

ぱる通信

地域精神保健福祉コミュニティー誌

特集：研修報告！リカバリー全国フォーラム2016
～リカバリー志向サービスへの転換～

10

No. 224
Oct. 2016

特集：研修報告！リカバリー全国フォーラム 2016 ～リカバリー志向サービスへの転換～



『リカバリー志向サービスへの転換～リカバリー全国フォーラム 2016～』

リカバリーフォーラムは今年で8回目。8月26日(金)27日(土)の2日間に渡って帝京平成大学池袋キャンパスにて開催された。主催は「こころの元気+」でなじみの COMHBO(コンボ)こと認定特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構である。

今年は『支援サービスの“見える化”』と『当事者参加による意思決定』をキーワードにしてリカバリーを考えていくことが主なテーマ。支援サービスの“見える化”を行うための施策、“見える化”によって主体的な意思決定を行うための仕組み、そしてその取り組みに基づいてリカバリー志向サービスへの転換を進めるための戦略を考えていく。

記念講演

医療の『見える化』から見た

精神科医療とがん医療

チーム医療による見える化で変わってきた

がん医療

【講師】 小嶋 修一氏
こじま しゅういち

(株式会社TBSテレビ報道局)「がんサバイバー」一九六〇年埼玉県生まれ。慶應義塾大学を経て、TBS入社。二六年前に精巣腫瘍が見つかる。二〇一二年六月、もう一方の精巣にもがんが見つかり、摘出。株式会社TBSテレビ報道局解説委員としてこの四半世紀以上、がんを専門に取材。また患者会を創設したという患者サイドの視点を持ち、「がんサバイバー」としても活動中。

患者が主人公

「あなたもきょうから

治療チームの一員です！」

初対面の医師からこんなことを言われたら、あなたはどっか感じますか？

アメリカでは、がん医療を中心に患者がメディカルスタッフ(治療スタッフ)の一員として医療に参加する事が現実に行われている。ここでのチームとは、



★一つの共通のミッションを持つ

★医療の進歩やあるべき医療についてのビジョンを共有

★専門集団であること

★患者が、今後の治療について十分に理解し、心底から納得した上で(インフォームド・コンセント)行う

★複数の治療法の中から、患者自身が治療法を選択して(インフォームド・チョイス)治療が行われること

最終的には患者(本人)が決めるなど、どんな治療が行われているのか、今後の病気の進展やどういったことが起こりうるのかなど、医療行為のすべてを患者がリアルタイムに知り、治療に参画できる。

つまり、診断から治療開始、そして終了後まで一貫して患者が治療の中心に置かれる「患者中心の医療」「患者が主体の医療」が行われており、常に『見える化』が担保されている。

『がんサバイバー』

「がんサバイバー」は、がんが治癒した人だけを意味するのではなく、がんが診断された直後から、治療中の人、またその家族、介護者も含めて定義されている。その意味では、サバイバー(生存者)というよりも、がん体験者あるいは、がん経験者といった方が理解しやすいかもしれない。

現在アメリカでは、千二百万人を超える「がんサバイバー」が存在しており、日本では約五三〇万人が存在していると言われている。

アメリカの一部の病院では、治療が始まる前から患者へのサポートが始まっており、診察室の隣にも、う一つの扉があつて、初診を終えた人が立ち寄ることになっている。そこには白衣を着ていない医療スタッフがいて、不安や悩みを、最後までじっくりと聞いてもらえ、話の内容も時間も一切制限はない。この医療スタッフが実はがんを経験した「がんサバイバー」であり、医療スタッフの一員としてチーム医療に参加している。

チーム医療

チーム医療に関わる職種は

一、医師、看護師、薬剤師、栄養士など、直接医療を提供する従事者

二、福祉職、心理職、スピリチュアルケアなど

三、家族、友人、企業、マスコミ、政府などを含めた医療や患者を囲む社会資源

といった、患者はもちろん複層的なチームに囲まれているからこそ最良、最善、最高の医療の提供が可能だと考えている。

チームとしての責任

従来の医療は医師を頂点とした指示態勢に基づく診療活動（ピラミッド型）であつたが、チーム医療



では、各職種が同じ土俵に立つ、平等な関係にある（土俵型）。そのうえで、それぞれの職種が持つ専門的な意見をもとに患者と共に議論して得られたチームのコンセプトに基づき、各職種が協働しながら行う医療である。自分の持てる最高の知識と技術を持ち寄り、それぞれの職種同士が協働して、その患者にとつて一番いい医療、最高の医療を提供する事が最終目標という。その為にはメンバーひとりひとりの行動は、いかなるものも、チームとして責任を負う必要がある。

