

News Letter

事務局

〒351-8510

埼玉県朝霞市岡48-1

東洋大学ライフデザイン学部生活支援学科

研究室：大学院・研究棟5階5515室

(吉田研究室)

INDEX

01：日本精神障害者リハビリテーション学会
東京大会のご報告

02：サテライト企画1～3

03：第26回東京大会 研修会の見聞録
研修セミナー参加者報告

04：受賞者のご紹介

05：東京大会 参加者の声

06：特別企画 I'm alive!! It's my job.
『わたしの仕事』

07：第27回 大阪大会のご案内

08：事務局からのお知らせ



01 日本精神障害者リハビリテーション学会 東京大会のご報告

実行委員長 早稲田大学 岩崎香

去る2018年12月14日(金)～16日(日)、早稲田大学にて、第26回東京大会を開催いたしました。田中英樹氏(早稲田大学)を大会長、白石弘巳氏(済生会鴻巣病院副院長/東洋大学名誉教授)を副大会長として、地域の事業所職員を中心とした実

行委員会を立ち上げ、運営にあたりました。

実行委員会では、演題がたくさん集まれば、学会としての活気も出てくる!と考え、プレ企画として、4月にマインドフルネスに関する講演会を企画すると同時に、「実践報告の方法を学び、26回大

会で発表してみようではないか」と呼びかけ、シンポジウムを開催しました。

そのかいあってか、多くの演題登録をいただきました。また、特にポスター発表に力を入れようということで、私の記憶では本学会では初めてだと思うのですが、ポスター発表に座長を置き、集中した議論を展開してもらうことを企画しました。また、大会独自の基準で5つの賞を設けました。

初日には独自運営でリカバリーカレッジ、演劇「ボーダーライン」、ピアサポートシンポジウムをサテライト企画として実施し、いずれも多くの方のご参加をいただきました。

本大会は田中大会長の講演で幕を開け、記念講演としては、ユルン・デコスター (Jeroen Decoster) 氏にベルギーの精神医療改革とリカバリー志向の地域ケアに関して、お話をいただきました。大会シンポジウムは「我が国のベストプラクティスを展望する」ということで、これまでベストプラクティスを受賞した6団体からのビデオメッ

セージを披露しつつ、これまでの受賞者の方々等が登壇してくださいました。

最終日はベストプラクティス賞、野中賞受賞者の記念講演に始まり、白石弘巳氏による「精神疾患における障害概念を検討する」と題した教育講演がありました。午後には、公開講座として有村崑氏(映画コメンテーター)がうつ病の妻を支える家族の立場でリアリティあるご講演をしていただきました。それに引き続き、大会シンポジウムでは、「精神障害リハビリテーションの研究と実践を展望する」というテーマで、会長、副会長、理事がシンポジストとなり、さらに指定発言に夏苺郁子氏(やきつべの径診療所 児童精神科医)をお迎えし、学会の今後につながる議論が交わされました。

そして、閉会式では次期大会長である新阿武山病院長の岡村武彦氏の第27回大阪大会への参加の呼びかけがあり、東京大会は幕を閉じました。800名近い方にご参加いただきまして、本当にありがとうございました。



02 サテライト企画 1~3

第 26 回 東京大会 サテライト企画 1

『リカバリーカレッジ』報告①

佐々木理恵(WRAP ファシリテーター、ピアスタッフ)

私が初めて精リハ学会に参加したのは 2013 年、第 21 回沖縄大会の時でした。私自身、「学会に参加する」という事自体が初めての沖縄大会だった事もあり、当時の事をよく覚えています。学会と聞くとなんだか格調が高く、当事者である自分は場違いなのではないか…と思ったのですが、いざ参加をしてみると精リハ学会は当事者にも開かれた場でどこかお祭りのような雰囲気もあって(沖縄だったので余計に開かれた様に感じる事が出来たのかも知れませんが、けれどそれは嬉しい体験でした!) 凄くワクワクしたのを覚えています。

そして今回の東京大会。今回参加してみて感じたのは当事者の方の(ピアスタッフとして、といった形の)発表が着実に増えて来ているような印象を持ちました。精リハ学会が当事者にも開かれた場である事を感じる事ができ様々な立場の方の発表を楽しませて頂くと同時に私自身が励まされる実践を沢山聞く事が出来ました。

