターと向き合えるようになるための自己紹介のモデルが示された。

・実技演習として

「WRAPに関する質問に答える」という課題を2グループに分かれて行った。他の参加者からWRAPに関する質問が出され、1名がファシリテーターとして皆の質問に答えるという形で行なわれた。この演習については一人一人が講師からのフィードバックをもらった。フィードバックは基本的には良い点を褒めてくれることが多く、加えてこうしたらもっと良くなるという指摘がなされた。

<第三日目> 2008年7月28日(月)

9:30~10:00	チェックイン、連絡事項、今日やることの確認
10:00~11:00	クラスへの自己紹介
11:00~11:15	休憩
11:15~12:30	クラスへの自己紹介
12:30~13:30	昼食
13:30~14:45	クラスのアシレーション(進行)技術を身に付ける
14:45~15:00	休憩
15:00~16:00	プレゼンテーションの準備
16:00~16:45	プレゼンテーションの練習
16:45~17:00	一日の振り返りとまとめ

<宿題> プレゼンテーションについて、引き続き練習してください。それでもリラックスして、日常生活管理リストの中から、特別にすることを選んで、自分をいたわるために何かをする時間を取ってください。

<三日目の内容について>

・実技演習として

参加者全員が自己紹介を皆の前で発表した。順番は挙手をした人から行い、円座に

なっている前の方で参加者全員の方を向いて話を進めていった。昨日の講師の自己紹介を参考にしながらも自分自身の話となるとかなりの緊張を伴った実技であった。

自己紹介終了後に、「よかったこと」「もっとこうすればよかったこと」を一つずつ各々が話していった。講師からは自分を客観的に見られるようにしていき、自分について学ぶことが大切であるとの説明を受けた。その他に、実技演習の準備として、翌日のプレゼンテーションのために、二人一組でグループを作りパワーポイントのスライドを使いながら発表の準備を行なった。20分の持ち時間で質疑応答も入れていくため、どういう役割分担にするのか、時間配分や使用するスライドの選択などを、ペアを組んだ相手と相談してじっくり計画を立てていった。

・講義として

ファシリテーション（進行）技術を身につけることについてなされ、時間を守る、参加者に気を配る、といったことからファシリテーターが例を出したり、発言を肯定的に受け止めたりし発言が出やすいように配慮することが重要であるということが説明された。また、空間、音、採光、広さ、座り方などの環境要因の整え方、スライドの活用方法が大切であること、重要なことは伝える立場であり、教える立場ではないことなどを指導された。

<第四日目> 2008年7月29日（火）

- 9：30～10：00 チェックイン、連絡事項、今日やることの確認
- 10：00～12：30 相方のファシリテーターとクラス全体にプレゼンテーションを行う。プレゼンテーション前半4組：各22分（一人につき11分）その後8分間のフィードバックと10分間の休憩
- 12：30～13：30 昼食
- 13：30～16：45 相方のファシリテーターとクラス全体にプレゼンテーションを行う。プレゼンテーション後半5組：各22分（一人につき11分）その後、8分間のフィードバックと10分間の休憩
- 16：45～17：00 一日の振り返りとまとめ

<宿題>

ここで学んだことをどのように活用するかについて考え、また明日の問題解決の時間のために、クラスの中で起きるかもしれない問題について考えておく。この一週間で「ああそうか！」という気づきの瞬間があったとしたら、それを思い出して、明日の朝のチェックインのときに、皆に共有できるようにしておく。

<四日目の内容について>

・実技演習として

前日に分けられた二人一組（一組だけ3名）のペアで、分担されたテーマに沿って発表を行なった。クラスの前に出てきて、スライドを使いながらプレゼンテーションを行なう。各22分（一人につき11分）行った。その後、8分間のフィードバックがあり、10分間の休憩となる。次に発表するグループは、その10分間の休憩中にスライドの準備や最終打合せをしておく。①リカバリーに大切なことの概要、希望、責任、②リカバリーに大切なこと：学ぶこと、権利擁護、③リカバリーに大切なこと：サポート、WRAPの概念、④元気に役立つ工具箱、以上が午前中に行なわれた。⑤日常生活管理プラン、⑥引き金、注意サイン、調子が悪くなっているとき、⑦クライシスプラン全体、パート1～5、⑧クライシスプラン6～9、ポストクライシス、以上が午後に行なわれた。

皆かなり緊張していて、実技演習の中で改めて感じる難しさ、視線を合わせられない、時間配分がうまくできない、気負いが強くなる、不安が非常に強くなるなど様々な体験の中からの学習であった。一方で、困った時にグループに助けてもらい改めてグループの力を感じたり、さりげなくペアのファシリテーターにフォローをしてもらったり、発表が進むうちに構えずになるべく自然のままの自分でやったことがいい方向に進んだり発見も多くあったという感想も聞かれた。

また、発表を聞く参加者の立場としても、さまざまなプレゼンテーションがあり、ファシリテーターの役割、やり方一つではないのだということを強く感じさせられる実技演習であった。それぞれが自分の個性を有効に生かしたWRAPクラスの持ち方があるのだということを学習する機会となった。

講師からのフィードバックは、視線の持っていき方やスライドを使う時の立ち位置、意見について確認することの大切さ、話し方や話す速さについて、などの指摘があったものの大半がプラスのフィードバックであった。チームワークがよい、声の大きさ、言い回しが分かりやすい、受け止められたと感じられる対応だった、自信を持って説明していたことが力強かった、あなたのクラスでWRAPを受けてみたいと思った、すばらしいファシリテーターになれると思う、など講師の言葉はファシリテーターとして参加者にいかにプラスのフィードバックをしていくことが大切かということも同時に示すものだった。

<第五日目> 2008年7月30日(水)

- 9:30~10:00 チェックイン、連絡事項、今日やることの確認
- 10:00~11:30 グループWRAPを作る
(一対一のフィードバックを受けるために、一人一人出て行きます。)
- 11:30~11:45 休憩
- 11:45~12:30 世界観について
- 12:30~13:30 昼食
- 13:30~14:30 質問と次のステップ
- 14:30 修了式とお祝い

<宿題> 自分をいたわることを忘れずに

<五日目の内容について>

・ディスカッションとして

参加者全員で、グループWRAPを作っていくというテーマが出された。WRAPとは、個人のものもあれば組織のものもある。今回は、参加者およびサポーターが元気にやっていけるようにという視点でグループWRAPを作っていた。ただし、最後のクライシスプランは作らず初めの4つ目までを作ることにした。

グループの名前決めをした後、元気に役立つ工具箱、日常生活管理プラン、引き金とその対処プラン、注意サインとその対処プラン、調子の悪くなっているときとその対処プランについて進めていった。

・講義として

ファシリテーターの品質保証についての解説があった。ファシリテーターも生身の人間であるため体調が悪い日もある。その時のためにあらかじめ、体調の悪い時のサインをあげておき、そのサインが出ているときにはファシリテーターを休むことも大切なことであると講師から説明された(品質保証の作成)。ペアのファシリテーターに、十分にファシリテーターとしての役割を果たせるかどうかの品質を保障できるか確認してもらうことも重要であるとのことであった。

最後に、「世界観について」の講義があった。見方が変わると、行動が変わる。行動が変わると、得るものが変わる。得るもの変わると、ますます見方が変わってくる。新しい情報、知らなかったことを得ることにより変わっていく。WRAPを知ること、今までの利用者と支援者の関係性が変わるといった大きなパラダイムの転換が起こることもある、といった可能性について示唆された。

そして、WRAPは認知行動療法とやっていることは同じだが、取り組み方が違う。認知行動療法は自分の避けたいことをどう避けたいかを考えるが、WRAPは、もっと元気になるにはどうしたいかを考えていく。なりたい自分になるように自分の望むことを達成するために作るのがWRAPであるという締めで全ての研修が終了した。

・個別フィードバック

こうしたディスカッションや講義を受けている間に、一人ずつ講師からの1対1のフィードバックを別室で受けた。全体を通しての研修の総合的なフィードバックを受けると共に、研修内容についての質問にも応じてくれた。今までの個人に対するフィードバック全体もそうであったが、肯定的で支持的な内容のものが多く、これからファシリテーターとしてWRAPクラスを行っていく上での心構えのようなものを最終的に伝えられた。

その後、修了式で一人ずつ、講師よりメンタルヘルスのリカバリーと元気回復行動プラン(WRAP)のファシリテーターとして認定書を手渡され、今後WRAPクラスのファシリテーターとして活動していけることとなった。

(6) アンケート

①目的

WRAPのファシリテーター養成研修の広い意味での目的は、今までの世界観が変わること、つまり精神障害に対する見方が変わること、利用者と専門家の役割構造が変わること、そして双方の関係性が変化することである。WRAPクラスのファシリテーターはそうした価値が前提とされるのである。リカバリーを志向した理念を持って、利用者と専門家が対等なパートナーシップを組めることを、現存の支援者・被支援者関係のパラダイムの転換が可能となることを目指してこの養成研修は行なわれた。それがどの程度実現できたかをこのアンケートで確認する。

②結果

問1 あなたはどのようなお立場ですか？(複数回答可)

精神保健福祉サービスの利用者	4名	25%
セルフヘルプグループのメンバー	1名	6%
当事者スタッフ	0名	0%
サービス提供者	12名	75%
ピアサポーター	1名	6%
その他	1名	6%

なお複数回答があったため、参加人数より回答が多くなっており、100%を上回っている。

問2 WRAP講座およびWRAPファシリテーター研修に参加しての感想をお尋ねします。

問2-1 精神障害者に対する考え方が変わりましたか？

1. 変わった	6名	38%
2. どちらともいえない	7名	43%
3. 変わらなかった	3名	19%

<具体的な記述回答>

- ・変わったというよりは、元々思っていたことが、そのまま良かったという感じ。
- ・「当事者である」ということ、(そうであるのかないのか等)へのこだわりがいろんな意味で減った。
- ・自分の中に偏見があったことに気がついた。
- ・誰でもリカバリーできるという確信は、今までより強く強く思うことができました。
- ・基本的な考え方は変わらないが、強化されたという感じ。精神的な困難からの回復は可能であるという点など。
- ・大きく変わった訳ではないですが、「病気と向き合い生活している方」との考えを一層深めました。
- ・自己紹介等でお話を聞く中で、より深く理解できた気がする。
- ・精神障がい者に対する考え方が大きく変わったとはいえないが、当事者との将来的なかかわりに希望が大きくなってきた。
- ・より良く生きることが可能だと思えるようになった。
- ・やはり何でもできる人で、こちらが無理をして合わせなければならないことはないのと改めて感じた。
- ・当事者への考え方としては変化はなかったが、新しい視点が加わったように感じる。
- ・もともと感じていた「誰でも回復できる」という考え方を、より強く確信することができた。

