



こんにちは 名前は Syena Skinner

Head of the Recovery & Wellbeing College and Lead for
Recovery

Lead ImROC Consultant
syena.skinner@nhs.net

自己紹介
Recovery & Wellbeing
Collegeの代表と副代表

名前は Mary-Anne Cable

Recovery & Wellbeing College Deputy Manager
Peer ImROC Consultant
mary-anne.cable@nhs.net





CNWL (Central and North West London)

イギリスのNHS財団トラストの紹介



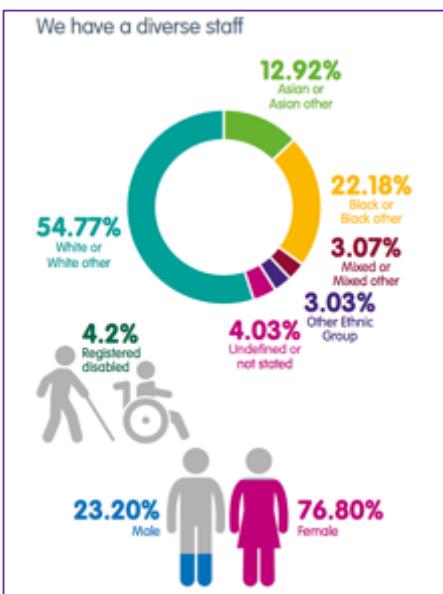
様々な分野に6256名
のスタッフが所属



333,209名(85050名精神、
137,636名身体)の患者(精
神、身体問わず)の治療やサ
ポートにあたったといえる
※入院患者を除く



4467名の入院患者の治療・サポート
3389名(精神)
999(身体)



人種・国籍など多様な
スタッフ

ImROC—組織改革を通じての リカバリーへの取り組み

- 小規模な非営利組織である(常勤換算で2人)
- 核となるような資金援助があるわけではない:サービスに対して料金を課す
- リカバリーにおいて確かな専門知識と経験を持つコンサルタント30人以上とつながりを持つ
- 国内外の組織やコミュニティとともに、学びの場やピアレビューと組織へのコンサルティングのパッケージを開発し、促進している
- リカバリーの原理原則への献身
- コ・プロダクションの力に対する信念
- 私達は、組織体系、サービスや文化が、すべての地域、国内外でのリカバリーと幸せを支えるものとなるよう努力している





Supported by

Centre for
Mental Health



Nottinghamshire Healthcare **NHS**
NHS Foundation Trust

私たちは以下のことをする必要があると確信している...

「...従来型の、お上から「顧客」へと供給される「製品」としての公的サービスに異議を申し立て、その代わり専門職と一般の人々の先頭に立つための力、選択、そしてコントロールを真に発展させる必要があると。」

Public Services Inside Out, NESTA, 2010



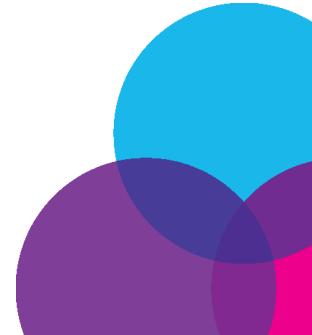


どのようにやっていくの
か？

コ・プロダクション
と
リカバリーに焦点
を
当てた実践



準備はできたか





- ・紙を、自分の前に持ってください
- ・目を閉じ、私がこれから出す指示に従ってください

こっそり見たり質問したりしないように！



目を閉じて
私の説明を聞いて
ください

パーソナル リカバリーとは

個人の態度や価値、感情、目標、技術や役割が変化していく唯一無二の、非常に個人的な過程である。

たとえ、疾患による制限があったとしても、満足し、希望を持ち、貢献できる人生を送る生き方である。

Anthony WA (1993) Recovery from mental illness:
the guiding vision of the mental health service
system in the 1990s,

Psychosocial Rehabilitation Journal, **16**, 11-23.





リカバリーには治療に対する考え方の再構成が必要である…重要な論点は、リカバリーにおいて治療がどのような役割を持つか、である(Davidson et al, 2006)

症状

人生を生きる人：

治療

問題

支援

診断

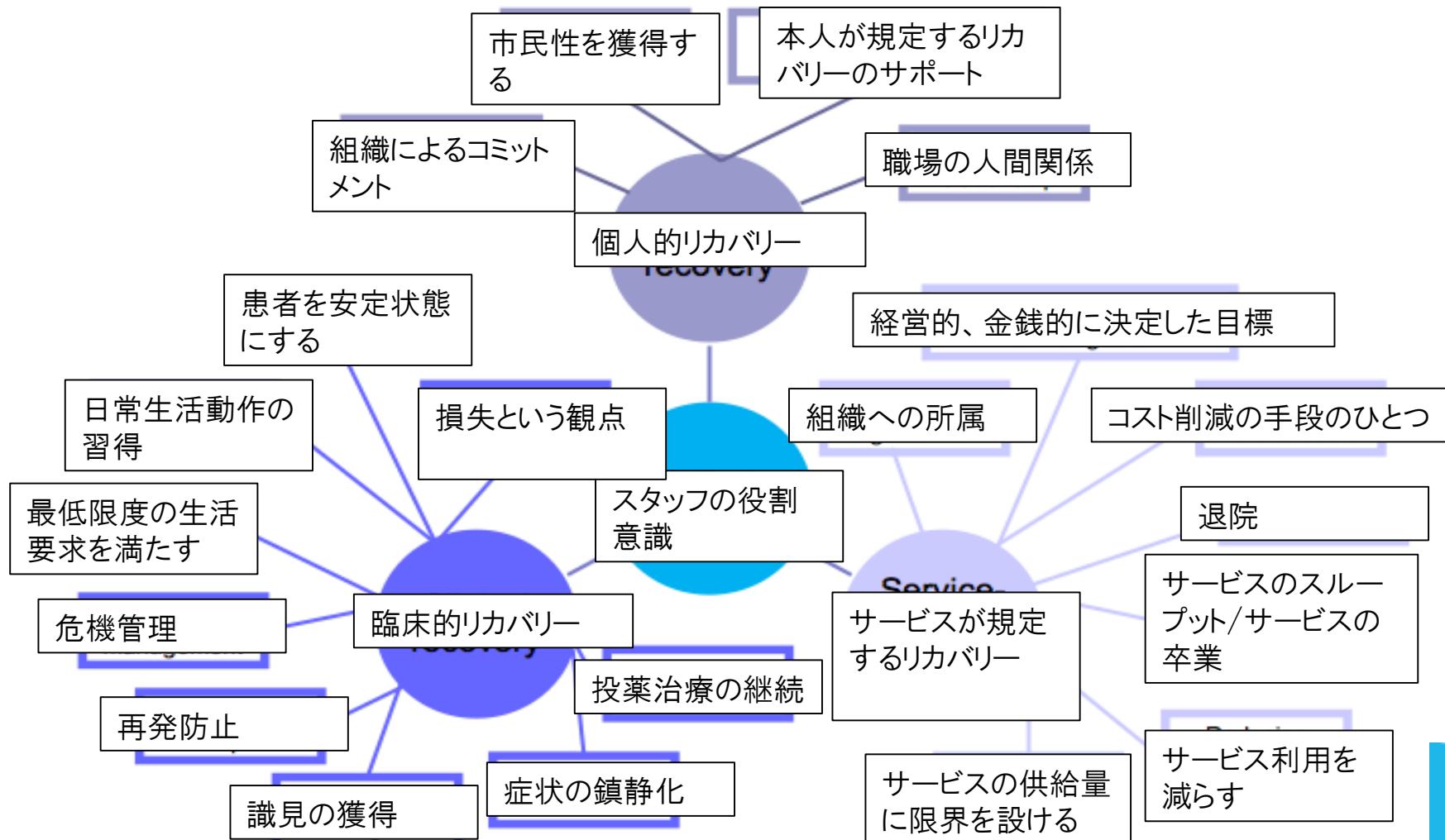
サービス

- ✓ どんな風に過ごしてきたのか
- ✓ 何を経験したか
- ✓ 今どこにいるか
家庭、仕事、余暇、家族、友人、文化、
価値、興味、好き、きらい、好み
- ✓ どんなものをしていてるか
能力、人的資源、物的資源、家族、友人
- ✓ どこに向かい、何をしたいのか
目標、願望、野望、夢

診断、治療そして支援は、人がやりたいことをする上で、また望む人生を生きる上で、それらの手助けにどれくらいなるかという観点で考慮される

リカバリーとはサービスの文化を次のように変化させること

- 症状や問題を焦点化することから、ストレングスや目標に焦点を当てたアプローチへ
- 専門家主導から、共同創造、共同意思決定へ
- 専門家が問題を取り扱うことから、人生全体の自己管理へ
- 症状を減らすという結果に重きを置くことから、役割や交友関係についての結果に重きを置くことへ
- サービスの中での解決から、地域の中での目標達成へ
- 個人を変化させるのではなく、“世界の変革”へ



Le Boutillier C, Chevalier A, Lawrence V, Leamy M, Bird V, Macpherson R, Williams J, Slade M (2015)
Staff understanding of recovery-orientated mental health practice: a systematic review and narrative synthesis, Implementation Science, 10, 87.