そして私自身がここ数年取り組んでいる実践の中に「リカバリーカレッジ」というものがあり、英国を中心にして現在世界的に拡がりを見せて

います。このリカバリーカレッジの実践も精リハ学会と同じような雰囲気があると思っていて、それは“その場に集った誰にも学びの機会が開かれている”ということ。リカバリーカレッジは簡単に言うと“学ぶこと・学び合うことからリカバリーをしていこう”という取り組みです。精リハ学会に流れる雰囲気とどこか似ています。学ぶこと、学べることにワクワクし、立場を越えて共に学び合う。

今回の東京大会ではプレ企画としてリカバリーカレッジ体験ワークショップを実施しました。多くの方が興味関心を持って集って下さり、会場の中では大変熱気に溢れたリカバリーについての対話がなされていました。その場に集った人同士が意見を交わして学びあう。学ぶことって元来楽しいものだ・ワクワクするものだと思います。返したのと同時に、意見を交換し、またそれぞれに日常に持ち帰る。そしてまた集う。そんな学びの循環を感じる時間となりました。また来年、皆様と学びの交換が出来る事を今から楽しみにしています!

第 26 回 東京大会 サテライト企画 2

『リカバリーカレッジ』報告②

青山碧

この度、三鷹にあるすだち会とリカバリーカレッジたちかわとが初めて協働し、学会のサテライト企画を持たせて頂きました。

リカバリーカレッジの日本における拡がりは一層緩やかです。企画者は、この機会にカレッジを体感して頂くため、双方のカレッジで開かれている

講座「リハビリ入門」を届けることにしました。

この講座は、リハビリの概論を知り、精神的に困難に感じた体験の意味を考えます。障害の有無や、当事者 / 支援者であるという枠は取り外し、一人の人としての経験に焦点を当てます。企画者で話し合ってみると、リハビリカレッジの特徴の一つである学び合いを重視した講座であることは共通しているものの、語り手の経験を聴くことに重きを置いていたり、グループワークで互いの経験を分かち合うことに重きを置いていたり、それぞれの表現は違っていました。話し合いを重ね、互いのカレッジの大切にしているものを凝縮していきました。

当日は、企画者の想定を大きく超えるご参加で、リハビリカレッジに対する関心の高まりを感じました。経験の語りに耳を傾ける時間も、グループワークで経験を分かち合う時間も真剣さ

と熱気に圧倒される思いでした。

正直に言えば、2時間で100人という人数で学び合うことが出来るのか不安もありました。しかし、それは杞憂に終わりました。リハビリとは人によって捉え方が多様であって個別的なことであることも共有され、それぞれが自分事としてリハビリに向き合う時間になっていたようです。

精神科医療や福祉の歴史を振り返れば、時に無力感に苛まれることもあります。それでも、機会の在り方次第でこのように人と人とが尊重しあえる発展的な場が出来るのだ、と小さな希望を与えてもらった時間でした。

ご参加くださった皆さま、学会運営委員さんをはじめお力を貸してくださった皆さま、ありがとうございました。学びの続きはぜひ、三鷹や立川にてお待ちしております。

第26回 東京大会 サテライト企画 3

『ピアサポートシンポジウム』

「障害当事者がサービスの担い手になるということ—その展望と課題—」から見えてきたもの

矢部 滋也 (一般社団法人北海道ピアサポート協会 代表理事 / 多機能型事業所 PEER+design 管理者)

《企画内容》

昨今、精神保健福祉領域では障害当事者が経験を活かし、ピアサポートを担う人材として医療・福祉サービスで雇用される機会が増えている。

精神障害領域から内布智之氏(一般社団法人ソラティオ・ピアサポート専門員)、矢部滋也(一般社団法人北海道ピアサポート協会・社会福祉士)、先行く身体障害領域から鶴園誠氏(特定非営利活動法人自立生活センター・立川・障害者相談支援専門員)、難病領域から森幸子氏(一般社団法人日本難病・疾病団体協議会・代表理事)がシンポジストとして登壇し、各領域においてサービスの担い手として働く実情と今後の展望を発表した。座長は精神保健福祉領域のピアサポートで活躍する小阪和誠氏(一般社団法人ソラティオ・ピアサポート専門員)が努めた。