状況に応じて、それぞれの職種がリーダーシップを発揮し、相互にそれを尊重し合うことが大切である。

アメリカではチーム医療の全てのスタッフは、担当する患者と別れる際に「Any question?（何か分からないことはありますか）」と必ず聞くのだそう。

がんを含めて様々な病気や症状は治しさえすればよいという時代は終わり、これからは病気になる前のQOL（生活の質）をいかに取り戻すかが大切だという。

精神科医療分野での『見える化』を考えると、まだまだ中心である患者の目に見えないところで支援活動が行われている部分が見受けられる。チームにピアスタッフが入ることによって、患者の気持ちをより伝える事が出来る体制が可能となり、本人が『自己決定』していただける環境を整えていくことが今の精神科医療に必要なと感じた。（丸橋）

リカバリーフォーラムに参加して

ピアサポーター 宮浦藍璃



一日目の分科会では「リカバリー」の復習と、IMRの概念を学ぶことが出来た。IMRとは、症状の自己管理をする技術と情報を身につけ、自己目標を達成するための心理社会的介入プログラムのことで、平易に言うならば、症状の自己管理をする力、健康管理力の積極性、自分の症状を自分でコントロールしながらなりたくない自分になる、というものだ。資料によるとIMRの中心的価値は、

一、希望を持つ

二、本人が精神疾患の経験についての専門家

三、個人の選択が最優先される（本人自らの決定が最優先される）

四、実践側は共に取り組む（上下関係に陥らない）

五、実践側は精神障害に悩む人への敬意を示す

である。こうした概念を持ちながら、IMRは構造化されているため実践しやすい。ワークシート等を利用しながら、具体的な問題解決を図ることが出来る仕組みが整っている。

二日目の分科会では、私は「ピアスタッフの働き方について考える」に参加した。使われる資料が全て「ピアスタッフ」という単語で「ピアサポーター」という単語がなかったため、日本ピアスタッフ協会の方に質問した。「ピアサポーター」というのは有償ボランティア、「ピアスタッフ」とは雇用契約を結んで働いているもので主に病院や福祉関係で働いている人が多い」と答えてくれた。ピアという立ち位置は「苦勞を共にする伴奏者」で、当事者

であり支援者である。また、当事者であり支援者という立ち位置は非常に微妙なものであり、自分達はあちら側・こちら側のどちらに在るのかたまに分からなくなる、それに関する葛藤も多いと語ってくれた。休憩の後にはグループワークで、二つのテーマの内一つを選び、選んだテーマに関する意見をどんどん付箋に書き付けて模造紙に貼っていき、それをまとめて発表するというものだった。私が居たグループは、『提供する支援をより良くするためにピアスタッフと一緒に出来ること』について取り組み、大まかに

- ・知る、学ぶ
- ・話し合いをする

・病院訪問して何が必要か実際に目で見ると等が大切ではないかと結論し、分科会は終わった。

シンポジウムでは当事者視点で共同意思決定(SDM)を考える。「共同意思決定」の「共同」というのはもちろん利用者(患者)と医療の両者による決定のことで、やはりここにもインフォームド・コンセントがある。医師と話し合いながら、最終的には自分で全てを決める。それは、お互い話し合った上での、納得してのチョイスである。患者は自分の意思を尊重してもらえ、それにはユーザーとしての責任が伴う。また、何が決まったのかではなく、どう決めたか、そのプロセスが大切だとされた。患者側の意思、そしてそれを決定すること。シンポジウムでは、確実に新しい時代が来ていると感じた。



リカバリーフォーラムに参加して

ピアサポーター 釣井和男



当日の朝、会場に入場したその瞬間から、爽やかな役員の方々の姿、と来場される参加者の方々の底抜けな明るさに圧倒される。この二日間の講演やトークライブ、二日間にかけて各セッションに分かれ討議ディスカッションする「分科会」。これらを通し、これまでの自分を振り返り、なんだか重い鎖が一つほどけたような、そんな気持ちになった。これから先の自分自身がどうあるべきか、どう生きたいのかのシルエットが見えたような気がした。そんな素敵な二日間だった。

私の参加した「分科会」語り合い「医療サービスの「見える化」ってなんだ？」について、少しお話をさせていただくと思う。私自身、これまでありとあらゆる病院、医療機関を利用してきた。入院も何度もした。そんな中で？な思いがたくさんある。精神科医療を含む医療機関には、不透明感、ユーザー(患者や家族)への情報提供の乏しさが否めないのが、現在の日本における医療サービスの形である。分科会では、そんな現状をつづさに聴き、参加者全員でこれからの医療サービスの在るべき姿を話し合った。私が強く感じたことがある。それは、あくまでも病気に苦しみ戦ってリカバリーを目指すのは、ユーザー自身であるという事。それをドクターや医療スタッフは決して忘れてはならない、という事。さすれば独善的、利己的に映るドクターや医療スタッフの言動やその姿である。もちろん医療技術や薬の効能の発展も大事である。しかし治療法を選択肢や、悩み苦しむユーザーの思いをもっともつと反映する医療サービスであらねばならない。医者を先生と呼ぶ時代はも

