

平成18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」実施事業

「精神障害者ノーマライゼーション5ヶ月戦略」

～支援対象者のユニバーサル化をめざして～

社会福祉法人 拓く

事業目的

進んでいない精神障害者の地域支援を多方面から拓くために、障害者自立支援法のサービスやシステムのあり方を検討するとともに、医療関係者、福祉関係者、精神障害者、市民等と相互の連携・協働のあり方について検討することを目的とした。

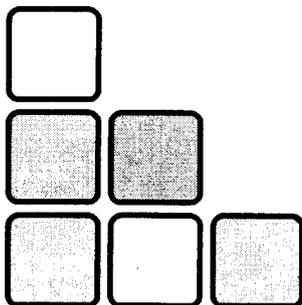
事業概要

1. 一般市民への啓発講座
 - (1) 精神障害に関する講座 「あなたも精神障害者の支援者になれる」
対象 … 一般市民・知的・身体障害者施設及び介護事業所・支援センターの職員等
 - (2) 参加者によるワークショップ
対象 … 教員・児童委員・PTA 役員・青年会議所の役員・家族・隣人等
2. 三障害への一体的サービス提供等を視野に入れた専門的人材養成講座
対象 … 知的・身体障害者施設及び介護事業所・支援センターの職員等
3. 精神障害者地域支援開拓事業
 - (1) 精神障害者ケアマネジメント試行事業
 - ・精神障害者のケアマネジメントに関する研修
 - ・ケアプランの作成及び問題解決への取組み
 - (2) 精神障害者就労支援試行事業
 - ・精神障害者就労支援（精神障害者の基礎訓練及び職場体験実習）
 - (3) 精神障害者主体のプログラム開発
 - ・精神科デイケア、パン作りを通しての福祉施設との交流
 - ・当事者サロン活動の場の提供
 - (4) WRAP ファシリテーター養成研修
対象 … 精神障害者・障害者支援に関わる専門職等 15名

事業を終えて

- 自閉症、強度行動障害等の支援の経験、知的障害者の地域生活支援のために実現してきた通所授産、デイサービス、ホームヘルプ、ガイドヘルプ、グループホーム、レスパイトケア、地域交流等の支援技術や実践等のノウハウをもとに医療機関との相互の交流を進めていくことは意義のあることだと考え、また、医療機関との連携・協働から新たな地域資源を生み出すことが可能であるとの展望を得た。
- 人材が育ち、確保されたとしても、精神保健福祉手帳の等級、要介護、区分認定等による制約をうけ、使えるサービスは少ないという現実がある。精神障害者の特性に配慮した区分認定や調査、障害者自立支援法下で使えるサービスの増大、及び市町村生活支援事業のあり方等、早急に検討し改善を図られるべき課題を明らかにすることができた。
- 医療機関、施設、事業所、NPO法人、市民等と課題を共有し、精神障害者の地域支援を具体化するには、市の自立支援協議会で障害共通の支援のための社会資源の開発、改変を進めていくべきである。同時に、就労移行支援事業に雇用支援センターがアドバイザーの役割を果たす等、各専門機関と地域の人的資源、社会的資源とが連携していく動きが、今後強く望まれる。
- 地域、専門機関や専門職、精神障害者本人、三位一体の取り組みを進めることが、精神障害者ノーマライゼーションを大きく前進させるものと確信した。今後も継続して、三位一体、総合的な視点で、取り組みを積極的に行う必要がある。