「先人に学べ！」

精神保健福祉領域のピアサポートに関する研究者や実践者が、様々な課題と向き合いながら、障害当事者が一職業選択として「支援の仕事」を希望し、サービス事業者に雇用されることで、リハビリを促進する新たな人材として活躍するための制度化に向けた研究や実践を行っている。

その先に行く身体障害領域では、CILで障害当事者が中心となり、社会運動や事業展開、ピア・カウンセリングとILプログラムが主軸となり、エンパワメントし合えるよう活動を行っている。難病領域では、難病法が施行され、医療福祉サービス、研究・開発、社会参加、就労支援、教育が充実。ピアサポートは社会資源として認められ、ピアサポーターの雇用を実現している。

「伝えたいこと」

私は自身の病気の経験から人生を諦めようとしていた頃に、病気や障害がありながらも働いているピアサポーターに出会い、生きる希望を取り戻した一人である。リカバリー志向において、身近なサービスの中に、ピアサポートを担う人材がスタンダードに配置される必要を感じている。今後、専門職らとコプロダクションしながら構造化し、共に新たな未来を創造していきたい。

03 第26回東京大会 研修会

研修会見聞録

研修会担当理事 浅見隆康

研修会担当理事の一人として、研修会を一部見学したので報告する。

植田俊幸先生のケアマネジメントでは、野中ケアマネジメント研究会が紹介され、先生の思い出が蘇ってきた。河岸光子先生と池淵恵美先生のSSTでは、「頼み事をするスキル」を紹介するお二人のやりとりを見ることができた。田中英樹先生、栄セツコ先生の研修では、ケースを参加者が熱心にアセスメントし合う様子が窺えた。向

谷地生良先生の当事者研究では、当事者の方々が懸命に協力している様子が見れた。後藤先生、木村尚美先生を中心とする家族心理教育入門では、後藤先生の絶妙な語り口とそれに負けず劣らず木村先生の返し方と、かなり息の合った「夫婦漫才」の様相を呈していた。

ほっこりした気分で、早稲田駅(都電荒川線)を後にした。次回の大阪大会でも、内容を吟味し、参加者の希望に沿った研修会を提供していきたい。

研修セミナー参加者報告

『一步踏み出す勇気を』

研究法入門 あなたの実践から研究の「芽」を見つけ、「研究発表」に育てる方法に参加して。

特定医療法人 佐藤会 弓削病院 精神保健福祉士 高森祐樹

「こういう時にこうすれば良くなることが多いような気がするな」、「この方法はきっと効果があると思うけれどどうまく説明できないな」、実践をしていると様々な疑問が頭をかすめます。

それらの疑問に立ち止まって向き合いたいと思いますが、日々の仕事に追われるばかりで、そんな時間も心の余裕もありません。学会などで素晴らしい研究に触れると、自分も挑戦してみたい

いますが、そもそも「研究」だなんて、自分とは縁遠い感じもして、なかなかその一步を踏み出せません。

そんなモヤモヤした気持ちを抱えた私にとって、今回の研修はうってつけでした。「霧が晴れるように」と言うとおこがましいので、「霧はかかっているけど、あの光を頼りに歩いて行ったらいいのかな」くらいは思えるようになり、気持ちが少し軽くなりました。

なぜ研究したいのか、どう調べたらいいのか、どうまとめたらいいのか、研究の最前線でご活躍されている安西先生と安保先生から、「研究の基本」について丁寧に教えていただきました。

参加者が少人数であったため、気軽に質問することができ、時には先生の昔話を聞かせていただ

きながら、温かな雰囲気の中で、楽しんで学ぶことができました。演習も準備していただいております。気がつけば、あっという間に時間が過ぎていきました。学生時代はこんなに楽しんで講義を受けた記憶はありませんが、なんだか学生時代に戻ったようでした。

料理やスポーツを始めるときは、まず基本を覚えます。基本を覚えるのは時に退屈ですが、間違った基本を覚えてしまうと、おいしい料理はできませんし、スポーツはなかなか上達しません。

教えていただいた「研究の基本」を手がかりに、研究の「芽」を見つけ、「研究発表」に育てていきたいと思います。その一步を踏み出せるような勇気をいただき、ありがとうございました。