う古い。患者であるユーザーこそが医療サービスのリーダーであるとの考えがあつてこそ、ユーザーと医療機関やそのスタッフとの本当の信頼関係が成り立つのだと、私は信じている。その形こそが現在の日本において発展と確立が求められるチーム医療の理想ではないか、と思えてならない。この分科会を通し、私はその思いをさらに強くした。本当に有意義な分科会だった。

道はまだまだ遠いかもしれない。しかし、このような運動が続く限りいつか必ずたどり着く、との希望を持つことができた。私自身も目の前の課題に一つずつ挑戦していこうと思う。

リカバリーフォーラムに参加して

ピアサポーター 穂瑛一



みなさん、こんにちは

リカバリーフォーラムは今回で二回目です。

今回は理由の一つとして前日での現地入りが出来なかった事も有り、あすなる福祉会から費用を補助されたグループ参加ではなく、宿泊交通費を含めた自費での参加をしました。

何故、再度リカバリーフォーラムを参加しようと思ったのか、その理由ですが、前回のリカバリーフォーラムで出会った人を含め、全国の障害者仲間や知り合いの支援者に再会したいという理由もさる事ながら、以前から自身が持っている『大人の発達障害者や四〇歳以上の引きこもり者など、その分野で公的・社会的な支援が後回し(切捨て)にされている人達の支援の今後のあり方を見つける事』と『リカバリーフォーラムなど当事者

の集まるイベントに何らかの理由で参加出来ない人に、当事者同士の繋がりや共感をどうやって持つてもらうか？を見つける事』という課題を少しでも解決したかったからです。そして、その課題を少しでも解決する為には、リカバリーフォーラムのイベントに参加する事は勿論の事、同じ様な想いを持った全国の仲間との出会いや再会をして語り合う事が不可欠でした。見方によってはネットが発達した現在では、全国の仲間との出会いや再会をしての語りというのはイベントに集結しなくてもネット上で出来る事ですが、やはり言葉では説明出来ない、実際に人と会って直接生トークをする事の大切さが有ると思います。それは『リカバリーフォーラムなど当事者の集まるイベントに何らかの理由で参加出来ない人に、当事者同士の繋がりや共感をどうやって持つてもらうか？を見つける事』の解決が、ネットでの出会い・交流だけでは解決出来ない理由でもあると思っています。

メインプログラムの他に、分科会（選べるプログラム）は『発達障害者の就労』と『アンチステイグマ（誤解や偏見の解消）とリカバリー』を選びました。SDM（当事者参加による医療・支援サービスの意思決定など）メインプログラムや分科会二つなど今回のリカバリーフォーラムで思ったのは、『リカバリーとは決して生き辛さの完全解消や仕事を通じて社会的な自立をする事だけではなく、自身が明確に支えて（理解してくれ）ると思える人や元気道具・趣味などに会える事も大きなリカバリーの一つだ』という事、その為にも、当事者が臆する事なく率直に自身の生き辛さを語る事が大切でもあるし、そうなる為にも世間一般の人にもっと、当たり前・普通の人が

出来ない事はワガママではなくマイノリティー（少数派）な個性である事を認知してもらおう事だと感じました。先に自分が掲げた二つの課題も、当事者達が臆して、かいつまんでしか声を上げていない為に、世間一般の人がワガママと認知したり、当事者の存在自体を知らない事が根本にある大きな原因だと考えています。自分は『良し悪しを評価する事』と『偏見無く純粋に知る事』は全く違うと思っています。

今回のリカバリーフォーラムでも、多数の知的障害者が殺された事件の事は大きな話題になりました。起きた罪が悪である事は言うまでも有りませんが、事件が起きる前に容疑者の想いや考えを『良し悪しを評価するのではなく偏見無く純粋に知る』という事を誰かがやっていたら事件が防げたのではないかと。とも思えます。理解とまでいなくても、自分を知っていてくれる人がいる事の安心感が容疑者に有ったなら事件は起こらなかったのではないかと。罰する事は当然ですが、事件の背景にある『孤独な心理』を説明して類似事件の再発を防いで欲しいと願わずにはいられません。『孤独な心理』これは、残酷な事をした容疑者だけの問題ではなく、リカバリーの進まない全ての当事者の心身の自暴への根源ではないでしょうか。

今回はリカバリーの進んだ（孤独では無く全国に仲間がいて、更に増やせる環境にいる）自分だからこそ、過去の『孤独な心理』の（自室に）こもりリカバリーの進んでいない（自分と比較をして『リカバリーとは』を考えた二日間でした。