個人への影響

「あの人たちと私たち」の壁を壊し、「生きた経験を認める」

会話の本質を変化させ、共同意思決定を促進する



個々人が技能と自分が持つ権利の知識を身に着ける

体調管理や一般的なウェルビーイングに対して責任を持つことを奨励する

コミュニティへの積極的な参加の機会を拡大する、すなわち、市民性である

実践への影響

個人がサービスの外側に出られるよう支援する

専門知が支配している状況に疑問を投げかける

期待を強くする

個人主義、縦割り精神を変える

なぜメンタルヘルスの分野で働くことを選んだのかを思い出させるものとして役目を果たす

なぜ私たちのサービスを変化させる必要があるのか

自分自身のことを、ただの精神病患者として見てしまう人というのは、自分は能力がなく価値もないというイメージに従ってしまうかもしれない。そうなれば彼らはさらに社会に出ていかなくなるし、また不自由な役回りに一層適合してしまうことだろう。

その結果、彼らの症状は長引くことになるだろうし、その治療をしてくれる人や他の人に対して依存してしまう可能性もあるのだ

(Warner et al. 1989)

しかしこれがただ一つの理由というわけではない…

…リカバリーに注目したサービスは、その上…

- 倫理的－サービスを受けている人やその家族が必要としているもの
- 効果的－一人それぞれの目標を達成するという点で、リカバリー志向のサービスは、よりよい結果を提供しているというエビデンスが増加している
- 効率的－人々の望む人生を送るようにサポートすることは（サービスの利用が減ることにつながり）サービスに係る金銭的負担を減らしているということを示唆するエビデンスがある



リカバリー重視の組織は自然にできるものでは ない：次の取り組みによって作り上げてきたものである

- スタッフの訓練
- スーパービジョン
- 変革の風土（文化）
- リカバリー重視のリーダーシップ
(Rob Whitley 2009)



リカバリーは組織内でなされるものではなく、 コミュニティ内でなされるものである

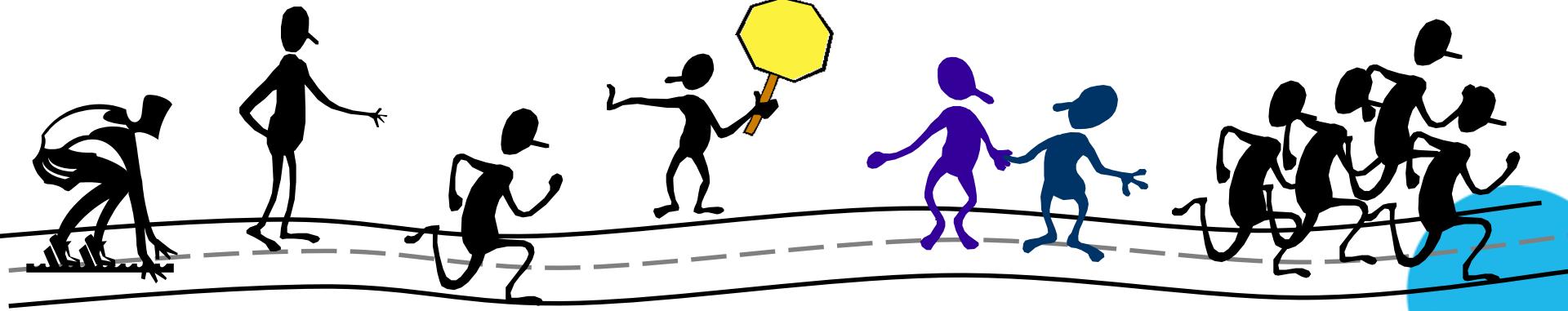
リカバリーとは社会に貢献し、価値や満足感のある人生を送ることである。
それゆえ次のことが必要である：

- より快適で、より情報が多く、かつ包括的なコミュニティを作ること
- 雇用、居住、余暇を楽しむ機会にアクセスしやすくなるよう支援を行うこと
- 幅広い役割や人間関係の構築



「Recovery & Wellbeing College」の 創設

私たちの旅路



- 2012年1月に「CNWL Recovery College」は始まった
- コ・プロダクションを重視
- 本カレッジは「Pulse General Practice 2016 Awards」の候補リストに選ばれた「Kilburn Medical Practiceプロジェクト」の一部でもあった

根本的な文化の変化が必要である

専門家やサービス制度とその利用者との、これまでとは異なる関係性

- 生きられた経験による専門知および専門家の専門知の価値を認め、これらをコ・プロダクションの過程において一つにする。すべての段階において、真の意味で共同の意思決定をする。
- 権力関係を変化させる



- リカバリーは奇跡的な治癒を探すことでも、以前の状態に戻ることでもない。リカバリーは、より幸福で、健康的かつ持続可能な人生を見つけることである。
- HOPE(希望) - 物事はもっとよくなるという可能性を信じる
- OPPORTUNITY(機会、チャンス) - 世界を感じ、再びこの世界の一部になり、自分であるという感覚を再構築する
- CONTROL (コントロール) - リカバリーや自分の人生は自分の意のままにできる



Recovery & Wellbeing Collegeは何なのか？

- このカレッジは皆に開かれた学びの環境である
- 人々が、自身のセルフケアの専門家になるための、そして自分自身を照らせるように、自分の才能や可能性を認識し発展させることを支援する。そして、彼らが、サービスの枠を超えて自分が人生でやりたいことをやるよう支援する。
- 身体的、精神的な健康やウェルビーイングの架け橋となる学びの機会を作る
- コ・プロダクションの原則に裏打ちされている