04 受賞者のご紹介

日本精神障害者リハビリテーション学会東京大会のポスター発表にて、下記のタイトルで受賞された方々をご紹介します。

①フィーリング的にナイスで賞

※面白い、参加したい、取り入れたい、応援したいといった感覚的に感じるもの

受賞者 公益財団法人横浜市総合保健医療財団 神奈川県生活支援センター 小池 杏奈 様

②イノベーション賞

※斬新な発想や革新的な取り組みだと感じるもの

受賞者 共同作業所オーク 二川 康大 様

③熱意を感じられたで賞

※ポスターから発表者の熱意を感じられたもの

受賞者 社会福祉法人豊芯会 田中 洋平 様

④グッドプレゼン賞

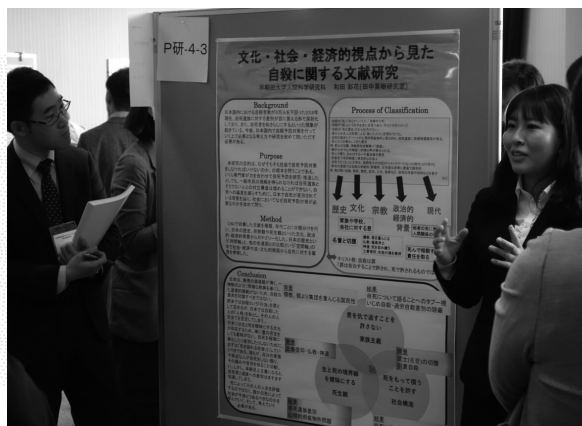
※ポスターの説明が聞きやすい、上手い、特徴があった、対応が丁寧など、とにかく当日の発表が良かったもの

受賞者 社会福祉法人JHC板橋会 青木 龍也 様

⑤ポップでキャッチーで賞

※ポスターが見やすい、目立つ、きれい、かわいいなど、とにかくポスターの見た目がいいと思ったもの

受賞者 社会福祉法人豊芯会 斎藤 健 様



05 参加者の声

日本精神障害者リハビリテーション学会東京大会に参加された方々より、ご感想を頂きましたので、ご紹介します。

『日本精神障害者リハビリテーション学会 第26回東京大会に参加して』

松田 暁子（社会福祉法人結の会 オフィス クローバー）

平成30年12月16日に行われたポスター発表に参加させていただきました。学会と名のつく会合への参加も発表も20年以上ぶりでした。

オフィス クローバーは東京都新宿区にある就労継続支援B型事業所です。地元の新宿区で全国大会が開催されると知り、後輩職員に学会を紹介したい思いもあり、ポスター発表参加を決めました。当日は株式会社アソシアの神谷牧人氏が座長を務めて下さり、和気あいあいとした雰囲気の中、就労支援の実践報告を5名の発表者が行いました。私の発表内容は、作業の目的と意義をスーパーバイザーと職員とで何度も話し合い、職員の意識が変化することで、利用者の主体性が高まる等の変化が表れたという実践報告でした。熱心に聞いてくださる皆様

に励まされた思いがしました。東京大会実行委員の皆様への配慮により、同じ日のロビーで当施設の自主製品を販売してもらいました。全国から集まった学会員の皆様に自主製品をご紹介する機会を頂き感謝しております。

後日、株式会社アソシアのおしゃれなパンフレットを施設内で回覧したり、研究口頭発表に参加し興味を持った、桃山学院大学の榮セツコ先生の著書「病の語りによるソーシャルワーク」を購入したりしました。今後、利用者と一緒に挙行する講演活動の参考にさせていただく予定です。東京大会は終了しましたが、出会った皆様とのお縁は今も続いていると思います。次回大阪大会でまたお会いできると嬉しいです。

『精神障害者リハビリテーション学会東京大会に参加して』

長谷高 純一（医療法人遊心会にじくりニック）

私が初めて精神障害者リハビリテーション学会に参加したのは、2011年の京都大会でした。当時はあまり学会というものに慣れておらず、気持ちの余裕も無かったので、とにかく必死に色々な発表を聞いて勉強した印象しか残っていませんでした。今回2回目の参加でしたが「当事者・実践者・研究者など皆で混ざり合い、お互いに学び合いながら意見を言える、とても楽しい場」であるという事を強く感じる事が出来ました。

一番印象に残っているのは、サテライト企画の一つである「リカバリーカレッジ」に参加した時のことです。会の後半で「自分にとってのリカバリー体験をグループで分かち合う」時間がありました。限られた時間の中でしたが、立場や経験・考えの違う皆で「リカバリー」について価値観を分かち合い、学び合うというとても素敵な時