問2-2 専門職の役割に対する考え方が変わりましたか？

1. 変わった	9名	60%
2. どちらともいえない	6名	40%
3. 変わらなかった	0名	0%

なお、この質問について、1と2に両方△マークをしていた回答が1つあったため、欠損である。

<具体的な記述回答>

- ・ 専門職とひとくくりにしてしまう考え、そのものが変わった。
- ・ 「何をなすべきか」(本当にすべきこと)ということであらためてはっきり認識した。自分の素、体験、感じていることにふたをせずにパートナーシップを持つ役割。自分と人の可能性を信じる役割。
- ・ もっと（今までよりもっと）リカバリーについての時間を専門職も勉強し、知る時間が必要だと思いました。そうすると、やはり“何か”（適確な言葉がうかびません）変わってくると思います。
- ・ 保護的・管理的な役割ではなく、本人が自らの力で回復していくことを側面から支えるという役割に対する考え方は変わらないが、それが実践の中でどう具現化されていくかという具体的なイメージをより深めたいという思いは十分には達成できなかった。リカバリーは専門職を否定するものではなく、リカバリーの中で専門職は重要な役割を担っているというトレーナーの発言に勇気付けられた。
- ・ 大変そうだった。
- ・ 変わっていないともいえるし、変わったとも言えます。しかし、WRAPとしての新たな役割が生まれたので、これから自分がどう変化していくのか楽しみです。
- ・ 自分に病気の体験がなく、なんとなく負い目のようなものがあつたが、WRAPの考え方を学んだことで、それが軽減されたように思った。
- ・ 今まで目指してきたことと大きく変わった感じはしないが、これからの道程を大きく感じる。
- ・ 現状を支えるだけでなく、その人の力を信じ引き出していく手伝いをするのが専門職の役割だと思った。
- ・ “何でもする人”ではないということがよくわかった。
- ・ 当事者の力をさらに信じることができるようになった点では、専門職の役割が減ったように感じた。
- ・ もともと感じていた「PSWの役割はリカバリーを推進すること」という考え方を、より強く確信することができた。

問 2-3 当事者の役割に対する考え方が変わりましたか？

1. 変わった	8名	50%
2. どちらともいえない	7名	44%
3. 変わらなかった	1名	6%

<具体的な記述回答>

- ・当事者とひとくくりにしてしまう考え、そのものが変わった。
- ・元々その固有の役割の貴重さや重要性は感じていたが、さらに実感を強めた。
- ・いろんな可能性がある。
- ・リカバリーについては、もっと肯定的に積極的に受け入れることができました。
(今までも思っていたことではあるのですが、もっと自信をもって思えるようになりました)。
- ・これまでの考え方が強化されたという感じ。本人が人生の主導権を取り戻し、自らの生き方やリカバリーに責任を持つこと。それをどうサポートしていかれるだろうかということを繰り返し考える機会だった。
- ・リカバリーの可能性を信じることができた。
- ・ファシリテーターやピアカウンセラーは一部の「能力ある当事者」しかできないと思っていましたが、準備や工夫、サポーター等によって、やる気のある誰にでも可能であると思うようになりました。
- ・考え方が大きく変わったとは言えないが、具体的に当事者に対する役割の取り方の学びには大きくつながった。
- ・これからも個人的におつきあいしたいと思える人がたくさんいるという考えが間違っていないと思った。
- ・当事者の自分で選んでいく力を持っていること改めて考えられた。
- ・ピア・スペシャリストへのプロセスが、以前よりさらに明確になってきたように感じた。

問 2-4 サービス提供者とサービス利用者との関係に対する考え方が変わりましたか？

1. 変わった	9名	60%
2. どちらともいえない	6名	40%
3. 変わらなかった	0名	0%

この質問について、1と2に両方△マークをしていた回答が1つあったため、欠損である。

<具体的な記述回答>

- ・関係の形は変化する。
- ・一緒にリカバリーしていくことでOK、ということに自信がもてた。
- ・個人の違いはあれ、提供者—利用者の違いでとらえないようにしたいと思った。こういうプログラム（WRAP）を通すと、とてもいいイミでピアになっていけると思います。

- ・ラップではサービス提供者は「提供」する立場ではなく、共同体の一員であるという理念はよくわかるが、それが具体的にどういう関わりを指すのかは十分につかめなかった。分けへだてなく同じテーブルで進行する姿勢に感銘を受けた。
- ・今までも提供者と利用者が対等であることを考えて仕事をしていましたが、そのことをどう実践していくのか、暗中模索の日々でした。そのことをふまえると考え方は大きく変わっていないのですが、方法・手段・日々の関わりについては大きな変化があると思っています。WRAP研修という共通の体験を通し、自分に病気の体験がなくてもわかりあえるということが分かった。考えが大きく変わったとは言えないが、方法が具体的に提示されたことは大変参考になった。
- ・以前より、対等である（べきだ）と思っていましたが、一層その思いが強くなりました。
- ・違いはないと思った。今までにはない感覚がある。
- ・これまでも利用者自身が自分で決められるように支援してきたつもりだったが、具体的な提案が可能になった。
- ・関係というのは永続的なものではなく、その時々で変化したり、逆転したりするものであるという、パートナーシップの原則について、よりよく理解することができた。

問2-5 当事者やサービス提供者にWRAPを広めていきたいと思いませんか？

1. 思う	14名	88%
2. やや思う	1名	6%
3. どちらとも言えない	1名	6%
4. あまり思わない	0名	0%
5. 思わない	0名	0%

問2-6 その他、ご感想を自由にお書きください

- ・楽しかったです。準備大変だったと思います。ありがとうございました。
- ・またやっていてもらいたい。
- ・まだ自分の中ではっきり整理がついていないが、人とのつながりのもち方、誰の意見も尊重する、すべての人は平等であるという、姿勢はここで得た宝です。
- ・本当に準備等お疲れ様でした。5日間充実していました。ありがとうございます。
- ・ラップの根幹にあるリカバリーの理念とそこから導かれる当事者と専門職の関係性について具体的なイメージをつかむことを期待していたが、この点は依然として

ぼんやりとしている。5日間のトレーニングでつかめることではなく、結局は実践を通じて少しずつつかんでいくことだと思った。その為には継続的なスーパービジョンが必要だと強く感じた。ファシリテーターの認定は到達点ではなく、出発点でしかないことを自覚し、一人一人が自らの成長に取り組んでいかないとおかしなことになってしまうという心配も少し感じた。

- ・定期的なクラスの開催が本当に必要だと感じています。微力ではありますが、今後について、お手伝いしたいと思います。と言いますか、チームの一員として関わらせて頂きたいと、強く思っています。巢立ち会ではないけれど・・・。
- ・とても楽しく研修を受けられました。サポーターの皆さん、小林さん（男）ありがとうございました。
- ・5日間とても楽しく、とても自分のためになる研修でした。ありがとうございました。
- ・常に自分自身に関心を向けながら、WRAPを広めていく仕事を続けていきたい。

③考察

問2-1の「精神障害者に対する考え方が変わりましたか?」の質問に対して、変わったが6名(38%)、どちらともいえないが7名(43%)、変わらなかったが3名(19%)とあまり大きな変化は見られなかったかのように見えるが、記述回答を見ると、もともとの参加者は「もともとと思っていたこと」や「基本的な考えは変わらないが、強化された」といったようにリカバリー志向の強かった人たちが多かったことが示されている。問2-2の「専門職の役割に対する考え方」では変わった9名(60%)、どちらともいえないが6名(40%)である。これも、記述回答からはほとんどが前向きな感想を持ったことがわかる。以下、問2-3、問2-4と同様に、数字で「変わった」と積極的に判断している人は50~60%ほどだが、ほぼ全員が記述回答で「当事者に対する考え方」「関係性に対する考え方」などが変化したことが読み取れる。問2-5の「WRAPを広めたいか」の質問に対しては思う、やや思うが95%を占め、WRAPに対しての大きな期待感が伺える。以上、5つの質問、記述回答からファシリテーター養成研修の目的としていたリカバリーを志向して、対等なパートナーシップを形成できる関係性や支援者・被支援者の役割構造の変化などを期待した結果は、多くの参加者に見られたものと考えられる。

4. WRAPクラス

実施したクラスは、巢立ち会にある通所の事業所（巢立ち工房、こひつじ舎、巢立ち風）ごとに参加者を募り、事業所ごとに全セッション、同じメンバーにて行なうことを原則とした。プログラムも基本的に12回実施で内容（テーマ）も同じものを3箇所で行ない、定員は原則10名とした。ファシリテーターは、ファシリテーター養成研修を受けて、巢立ち会からスタッフ・メンバー合わせて11名のファシリテーターが誕生した。この11名によって、ファシリテーター各所2～3名でクラスを行い役割分担等はそれぞれのグループでの打ち合わせで決めていった。

以下、3箇所のグループの開催状況である。

（1）対象者（参加要件）

3箇所の事業所（通所）のメンバーのうち、WRAPに関心のある人、参加してみてもよいと思う人は誰でも参加可能とした。ただし今回のWRAPクラスでは研究事業に協力してもらうため、WRAPクラスの開催の案内や説明と同時に研究調査の趣旨と内容、意義についても説明して協力を依頼し、研究調査に協力していただくためクラス開催前のプレテストから参加開始してもらえる人を参加対象とした。

そのため必要に応じファシリテーターが個別の説明も行い、興味のある人は最初の1回のみでも試しに参加してみたい、止めたくなくなったらいつでも止めて構わないし都合や気分などにより休んでも構わない（補講などのフォローは行う）、参加の有無によって評価されることはないことなどを伝え、参加を幅広く呼びかけるとともに参加が自由意志に基づくことを保証した。調査に参加したくない人に対しては今後のWRAPクラスへの参加の機会があることを伝えた。

（2）日程、開催場所、回数、時間

3箇所とも2008年9月から12月の間に、週1回、90分、全12回で行なった。

（3）周知、募集方法

これまではWRAPの紹介講座（半日）を開催したり、ファシリテーター研修に参加したスタッフやメンバーがミーティングでその内容や感想を報告したりしてきてはいたものの、WRAP自体の認知はまだ非常に低い状態であった。

そのためWRAPクラスの開催にあたっては、ミーティングの場を用いて、WRAPファシリテーター研修に参加したスタッフ・メンバーらが中心となって、あらためてWRAPを通して学んだことや参加してみたいの感想などについて報告したり、紹介講座を行った際の記憶を皆で共有したりするなどして、WRAPについての知識や経験を共有

できるよう努めた。またミーティングのつど、ファシリテーターがWRAPや今回開催するWRAPクラスについての説明を繰り返し行うとともに質問などを受け付け周知が図られるよう努めた。また、興味を示したメンバーには必要に応じ、ファシリテーターから個別の説明などを行った。

(4) 参加者

<巣立ち工房>

クラスの開始までに参加の意思を表明したメンバーは16名であった。そのうち一度もクラスに参加しなかったメンバーが1名いた。このメンバーは環境の変化もありWRAPクラスを開催していた約3ヶ月の間1度も通所をしなかった。また前半で連続4回参加したもののその後体調により通所自体を長期にわたり休むことになったメンバーが1名、前半で断続的に3回参加したものの、その後金曜日の通所自体をせず参加を中断したメンバーが1名いた。