ImROC

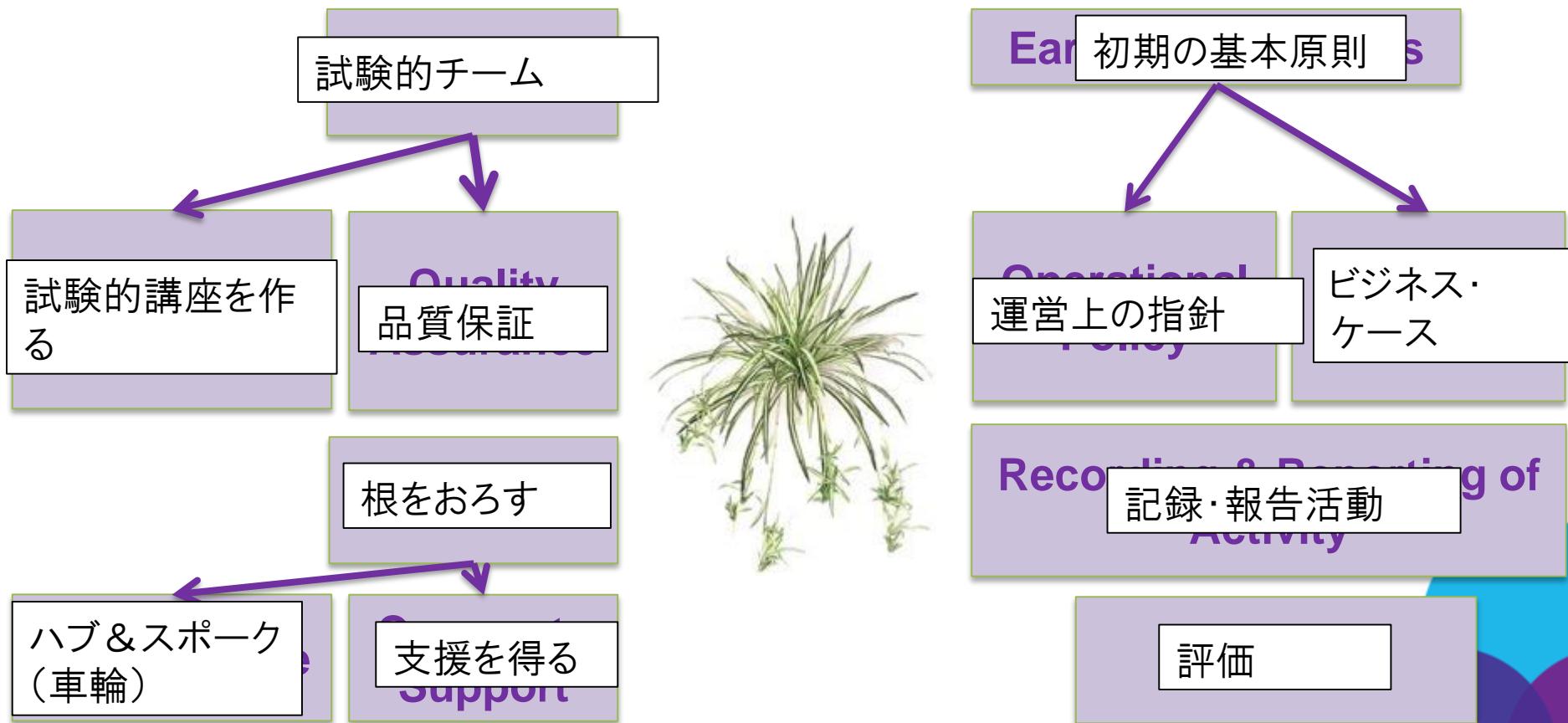
Recovery College Framework: Preparation

Supported by

Centre for
Mental Health



Nottinghamshire Healthcare NHS
NHS Foundation Trust

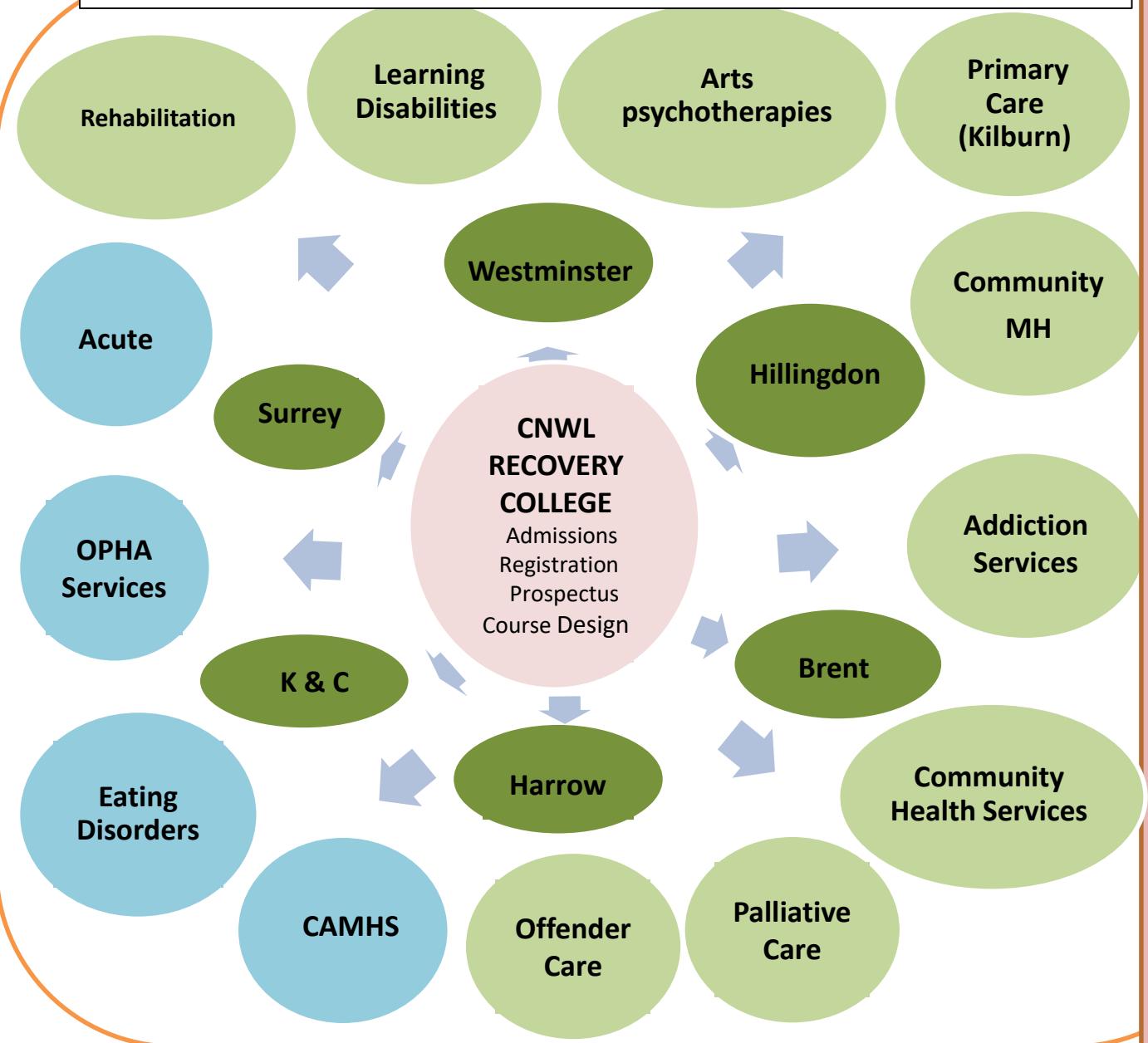




私たちが直面した困難

- 期待や個性、失望へ対処すること
- 不安や不確実性に耐え、ひとまず信じてやってみること
- 消火活動:何が分からぬのかが分からぬと認めること
- 「厄介なこと」「手を出しづらいこと」にも真正面から取り組むこと
- 途方もないほどのタスクがあるにもかかわらず、それを低く見積もっていたこと
- 「ピアを貸し出す」支援になったこと

対応が期待でき、リカバリーカレッジはそこまでの橋渡しができる



Established spokes

Speciality spokes

専門 spoke



Borough spokes

行政的 spoke



Areas for development

成長領域



Central & North West London

RECOVERY COLLEGE

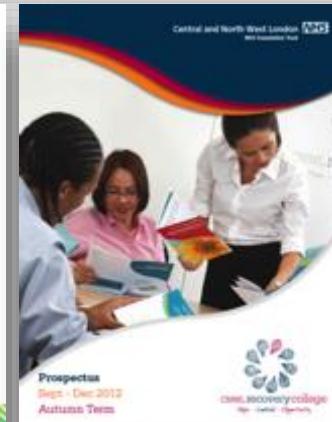
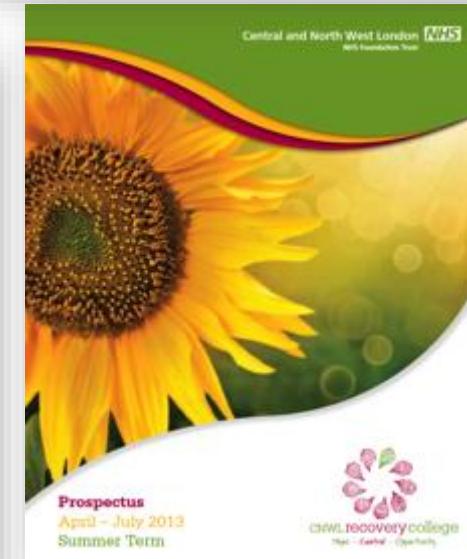
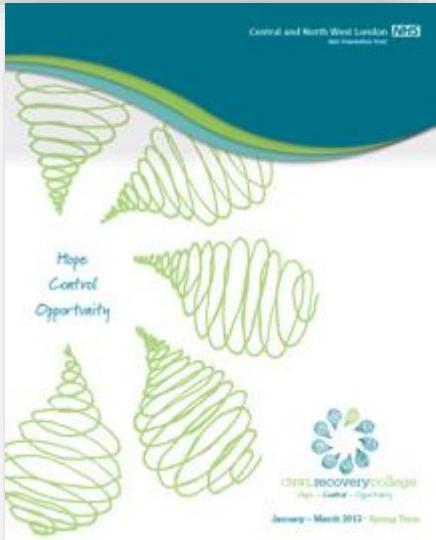
INTERIM

PROSPECTUS

(Only open to Kensington & Chelsea and Westminster Residents)

JAN 2012 – March 2012
Spring Term

The Recovery College will be launched officially in April 2012 when courses will be open to residents of all boroughs in CNWL.



Courses and Workshops 2016-17



The ブランド力の重要性
創設当初よりもブランドとして力がついた

すべての「Recovery & Wellbeing College」の講座に望むこと

- パーソナルリカバリー（個人のリカバリー）の原理に基づくこと
- 潜在的な「あの人たちと私たち」を隔てる壁をなるべく小さな
ものとすること
- 本カレッジが掲げる三大原則のHope, Opportunity & Control
を反映すること
- 最新の考え方、最良の取り組み、そして調査に基づく研究結
果を反映すること
- コプロダクションをすること、つまり、生きられた経験を持つ人
と専門的な知識を持つ人との間にしっかりと機能する連携を
はかること
- 圧倒的に高い質、一貫した質を保つこと

アクセスしやすいこと

以下のような学習に重い困難のある学生もいる

- ・トレーニンググループで話すことが難しい人
- ・時間に間に合うように来ることが
できない人
- ・集中力の維持が難しい人
- ・失読症や、その他の学習障害が
ある人
- ・身体的な困難や痛みのある人



個別学習計画(Individual Learning Plan: ILP)

いかにして学生たちの学びが最大限となるかを私たちが探求することを可能にするツール



- ・3～4つのリカバリーの目標を明確に定める
- ・2回目の個別学習計画(ILP)により、どれくらい自分に変化があったか振り返る機会となる。
- ・質の確保のためにも使える
- ・カレッジの評価や発展を知ることもできる

Student numbers (as of 07/2016)

- **4,094** 学生数
- **12,854** 参加数
- **64%** 全体に占めるサービス・ユーザーの割合
- **28%** 全体に占めるスタッフの割合
- **8%** 全体に占めるスタッフの割合
- **66%** 黒人社会や、さらに少数派民族の出身である学生の割合
- **58%** 女性の割合
- **870** 予定されているワークショップや講座の数





