

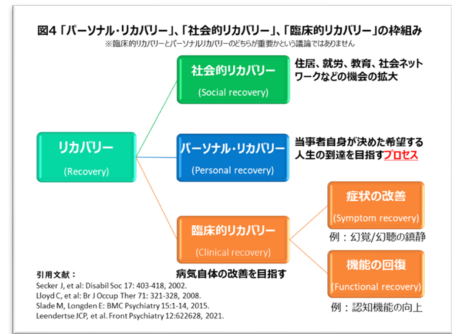
# リカバリーを目指した治療について

副院長コラムでは、精神科医療、当院の治療資源や社会福祉制度等について紹介していきたいと思います。今回はリカバリー概念とリハビリの軸とも言える2つのプログラムを紹介させていただきます。

## ■リカバリーについて

リカバリーとは、「人々が生活や仕事、学ぶこと、そして地域社会に参加できるようになる過程であり、ある個人にとってはリカバリーとは障害があっても充実し生産的な生活を送ることができる能力であり、他の個人にとっては症状の減少や緩和である」(アメリカ政府委員会)と定義されています。精神疾患・精神障害の治療は長らく寛解を目標としていました。「寛解」とは病気が完全に治る「治癒」とは異なり、症状が収まって軽度である状態が続くことを意味します。しかし寛解を目指して服薬した結果、無気力で何もやる気がしなかったり、社会生活を送ることが出来ないのでは意味がありません。そこで症状の軽減にだけ目標を置くのではなく、その人がその人らしく生活し、幸せだと感じられるようになることを目標に据えようと変わってきました。当事者運動から始まった、症状や障害の有無にかかわらず、自分の人生や価値を取り戻すという意味のリカバリー概念は、精神科医療でも広まっていきました。

現在では、リカバリーは症状の改善や機能の回復を意味する臨床的リカバリー、住居、就労、教育、社会的ネットワークなどの機会を拡大していくことを意味する社会的リカバリー、そしてクライアントを中心に据え、その人が希望する人生への到達を目指し、症状を抱えながらも就労や交友関係などの社会における役割を取得していくプロセスを意味するパーソナル・リカバリーと分類されています。こうしたリカバリーを目指して医療を提供する当院では、クライアントご自身の夢や希望の実現、その人らしいライフスタイルの獲得を目指すことを軸に据え、その実現のために治療者とクライアントがパートナーシップを結んで、何をどのように治療・リハビリする必要があるのかを考え、取り組んでいます。



出典：国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 地域精神保健・法制度  
研究部 <https://www.ncnp.go.jp/nimh/chiki/about/recovery.html>

## ■わくわくプロジェクトとIMRプログラムについて

しかし精神疾患・障害を発症するという事は、いわば荒波に揉まれて船の舵取りがきかなくなるような、人生における主体性・自律性を失う体験であることが少なくありません。したがってその状態から自分の夢や希望を持つということ自体が困難な場合があります。そこで当院では、毎週月曜日の昼に「わくわくプロジェクト」というミーティングを行っています。このミーティングでは少人数で楽しみながら、生き生きわくわくしていた時や事を思い出したり、これからやりたいことを考えたりすることで欲求を刺激し、夢や希望を考える場を作っています。しかし、やりたいことがあっても再発が不安で一步踏み出せないことがあると思います。そこで夢や希望の実現に向かって主体性を失わずに進んでいけるようお手伝いするために、IMRプログラムを実施しています。IMRとは Illness Management and Recovery の略で、疾病管理とリカバリーと訳されます。精神疾患を持つ人が症状を自己管理し、「こういう風に生きていきたい」という自分自身のリカバリーを実現するために、病気や薬の理解を深めたり、ストレスへの対処法について考えたり、再発を防止するための計画を立てたりしていく科学的根拠のある心理社会的介入プログラムです。

当院では薬に限らない様々な治療の選択肢を用意し、その方の状態や目標によってそれらを組み合わせることで最適な医療を目指しています。当院のホームページや外来掲示物を見てプログラム等にご興味を持たれましたら、気軽に主治医やメディカルサポートセンタースタッフにご相談ください。

2024年11月25日更新

### わくわくプロジェクト

私たちは生き生きとした生活を送るために、自分自身からできる範囲で、周囲の人と関わり、助け合い、支えあうことが大切です。わくわくプロジェクトは、そんな思いから生まれた活動です。自分自身からできる範囲で、周囲の人と関わり、助け合い、支えあうことが大切です。わくわくプロジェクトは、そんな思いから生まれた活動です。

この場では、自分自身の生活や仕事、学ぶこと、そして地域社会に参加できるようになる過程について、自分自身からできる範囲で、周囲の人と関わり、助け合い、支えあうことが大切です。わくわくプロジェクトは、そんな思いから生まれた活動です。

開催場所：スマイル  
開催：12月10日(木)～11日(金)  
定員：10名(先着順)  
参加費：無料(当日のプログラム参加費は別途)  
お申し込みは、お申し込みフォームからお願いします。

### 内容のご紹介

フラットトーク  
希望、主観、喜び、勝利、いい感じの自分について話そう  
好きなことについて話そう  
みんなで作ろう！ マインドfulness  
マインドfulness  
マインドfulness  
マインドfulness

① リカバリーとは リカバリーの定義 目標を立てる リカバリーを達成するために役立つこと	⑤ 社会の中で支えあう 社会の中で支えあうとは？ 人と知り合い、親しくなる方法(SST) 自己開示について
② ストレス脆弱性モデルについて ストレス脆弱性モデルとは 薬物療法の重要性 ストレスに対処することの重要性	⑥ 薬物療法 薬の役割 副作用を軽減する方法
③ ストレスへの対処 ストレスと精神疾患との関連 ストレスがたまっているときのサイン ストレス対処計画を立てる	⑦ 再発防止計画 再発のきっかけとなるストレス状況 注意サイン 協力を依頼する
④ 精神疾患の診断基準 自由研究・診断基準 特徴 体験エピソード	⑧ 持続症状への対処 問題解決技法 持続症状とは 持続症状への対処方法

IMRプログラムの内容

副院長

精神保健福祉士 中村亮太