参加者が16名と当初の予定を上回ってしまったのはファシリテーター研修を終えたスタッフやメンバーが他のメンバーへのWRAPについての説明を周知徹底させたため、予想外に参加希望者が増えた。参加希望が出た後での制限ができにくかったため、今回はこの人数でのクラスとなった。

<こひつじ舎>

クラスの参加状況としては、参加したいという意思を表明したメンバーが25名いた。しかし、結局1回も参加しなかったメンバーが2名いた。この2名は、なんとなく他のメンバーにつられ、手を挙げてしまったためと思われる。また、1回目のみ参加し、2回目以降は欠席したメンバーが2名いた。他に、途中一度参加したメンバーが1名いたが、以降の参加はみられなかった。

参加者が25名と定員を超過した理由は巣立ち工房と同様である。

<巣立ち風>

参加者は8名(男性6名、女性2名)であり、年齢は20代から50代と様々であった。都合が合わず欠席するメンバーはしばしば見られたが、途中で参加をやめるメンバーはいなかった。初回から6回目まで参加し、その後欠席するメンバーが1名いたが、最終回には参加している。

(5) クラスの構成

毎回のクラスは主に次のような流れで進行した。

クラスが始まる前に前回クラスで出た意見をまとめたプリントや追加資料等を参加者に配布した。

①今日の予定

最初に今日のクラスのトピックや大まかなクラスの流れ、スケジュールについて説明した。

②チェックイン

<巣立ち工房>

1回目のクラスでは、このクラスに期待すること、2回目から7回目までは「今日の気分」を参加者およびファシリテーターがひとりずつ発言した。8回目には前回からの宿題として「元気に役立つ道具箱」の中から取り組んでみたことなどを「自分をいたわったこと」として発表してもらったが、何を発言してよいのか戸惑う様子も見られたり、参加者から宿題はないほうが良いという意見が出されたこともあり、9回目以降は「自分をいたわったこと」「今日の気分」また今週あったよかったことなどを参加者個人の選択で自由に話してもらうようにした。発言はパスしても構わないことを事前に確認しており、実際その日により発言をパスする参加者もいた。

<こひつじ舎>

1回目のクラスでは、このクラスに期待すること、2回目から8回目までは、「元気に役立つ道具箱」で取り組んでみたこと、9回目以降は、「行ってみたい場所」、「好きな食べ物」等のテーマを設定し、順次発表してもらった。

<巣立ち風>

1回目のクラスでは「このクラスに期待すること」、2回目以降は「週末どのように過ごしたか」「元気になるために最近取り組んだこと」等をテーマに設定し、順次発表してもらった。

③「安心できるための同意」の確認

1回目のクラスで参加者からあげてもらったものを、2回目以降は毎回読み上げて内容について参加者全員で確認、共有し、付け足しや修正がある場合はそのつど書き加え必要に応じ参加者の意向を確認した。

④振り返り

前回のクラスで取り上げたトピックの内容や出された意見、またこれまでのクラスの流れなどを簡単に振り返って本日のトピックへとつないだ。

⑤今日のトピック

あらかじめ配布しておいた資料およびパワーポイントのスライドを読み上げ、補足説明を加えた。その上で、参加者から質問や感想などがあれば出してもらった。また、ファシリテーター養成研修で配布された資料なども参考にしながら設定した演習課題に取り組んでもらい、グループで意見を出し合った。出された意見はすべて模造紙に書き出した。何度か「ワーク」として一人一人自分で書いてもらう時間を設けることもあったが、参加者に「ワーク」の時間を設けたいかどうかを尋ねると直接グループで話し合ったほうがよいという意見が出されることが多く、その場合には直接グループでの話し合いを行った。

⑥パーキングの確認

パーキングの時間は毎回設定し、重要な質問や時間をかけて説明したい項目をメモしておき、最後に意見交換し、情報提供した。最初の数回は活用されていたが、その後は時間内で解決してしまうことが増え、パーキングに入れられることは減っていった。

⑦振り返り（プラス/デルタ）

今日のクラスに関する良かった点と改善点を挙げてもらった。

⑧品質保証

ファシリテーター研修マニュアルの中の品質保証の部分について毎回読み合わせを行った。ファシリテーターが自分自身のコンディションを確認し、「こんな状態のときはクラスのファシリテーターはできない」ということをあらかじめ文章に書き、ファシリテーター同士でそれを交換し合った。これはファシリテーターが十分にその役割を果たせるかどうかの品質管理のために行なうものである。

(6) 開催にあたって配慮したこと

<巢立ち工房>

ミーティングごとにWRAPやWRAPクラスについて繰り返し説明を重ねたが、WRAPという言葉自体初めて耳にしたメンバーも多く、さらにWRAPが横文字であることも手伝って「WRAPって何？」という質問が続く状況にあった。そのため、WR

A Pの内容についての説明とともに、ファシリテーター研修などに参加した体験談、感想などを具体的に伝えるように心がけた。また、直接体験してみないとわからないことも多いことからまずは参加して体験してみて、嫌だと思ったらいつでもやめてもよいことを伝え、参加してみても参加（しつづけるかどうか）を決めてもらってよいと説明し、参加への敷居を低くするような工夫を試みた。

参加者の募集にあたっては、繰り返しの積極的な案内や丁寧な説明、参加にあたっての関係機関との調整やプログラムに参加しても工賃収入が減らないようにする配慮なども行い、情報の周知と参加に対する障壁の除去に努める一方、参加者があくまで自由意志に基づいて参加の意思決定をできるようにできる限りの配慮も行った。特に、普段メンバーに対して積極的な提案や促進などの声かけ、時には指示的な働きかけをすることもある事業所のスタッフが今回のWRAPクラスの説明や参加者募集、ファシリテーターの役割を担うこともあり、参加者が「参加しなくてはならない」「参加するように言われた」などといった心理的プレッシャーを感じることなく自由な意思決定を行えるようかなり気を配った。具体的には、ファシリテーターはメンバー全体への参加の呼びかけや情報提供、個別の相談に対する対応は積極的に行いつつ、個別に「参加しませんか？」といった声かけ（提案、勧誘、参加の促進）をすることは避けた。むしろWRAPクラスの開催に直接関わらない事業所の他のスタッフやグループホームスタッフ、訪問看護スタッフなど関係機関のスタッフと連携し、それらのスタッフが本人と参加の意思確認や相談を行う中で、参加に関心や不安があるようであれば必要に応じ本人がファシリテーターと個別に相談して参加について検討するといった協力も行った。

クラスの中での休憩時間の入れ方や時間の延長等については、必ず参加者に意見を求め、それに従い決定するよう意識した。空調やテーブルの使用など環境に関すること、意見を書き出した模造紙の扱いやスライドを使うかどうか、「ワーク」を行うかどうかといったクラスの進め方などについても状況に応じ参加者に意見を求めながら進行することを心がけた。

クラスの前後には、ファシリテーターでミーティングの場を必ず持った。「WRAPの価値と倫理」の読み合わせ、「品質保証宣言」の確認、前回のクラスの振り返り、次回クラスで使用するスライドや話し合うテーマ、時間配分、段取りや役割分担、大切にしたいことなどについて話し合った。特に、前述の様に、参加者全員に対してもともと「就労継続支援施設としての支援計画に基づく支援を提供する」関係性を持っている事業所のスタッフがファシリテーターのひとりを務めたことから、その弊害によって「WRAPの価値と倫理」が揺るがされることのないよう、ファシリテーター同士の相互チェックを丁寧に行ったり役割分担上の工夫を行ったりした。

また、「ファシリテーター研修マニュアル」を参考にしたり、他事業所のファシリテーターと意見交換したりすることなどによって、より良い環境の中でクラスを実施できる

よう常に努力した。

開催日時についてはもともと比較的通所人数が多く、多くの参加希望者にとって参加できる可能性が高いと考えられた金曜日の午後（午後のミーティングと休憩の後の13時30分～15時00分）に設定した。

開催場所については巣立ち工房では、2階作業場のひとつ（東側作業スペース）をクラスの開催場所として活用した。参加者の人数によってはやや狭いと感じられるスペースではあり、クラスの後半になってくると模造紙も張り切れない状況にはなったが、多くのメンバーにとって巣立ち工房が来やすさの点でも安心してリラックスできるという面でも最も参加しやすい場所であること、巣立ち工房の中ではそのスペースがスライドの活用や模造紙を張ることが可能であり、静かで集中しやすい環境であること、作業や他のプログラムに影響されず毎週場所を固定して開催が可能であることなどから、WRAPの条件である「参加者が安心して心地よく参加できる」ことが最も満たされる場所であると判断した。

<こひつじ舎>

WRAPという新しいプログラムに初めて触れるメンバーが多く、毎日のようにWRAPクラスについてミーティングで説明したり、WRAPに関する記事を掲載している冊子を紹介したりと広く周知を図った。参加を呼びかける中で、WRAPの価値や倫理を説明する一方で、気構えずに参加できるよう「お茶会」のような気軽な気持ちの参加も歓迎すると伝えた。また、途中で嫌になったらやめてもよいこと、試しの参加でもよいこと、発言しなくてもその場にいるだけでも十分参加者として認められること等を説明し、誰でも参加できるように敷居を低くするような工夫を試みた。

クラスを進行するにあたっては、その回のテーマで大切にされている事柄や内容は情報提供しながらも、あまりテーマや段取りに囚われすぎず、参加者が作りだした話の流れを大事にするよう意識した。そうすることで、話題に広がりがあったり、多くの意見が出たりする等、活気ある雰囲気がつくられた。休憩時間や時間の延長等については、必ず参加者に意見を求め、それに従い決定するよう意識した。

クラスの前後の打ち合わせは巣立ち工房に同じである。

開催日時は以前から火曜日の午前中に定期プログラムとしてSSTを開催してきたが、この間一時中断し、その時間帯に実施することとした。

開催場所については近くに新しい部屋を借りたこともあり、比較的広いスペースを開催場所として確保できた。そのため、ゆったりとしたスペースの確保や、模造紙の張り場所の確保、邪魔が入らずに皆がクラスに集中できる雰囲気づくり、そして、普段と変わらずに気楽に参加できるアクセサビリティーが保証できたことなど、WRAPの条件である「参加者が安心して心地よく参加できる」点では大きなことであった。

< 巣立ち風 >

クラスを進行するにあたり、その回のテーマの説明後、参加者にどのように内容が伝わっているのか共有し、グループディスカッションの時間を多く取るように心掛けた。ディスカッションではテーマに沿った内容を中心に提起し、グループ内から出た考えや質問についてもグループディスカッションで話し合った。その際、考えがまとまらなかったり、ディスカッションの内容がわかりにくそうだったりする参加者へは、休憩時間に個別に話を聞き、内容の補足や考えの整理をするようにした。

7回目以降、WRAPの具体的なプランに入ってから「自分のWRAPを実際に作ってみる」ということを意識し、ワークシートを用いて①書く、②発表する、③グループで話し合う、という流れを進めるようにした。この作業によって、自分の考えを整理し、自分の中で答えの出ない事柄をグループ全体で考えることができたと思われる。