間を過ごす事が出来ました。


この体験以外にも今回の参加を通して、様々な報告から学ばせて頂くだけでなく、立場や考えの違う沢山の方々と交流して様々な価値観に触れ、自分の視野が広がる様な繋がりを作る、とても大切な経験が出来た3日間でした。東京大会の運営に携わられた皆様、貴重な学びの場を作って頂きありがとうございました。

『東京大会に参加して』

鈴木 和（京都医健専門学校）

早稲田大学国際会議場で開催された第 26 回日本精神障害者リハビリテーション学会に参加した。この学会では毎回多くの気づきを得るだけでなく、仲間との出会いや再会も楽しみの一つになっている。

今回のテーマである「拡げよう！ベストプラクティスのうねりを！」のとおり、大会シンポジウムでは、わが国の精神保健福祉活動の取り組みを実践者から聞くことができた。日々行われている実践の根底となる歴史に触れることができた事は、改めて自分自身の実践を振り返る機会となった。今回も多くの実践活動が行わ



れていたが、特に「リカバリー」や「各地域の取り組み」についての報告には多くの参加者があり関心の高さを感じた。

研修セミナーも含めて全体を通して感じたことは、どの取り組みも、たくさんの仲間と共に成されているということである。一人のための取り組みが地域のためとなり、やがて社会のためとなる。このような取り組みがベストプラクティスのうねりとなって広がっていくのではないかと感じ、また自分自身に何ができるかを考えるキーワードとなった。


『日本精神障害者リハビリテーション学会に参加して』

新里 美鈴（株式会社アソシア）

今回、学会に初めて参加して、沖縄とは違う環境で医療・福祉を提供する全国の取り組みを聞くことが出来た。

口頭発表では、実践的な取り組みが支援者目線、利用者目線でまとめられており、とても分かりやすく、今の仕事に取り入れられそうな内容もあった。また、会場から出てくる質問には、私自身の視野の狭さに気付かされ、新たな発見へと繋がった。

私は計画相談という仕事に携わり、様々なケースに関わらせてもらっている。日々、色々な方の話を聞き、福祉サービスや地域サービスに関わり、自治体とやり取りをしている。他職種との関わりも多いが、取り組み



や事例について深く聞く機会はなく、学会では沖縄県内ではまだやっていない取り組みを聞くことができ、とても勉強になった。時代によってニーズは変化していき、ニーズに対する資源不足は今後も続いていくと私は考えているが、だからこそ色々な支援方法を学び、福祉サービス等の使い方の幅を広げ、資源開発に力を入れていかなければいけないと感じた。

今回参加出来た事は、私にとって新鮮な経験であり、今後の仕事に良い影響を与えるものであった。これからの私の仕事に生かし、スキルアップしていきたい。


『精神障害者リハビリテーション学会に参加して』

亀田 憲知（合同会社 Wiz、札幌なかまの杜クリニック）

自分は自主企画の当事者「語り」から生まれる未来～メンタルヘルスの未来、未来から創造しよう～に参加させて頂きました。

栄セツコさん、船越明子さん、増川ねてるさんの3名の方がテーマに沿ってお話を進め、ホワイトボードに書き留めて頂きました。

最初に、自分が今回、精神障害者リハビリテーション学会に参加した理由は、自分が通っているデイケア『札



幌なかまの杜クリニック』の設立から携わってるスタッフの村本さんから聞いた話して、「クリニックを立ち上げて、スタッフ皆で精リハ学会に参加しよう」が目標だったとクリニックを作ってから目標・モチベーションにしていたと言う話を聞いていたので、精神リハビリテーション学会には何か自分のためになる物があるのではと思っていました。

また、クリニックのプログラムの中で勉強のための

外出プログラムが有り泊まりで本州へ行くものも有って自分はそこで（沖縄・名古屋・浦河・旭川）自分の回復（リハビリ）のために繋がるもの「きっかけ」を見つけて来ました。