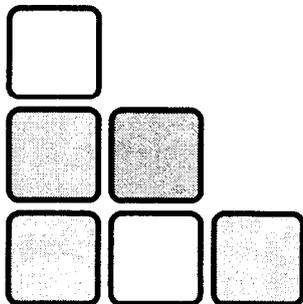
WRAPファシリテーター研修会報告 ～当事者性を活かし、皆で元気になる～

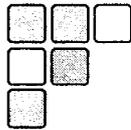


久留米大学 精神神経科学講座
PSW 坂本明子



1 WRAPの紹介 WRAPの概要と ファシリテーターについて



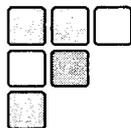


WRAPの成り立ち



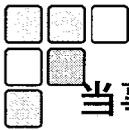
- WRAP(Wellness and Recovery Action Plan;元氣回復行動プラン)とは、メアリーコープランドさんらアメリカの当事者がリカバリー理念の元健康管理に関して自らが出来る毎日の工夫をプランとしてまとめたものである。トレーニングを受けたファシリテーター(進行役)がプログラムを実践し、参加した当事者が自分の元氣回復行動プラン(WRAP)を作り上げていく点が特徴と言える。なお現在コープランドさんらはコープランドセンターなどを設立し、全米でWRAPを展開、精神保健福祉領域の政策にも関与している。また多くのピアスペシャリストがWRAPを実践している。
- わが国においてもWRAPの実践を可能とするために、当事者と共にWRAP研究会を2005年に立ち上げた。
昨年度、本事業によって日本初のファシリテーター研修会を実施し、全国展開を試みている。

3



WRAPの魅力:発想の転換

- 精神疾患を患うことで、将来を諦め用心して再発を防ぐことより、リスクはあっても希望を持ってチャレンジしていく。始めから「だめ、無理」ではなく、可能性を信じて当事者のやってみたいことが実行できる、それを本人や支援者が実感できる
- 疾患ではなく、疾患に隠れた本人のよさを大切にし、生き方に焦点をあてる
- 病を患うことによる挫折、喪失体験は弱みではなく、価値ある体験として活かすことができる
- 当事者がファシリテーターをやることで自己実現を可能にしてい
く、人の役に立つことが可能になる



WRAPの内容

当事者のエンパワーメントのためのキーワード

□ リカバリーのために大切なこと

* 希望 * 責任を持つこと * 学ぶ * 私の権利を守る * サポート

□ 元気に役立つ工夫あれこれ集

□ 元気回復行動プラン

* 日常生活管理プラン

* 引き金となる出来事に対処するプラン

* 注意サインに対処するプラン

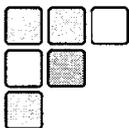
* 調子が悪くなってきている時のプラン

* クライシスプラン(緊急状況への対応プラン)

* 緊急状況を脱した時のプラン

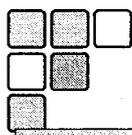


5



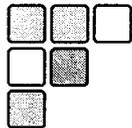
WRAP:リカバリーの具体例

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、仕事がしたい
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
私の権利を守ること	自分を信じ、権利を主張する	私は間違ってもいいし、完璧でい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



WRAP: 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
引き金となる出来事 に対処するプラン	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
注意サインに対処 するプラン	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、B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



ファシリテーター(進行役)について

- WRAPは個人でもできるがファシリテーターが行うWRAPクラス(グループ)で実施されるのがより効果的。
- クラスはファシリテーター2~3名で運営される。
- ファシリテーターはWRAPクラスを受講し、自分のWRAPを持っていて、ファシリテーター研修を受講し認定を受けた者。
- ファシリテーターには誰でもなれるが、当事者ファシリテーターの実体験に基づくサポートがより効果的。
- ファシリテーターの役割は指導者、講師ではない。ひとりひとりの参加者が居心地よくクラスに参加すること、参加者が安心して語りあい、自分のWRAPを作ることができるようにクラスを運営していく、そのことに責任をもつ。



WRAPファシリテーターの価値と倫理

- 元気になることができる、いつでも元気でいられる、そして自分の望む生き方ができるのだという希望がもてることを伝える
- 自己決定、個人の責任、エンパワーメント、自己主張がこのプログラムの重要な要素である
- それぞれがユニークな特別な人として、その人らしさを無条件に受け入れられ、認められる
- リカバリーに際限はないという前提に基づいている
- 各人が自分に関する専門家(エキスパート)である