1 インプット

学生の特徴
&
学生は何を得るのか

- 評価フォーム
- 出席状況
- カリキュラム
データ

2 質の指標

R&Wカレッジが
効果的になるため
に示す必要がある
変数

- 欠かしてはならない特徴
- 質の保証
- カリキュラムの振り返り

3. 結果指標

効果を評価するた
めに測定される結
果の範囲

- WEMBS, ReQOL, HAO
- 個別学習計画
- Inclusion Webs
- 評価フォーム
- 個人の語り
- 監査報告
- 質問紙

結果、成果

学生への調査によると
講座へ出席することで、、

- 勇気づけられ、希望が持てるようになった(82%)
- 生きる意味を見つける手助けとなった(80%)
- 8割のスタッフは、カレッジにより自分自身の幸せや継続的な専門分野での成長が促進されたと感じた



いくつかの賞も受賞しました！

小休止



世界中に広がる リカバリーカレッジ





概要

お話ししたいことは以下の事です

- ①これまで関わってきた世界中の人々の熱意や寛大な支援について分かち合う。
- ②世界のリカバリーカレッジの成長について紹介する。
- ③リカバリーカレッジのある国と、その多様な背景を示す。
- ④リカバリーカレッジの共通性と多様性について探る。
- ⑤様々なカレッジ、様々な文化的背景や国での活動から何を学べるか考える。



Supported by

Centre for
Mental Health



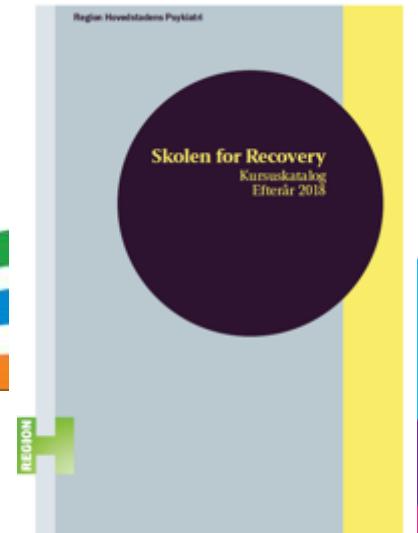
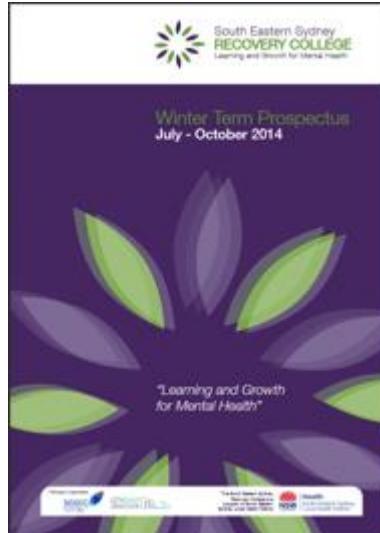
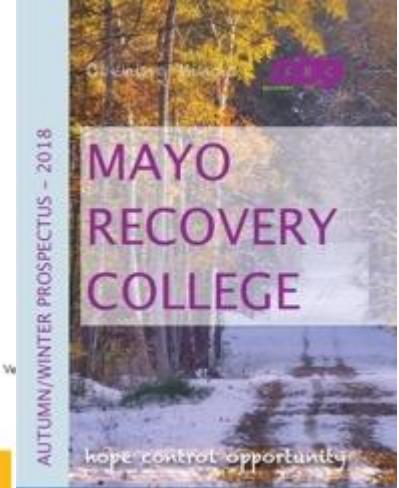
Nottinghamshire Healthcare **NHS**
NHS Foundation Trust