各回において欠席した場合は、後日その回の内容やグループ内で出た意見を伝える補講の時間を設けた。情報を伝えるだけでなく、テーマについて考える作業も行い、テーマへの取り組みに差が出ないように配慮した。

また、クラスの前後の打ち合わせは巣立ち工房に同じ。

開催日時は多くのメンバーが参加しやすいよう、巣立ち風への通所者が多い月曜日に開催し、休日やファシリテーターの都合で3回のみ火曜日に変更した。

開催場所としては歩いて5分ほどのところに同法人内のグループホームがあり、その交流室を会場とした。WRAPクラスのたびに巣立ち風から会場へ移動しなくてはならないこと、慣れない場所が会場であったことは参加者への負担となっていたと思われるが、普段と違う環境が「自分たちは同じWRAPクラスへ参加している」というグループの連帯感やWRAPクラスに対する個人の動機を高める一因となっているようにも感じた。

以上が3箇所で行なったWRAPクラスの概要である。

Ⅲ. プログラム評価研究

1. 目的

本研究はWRAPの日本における有効性、日本の当事者との適合性、日本での実行可能性を検証することを目的とする。アメリカの精神的な困難を抱える当事者によって作成されたWRAPはリカバリーを促進するセルフヘルプツールとして期待が寄せられている。WRAPは北米で広く普及しており、日本でも徐々に広まりつつある。しかしアメリカでもその有効性の科学的検証作業は途上であり、日本においては有効性の研究は全くされていない。本研究はWRAPという実践の科学的根拠を確立していく第一段階であるパイロット試験であり、本研究を通してWRAPが当事者にどのような効果があるのか、日本の当事者に馴染み受け入れられるのか、そしてWRAPというプログラムを日本の現場で忠実に再現できるのかという実行可能性について得られた予備的知見をもとに、日本においてWRAPに取り組む上での課題も検討していきたい。

2. 対象者

社会福祉法人巣立ち会の3箇所の事業所（通所）に通うメンバーにWRAPクラスと調査への参加を呼びかけ、49名より同意を得た。このうち実際にはクラスに全く参加しなかった人（3名）及び数回出席した後に中断した人（6名）を除く40名を分析対象とした。対象者の属性は表3の通りである。

表3： 調査対象者の属性

性別	男性 27名 女性 13名
年齢	34～69歳 （平均 50.5歳）
診断名	統合失調症 33名（82.5%）、気分障害 1名（2.5%）、不安障害 1名（2.5%）、その他 5名（12.5%）
通算入院期間	0～30年 （平均 7年 8ヶ月）
退院後の期間	0～14年 （平均 3年 2ヶ月） ただし、入院経験なし：6名、入院中：1名、無回答：2名
事業所通所状況	平均 3.8日/週 通所していない：1名（2.5%）、週 1～2日：4名（10%） 週 3～4日：21名（52.5%）、週 5日：14名（35%）
一般就労状況	していない 36名（90.0%）、している 4名（10.0%） （週 1日：1名、週 2日：2名、週 4日：1名）

3. 方法

(1) 手続き

事業所（通所）のミーティング等でメンバーに対しWRAPクラス及び研究の説明を行い、参加を呼びかけた。研究については目的、方法、個人情報の扱い、参加することも途中でやめることも自由でありそのことによって不利益を被らないことなどを書面と口頭で説明し、書面による同意を得た。

説明と同意の後に、自記式の調査票による調査をプログラム開始前及び終了後に施行した。調査票の記入は事業所（通所）ごとに参加者が集まり、調査責任者によるオリエンテーションを受けた巣立ち会スタッフが適宜説明・質疑応答を行いながら実施し、その場で回収した。

また、クラスの各回の終わりに感想や有用度を聞くアンケートを実施し、第6回及び最終回にはクラスがWRAPの標榜する価値と倫理に即したものになっているかを参加者に評価してもらうアンケートを実施した。これらのアンケートはクラスの終了後その場で記入してもらい、ファシリテーターがその場で回収した。

(2) 使用した指標

本調査では以下の①～④をアウトカム指標としてプレ・ポスト調査で使用し、⑤を質的分析も含む参加者の主観的評価、⑥をプログラムアドヒアレンス評価に使用した。

①WRAPプレ・ポスト調査票（資料1）

メアリー・エレン・コーブランド氏が作成したWRAPクラス用プレ・ポスト調査票²⁰⁾の質問項目を参考に筆者らが独自に作成したものである（15項目、4件法、得点範囲15～60点）。この調査票はWRAPが提唱するリカバリーに大切な5つの事柄（例：私は健やかになり、健やかであり続けることができるという希望を感じている）と、WRAPプランに含まれる6つの事柄（例：私は自分が調子を崩す引き金となるような事柄を知っている）についての知識、態度、感情、スキル習得等を尋ねるものである。

②健康に対する統制感尺度（資料2）

金ら²¹⁾の作成した「慢性疾患患者の健康行動に対するセルフ・エフィカシー尺度」のうち、健康統制感に関する下位尺度に一部修正を加え使用した（10項目、4件法、得点範囲10～40点）。これは症状に向き合う自分の感情や日常生活をコントロールし、健康を

²⁰⁾ http://www.mentalhealthrecovery.com/art_survey.php

²¹⁾ 金外淑・嶋田洋徳・坂野雄二（1996）「慢性疾患患者の健康行動に対するセルフ・エフィカシーとストレス反応との関連」『心身医学』36(6), 500-505.

維持増進することに対する自己効力感を測定するものである。自己効力感はある行動に対する動機、情報処理、努力の度合いなどに影響を与える行動変容の最も大きな規定要因であり²²⁾、金らによれば症状改善の重要な予測要因となりうる。また、WRAPでは自分に責任を持つことや症状の治療のみならず日常生活における健康管理がリカバリーにとって重要だとされている。

③ソーシャルサポート尺度（資料3）

金ら²³⁾の作成した慢性疾患患者を対象としたソーシャルサポート尺度のうち本調査の対象者と関連性の低い2項目（「食事療法を頑張っていると言ってくれる人がいる」「カロリー計算をして食事を作ってくれる人がいる」）を削除し使用した（18項目、4件法、得点範囲18～72点）。この尺度は「情動的サポート」と「行動的サポート」の二つの下位尺度からなり、本研究では尺度全体とそれぞれの下位尺度を用いて分析した。

④自己肯定意識尺度（資料4）

平石²⁴⁾の作成した「自己肯定意識尺度」のうち、「自己受容」「自己実現的態度」「充実感」「自己表明・対人的積極性」の4つの下位尺度及びその合計を使用した（26項目、5件法、得点範囲26～130点）。

⑤セッション後アンケート（資料5）

各セッションが自分にとってどの程度役に立ったかや、そのセッションで学んだことをどの程度日常生活で活用すると思うかを4件法で回答してもらうアンケートを作成した。また、セッションの良かった点、改善できる点等を自由記述で回答してもらった。

⑥WRAPの価値と倫理チェックリスト（資料6）

コーブランドセンターが作成した「メンタルヘルスのリカバリーとWRAP 価値と倫理チェックリスト」²⁵⁾のうち、本プログラムで行わなかった創作活動に関する2項目を除いたものを使用した（22項目）。回答形式はそれぞれの事柄が守られているかを「はい」か「いいえ」で答えるようになっている。質問文の日本語訳は事業所スタッフや複数のバイリンガルの者が原文と比較検討し、ホームページ掲載の日本語訳の一部を参加者にわかりやすいと思われる表現に変更した。

²²⁾ Bandura, A. (1977). Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

²³⁾ 金外淑・嶋田洋徳・坂野雄二(1998) 「慢性疾患患者におけるソーシャルサポートとセルフ・エフィカシーの心理的ストレス軽減効果」『心身医学』38(5), 318-323.

²⁴⁾ 平石賢二(1993) 「青年期における自己意識の発達に関する研究 (II) - 重要な他者からの評価との関連」『名古屋大学教育学部紀要』40, 99-125.

²⁵⁾ http://www.mentalhealthrecovery.com/jp/wrap_values_ethics.php

なお、アウトカム指標として使用した上記①～④の尺度は標準化されていないか標準化されたものに修正を加えているため、内的一貫性の確認作業を行った。本プログラムに当初参加を希望し同意を得られた49名のプレ調査データを用いて α 係数を算出したところ、表4の結果が得られ、一定の整合性が確認された。

表4： 各尺度の信頼性統計量

尺度	α 係数
①WRAP プレ・ポスト調査	.850
②健康に対する統制感尺度	.899
③ソーシャルサポート尺度	.915
④自己肯定意識尺度	.915

(3) 分析方法

アウトカム評価には前述のアウトカム指標の回答得点を単純加算したものを各指標の得点とし、プログラム前後の得点を t 検定を用いて比較した。統計ソフトは SPSS for Windows ver.18 を使用した。セッション後アンケートは質問項目ごとに各回答選択肢の割合を集計した。また、自由記述の内容は Patton²⁶⁾の質的プログラム評価法を参考に検討した。価値と倫理チェックリストは「はい」と「いいえ」の回答のそれぞれの割合を集計した。

²⁶⁾ Patton, M.Q. (1990). *Qualitative Evaluation and Research Methods*. Newbury Park, CA: Sage Publications.

4. 結果

(1) アウトカム

4つのアウトカム指標のプログラム前と後の得点の t 検定の結果は表5の通りである。

表5： アウトカム評価結果

指標	プレ結果	ポスト結果	t (39)
	M (SD)	M(SD)	
WRAP プレ・ポスト調査	43.18(8.56)	47.02(8.40)	4.17**
健康統制感尺度	28.82(6.14)	29.85(6.68)	1.51 (n.s.)
ソーシャルサポート尺度	51.70(10.70)	52.00(10.40)	.29 (n.s.)
情動的サポート	35.15(7.46)	35.15(7.01)	.00 (n.s.)
行動的サポート	16.56(3.89)	16.85(4.07)	.62 (n.s.)
自己肯定意識尺度	92.60(19.35)	97.35(21.49)	2.51*
自己受容	17.10(2.54)	17.25(3.48)	.37 (n.s.)
自己実現的態度	24.85(5.99)	26.00(6.21)	1.76 (n.s.)
充実感	27.00(7.51)	29.55(7.77)	2.95**
自己表明・対人的積極性	23.65(7.26)	24.55(7.14)	1.20 (n.s.)