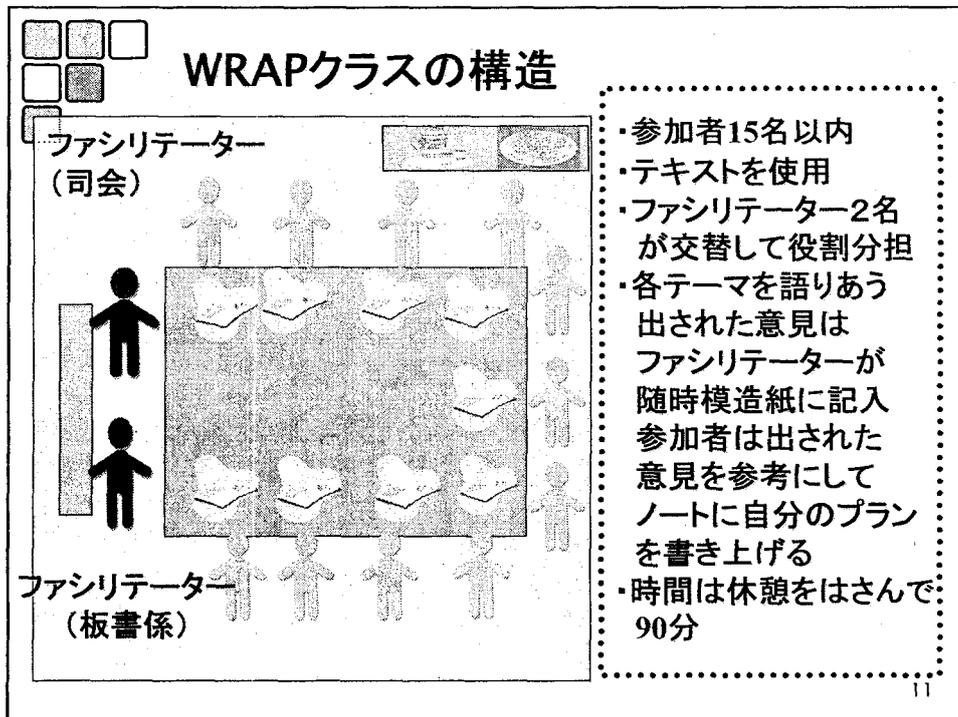


9

WRAPクラス内容例:
毎回のテーマ(12回コース)

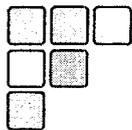
回	内容	回	内容
1	元気に役立つ工夫あれこれ集	7	元気回復行動プラン: 日常生活管理
2	リカバリー: 希望	8	元気回復行動プラン: 引き金になる出来事に対処する
3	リカバリー: 責任を持つこと	9	元気回復行動プラン: 注意サインに対処する
4	リカバリー: 学ぶこと	10	元気回復行動プラン: 調子が悪くなってきている時
5	リカバリー: 私の権利を守ること	11	元気回復行動プラン: クライシス(緊急状況対応)
6	リカバリー: サポート	12	元気回復行動プラン: 緊急状況を脱した時

10



2 WRAP研究会の紹介

～WRAPの広がりと ファシリテーター活動の展開～



WRAP研究会構成と活動内容

□ 会員

九州在住のファシリテーター 10名（当事者7名）

□ 活動

* WRAPクラス、講演会の開催

（京都、福岡、北海道で実施済み、

現在福岡で3クラス実施中）

* 週1回の運営ミーティング、勉強会

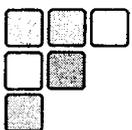
* 出版事業（日本語版テキスト3冊出版）

* 冊子の発送、経理事務

* 活動資金調達（助成金の申請など）



13



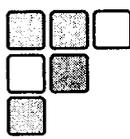
WRAP研究会の目指すもの



ひとりひとりが「WRAP」の実現を期待する



14



WRAP研究会のこれから



WRAP普及と実践

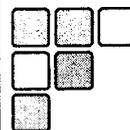
ファシリテーター
養成とスキルアップ

リカバリーの実現を目指して！

WRAP効果検証

研究会組織編成

15



まとめ:WRAPの有用性と今後の課題

- 1 ターゲットは健康管理、未来への創造→
日々負担なく楽しく実行、予防的、補完的、多様の
- 2 徹底した自己責任と自己決定→自律の促進
- 3 コミュニティー、助け合う仲間→孤独からの脱出
- 4 当事者性を活かしたピア活動→社会的活動の拡大
- 5 自己尊重の向上→自信の回復、将来への可能性
- 6 立場を超えた相互の学びあい→当事者、家族、専門
職の意識変革、偏見の是正
- 7 対象者の拡大

当事者がともに輝くために
ファシリテーター育成とクラス受講のチャンスを！