世界中の89%のカレッジが回答してくれました

Winter Term Prospectus
2017-2018
01・02・03
冬期講座
RECOVERY
COLLEGE
TACHIKAWA



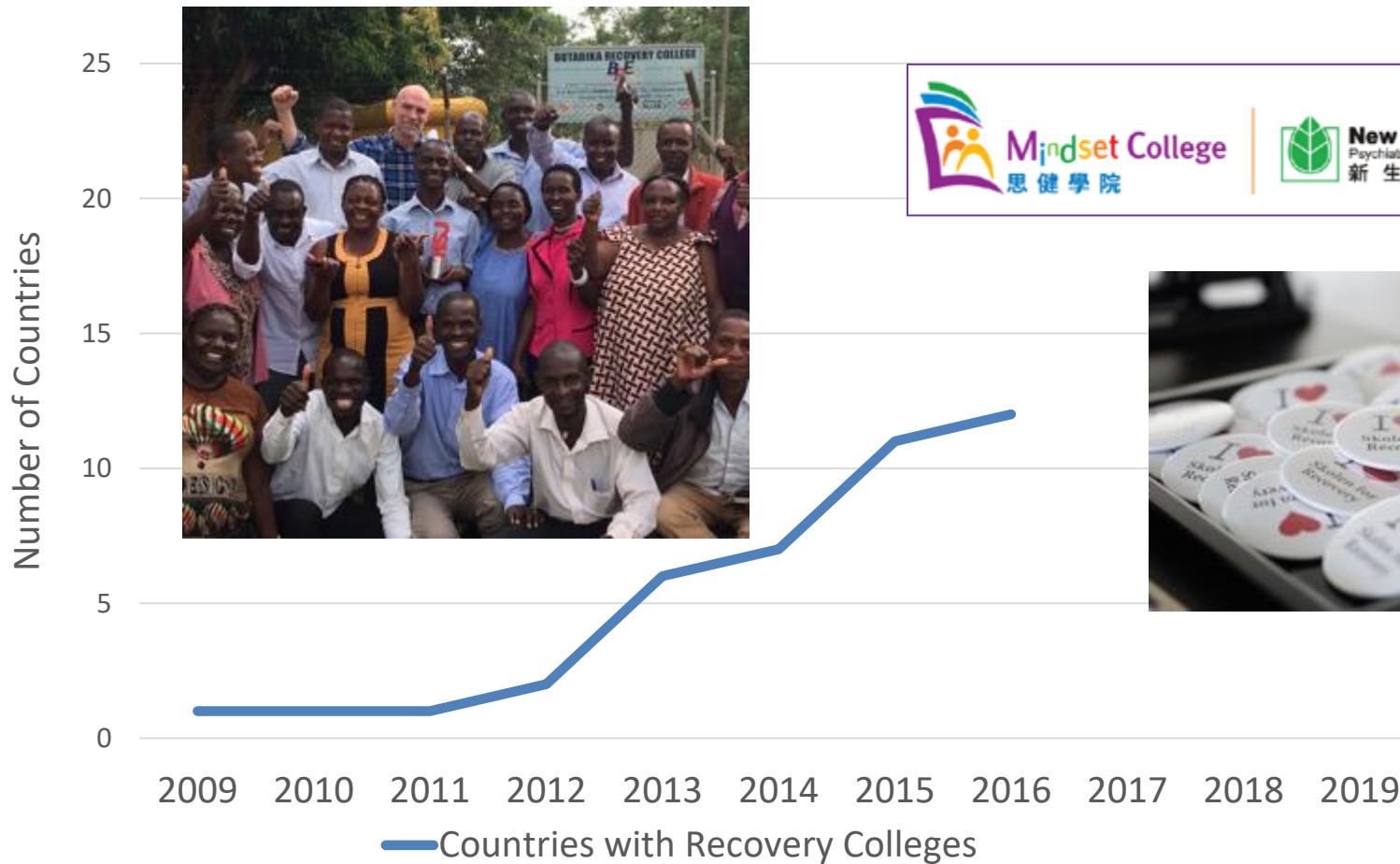
リカバリーカレッジたちかわ

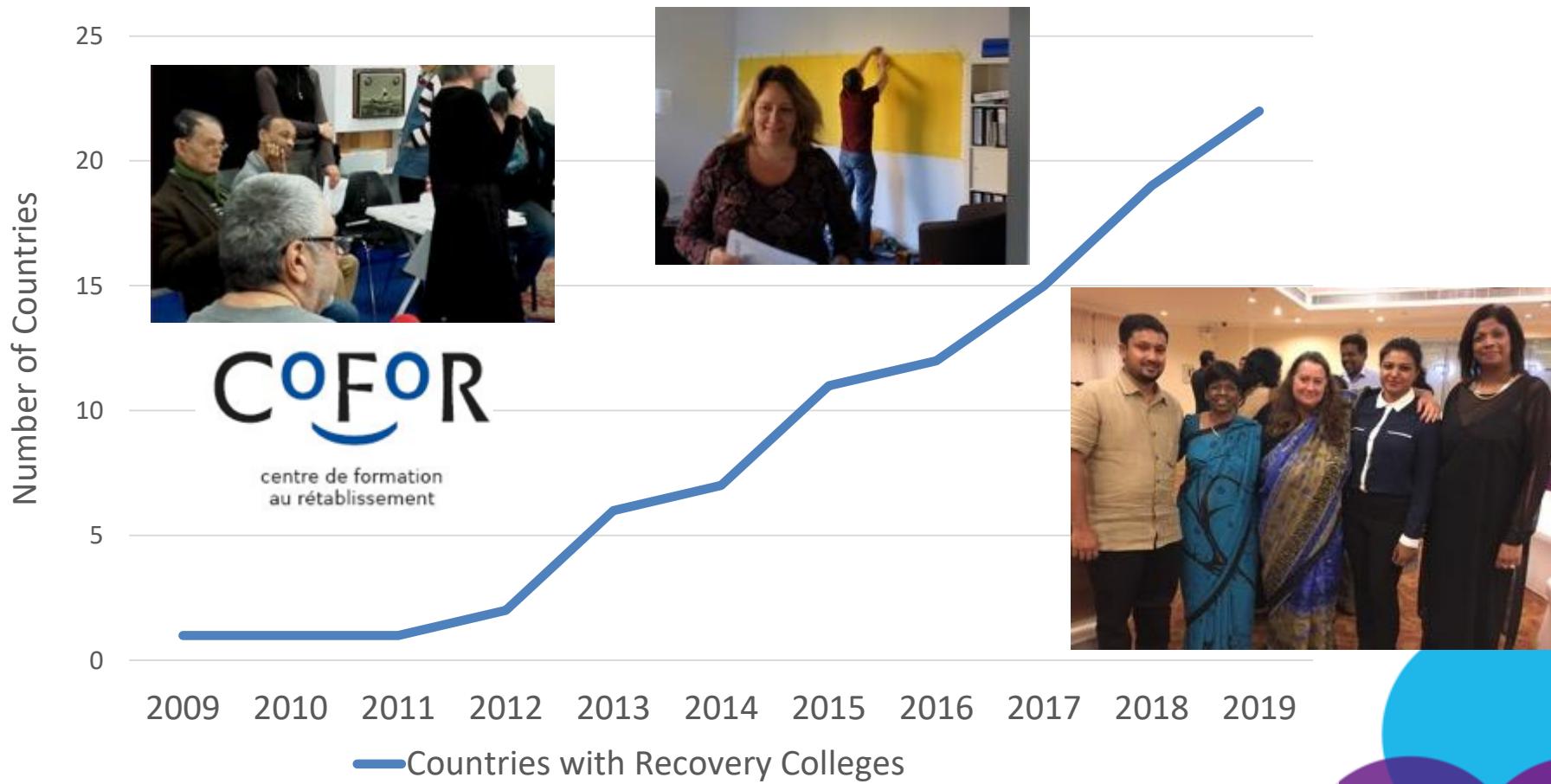


リカバリーカレッジの国際的な成長











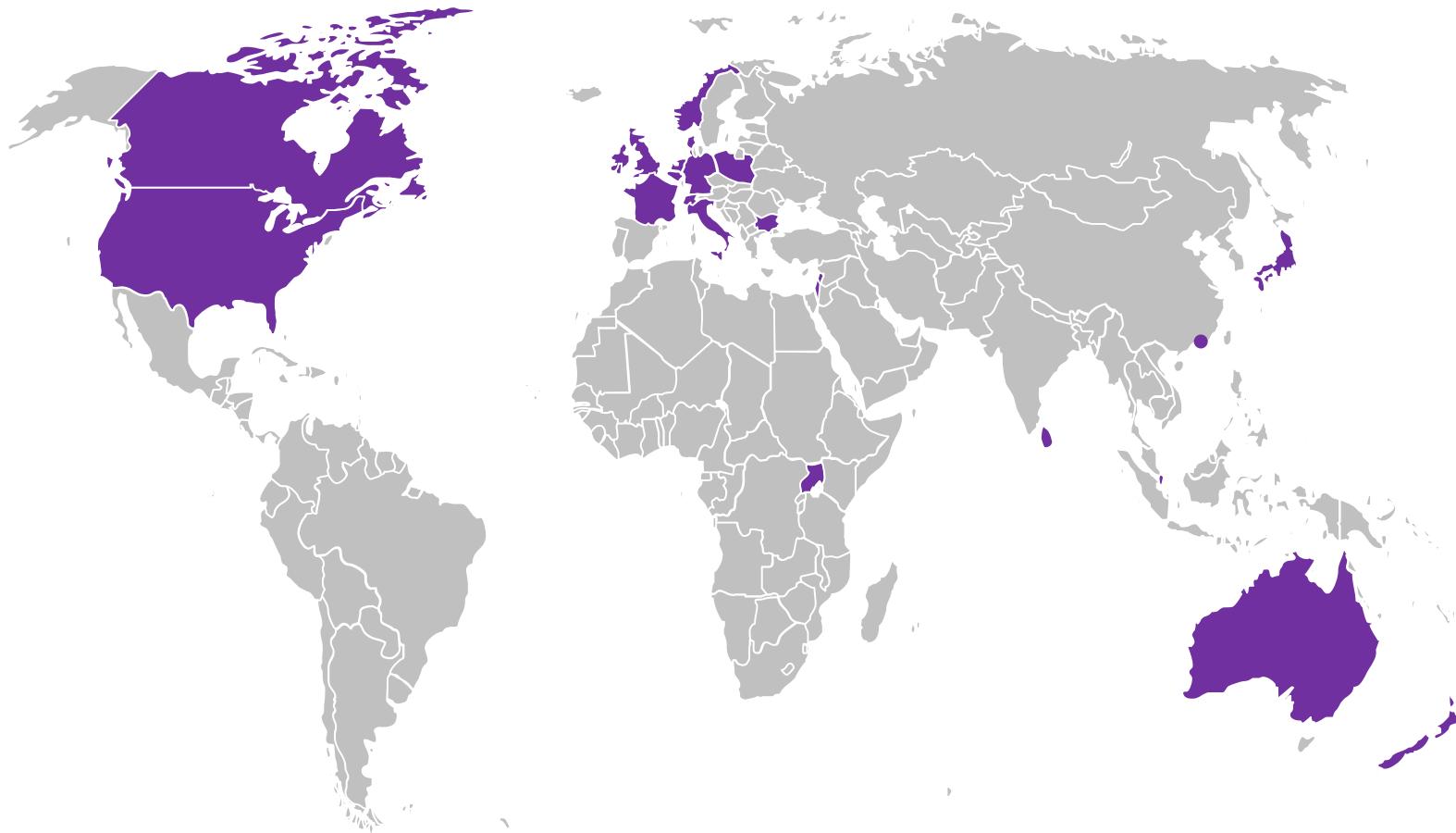
ImROC

Supported by

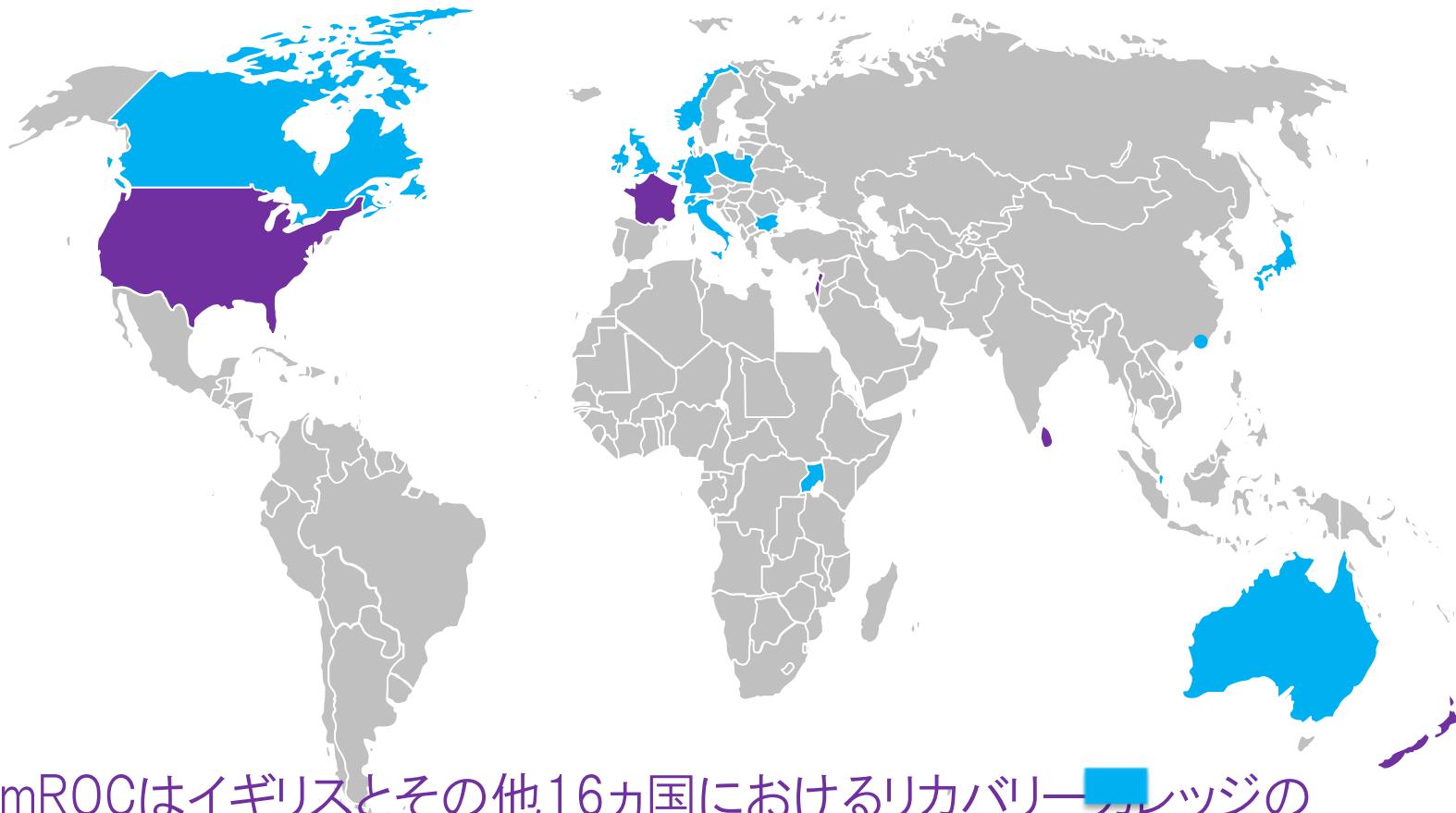
Centre for
Mental Health



Nottinghamshire Healthcare **NHS**
NHS Foundation Trust



リカバリーカレッジは世界22カ国にある



ImROCはイギリスとその他16カ国におけるリカバリー・カレッジの発展を支援してきた(地図中の青塗りの国)

