

## リカバリーと元気のための 行動プラン：入門編

メアリーエレン コーブランド  
エド アンセス

## リカバリーに大切なこと

- ☞ 希望
- ☞ 責任をもつこと
- ☞ 学ぶこと
- ☞ 自分の権利を守ること
- ☞ サポート

### 希望

3

精神面での不調や耐えがたい経験をして、人は元気になり、元気でいつづけることができるし、実際に人々は元気でいつづけています。

人は元気になり、元気でいつづけることができ、あなたも元気になるということを何度も繰り返し思い出させてもらうことが役に立ちます。

決して良くなると聞かされることで、リカバリーに向かう力がそがれてしまいます。

### 責任を持つこと

4

元気であることや自分自身の人生に対して、責任を持っている人が、最大限のリカバリーを達成しています。

### 学ぶこと

5

自分自身についてできる限り学ぶことにより、次のような事柄について、より良い判断をすることができます：

- ☞ 治療
- ☞ 暮らし方
- ☞ 職業
- ☞ 付きあう人たち
- ☞ 生活空間
- ☞ 余暇の過ごし方
- ☞ そのほか、人生のすべての事柄

学びは次のようなことから得られます：

6

ワークショップ、講演会やサポートグループに参加する

教育的な資源（論文、本、会報、テープやビデオ）を参照する

インターネットで精神保健のウェブサイト調べる

精神保健の組織団体に連絡を取ってみる

同じような経験をしている人や、この分野の専門的知識を持っている人と話をする

## 自分の権利を守ること

勇気、粘り強さ、決意を持って“手に入るために向かっていく”ことです。

## WRAP(元気回復行動プラン)とは？

WRAPとは、精神面での不調、元気、リカバリーに気を配り、うまくやるためのシステムです。

### 考案されたのは

いつ: 1997  
 どこで: アメリカのバーモント州  
 誰によって: 精神面での、とてもつらい困難の経験をもつ人たち

## サポート

次のようなことで、必要なときや望んだときに頼りることができる仲の良い友達やサポーターが最低5人いると、とても助かります。

- ☞ 話をする
- ☞ 一緒にいてくれる
- ☞ いい時間を過ごす
- ☞ 物事がどうなっているのかを理解したり意思決定をする
- ☞ 自分で出来ないときに責任の肩代わりをしてくれ、身の安全を守ってくれる

## 元気回復行動プラン

- ・ 日常生活管理プラン
- ・ 引き金と、そのときの行動プラン
- ・ 注意サインと、そのときの行動プラン
- ・ 調子が悪くなってきたときのサインと、そのときの行動プラン
- ・ クライシスプラン
- ・ クライシスを脱したときのプラン

自分のリカバリーと元気に役立つ方法をうまく使いこなすための枠組みが欲しい、という要望にこたえて考案されました。

WRAP は、精神面での困難を経験する人たちによって、より豊かなものへと常に作りかえられ、広く用いられるようになってきています。

時には、他の人や、機関、団体の助けを受けて行われてきました。

圧倒的に、WRAPは“自分でつくる”ものです。

**WRAP は:**

新しいパラダイム(ものごとの見方・考え方)の本質です。

意図的な働きかけを用いて、お互いに学びあうモデルです。

自分で決めること、自らを振り返り体験的に学ぶことを促進する、単純明快な形式です。

当事者のリーダーシップを築き、意図的なサポートをうみだす、当事者による試みです。

実際のサポートをするときの、価値と倫理に基づく方法です。

## WRAPの価値と倫理

希望があります。人は元気になり、いつまでも元気であることができ、そして、自分が望むような生き方をすることが出来ています。

自分で決めること、自らが責任を持つこと、自信と力をつけること、自分の権利を守ることがリカバリーにとって、とても大切です。

その人自身が、治療や暮らし方について意思決定をします。必要なときにだけ、代わりに務めてもらうように決めておいた人に、意思決定をゆだねます。

すべての人に対して常に、尊敬、思いやり、相互の尊敬と無条件の敬意を持って、対等に接します。

一人一人が、ユニークで特別な人として、無条件に受け入れられます。それは、文化、民族、言語、宗教、人種、性別、年齢、障害、性的嗜好、あるいは、“準備できているかどうか”ということに関しての違いを受け入れることを含みます。

すべての努力は、リハビリに“際限はない”という考えに基づいています。

プログラム、活動、企画への参加はすべて自由意志に基づいています。

各自が、自分自身についてのエキスパート(熟練者)であると理解されています。

その人の強さに焦点をおき、欠けていると思われることにとらわれないようにします。

臨床的、医学的、診断名などの用語を使うことは、助けにならないし、避けるようにします。

相互の理解や知識を増やし、さらに元気になるために、共に努力し、お互いから学びあう人たちに焦点がおかれています。

誰にとっても、簡単で安全な方法を強調し、害になるかもしれない方法は避けるようにします。

自分の考え、気持ち、必要としていることや経験を共有することが奨励され、支持され、認められます。

以下のウェブサイトから、メアリーエレン コープランドにご連絡ください:

<http://www.mentalhealthrecovery.com>