それは、クリニックのスタッフの村本さんも言っていたことでした…。

「当事者の回復につながるきっかけを見つける場の提供はクリニックがするから、見つけるかどうかは自分しただけだね」と。

亀田がクリニックとつながってからの最初の精リハは長野大会でしたが金銭面で行けなく、その後の久留米大会には介護の資格を取りに行ってる最中の大詰めで参加することが出来ず…この度ようやく参加に至りました。今回の会場が早稲田大学ということもあり東京に親戚がいるので近況報告もかねて。自分は鬱病で…親戚に多大な迷惑をかけて来ていて今年の6月から仕事に就くことができ親戚に社会復帰が出来たことを伝えて自分なりの区切りになるかと考えました。もともとは、まともに働いていて良いイメージを持っていた親戚には鬱病の厄介者というイメージがついていたので。

時期的に日々仕事に追われている自分の12/14は気分転換になる…、何かのきっかけになるだろうと考えました。あと…赤穂浪士の討ち入りの日なので何か感じるものが（笑）

もともと自分は、増川ねてるさんと何回か面識があり、昨年の春に札幌なかまの杜のデイケアプログラム

に来て頂いた時、ねてるさんの歓迎会をデイケアメンバー・スタッフを含めて自分が幹事となり交流を深めていたので、今回、ねてるさんの参加されてるプログラムと冊子で知り是非参加させていただこうと思っていました。

栄さんの上手な進行と船越さんの分かりやすい板書なか、ねてるさんの語り（障がいを持ってからの今まで経緯）を聴きながら共感を持ち、演者の方と参加者との語り合いの場が知らず知らずのうちに出来ていて、いろんな方の話しも聴けて当事者よりの企画として楽しい時間が過ぎて行きました…。自分も障がいを持って苦労を経験にしてポジティブに変換できるようになった人間として（なかまの杜のおかげで）。

ただ、一般社会で精神障がい・生活保護からの垣根はなかなか埋まらないものがあるからその話しを今回の場所で話させてもらいました。

自分は障がいを持ちながら働いています。その中で働く前に思っていたことを、ねてるさんの話しを聴きながら原点に戻れた気がしました。

障がいを持ちながら働いて周りから認められるようにして垣根を無くすための礎になること、今後・障がいを持ちながら働く人が働きやすい環境を作ること、障がいを持っていて働いていることが当たり前の中にならばと自分出来ることは小さいことですが、自分のような考えの方々がたくさんいれば、そんなに難しく未来なのかなと思える自主企画だったのではないのでしょうか。

『精神障害者リハビリテーション学会東京大会に参加して』

崎本 麻衣（一般社団法人てとて）

以前から存在を知ってながらもずっと参加できずにおり、今回が念願の初参加でした。現在取り組んでいるリハビリに関する研究のポスター発表もさせていただきました。

ポスター発表では、家族の方からお声掛けいただけたのが嬉しかったです。専門職の方々と職関係なく話をすることができ、当事者の方、家族の方、専門職といった分け隔てのない雰囲気が精リハ学会の魅力の

ひとつだと思いました。

プログラムの合間には出店されている事業所さんの販売スペースを見て回り、美味しいコーヒーをいただいたり、可愛い犬のはがきを買ったり、ゆるゆると過ごし満喫させていただきました。他の学会でもこういったスペースがあればいいのになぁと思います。

参加したプログラムの中で印象的だったのは、学会シンポジウム「精神障害者リハビリテーションの研究と



実践を展望する」です。特に、当事者の方や現場の臨床家が研究に参加する必要性について述べられており、とても共感しました。シンポジウムの終盤では当事者家族、当事者、精神科医の立場を持つやきつべの徑 診療所の夏莉郁子先生が指定発言をされ、心を打たれました。

た。指定発言を通し、より当事者性を有する方々が、学会や研究といった学術的な場にも参加していく重要性をその場で体験したように感じています。久々にお会いできた方も多く、新しいつながりもできました。楽しみ、感動しながら、充実した二日間でした。

『ポスター発表を通じて』

小池 杏奈（公益財団法人 横浜市総合保健医療財団 神奈川区生活支援センター）

今回、『誰でも』『誰にでも』『どこでも』実施できる、メンタルヘルス普及啓発のパッケージ化を目指した実践と課題をポスター発表させていただきました。「メンタルヘルスについて関心が高まった」という人が増えれば、精神障害の理解にも繋がっていくはず…そんな想いをもちながらの普及啓発活動でした。ポスター発表を通して、私たちの実践を紹介させていただき、様々なご意見やご感想をいただけたことに感謝の気持ちでいっぱいです。さらに有効なパッケージとし