The International Recovery College Community of Practiceには、11の国の代表者がいる



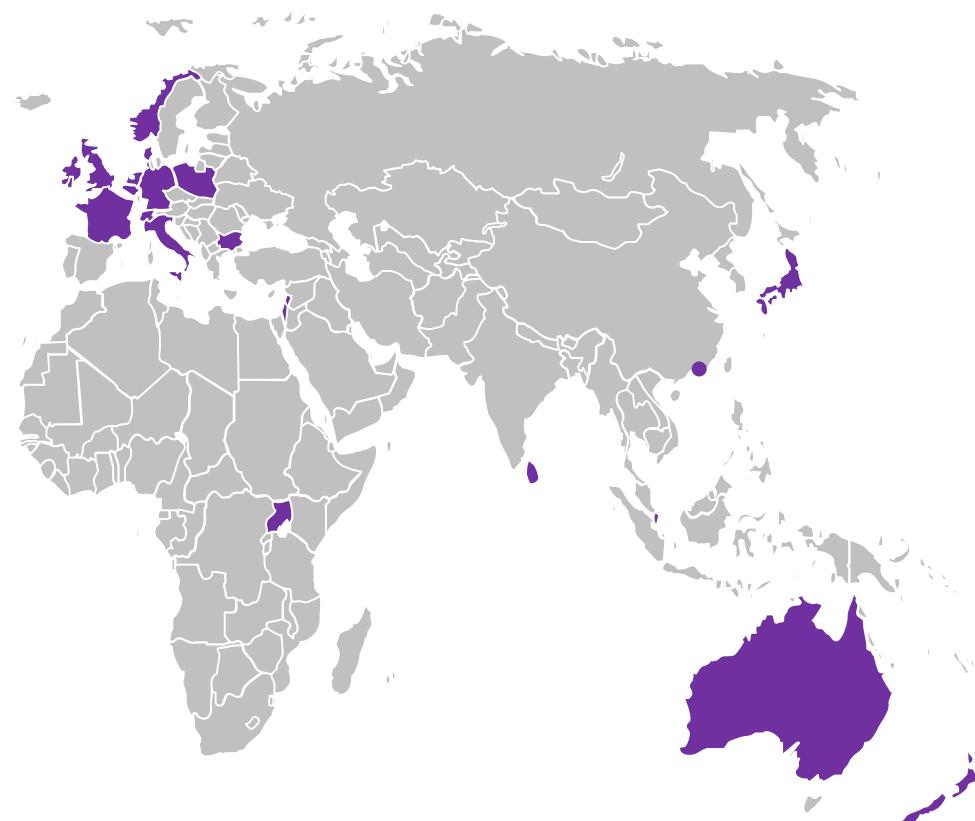
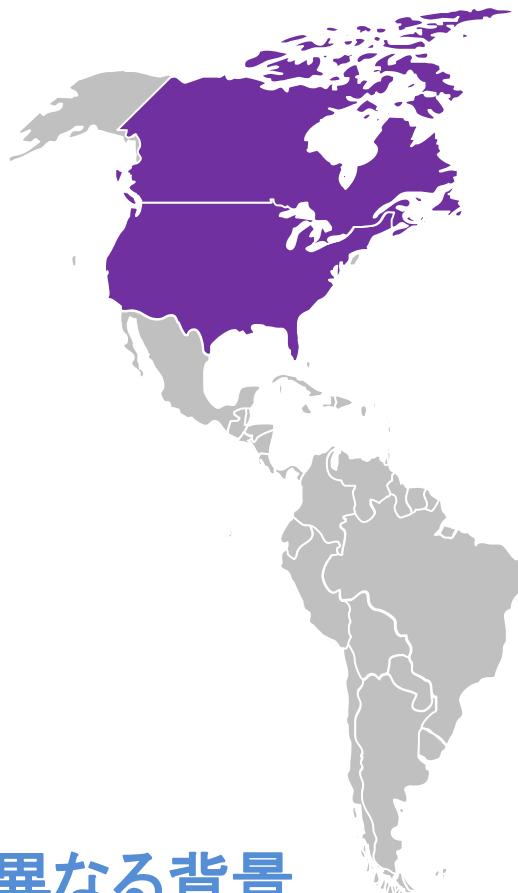
ImROC

Supported by

Centre for
Mental Health



Nottinghamshire Healthcare NHS
NHS Foundation Trust



異なる背景

平均寿命

1人あたりの健康医療費

メンタルヘルスの主要なモデル

格差

平均卒業年齢(学力)

言語

文化

地形と政治体系

私たちの推測では...

差異

- 背景(お金や地形地理など)
- 文化とステigma
- 主要な治療モデル
(リカバリーの意味。権力)