*p ≤ .05 (両側) **p ≤ .01 (両側)

「WRAPプレ・ポスト調査」及び「自己肯定意識尺度」では、プログラム実施後で平均得点が有意に上昇した。ただし、自己肯定意識尺度の4つの下位尺度のうちプログラム前後で有意差があったのは「充実感」のみで、他の下位尺度では有意差はなかった。「健康統制感尺度」と「ソーシャルサポート尺度」についても有意な変化を認めなかった。

(2) 参加者による有用度の主観的評価

各回の終わりに実施したアンケート12回分を合計した全体の集計結果は、図1と図2の通りである。図が示すように、質問した全ての事柄について高い評価が得られた。プログラムの有用度を問う質問に対しては、「すごく役に立った」と「どちらかと言えば役に立った」をあわせた回答の割合は、セッション全体に対しては94%、各回で扱ったテーマに対しては93%、グループディスカッションに対しては90%、資料に対しては92%、ファシリテーターに対しては95%であり、いずれも9割以上の参加者が全セッションを通して一貫してプログラムを有用と評価している。また、各セッションで学んだことをど

の程度日常生活で活用すると思うかという、WRAPの履行を問う質問に対しては、「大いに活用する」と「どちらかと言えば活用する」を合わせて94%の回答がWRAPで学んだことを何らかの形で活用するというものだった。

図1： 次にあげる事柄はどれくらい役に立ったか？

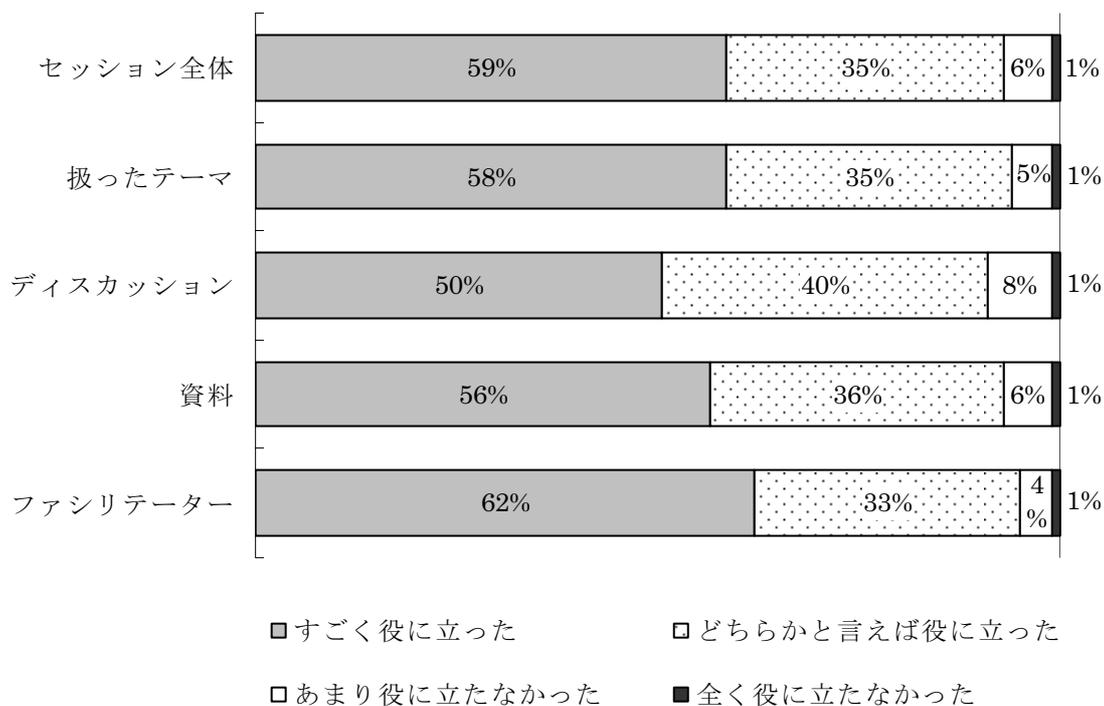


図2：セッションで学んだことを今後どれくらい日常生活で活用すると思うか？



自由記述については、その日のセッションの良かった点、改善できる点、どうしたらプログラムがもっと役に立つようになると思うかの3つの事項について尋ねた。これらの質問はプログラムに対する意見を求めたものだったが、質問の意図が十分に伝わらなかったためか、自分自身の心構えや実践についての記述が多く見られた。これらは「くすりをはやめにのみ、はやめにねる」「シャワーをあびる」「休みをとる」「手帳等を書いておく」「W

RAPの仲間ファシリテーターを活用する」「学んだことを実践すること」「プランを実践する」など、日常生活管理や対処行動に関するものが多く、これらを実践することが自身の生活の改善につながり、プログラムを役立てる方法だと言っていると思われる。

プログラムについて述べている自由記述ではグループ相互作用に関する意見が多く寄せられた。良かった点としては、「意見を出しやすかった」「自由に話せる点が良い」「意見が活発に出た」「真面目に皆で取り組んでいる」「本音を皆しゃべっている」「皆が話したいことを吐き出した」「いろいろな人の考えが分かって良かった」「参考になる考え方がいろいろあるなと思った」「自分1人だけではないと思いました」「皆に聞いてもらったことで良かった」など、受容的な雰囲気や自由な感情表出、普遍性や情報の伝達と言ったグループの機能的な行動や規範が成り立っていたという意見が多く出された。しかし一方では、「発言の機会をもっと多く」「発言をしやすい工夫は可能」「意見を出しやすい雰囲気づくり」「皆で一言はもっと話せる様にしたら」「同じ人しか意見を言わない」「意見を言う人が決まってしまう」など改善すべき点の指摘も少なからず寄せられた。

プログラム内容の難易度に関する記述も多く、わかりやすかったという意見と難しかったという両方の意見が寄せられた。わかりにくかった原因の一つとして、「今日はセッションのテーマがばくぜんとしていてむずかしすぎた。もっと早く例が出たら早く意見が出たかも知れない。」というコメントに代表されるように、一部のメンバーにとっては抽象度が高かったことが自由記述から伺える。「もっと具体的に話ができれば」「司会が的確な例をあげて、発言をスムーズにできれば」「具体性をもっともたせれば良いと思った」「いろいろ例を上げてもらう」など、参加者の実生活に当てはめられる具体的な内容を求める意見が多く寄せられた。

(3) プログラム原則へのアドヒアレンス

WRAPの価値と倫理チェックリストにおいて、価値と倫理が守られていると評価する「はい」という回答の合計の割合は第6回終了時で86%、最終回終了時で89%だった。質問項目別に見ると、第6回終了時での質問2:「参加者はリカバリーを反映した将来の計画を立てている」の肯定回答が59%と最も低かったが、最終回時には76%に好転している。これ以外の全ての個別項目は両調査時点で7割以上の回答が「はい」であり、概ねWRAPグループの運営がWRAPの標榜する価値と倫理に即していると参加者に評価されたと言える。

5. 考察

(1) WRAPの有効性

プログラム前後の質問票による有効性の検討では、WRAPプレ・ポスト調査において有意な得点の上昇が見られた。WRAPプレ・ポスト調査はWRAPプランの6つの構成要素とリカバリーに大切な5つの事柄に対する参加者の知識、態度、感情、スキル習得等をみるもので、プログラムが最も直接的に取り組んだ事柄について効果があったと考えられる。希望を持つことや日々の生活を安定的に過ごすのに必要な自己管理能力、症状への対処力、再発への抵抗力、ピアサポート力、諸サービスに関する知識、セルフアドボカシーなどはいずれもリカバリーにとって欠かせないものであり、これらの要素を通してWRAPがリカバリーを促進させていく効果があることが示唆された。

また、「自己肯定意識尺度」全体及びその下位尺度の一つである「充実感尺度」においても有意な得点の上昇が見られた。「充実感尺度」は、「生活がすごく楽しいと感じる」「自分の好きなことがやれていると思える」など、日々の生活の充実感や満足感について問うものである。WRAPクラスという新しい活動が参加者の生活に加わり、そこで他のメンバーとの有意義な意見交換や新たな知識を得られたことが充実感や満足感に寄与したのではないかと考えられる。また、この他の下位尺度でも有意水準に達していないが得点の上昇が見られ、尺度全体での有意なプラスの変化をもたらした。WRAPクラスでは一人一人の尊厳を尊重し、相互の敬意を持って互いに接することや、個々人の多様性を支持し長所に焦点を当てることを理念とし、自己の生き方に責任を持ち自分の為に権利擁護することを学ぶ。実際のクラスでもこうしたグループ相互作用が働き、参加者が自由な意見を発表しあえる雰囲気があったことが「価値・倫理チェックリスト」やアンケートの自由記述で報告されている。このようなグループ体験が「自己受容」、「自己実現的態度」、「自己表明・対人的積極性」を高める働きをしたと考えられる。

「健康統制感尺度」及び「ソーシャルサポート尺度」では有意な変化が見られなかった。前述の自己肯定意識の3つの下位尺度も含め、これらの指標において変化が見られなかった理由を検討した。第一に考えられる理由としては、これらの心理社会的状態は短期間で変化することは難しく、今回の調査のような近位のアウトカムとしてではなく、遠位のアウトカムとして検証する必要があるということである。健康統制感やソーシャルサポートはWRAPプランを実行し日々の健康管理を実際に遂行できた経験²⁷⁾やサポートネットワークの構築にプランに沿って取り組んだ結果として備わっていくものと考えられるからである。そして、これらの内面的・環境的变化が自己に対する意識の変化をもたらすと考えられる。

²⁷⁾ Bandura(1977) (前掲 24)によれば、自己効力感²⁷⁾は過去の成功体験の蓄積によって形成される。

第二に考えられる理由としては、本研究の対象者のベースラインでのこれらの尺度得点が高かったと高く、伸びしろがそれほどなかったということである。いずれの尺度も一般人口の平均得点が示されていない為、ベースラインの水準を相対的に評価することができないが、「健康統制感尺度」と「ソーシャルサポート尺度」の項目あたりの平均得点はいずれも2.9で、「3：どちらかと言えば当てはまる」の水準にほぼ達している。また、自己肯定意識尺度は中・高・大学生を対象にした調査の平均値が示されており²⁸⁾、大学生の平均値と本調査の対象者のそれとを比較すると、いずれも後者の得点の方が高かった。(表6)

表6： 自己肯定意識下位尺度の「大学生」及び本調査対象者の平均値

下位尺度	大学生の 平均値	本調査対象者の平均値 (プレ調査)
自己受容	16.25	17.10
自己実現的態度	22.52	24.85
充実感	25.38	27.00
自己表明・対人的積極性	23.25	23.65

第三に考えられる理由としては、プログラムの長さが全12回18時間という短期のものだったという点である。例えば先述のバーモント州のプロジェクトでは40時間を1サイクルとしているが、本調査で実施したWRAPグループの総時間はその半分以下だった。12セッションはWRAPの主要なテーマを網羅するには最低限の回数であり、このミニマムなプログラム時間においてもWRAPが直接ターゲットとした領域で肯定的な変化が見られたのは特筆すべきことと言える。しかしより広範な変化を生み出すにはプログラムの頻度や期間を増やす必要があると考えられる。

(2) 参加者の主観的評価

プログラムの有用度に対する参加者の評価はプログラムを実施した全期間を通して高く、また参加者のほとんどがWRAPを実際に活用すると答えた。WRAPクラスが楽しかったという感想も多く寄せられた。アメリカで作成されたメソッドであるWRAPが日本の当事者にも役に立つと評価され、受け入れられるものだということが確認できた。プログラムで扱ったテーマ、資料、グループディスカッション、ファシリテーターの役割に対する評価も一貫して高く、ファシリテーターが資料を使いながら情報提供しグループディスカッションを通して意見やアイデアを交換していくというWRAPグループの基本

²⁸⁾ 平石賢二(1993) (前掲 26).

