



医療

心の「元気回復行動プラン」

仲間とともに、自分で考える健康法

うつ病や統合失調症などの当事者同士が意見を交わしながら、自分に合った健康法や再発時の対処法を考えてノートに書き出す「米国で生まれたメンタル・ヘルスの新手法「元気回復行動プラン」(WRAP)が注目されている。自らの健康管理に役立つだけでなく、仲間の体調の変化にもいち早く気づくことが容易になる。福岡県久留米市の患者らが日本語での情報発信を始め、各地に広がり始めている。(和田公一)

体調ごとに6つの段階

元気回復行動プランづくりは、健康維持に役立ち、そのなごを思いつくまわり、ストアップすることから始まる。食事、運動、睡眠など日常生活上のちょっとした工夫なら何でもいい。

元気回復行動プランの1例

WRAPには六つのプランがある

- 1 日常生活管理プラン
- 2 引き金に対処するプラン
- 3 注意サインに対処するプラン
- 4 調子が悪くなってきている時のプラン
- 5 クライシスプラン(緊急状況への対応)
- 6 緊急状況を脱した時のプラン



1 日常生活管理プラン

ステップ1

「元気回復行動プラン」

- ・ 合った人にあいつがてきる
- ・ 冗談を言う
- ・ 鼻歌がてる

ステップ2

「気分が落ちた時に回復するコツ」

- ・ 部屋にいるときは音楽を聴く
- ・ コーヒーを飲む
- ・ リビングで日なたぼっこする

ステップ3

「気分が落ちた時に回復するコツ」

- ・ 散歩をする
- ・ 家族と話す
- ・ 家族と遊ぶ

2 引き金に対処するプラン

ステップ1

「気分が落ちた時に回復するコツ」

- ・ 人がから冷たくされる
- ・ 叱くなる
- ・ 嫌なメールを受けとる

ステップ2

「気分が落ちた時に回復するコツ」

- ・ ダンス系など楽しい音楽で嫌な気分をほわとぼす
- ・ メールには返信しない

3 注意サインに対処するプラン

ステップ1

「自分の体調の変化」

- ・ イライラが蓄る
- ・ 自信がなくなる
- ・ 世人に対して攻撃的になる

ステップ2

「自分の体調」

- ・ 楽しいことを考える
- ・ 音楽や絵画を鑑賞する
- ・ 行動プランを再確認する

イラスト：西岡万穂子 / THE ASSOCIATED PRESS

次に自分の健康状態を6段階に分け、それぞれの段階でどんな健康法を使うかを考える。それが六つのプランになる。体調の良い時は「日常生活管理プラン」、病気の兆候が表れた時は「注意サインに対処するプラン」という具合だ。イラストは、千葉市に住む会社員の男性(82)の行動プランの一部だ。

好きに工夫 自信も戻る

男性は7年前、「仕事の評価は百かゼロだ。中途半端はいいない」という上司のはっぱをまともに受け止めて仕事に打ち込んだ末、うつ病に陥った。80の成果でも安定して長続きすることが大事」とわかっていても、ついやりすぎてしまふ。8度目の休職中だった昨年秋、ある講演会で行動プランのことを知り、試してみた。

次に、どんなことが体調を崩す「引き金」になるのか思い出す。そして対処法を考える。それが「引き金に対処するプラン」だ。男性は普段は静かな軽音楽が好きだが、嫌なことがあった時はダンス系など激しい音楽を聴く。嫌な気分をほわとぼせる気がするから。それでも症状が悪化する兆候が出ることもある。イライラして他人に攻撃的になったり、自分に自信がなくなったり。そんな

に何をすればいいかを考える。男性は「毎日やること」として、好きな音楽を聴く▽コーヒーを飲んでリラックスする▽リビングでひなたぼっこする――と書き込んだ。たまには同僚の両親と外食もしたい。奮闘買ひも、ときにはストレス発散にいい。

互いの経験 学び合って

時は、とにかく楽しいことを考えたり、音楽だけでななく絵を鑑賞したりする。男性は、行動プランを書いた手帳サイズのノートをいつも持ち歩き、新しいアイデアが浮かぶたびプランを更新している。プランづくりは1人でも可能だが、米国では10人前後で参加型講習会を開くのが一般的だという。

「家庭でも地域でも孤立しがちな当事者にとって、人間関係を広げるチャンスになります。人とのつながりを回復して元気を取り戻していくことが大事です。久留米大病院(福岡県久留米市) 精神神経科でデイケアなどを担当する精神保健福祉士の坂本明子さん(88)は解説する。

「ただし、プランを作る

の自分自身。自分のために、自分の好きな方法で工夫する。そうすることで、病気によって失った自信も取り戻せるのです」

坂本さんは2年前、米国在住の日本人研究者やデイケアの利用者らと「WRAP研究会」を作り、元気回復行動プランに関する本や米国で使われている講習会資料などの翻訳を始めた。国内で開く講習会のリーダー役(ファシリテーター)を養成しようとして、今年3月には米国から講師を招いて研修会を開催。地元久留米市や福岡市のほか、北海道、千葉、京都から当事者やソーシャルワーカー

ら計15人が参加し、全員が米国で公認されているファシリテーターの資格を得た。自らプランづくりを試みた千葉市の男性もその一人。今はさっそく地元の仲間と参加型講習会を開くなど普及に取り組んでいる。国立精神・神経センター 精神保健研究所(東京都小平市)の伊藤順一郎・社会復帰相談部長(精神科医)は「医師やソーシャルワーカーなどの専門家が教え、患者が学ぶという形ではなく、当事者同士が互いの経験から学び合い、自分の健康や生活をよりよくする方法を見つけようという。これまでにない手法だ。心の病気に限らず、がん患者のターミナルケアなどにも応用できるのではないかと話している。



米国から講師を招いて開かれたファシリテーター研修会—久留米大病院で

- より詳しく知るには
- WRAP研究会が日本語の冊子を2種類作成している。価格はセットで1000円(送料別)。問い合わせは郵便で〒830-0011福岡県久留米市旭町87 久留米大学病院精神科デイケアセンター 坂本明子さんあてか、電子メール wrap_genki@yahoo.co.jpへ。
- WRAPの考案者、メアリー・エレン・コブランドさんが設立したコブランド・センター(米アリゾナ州)のホームページ (<http://www.copelandcenter.com>) にはWRAPに関する詳しい情報が英文で紹介されている。