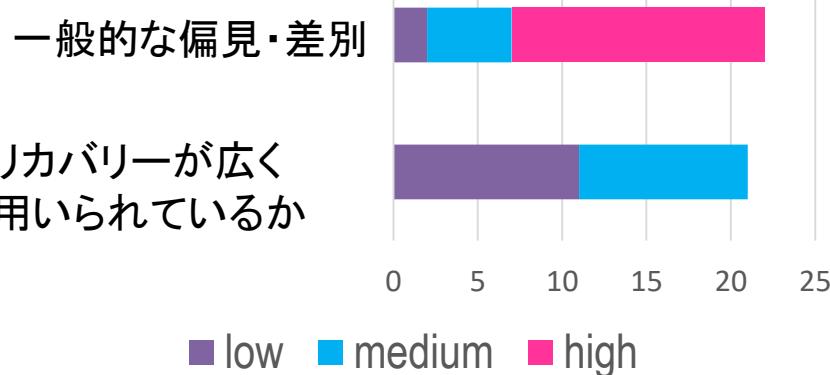
リカバリーカレッジの
モデルや
取り組み方と大きな
違いがある

しかし実際は、それらは実によく似ていた。

リカバリーカレッジ方式に合わせる必要がある国があると言つ
た人はほとんどいなかった。

なぜリカバリーカレッジは発展してきたのか

確認されているスティグマの広がりと、リカバリー・アプローチの採用



人々がリカバリーカレッジを発展させてきた主な理由は：

組織を変え、姿勢や文化を改善するため

コミュニティが必要とするものを提供するため

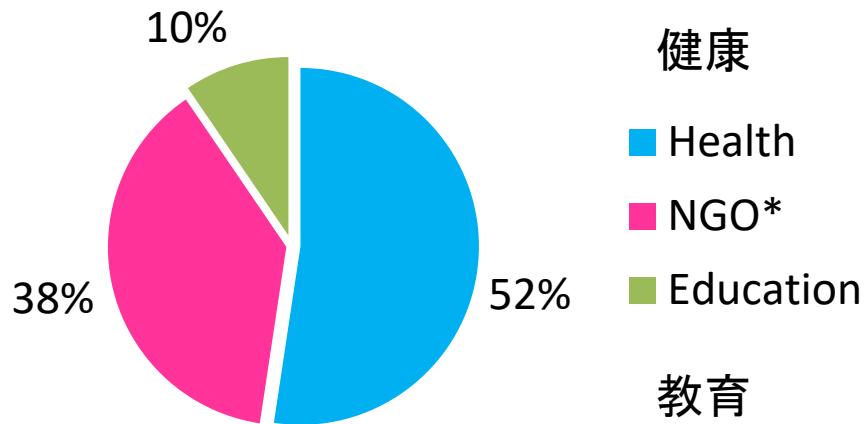
他のリカバリーカレッジからの訪問者から刺激を受けたから

スティグマは今でも全国に存在している。
リカバリーのアプローチはあまり広範囲で採用されてはない。

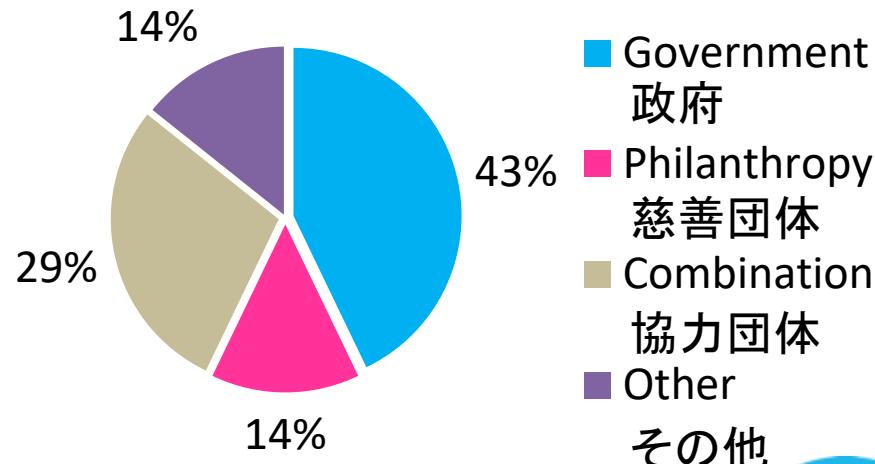


プロバイダーとの協力関係と資金の流れ

主なプロバイダー



主な資金源



* = NGO, Charity & Social Welfare Corporations

慈善、社会福祉団体

共通するテーマ

- コ・プロダクション
- 経験の活用とピア
- 教育・学び

- 包括的であること
- 文化の変化
- (資金面での)持続可能性

熱意

自信

興奮、ざわめき

お互いから学ぶ





リカバリーカレッジは世界中で 結果を残している

評価では、よい結果が示されている。

- 様々な国々においても

オーストラリア

デンマーク

カナダ

アイルランド

ウガンダ

日本

ニュージーランド

フランス

- 様々な学生集団であっても

プロジェクトの目的

- CNWL Recovery & Wellbeing College のやり方を一般診療の現場でもやってみること。
- オーダーメイドのHealthy Living Programmeでの共同学習を通じて、患者による、自身の体調についての十分な理解が促進されるか、健康を自分自身で管理する十分な自信や十分なレジリエンスが促進されるかどうかについて評価すること、また医者に診察を受けた後のパターンに測定可能な影響を与えるかどうか評価すること



キルバーン公園
メディカルセンター

一般医の出席者のうち上位3%が、プライマリー・ケアの資源の10%くらいを必要としていることが明らかになっている



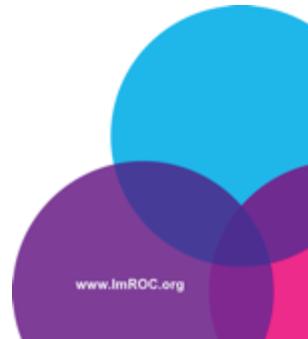
KILBURN PARK MEDICAL CENTRE (KPMC)



- 社会的搾取と社会的妨害
- 患者人口は多岐にわたる
- 多くの異なる言語
- 多くの異なる文化

CRITERIA 基準としたこと

- 患者またはKPMCのスタッフであること。
- グラウンド・ルールを理解し、議論に参加し、その場に貢献するのに十分な英語ができること。



取り組み一実際に行つたこと…

- ・患者たちとフォーカスグループミーティングをした
- ・講座のプログラムを共に決めた
- ・全てのスタッフと患者にカレッジの講座を広報した
- ・個別学習計画のセッションを学習アドバイザーと作った
- ・患者に回答してもらうアウトカムの尺度を2つ選んだ
- ・学生がカレッジに参加登録するにあたって、ウェルビーイングについての基本データを収集
- ・講座を行うのは地域における開催場所とした



新しい無料のワークショップ 2016年 9月

うつについて知ろう(半日)

うつは、悲しみや不幸といった気持ちが、もっと深くなることであり、日常生活を送ること、私達が感じ考えることを大きく混乱させる。このワークショップでは、うつの要点、うつがどのように診断され、様々な人々にどのように影響するかを学ぶ。また、自分たちの経験を語り合ったり他の人から学んだりする場もある。

ストレスとのつきあい方(半日)

「考えがまとまらない、消えてしまいそう。
素直に考えられない
気分によって体が痛む、自分の頭のことしか考えられない状況は変えられる。
この初步的なワークショップでは、ストレスの原因について話し、参加者に実用的な実践とストレスをとりさる助けになりうる方法を身につける。

不安について知ろう(半日)

誰もが不安感を感じる時期というものを人生のどこかで経験する。緊張、不確実さ、恐怖、神経質な感じになるものである。このワークショップでは、不安がいかにして人々に様々な影響をもたらすかについて、精神と身体の両面から見していく。参加すれば、個人的な経験を話し、他者から学ぶ良い機会になるだろう。このワークショップでは、参加者が気になることを安心して話す場が提供され、また、支援や治療、そして、自分のコミュニティで利用できる自助団体について知ることができる。そして、それはあなたや不安と闘う誰かの助けとなろう。

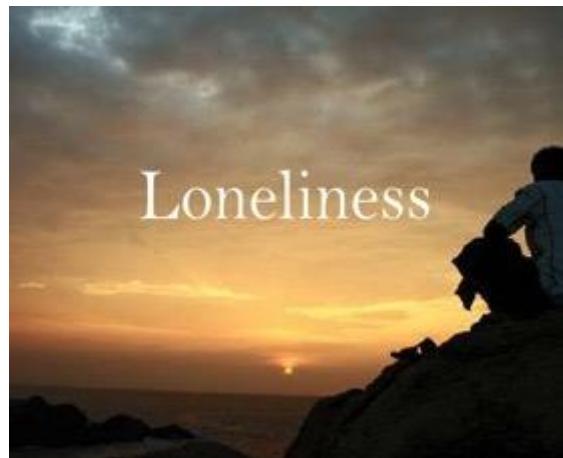
健康的な心臓(半日)

このワークショップで、高血圧高ステロール、喫煙、肥満および運動不足の人は自分の心臓にダメージを与え、健康を危険にさらしていることを解説する。幸いにも、変化を起こすこととそれに続く健康的な生活を維持することによって、自分たちの心臓を守る様々な方法がある。このワークショップでは、また心臓のケアのための支援や資源のあるコミュニティを知ることができると同時に、参加者のニーズや状況にあった実用的な方法を探ることができる。

- 患者数 264人(年齢層 18-92)
- セッションの数 97回
(連続するセッションは 53回)
- 参加者数 816人



shire Healthcare **NHS**
NHS Foundation Trust



孤 独



総合的に見れば、全ての診療的なコンタクトにおいて、22%の減少した。また、過去により頻繁にクリニックを訪ねていた人のみを見てみると、30%の減少していた。

Two of our students with Mike one of the peer trainers

2人の生徒と同僚のトレーナーであるマイク

前向きで
力になってれ
る
親身に接して
くれる

トリガーについ
て学ぶ

他者が気にか
けていることを
知った

楽しい

やる気が出る

話せるよう
にしてくれる

1人じゃない
と思えた

いつしょに
がんばる

さいにう!

他の人から
学ぶ





ImROC

Supported by

Centre for
Mental Health



Nottinghamshire Healthcare **NHS**
NHS Foundation Trust

小休止





真の コ・プロダクション (リカバリーカレッジの根幹)

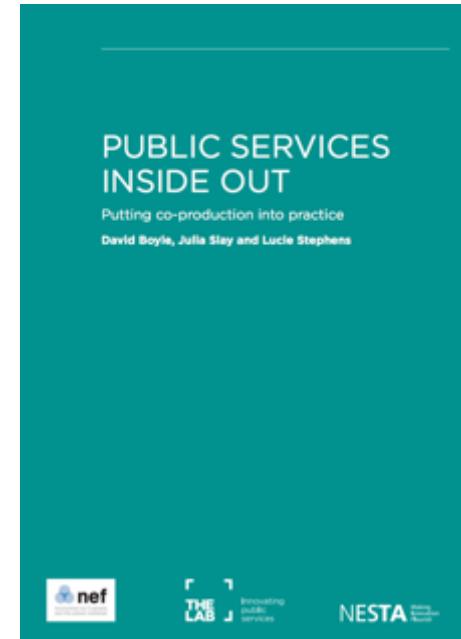
重要なメッセージ

コ・プロダクションは、多大な恩恵をもたらす困難だがやりがいのある過程である。とりわけ、権力や透明性の問題について私たちは考慮しなければならない。

コ・プロダクションとは何か

コ・プロダクションとは、専門家、サービスの利用者、その家族、そしてコミュニティの間の平等で互恵的な関係性のもとで、公的サービスを供給することを意味する。

このように活動がコ・プロデュースされている場では、サービスとコミュニティの両方が、より一層効果的な変化を起こす主体となる。





Co-production

Co-production



コ・プロダクションはどこから生まれたか

- コ・プロダクションという言葉は、1970年代アメリカからやってきた。批判的社会学や市民権運動から生じた。
- Elinor Ostrom - サービスとコミュニティは相互に不可欠である
- Edgar Cahn - コア・エコノミー：コミュニティをつなげる、役割や人間関係のネットワーク
- 障がい者の権利を求める運動
- サバイバー / リカバリー活動
- 2010年の平等を求める活動