構造も違和感なく受け入れられたと言える。

実際のWRAPセッションでのグループ体験や内容については肯定的意見が多く自由回答で寄せられた反面、難しかったという意見やグループ参加の機会が不十分だったという意見も少なからずあった。この点については、今回実施した3グループのサイズが多いところでは20名で、一人一人に十分な発言の機会を確保し個々人の理解度にあわせた対応をするには多すぎる人数だったという反省がある。メンバー相互の親密な関係を重視するインタラクティブなグループの最適人数を5～12名とするグループワークの一般的理論²⁹⁾³⁰⁾に立てば、WRAPグループもこの範囲内のグループサイズが望ましかったと考えられる。ファシリテーターらにとって最初のファシリテート経験だったという点も無視できない。ファシリテーターが熟練するに従い、一人一人に対するきめ細かなサポートやより柔軟なファシリテートが可能になると思われる。また、英語で作成された資料を日本語に翻訳して使用する中で、馴染みにくい表現や意味がわからないカタカナ用語があったことも理解を難しくしていたと思われる。例えば、「ファシリテーター」という表現一つとっても参加者にとっては聞きなれない言葉であったし、「セルフアドボカシー」という英語圏では日常的に使われる表現を「自分の為に権利擁護する」と訳すとニュアンスも含め具体的な行為として理解するのは簡単ではなかった。今後こうした資料や用語の課題も検討する必要があると思われる。

(3) プログラムのフィデリティ

筆者の知る限りWRAPクラスにはフィデリティ尺度はなく、ファシリテーターにはマニュアルに従ったクラスの進行とWRAPの価値と倫理を遵守することが義務づけられている。そこで今回の調査ではWRAPの価値と倫理チェックリストを使用し参加者にプログラムの評価をしてもらったところ、9割近くの回答がグループで価値と倫理が守られていると評価するものだった。また、アンケートの自由回答でも、グループに自由な発言や多様性を許容する雰囲気があったなど、このことを裏付ける感想が多く寄せられたことから、WRAPの価値と倫理が十分守られていたと考えられる。セッションの基本的な流れや各回のテーマについてはコ・ファシリテーター同士で毎回クラスの前後に打ち合わせをし、ファシリテーターマニュアルを参照しながら確認を入念に行い、他グループのファシリテーターとも意見交換の場を随時設けるなど、プログラム原則に沿ったグループの運営となるよう手続きを踏んだ。以上のことから、今回実施したWRAPグループはWRAPグループ本来の姿に概ね忠実であり、評価対象としての妥当性が担保され、日本においても本プログラムが実行可能であることも確認できたと言える。

²⁹⁾ Reid, K. E. (1991). *Social Work with groups: A clinical perspective*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

³⁰⁾ Vinogradov, S., & Yalom, I. D. (1989). *Concise guide to group psychotherapy*. Washington DC: American Psychiatric Press, Inc.

(4) 本研究の限界と課題

本研究は日本におけるWRAPクラスの有効性を検証する初めての取り組みであった。研究の結果、WRAPクラスが日常生活管理や変調に対する洞察、症状への対処方法などのリカバリーに重要な知識、態度、スキルの習得や自己肯定意識の向上に有効であることが確認された。また、参加者の主観的評価やフィデリティ検証の結果から、WRAPが日本の当事者にも十分馴染めるものであり実行可能なものであることも確認された。以上から、本研究のパイロット試験としての目的は十分果たされ、成果があったと言える。

しかし、当然ながら本研究のパイロット試験という性質上、対象者の人数が少ないこと、無作為に割り付けられた対照群がないことなど設計上の限界があり、本調査で示された科学的根拠はあくまで予備的なものである。本調査で確認された参加者の肯定的な変化が真にWRAPクラスによるものなのかは対照群との比較において検証される必要がある。今回のプログラムでの中断者は46名中6名と少なく高いプログラム完了率(87%)だったが、中断した人達その後や完了者との比較を行っていない点も本調査の結果の根拠を限定的なものにしている。また、WRAPクラスの参加者が実際にWRAPを作成し日常生活で活用しているかという重要な事柄については本研究では調査していない。今後参加者のフォーカスグループインタビューや個別の聞き取り調査などを通して、WRAPが参加者のその後の生活にどのように根付いているのかを検証することも思案中である。そして何よりも、WRAPクラスで獲得した知識・態度・感情・スキルがリカバリーを実際に促進させるのかどうかは長期的な追跡調査を持って検証していく必要がある。その際にはリカバリーがそもそも測定できるのかという難問があり、リカバリーを指標化する試み³¹⁾³²⁾も注視しながら、リカバリーそのものに対するWRAPの効果を検証していく方法を検討していかなければならない。

³¹⁾ Loveland, D. Weaver Randall, K., & Corrigan, P. W. (2005). Research method for exploring and assessing recovery. In Ralph, R. & Corrigan, P. W. (Eds), *Recovery in mental illness: Broadening our understanding of wellness* (pp.19-59). Washington, DC: American Psychological Association.

³²⁾ Noordsy, D., Torrey, W., Mueser, K., Mead, S., O'Keefe, C., & Fox, L. (2002). 前掲 7).

IV. まとめ

1. 事業の総括

本プロジェクトで実施した事業の内容と成果は以下の通りである。

WRAPの紹介講座： 巢立ち会の運営する3箇所の事業所（通所）で2時間のWRAP紹介講座を実施し、75名のメンバーがこれに参加した。講座後に行ったアンケートでは半数以上のメンバーがWRAPに関心があると答え、将来ファシリテーターになることに對しても3割の参加者が興味があると答えた。紹介講座がわかりにくかったという感想も一部あったが、メンバーにWRAPクラスやWRAPファシリテーター研修に興味を持ってもらうという講座の目的は概ね果たされた。

WRAP短期集中クラス： WRAPファシリテーター養成研修に先立ち、2日間のWRAP短期集中クラスを実施し、23名が参加した。WRAPのファシリテーターになる要件の一つにWRAPクラスへの参加経験があることというのがあり、ファシリテーター希望者向けに本クラスを開催した。日本国内ではWRAPクラスに参加できる機会はまだ非常に少なく、我々が本プロジェクトを展開した三鷹市では初めて開催された短期集中クラスだった。参加者の多くにとってはこれがWRAPに触れる初めての機会となり、ここでもWRAPを周知し普及させるという目的を果たすことができた。

WRAPファシリテーター養成講座： アメリカから2名の上級ファシリテーターを招聘し、5日間のファシリテーター養成講座を実施し、17名が修了した。本講座ではグループファシリテーションの基礎的な学習に加え、リカバリーの概念や互いを人間として尊重する価値・倫理について学び、リカバリーのレンズを通して「世界観が変わること」の意味をグループ全体で模索していった。その後2009年3月までに4箇所の現場で本講座を修了したファシリテーターによってWRAPクラスが開催され、60名弱の当事者がこれらのクラスに参加している。

WRAPクラス： 巢立ち会が運営する3箇所の事業所（通所）で全12回のWRAPクラスを開催し、46名が参加し40名が修了した。クラスの完了率は87%と高く、参加者の評価も好評であった。クラスの参加者を対象としたアンケートでは9割以上の人がWRAPは役に立つと感じ、また実際にWRAPを活用すると思うと答えている。また、クラスでのグループ体験に対しては、受容的な雰囲気の中でのびのびと発言でき、他の参加

者の意見も参考になったなど、肯定的な意見が多かった。アメリカで作成されたWRAPというツールが日本の当事者にも馴染み、有用であると感じられるものだということが確認された。

WRAPの評価研究： 上記のWRAPクラス参加者を対象にWRAPの有効性を検証する予備的調査を実施した。その結果、WRAPが日常生活管理や変調に対する洞察、症状への対処方法などのリカバリーに重要な知識、態度、スキルの習得や自己肯定意識の向上に効果があることが確認された。また、実施したWRAPクラスでWRAPの価値と倫理が守られていたかを確認するアンケート調査でも全体で8割以上の回答が守られていたという回答で、アンケートの自由記述等を分析したプロセス評価においても今回実施したWRAPグループがWRAPグループ本来の姿に概ね忠実であったことが確認された。このことから、WRAPは日本においても実行可能（feasible）であると考えられる。

2. 課題と提言

更なる研究の必要性： 今回実施した有効性検証の為の調査はパイロット試験であり、ここで得られた知見はあくまで予備的なものである。WRAPの効果を検証していく為には今後更に対象者を増やした調査を重ねていく必要がある。その際には長期にわたるフォローアップ調査や、使用する指標の更なる吟味が必要と言える。リカバリーそのものをどう測定するかという問題は精神保健の研究領域においても実践領域においても議論されているところであり、リカバリーの指標化はリカバリーを促進するエビデンスベースプラクティスを確立していく上で欠かせないとする一方、リカバリーがこうした量的調査では捉えきれないことも事実である。こうした点から今後は当事者の語りを通してWRAPの果たす役割を検証していく質的な調査の併用が強く望まれる。

周知の必要性： 本事業ではWRAPの周知にも取り組み、一定程度の成果をあげることができたが、依然としてWRAPを知る人は少なく、今後更なる広報活動が必要である。WRAPの情報源は現在のところインターネットのサイトや有料書籍、専門誌などが中心で、多くの当事者・関係者にとってこうした情報はアクセスできなかつたり情報の存在そのものを知らないという問題がある。例えばリーフレットを作成し配布・設置するなど情報発信の方法にも工夫が考えられる。紹介講座の開催は有効な周知の手段の一つだが、講座の内容や実施体制に改善の余地があることも本事業から見えてきた。本事業で開催した紹介講座は参加者に概ね好評だったが、限られた時間内での紹介であったこともあり、「わかりにくかった」というアンケート回答も若干寄せられた。工夫の一例としては、手持ち資料の配布や少人数での実施などが考えられる。

ファシリテーターの新規養成の必要性： 現在日本のWRAP認定ファシリテーターの数は我々の事業を通して新たに誕生した17名を含めわずか68名である。より多くの人たちにWRAPクラスへの参加の機会を提供していくにはファシリテーターの養成が今後も必要である。現在のところ、ファシリテーター養成をできる日本在住のトレーナーがいない為、養成研修にはアメリカからのトレーナーの招聘や通訳者の設置など、費用や企画運営の負担が大きいことが課題である。当面は日本国内でのファシリテーター養成研修への財政支援と共に、将来的に国内の人材で研修を開催できるようにする為の人材育成が必要である。トレーナーの資格取得の為のアメリカへの研修派遣に対する財政支援も強く望まれる。