ていけるよう、実践を重ねていきたいという気持ちが強くなった東京大会でした。

日々、様々なアプローチを模索する中で、日本精神障害者リハビリテーション学会は、全国の実践を知り、また自らの実践を整理し、アウトプットできる貴重な機会となっています。この機会を活かして、出会う精神障害当事者の方々の豊かな生活の一助となるような実践を積み重ねられるよう、努めていきたいと思います。



06 特別企画「I'm alive!! It's my job.」

『わたしの仕事』

菅沼 卓也（訪問看護ステーションりすたーと）

私は 2018 年からさいたま市北区にある精神科に特化した“訪問看護ステーションりすたーと”で作業療法士として勤務しています。りすたーとでは訪問看護に WRAP(元気回復行動プラン) の視点を導入し、今までにはなかった新しい視点での精神科訪問看護を行っています。職員は事務員を含め現在 8 名で、すべての職員が WRAP 集中クラス以上に参加をしており、WRAP ファシリテーターは 5 名在籍しています。りすたーと事務所にて WRAP 集中クラスを開催したり、さまざまな学会で WRAP クラスの企画をしたり、埼玉県以外でも WRAP クラスなどを開催しています。また、地域の精神保健福祉との連携強化のために事例検討会を開催したり、埼玉県の精神科医療の発展のためにさまざまな活動をしています。

りすたーとへ就職する以前は他県の精神科病院に 9 年間作業療法士として勤務していました。集団での OT プログラムがメインで、個々に関わる時間がなかなか作れず、医療者が主導権を握り、患者さんの声を聞くことが少なく、医療者の都合によって進められていく現状にもどかしさを感じていました。

そんな悩みを周囲の人に相談しても「それが普通でしょ」というような返事が多く、いつしか自分の気持ちを押し黙り、そのもどかしさを人のせいや環境のせいにしていて自分が嫌いでした。一人一人に寄り添いたく、訪問看護で働いてみたいという気持ちはあったのですが「転職することによって妻の職場や娘の保育園も変えなきゃいけない。はたして全ての環境を変えてまで自分は新しい場所でやっていけるのか」と身動きが取れま

せんでした。

そんな時、精神科に勤めている知人の SNS で WRAP という言葉を目にしました。「WRAP って何?」と思いながらもそれ以上は触れることもなく、転職したいな～と思いながら精神科に特化した訪問看護ステーションを探していました。

すると WRAP を訪問看護に導入していて、WRAP の本である『WRAP を始める!』を出している訪問看護ステーションりすたーとに出会いました。「ここでも WRAP だ!」と思い、試しに本を購入してみました。読んでみると衝撃を受けました。自分が抱えているこれまでの悩みが一気に払拭されたような感じがしました。「サポートを求めてもいいんだ」「声を前に出してもいいんだ。自分らしくいるために」。そこで勇気を出して家族にやりたいことを伝えてみました。すると、意外にも妻はすぐに承諾をしてくれ、私の思いを受け止めてくれたのです。「WRAP に書いてあった、声を前に出すってこういうことなんだ。自分の大切を大切にしてもいいんだ。」と自分自身が感じた瞬間でした。

それからすぐにりすたーとに電話し、面接し、入職に至ったわけです。

苦しくてどうしようもない環境の中から自分らしさを取り戻せた、WRAP を通じてリカバリーできた出来事の一つです。

就職し、訪問看護を始めて、病院時代からは想像出来ない驚きの連続でした。初めて同行訪問させてもらったある日利用者さんの家に到着すると、利用者さんとその友人達とでチゲラーメンパーティーをしていました。初対面の私に「一緒に食べていきな～ほら遠慮しないで」と気軽に声

をかけてくれました。病院時代からは考えられないことであり、私は戸惑いながらどうしていいのかわかりませんでした。先輩のスタッフは「せっかく言ってくれてるんだからいただいたらいいよ。」と言い、先輩は普通にごちそうになりながら利用者さんや利用者さんの友人とも楽しそうに話しているのです。利用者さんとの距離感の近さや信頼関係の深さを感じ、医療者対患者という距離感で関わってきた私には衝撃的でした。