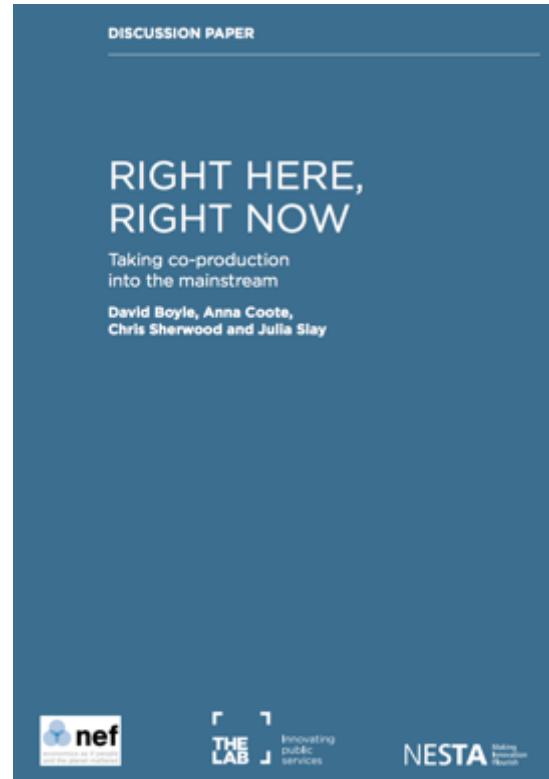


皆に平等な権利を

当事者がいないところで当事者について決めない

コ・プロダクションの6つの原理

1. 人を貴重な財産として捉える
2. 人々が今できることをもとに組み立てる
3. 相互関係と相互利益を促進する
4. ピアサポートのネットワークを発達させる
5. 専門家とレシピエントとの間の障壁をこわす
6. ただサービスを届けるのではなく、その人を生きやすくする





このことが意味すること...

人々はサービスの受動的な受け手なのではなく、サービスの向上を促進する資源や経験を有している

権力、資源、リスク、そして結果に対する考え方に対する変容可能なアプローチ

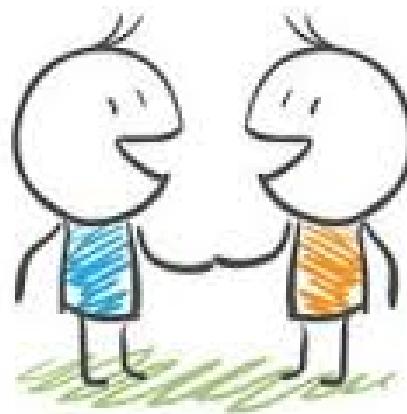
これを実施するために新たな構造を作らなければならない

協力の華麗において、自信を持って有意義に活動するために、スタッフもサービスを利用する人々も力を与えられなければならない



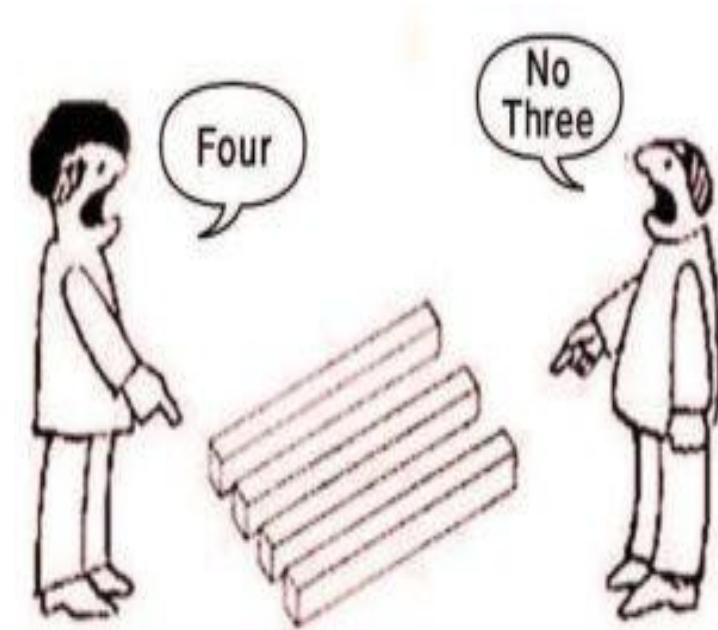
Co Production: an emerging evidence base for adult social care transformation (Scie Research Briefing 31, Needham and Carr, 2009)

重要なことは…
人々の為に でも
人々に対して でもなく
人々と共に
物事に取り組むことだ



- ◆ コ・プロダクションは、「参加、関与(involvement)」の代わりの言葉ではなく、公的サービスにおける人々の役割のことである
- ◆ コ・プロダクションは、「私たち」と「彼/彼女たち」- つまり意地の張り合い-ではなくて、私たちの全ての才能を利用し、一緒に活動することである。
- ◆ ゴールは利用者主導のサービスではなく、生産的なパートナーシップである。
- ◆ コ・プロダクションは、「サービスの利用者」と「サービスの提供者」だけを含むのではない。ともに活動する人々のスキルのすべて、人々、場所、資源のコミュニティ全体と関係を持つ。
- ◆ コ・プロダクションはコスト削減する方法ではない。(ただし、長期的に見ればその可能性はあるが)
- ◆ 魔法の杖ではない…
- ◆ コ・プロダクションは「やりたい放題」、もしくは「なんでもあり」という訳ではない。

こんなのは コ・プロダクション ではない



一方からの視点で決めつけない

コ・プロダクションの価値

メンタルヘルスサービスが、コ・プロデュースされた場合、利用者にとってサービスはより効果的になり、以下のことを経験するだろう

- ・地域のグループやつながりに所属しているという意識が高まる
- ・ステigmaの減少
- ・技能と就職の可能性を高める
- ・緊急のヘルスケアの必要性を減らす
- ・身体的、精神的健康に対する考え方を改善する



リカバリーカレッジにおける コ・プロダクションツール

- 質的評価の指針
- クラスでのグループの合意
- 地域サービスの合意
- 厳しい採用手続き、たとえば本人の(資格、スキル、経験、知識などの)詳細な情報を集めたり、難度の高い面接を行う
- RWCの初期研修とトレーニング
- 物事を実行する上で保障された時間
- ボランティア経験



Examples

- Recovery Colleges across UK 例: イギリスにおけるリカバリーカレッジ
- City West Homes
- Local authority contracted social care services ie Lambeth
- Time Banks (Westminster Carers)
- <https://www.pointofcarefoundation.org.uk/resource/experience-based-co-design-ebcd-toolkit/>
- <https://www.nsun.org.uk/faqs/4pi-national-involvement-standards>
- <https://www.wecoproduce.com/>
- ImROC project – Living Well in Rushcliffe -
<https://www.nottshelpyourself.org.uk/kb5/nottinghamshire/directory/service.page?id=KArJPtTrVdQ>

カリキュラムの発達 考えるべきこと…



コ・プロダクションによって作られたカリキュラムできるのは…

- 計画段階において
- 資料を作るとき
- トレーナーとの関係の中で
- 毎日すべての教室で
- 評価と振り返りのとき

私たちは何を主張しているのか？

- リカバリーのアイデアとその起源
- エビデンス・ベース
- 価値の基盤
- 自己管理
- 皆が使えるウェルビーイングの道具箱
- ピアサポート
- 障がいの社会モデル－社会的包摂
- 人権・市民権
- ポジティブ心理学
- 選択肢は「ひとつ」ではないこと



Supported by

Centre for
Mental Health



Nottinghamshire Healthcare **NHS**
NHS Foundation Trust

講座の種類(カテゴリー)の例

健康上の困難とそれに対処する方法を理解する

健康と幸福に気をつける

自己理解と自己の向上

就職と職業関係

リカバリーと人生をコントロールする

リカバリー重視の実践を促進し、それに参加する

計画

- カリキュラムとタイムテーブル
- それぞれのコースの道しるべ
- コースの順序
- 長期講座を受講するか、モジュールが混ざった形式で受講する
- 12週ごとの年3学期制
- 同学期に実施される50～60のコース



最も人気があるコース

- マインドフルネス講座！！
- セルフコンパッション(自分を大切にする)講座
- 自傷を理解するための講座
- パーソナリティ障害を理解するための講座
- 「ため込み」を理解するための講座



私たちがやらないことは…

- 従来のサービスの内にある差を埋めることはどんなこともしない
- いま主流となっている環境すでにできることはどんなこともしない(それにアクセスするために重大な障壁となることがあるわけではない限り)
- セラピー
- 社会集団



コース・ライティング

- リカバリー言語が重要である
- 良い構造が不可欠である
- 多様性は人生に刺激を与えてくれる
- 何かについて、それが提供してくれるものについてはっきり分からぬまま、それを気に入っているという理由だけで利用してしまわないよう注意する
- 多数の人によって書かれたコースは一貫性を欠いてしまうことが多い。グループでの話し合いはしつつも書く人は決める





言葉

- 平易な言葉で専門語を使わずに
- 人を第一(パーソンファースト)に。たとえば「サービスを利用している人(person using services)」
- 一人称で話す。「あなたは～しなければ」ではなく「～してはどうかと私は思う」「～なのかな？と私は思う」を使う



講座の構成

- リカバリー原則への基本的な声明
- グループの合意
- 重要なメッセージ — 積極的かつ希望にあふれた
- 重要な学習ポイント — 内容の概要
- 振り返りの質問 — ここで何を学んだか

最後に
リカバリー を ひとことで



ご清聴ありがとうございます

ご質問はありますか