ファシリテーターのリカレント教育やネットワークの必要性： 我々が実施したWRAPクラスではファシリテーターに対する参加者の評価は非常に高かった一方、初めての経験ということもあり、ファシリテーターのスキルにかかる課題もあることがアンケート結果から示唆された。しかし、現状ではファシリテーターの継続的な研修の場がなく、ファシリテーターのスキルアップをどのように図っていくかが課題である。WRAPに関する日本語の資料は原語に比べて少なく、バイリンガルでないファシリテーターが独自に学習を重ねる為の資源に乏しいのも課題と言える。例えばファシリテータートレーナーによるフォローアップ研修の開催や、ファシリテーター同士の情報交換やピアサポートの場づくりなどが有効と思われる。

WRAPを実践する場の確保の必要性： 本事業でWRAPファシリテーターの資格を取得した17名のうち、講座終了後8ヶ月経った2009年3月時点で実際にWRAPクラスの運営実績があるのは10名（うち2名は単発で）であり、本事業の成果が地域に十分還元されるまでには至っていない。ファシリテーターの活動を困難にしている原因として、場や時間の確保の問題が考えられる。今回の事業では地域の福祉・医療現場のスタッフやメンバーを対象にファシリテーター養成を行い、彼らがそれぞれの職場や活動の場でWRAPを実践していくことを期待したが、実際には時間や人員にゆとりがないなどの理由で新たなプログラムを導入するのが困難な現場が多いことが明らかになってきた。しかし、WRAPクラスの開催に必要な最小限の時間は週1回60～90分ほどであり、工夫次第で活動の道は開けていくのではないかと思われる。今後講座を修了したファシリテーターへの聞き取り等も行い、どのようなサポートや調整によってファシリテーターとしての活動が可能になるのかを共に模索していく機会を持つことも検討したい。また、行政機関も含め地域のどのような拠点でWRAPクラスの開催が可能なのかも今後模索していく予定である。

翻訳資料の精査・よりわかりやすい表現の工夫の必要性： 一連の事業を実施する中で、英語で作成されたWRAPを日本語に翻訳していることから言葉の問題があることが感じられた。WRAPクラスで実施したアンケートでは耳慣れないカタカナ用語や理解しにくい概念があったという意見が寄せられている。WRAPがWRAP研究会等の尽力により日本語化されたことはWRAPの普及に多大なる貢献をしてきたが、翻訳資料をこのまま固定してしまうのではなく、繰り返し精査することによって更にわかりやすくしていくことが可能だろう。その際にはWRAPクラスの参加者からどのような表現がわかりにくかったかの聞き取りを行うことや、複数のバイリンガル者による作業チームを構成することなどが望ましいと考える。

<資 料>

資料1**WRAPプレ・ポスト調査** (M. Copeland 作成のものを本研究用に修正)

(I) 次の1～15の質問について、今のあなたにもっともよくあてはまる答えを選び、その番号に○をして下さい。

1. 私は^{すこ}健やかになり、健やかであり続けることができるという^{きぼう かん}希望を感じている。

- [①感じている ②どちらかといえば感じている
③どちらかといえば感じていない ④感じていない]

2. 私は自分自身の生き方や健やかであることに^{せきにな も}責任を持っている。

- [①持っている ②どちらかといえば持っている
③どちらかといえば持っていない ④持っていない]

3. 私は自分が^{けいけん}経験している^{しょうじょう}症状、^{ちいき}地域のサービス、^{ちりょうほうほう}治療方法などについて^{じょうほうしゅうしゅう}情報収集したり学んだりしている。

- [①している ②どちらかといえばしている
③どちらかといえばしていない ④していない]

4. 私は自分が^{のぞ}望んでいるものや^{ひつよう}必要とするもの、^{とうぜん けんり}当然の権利などを得るために、自分のために^{けんり}権利^{ようご ほうほう}擁護する方法を知っている。

- [①知っている ②どちらかといえば知っている
③どちらかといえば知らない ④知らない]

5. 私にはこまったときに助けてくれる^{かぞく ゆうじん しえんしゃ}家族、友人、支援者などがいる。

- [①いる ②どちらかといえばいる
③どちらかといえばいない ④いない]

6. 私は自分が^{すこ}健やかでよい^{ちょうし}調子であるためにすべきことを心がけてしている。

- [①している ②どちらかといえばしている
③どちらかといえばしていない ④していない]

7. 私は自分が調子を崩す引き金となるような事柄を知っている。

- [①知っている ②どちらかといえば知っている
③どちらかといえば知らない ④知らない]

8. 調子を崩すような引き金となることが起こったとき、私は調子を崩さないための、あるいは
症状を緩和させる助けになるようなプランやアイデアを持っている。

- [①持っている ②どちらかといえば持っている
③どちらかといえば持っていない ④持っていない]

9. 私は自分が調子が悪くなっていることを示す注意サイン（兆候）を知っている。

- [①知っている ②どちらかといえば知っている
③どちらかといえば知らない ④知らない]

10. 私は自分が調子が悪くなっている事を示す注意サインが現れたとき、調子を崩さないための、
あるいは症状を緩和させる助けになるようなプランやアイデアを持っている。

- [①持っている ②どちらかといえば持っている
③どちらかといえば持っていない ④持っていない]

11. 私は自分が調子ますます悪くなって、深刻な状況になっていることを示す状態・
症状を知っている。

- [①知っている ②どちらかといえば知っている
③どちらかといえば知らない ④知らない]

12. 私は調子ますます悪くなって深刻な状況にいるとき、危機に陥らないためのプランやアイ
ディアを持っている。

- [①持っている ②どちらかといえば持っている
③どちらかといえば持っていない ④持っていない]

13. 私は自分が危機的状況になり、誰かに責任と判断をまかせなければならない状況になっ
ていることを示す状態・症状を知っている。

- [①知っている ②どちらかといえば知っている
③どちらかといえば知らない ④知らない]

14. 私は自分が危機的状況になったとき、周りの人にどのような対応^{たいおう}をしてほしいかのプランを立て、それを周りの人に伝えている。

- [①伝えている ②どちらかといえば伝えている
③どちらかといえば伝えていない ④伝えていない]

15. 私は自分のライフスタイル次第^{しだい}で自分の気分を良くし、健やか^{すこやか}でいられると思う。

- [①思う ②どちらかといえば思う
③どちらかといえば思わない ④思わない]

資料 2**健康に対する統制感尺度**

(金 他 (1996) 作成のものを本研究用に修正)

(II) 次の1～10の質問について、今のあなたにもっともよくあてはまる 答えを選び、その番号に○をして下さい。

1. 自分の病^{びょうき}気についてくよくよしなしていないことができる

- | | | | |
|---|-------------|--------------|---|
| [| ①とてもよくあてはまる | ②ややあてはまる |] |
| | ③ややあてはまらない | ④まったくあてはまらない | |

2. 自分の感^{かんじょう}情のコントロールができる

- | | | | |
|---|-------------|--------------|---|
| [| ①とてもよくあてはまる | ②ややあてはまる |] |
| | ③ややあてはまらない | ④まったくあてはまらない | |

3. 自分を客^{きやく}観^{かん}的^{てき}に見つめることができる

- | | | | |
|---|-------------|--------------|---|
| [| ①とてもよくあてはまる | ②ややあてはまる |] |
| | ③ややあてはまらない | ④まったくあてはまらない | |

4. いやな気持ちになってもすぐ立ち直れる

- | | | | |
|---|-------------|--------------|---|
| [| ①とてもよくあてはまる | ②ややあてはまる |] |
| | ③ややあてはまらない | ④まったくあてはまらない | |

5. 自分の病気に関することはすべて受け入れることができる

- | | | | |
|---|-------------|--------------|---|
| [| ①とてもよくあてはまる | ②ややあてはまる |] |
| | ③ややあてはまらない | ④まったくあてはまらない | |

6. 自分は病気に負け^{まへむ}ないで、前^{せい}向^{かつ}きに生活していくことができる

- | | | | |
|---|-------------|--------------|---|
| [| ①とてもよくあてはまる | ②ややあてはまる |] |
| | ③ややあてはまらない | ④まったくあてはまらない | |

7. 体^{たい}調^{ちょう}がよくなくても落^おちこまずにいることができる

- | | | | |
|---|-------------|--------------|---|
| [| ①とてもよくあてはまる | ②ややあてはまる |] |
| | ③ややあてはまらない | ④まったくあてはまらない | |

8. 自分の心掛^{こころが}け次第^{しだい}で症^{しょう}状^{じょう}を改^{かい}善^{ぜん}できる

- [①とてもよくあてはまる ②ややあてはまる
③ややあてはまらない ④まったくあてはまらない]

9. 薬^{くすり}に頼^{たよ}りきりではなく、自分の健^{けん}康^{こう}を保^{たも}とうと自分で努^{どり}力^{りよく}できる

- [①とてもよくあてはまる ②ややあてはまる
③ややあてはまらない ④まったくあてはまらない]

10. 自分の病^{かな}気^らは必^{かな}ずよくなると信^{しん}じることができる

- [①とてもよくあてはまる ②ややあてはまる
③ややあてはまらない ④まったくあてはまらない]

資料3**ソーシャルサポート尺度** (金 他 (1998) 作成のものを本研究用に修正)

(Ⅲ) 次の1～18の質問について、今のあなたにもっともよくあてはまる答えを選び、その番号に○をして下さい。

1. あなたを精神的に支援してくれる人がいる

- | | | | |
|---|-------------|--------------|---|
| [| ①とてもよくあてはまる | ②ややあてはまる |] |
| | ③ややあてはまらない | ④まったくあてはまらない | |

2. あなたの病気のことについて話ができる人がいる

- | | | | |
|---|-------------|--------------|---|
| [| ①とてもよくあてはまる | ②ややあてはまる |] |
| | ③ややあてはまらない | ④まったくあてはまらない | |

3. 「無理をしてはいけない」と気を配ってくれる人がいる

- | | | | |
|---|-------------|--------------|---|
| [| ①とてもよくあてはまる | ②ややあてはまる |] |
| | ③ややあてはまらない | ④まったくあてはまらない | |

4. あなたの病気について助言、心配してくれる人がいる

- | | | | |
|---|-------------|--------------|---|
| [| ①とてもよくあてはまる | ②ややあてはまる |] |
| | ③ややあてはまらない | ④まったくあてはまらない | |

5. あなたをいろいろと面倒みってくれる人がいる

- | | | | |
|---|-------------|--------------|---|
| [| ①とてもよくあてはまる | ②ややあてはまる |] |
| | ③ややあてはまらない | ④まったくあてはまらない | |

6. あなたを理解してくれる人がいる

- | | | | |
|---|-------------|--------------|---|
| [| ①とてもよくあてはまる | ②ややあてはまる |] |
| | ③ややあてはまらない | ④まったくあてはまらない | |

7. 買い物や旅行に出かけたいとき、一緒に行ってくれる人がいる

- | | | | |
|---|-------------|--------------|---|
| [| ①とてもよくあてはまる | ②ややあてはまる |] |
| | ③ややあてはまらない | ④まったくあてはまらない | |

8. 家事かじをしてくれたり、手て伝つたってくれる人がいる

- [①とてもよくあてはまる ②ややあてはまる
③ややあてはまらない ④まったくあてはまらない]