友人同士で楽しそうにラーメンパーティをしている姿は病院では経験できなかったことでした。「これが在宅生活なんだな。病院のような管理された空間とはまるで雰囲気が違う」と感じました。初めは戸惑いがありましたが、とても温かみがあってなんとも言えない感覚を感じました。もちろん訪問場面で楽しそうな姿ばかりではありません。お金に困っていたり、仕事が上手く続けられなかったり、人間関係で困っていたり、食生活がままならなかったり、漠然とした不安を抱えていたり。困難な出来事があっても、それでも生活をどうにかしたいと懸命に日々模索している姿は地域で生活をしているならではだと思えます。僕が病院時代に関わっていた患者さんも、適切なさまざまなサポートを受ければ地域での生活が可能な方が沢山いるなど感じました。病状

が安定しているのに受け皿がない、病識がない、服薬管理が出来ない、お金の管理が出来ない、調理が出来ないといった様々な理由から治療者側も地域生活を諦め、ご本人も退院を諦め長期の入院になっている方は沢山いるだろうなと思います。人は困難なことがあっても、自分の可能性を信じてくれる人がいると自分らしさを取り戻し、自分の足で一步を踏み出す勇気が持てると思います。まだまだ知識や経験が少ない私ですが、治療者対利用者ではなく、人対人の関わりを大切にしたいと思っています。

利用者さんたちの体験を通し、たくさんの気付きや学びを頂くことがあります。私たちすら一とは伴走者として、共に悩み、共に喜び、共に成長しあえる関係を大切に、大切にしたい想いを大切に、その人がその人らしく生活をしていけるように支援することを心がけています。

今回、私は初めて精神障害者リハビリテーション学会に参加しました。全国では様々な取り組みがなされていて、自分の視野の狭さを痛感すると共に新たな学びや出会いが沢山ありました。新しいことに会うことは可能性を広げてくれます。この開かれた可能性をその場だけに終わらせず、今後の支援に活かしていきたいと思っています。



07 第27回日本精神障害者リハビリテーション学会 大阪大会のご案内

第27回大阪大会 大会長 岡村 武彦（大阪精神医学研究所 新阿武山病院 院長）

この度、日本精神障害者リハビリテーション学会・第27回大阪大会を2019年11月22日（金）から11月24日（日）の3日間にわたり、関西大学（大阪府吹田市）において開催することとなりました。

日本精神障害者リハビリテーション学会は、「精神障害のある人々がすべて、ふつうの市民として、地域社会の中であたりまえに暮らしていくことができるようになる、そのために必要な活動を展開すること」をミッションとして、精神科医、ソーシャルワーカー、臨床心理士、看護師、作業療法士などの多職種からなる学際的な学会です。入院医療中心から地域生活支援中心へ、そして誰もが安心して自分らしく暮らすことができるよう、精神科医療機関や他の医療機関、地域援助事業者、市町村などとの重層的な連携による精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築が現在進められています。本学会のミッションはまさにその流れに沿うもので、担う役割はますます大きくなっているものと思われます。

第27回大阪大会のテーマは、「笑（わろ）てんかりハビリテーション～たくさん笑顔を送るために～」です。「笑てんか」という言葉はNHKの朝のドラマで有名になりましたが、「笑ってください」「笑ってほしい」という意味の大阪の言葉です。笑いは人間特有なものとも言われ、苦しみや悲しみを乗り越えるために獲得した生きるための技術とも言われています。精神科医療におけるリハビリテーションは長い道のりであり、途中で笑うことを忘れそうになるかもしれません。その時に優しく「笑てんか」と声をかけることができるリハビリテーションであれば、いずれ多くの笑顔の花が咲き溢れリカバリーに結びついていくと思います。この笑顔を送るために、

本学会でさまざまな職種が研究や実践で培った知恵や技法を持ち寄り検討することで、明日へのリハビリテーションに繋がると期待しております。

大会当日は各種講演をはじめ、シンポジウム、一般演題、研修セミナー、市民公開講座（大野裕先生）などを企画し準備を進めております。多くの関係者の皆様のご参加をお願いするとともに、笑いと食の街でもある大阪で皆様とお会い出来ることを楽しみにしております。



08 事務局からのお知らせ

会員の皆様へ

東京大会へのご参加・ご協力、ありがとうございました。

学会費の納入につきまして、30年度未納の会員の皆様に、改めてお知らせを送らせて頂いております。ご協力のほど、お願い申し上げます。新年度のお忙しい折り、どうぞ各位ご自愛ください。

事務局 吉田 光爾