9. あなたが病ね気で寝ねこんだときに、看かん病びょうや世せ話をわしてくれる人がいる

- [①とてもよくあてはまる ②ややあてはまる
③ややあてはまらない ④まったくあてはまらない]

10. 病びょう院いんまでいっしょに行いって待まちっていてくれる人がいる

- [①とてもよくあてはまる ②ややあてはまる
③ややあてはまらない ④まったくあてはまらない]

11. あなたの生せい活かつ習しゅう慣かんに合あわせてくれる人がいる

- [①とてもよくあてはまる ②ややあてはまる
③ややあてはまらない ④まったくあてはまらない]

12. 定てい期き的てきに診しん療りょうや検けん査さを受けるようにすすめてくれる人がいる

- [①とてもよくあてはまる ②ややあてはまる
③ややあてはまらない ④まったくあてはまらない]

13. 会あったとき、気き分ぶんはどうかと声こゑをかけてくれる人がいる

- [①とてもよくあてはまる ②ややあてはまる
③ややあてはまらない ④まったくあてはまらない]

14. あなたの行こう動どうをいつもほめてくれる人がいる

- [①とてもよくあてはまる ②ややあてはまる
③ややあてはまらない ④まったくあてはまらない]

15. 薬くすりの飲のむのを忘わすれたとき、教おしえてくれる人がいる

- [①とてもよくあてはまる ②ややあてはまる
③ややあてはまらない ④まったくあてはまらない]

16. あなたの日常生活にちじょうせいかつについての問題点もんだいてんを指摘してきしてくれる人がある

- [①とてもよくあてはまる ②ややあてはまる
③ややあてはまらない ④まったくあてはまらない]

17. こまったとき、すぐに連絡れんらくして相談そうだんできる医師いしがいる

- [①とてもよくあてはまる ②ややあてはまる
③ややあてはまらない ④まったくあてはまらない]

18. 一日一回いちにちいっかいはだれかがいっしょに食事しょくじをしてくれる

- [①とてもよくあてはまる ②ややあてはまる
③ややあてはまらない ④まったくあてはまらない]

資料4**自己肯定意識尺度** (平石 (1993) 作成の尺度のうち4下位尺度を使用)

(IV) 以下に26個の質問項目があります。それぞれの文章をよく読んで、それが現在の自分にとってどのくらいあてはまるのかを考え、最も適していると思われるところに○印をつけてください。やり残しのないように、26個すべてについてお答えください。

1. 自分なりの個性^{こせい たいせつ}を大切にしている

- ①あてはまる ②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない
④どちらかといえばあてはまらない ⑤あてはまらない

2. 私には私なり^{じんせい}の人生があってもいいと思う

- ①あてはまる ②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない
④どちらかといえばあてはまらない ⑤あてはまらない

3. 自分の良い^よところも悪い^{わる}ところもありのままに認める^{みと}ことができる

- ①あてはまる ②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない
④どちらかといえばあてはまらない ⑤あてはまらない

4. 自分の個性^{こせい}を素直^{すなお}に受け入れている

- ①あてはまる ②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない
④どちらかといえばあてはまらない ⑤あてはまらない

5. 自分の夢^{ゆめ}をかなえようと意欲^{いよく}に燃えている

- ①あてはまる ②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない
④どちらかといえばあてはまらない ⑤あてはまらない

6. 情熱^{じょうねつ}を持って何かに取り組んでいる

- ①あてはまる ②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない
④どちらかといえばあてはまらない ⑤あてはまらない

7. 前向き^{まえむ}の姿勢^{しせい}で物事^{ものごと}に取り組んでいる

- ①あてはまる ②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない
④どちらかといえばあてはまらない ⑤あてはまらない

8. 自分のよい面を一生懸命伸ばそうとしている

- ①あてはまる ②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない
④どちらかといえばあてはまらない ⑤あてはまらない

9. 張りあいがあり、やる気が出ている

- ①あてはまる ②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない
④どちらかといえばあてはまらない ⑤あてはまらない

10. 本当に自分のやりたいことが何なのかわからない

- ①あてはまる ②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない
④どちらかといえばあてはまらない ⑤あてはまらない

11. 自分には目標というものが無い

- ①あてはまる ②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない
④どちらかといえばあてはまらない ⑤あてはまらない

12. 生活がすごく楽しいと感じる

- ①あてはまる ②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない
④どちらかといえばあてはまらない ⑤あてはまらない

13. わだかまりがなく、スカッとしている

- ①あてはまる ②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない
④どちらかといえばあてはまらない ⑤あてはまらない

14. 充実感を感じる

- ①あてはまる ②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない
④どちらかといえばあてはまらない ⑤あてはまらない

15. 精神的に楽な気分である

- ①あてはまる ②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない
④どちらかといえばあてはまらない ⑤あてはまらない

16. 自分の好きなことがやれていると思える

- ①あてはまる ②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない
④どちらかといえばあてはまらない ⑤あてはまらない

17. 自分のはのびのびと生きていると感じる

- ①あてはまる ②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない
④どちらかといえばあてはまらない ⑤あてはまらない

18. ^{まんぞくかん}満足感がもてない

- ①あてはまる ②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない
④どちらかといえばあてはまらない ⑤あてはまらない

19. ころから楽しいと思える日がない

- ①あてはまる ②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない
④どちらかといえばあてはまらない ⑤あてはまらない

20. 相手に気を配りながらも自分の言いたいことを言うことができる

- ①あてはまる ②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない
④どちらかといえばあてはまらない ⑤あてはまらない

21. 自分^{なっとく}の納得^{あいて}のいくまで相手と話し合うようにしている

- ①あてはまる ②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない
④どちらかといえばあてはまらない ⑤あてはまらない

22. ^{ぎもん}疑問だと感じたらそれらを^{どうどう}堂々と言える

- ①あてはまる ②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない
④どちらかといえばあてはまらない ⑤あてはまらない

23. ^{ともだち}友達と^{しんけん}真剣に話し合う

- ①あてはまる ②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない
④どちらかといえばあてはまらない ⑤あてはまらない

24. ^{ひとまえ}人前でも^{じゆう}こだわりなく自由に感じたままを言うことができる

- ①あてはまる ②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない
④どちらかといえばあてはまらない ⑤あてはまらない

25. 人前でもありのままの自分を出せる

- [①あてはまる ②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない
④どちらかといえばあてはまらない ⑤あてはまらない]

26. 自主的に友人に話しかけていく

- [①あてはまる ②どちらかといえばあてはまる ③どちらともいえない
④どちらかといえばあてはまらない ⑤あてはまらない]

資料5

セッション後アンケート

1. 今日のセッションは全体としてどれくらい役に立ちましたか？

①役に立った ②どちらかといえば役に立った ③あまり役に立たなかった ④全く役に立たなかった

2. 今日のセッションで次にあげることはどれくらい役に立ちましたか？次の①～④でお答え下さい。

①役に立った ②どちらかといえば役に立った ③あまり役に立たなかった ④全く役に立たなかった

今日のテーマ _____ 今日のグループディスカッション _____
今日の資料 _____ 今日のファシリテーター _____

3. 今日のセッションで学んだ事を今後どれくらい日常生活で活用すると思いますか？

①大いに活用する ②どちらかと言えば活用する ③あまり活用しない ④全く活用しない

4. そのほか今日のセッションについて感想やご意見を述べて下さい。どうか良い点も改善できる点も正直に書いて下さい。

良いと感じた点： _____

改善できると感じた点： _____

5. どうしたらこのプログラムはもっとあなたの役に立つようになると思いますか？

資料6

WRAPの価値と倫理チェックリスト

(コープランドセンター作成のものを本研究用に修正)

ラップが掲げる価値と倫理がワークショップの中で守られているかを確認するための次の質問に、「はい」か「いいえ」でお答え下さい。

	はい	いいえ
1. 希望の感覚を持っている、あるいは希望を持ち始めていることが参加者の発言から感じられる。		
2. 参加者はリカバリーを反映した将来の計画を立てている。		
3. 参加者はどのようにして自分の望むような生活をしているか、あるいはそれができるようになったのかを分かち合っている。		
4. すべてのトピックが、自分の意志で行うこと、エンパワメント、自分のために権利擁護することに焦点をあてたものになっている。		
5. ワークショップでは参加者がどのような問題を解決するかを決めることによって、参加者によって意思決定がされている。		
6. 時間とその時に取り扱っている内容の範囲内で、個人の体験を話すことは奨励され、支持されている。		
7. 参加者は安心してリラックスしているように見える。		
8. ファシリテーターは、一人一人の尊厳を尊重し、思いやりの気持ちを持ち、相互の敬意、無条件の尊敬をもって、対等な人として参加者一人一人と接している。		
9. ファシリテーターは、参加者が適切に対応されていると感じているか？ニーズに対応してもらっていると感じているか？このプログラムは多様性をサポートしていると感じているか？について、参加者に毎回確認している。		
10. 差別的な発言は見られない。		
11. ファシリテーターは参加者のニーズにあわせて調整したり便宜をはかっている。		

12. すべての参加者の目標や計画は、達成可能かどうかなどの判断を されることなく支持されている。		
13. 選択の自由といろいろな選択肢があることを支持する 雰囲気ができている。		
14. 参加者は全てのことがらについて、自分の意思で 参加している。		
15. 参加者が自分の経験から発言し、自分についての知識に 基づいて意思決定をすることが支持されている。		
16. 人々がうまくやっていることに焦点が当てられ、否定的 な評価や欠点に基づいた評価をしていない。		
17. ファシリテーターは臨床的、医学的、診断用語を使って いない。		
18. 参加型の演習を取り入れている。		
19. どのような方法が簡単で安全であるかについて、参加者 とファシリテーターが同意しており、害になる副作用が あるかもしれない方法についての議論が出たときには、 ファシリテーターはこれらのトピックについて情報を 得られる資源を参加者に示し、その場で議論することは 避けるようにしている。		
20. ファシリテーターは困難な感情や行動に対して、深い 同情とサポートをもって対応している。		

<謝辞>

今回この事業にご協力いただいたらっぴんの皆さん、認定ファシリテーターの方々、そして調査に参加して下さった利用者の方々に、心からの感謝の意を述べたいと思います。

<執筆者>

- はじめに 清重知子
- I. 事業背景と目的 清重知子 (I-1・I-3)
田尾有樹子 (I-2)
- II. 事業の概略 田尾有樹子
- III. プログラム評価研究 清重知子
- IV. まとめ 清重知子

<その他>

長門大介 (事業担当)

小林伸匡 (事業担当)

赤沼麻矢 (校正担当)

平成 20 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
精神障害者の地域生活移行及び定着支援推進事業

精神障害者のリカバリーを促進するプログラムの実践と評価

平成 21 年 3 月発行

著者 清重知子・田尾有樹子
編集・発行 社会福祉法人 巣立ち会
東京都三鷹市野崎 2-6-6
TEL 0422-34-2761
FAX 0422-34-2761
<http://sudachikai.eco.to/>

印刷・製本 社会福祉法人新樹会 創造印刷