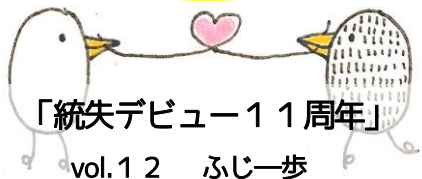
最後に二つだけ私情をお許し下さい
『くると、仲間になつてくれてありがとう、またね』

終わりに

今回のリカバリー全国フォーラムにはピアセンタークローバーから六名のピアサポーターが参加しました。他の方の報告は次号掲載させて頂こうと思います。お楽しみに。



投稿コーナー



あす...ありがとうの気持ちで
 び...素直に向き合って
 ろ...仲間意識を持ちながら
 ふ...ローカルで親しみ易く
 く...不思議な場所だけに
 し...来る者皆に幸せを
 か...仕事と生活を両立させて
 い...家族と一緒に障害に向かい
 い...いつも楽しい思い出を創ろう

英聖 作品



はるっこ広場

はるっこ広場

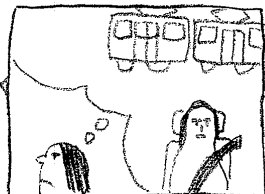
病院前、家に寄り付
 かなかった私が



退院後
 家に引きこもるよう
 になった



電車乗るのも怖い
 車もなるべく乗り
 たくない



800m先のドラッ
 グストアに行くの
 がやっと



すっかり出不精
 になった

時にまといつく
 あの夜の恐怖
 痛いのは嫌だ
 傷つくのも嫌だ
 逃げたい
 逃げたい
 でも今逃げたら
 何も護れない
 僕はあの日から
 恐怖と涙を捨てた



匿名希望

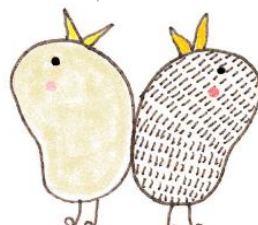


山陽新聞に載りました！

9月のはる通信で紹介さ
 せて頂いた亀本さんの作品
 展の様子が掲載されまし
 た。いろんな人に見てもら
 えて良かったです♪



『ワークステーション・コンドルのパンを買って食べ
 ました。美味しかったです。♪』 坂本友加より



イラスト・絵・詩・
 文章など作品
 投稿募集中！

古楽日和

はるっこ広場

藤井 健喜

がんになる原因のひとつに、化学物質があるの
 ではないか、といった事柄を、筆者はいつかネッ
 トの情報か書店で立ち読みした本かで、読んだこ
 とがある。世の中で販売されている加工食品には、
 どのようなものでも、多くの食品添加物が使われ
 ている。食品添加物というのはいまでもなく化
 学物質である。こうした加工食品を食べることで、
 いっしょに人間の体内には多くの化学物質が蓄積さ
 れる。それが、がんを引き起こす元になっている
 のではないか、というのだ。

筆者も最近、明らかに安い食品には手を出さ
 ないようにしている。こうした安い食品には多く
 の食品添加物が使用されているからだ。実は缶コ
 ーヒーも食品添加物の宝庫である。

コンビニやスーパーへ行けば、安い弁当を売っ
 ている。外食のチェーン店では安い料金で食事を
 することが出来る。だが、そんな安価なコンビニ
 弁当の、原材料を表示したラベルを見て欲しい。

そこには、名前すら聞いたことのない食品添加
 物がずらりと並んでいるはずだ。つまりその弁当
 が安い理由は、それだけ多くの食品添加物を使っ
 て、安く仕入れた食材を徹底的に加工しているか
 らだ、ということなのだ。

戦前生まれの人たちが長寿な理由は、若い頃か
 ら食品添加物まみれの食品を食べていないから
 だ、という意見もある。となると、まさに現代の
 食生活が人間を破壊しているともいえるだろう。

※九月のはるっこ広場で掲載させて頂いた匿名希望の詩を書いた
 作者と今回の匿名希望の作者は異なった作者です。

あかいわアートラリーで 芸術の秋を味わう！

九月十七日（土）から二十五日（日）、あかいわアートラリーが開催されました。赤磐市内にある名所でもものづくり作家が集い、三年に一度開催するイベントです。今回、あすなろが出店をさせていただいた場所は熊山のふもとにある「英国庭園」。お洒



落な庭の中にある講堂の一角にブースを設け、作品を販売しました。この期

間中は雨の日が多かったのですが、足を運んでくださった皆様、ありがとうございます！

また、各事業所でアートラリーツアーを敢行。絵画や造形物を見て、芸術の秋を堪能！あかいわアートラリーの良いところは、体験やワークショップもできるところです。某スタッフはメンバーと木工細工コーナーでビー玉をゴール地点に入れられるか競い、一度も勝てなかったという・・・とほほ（涙）芸術に触れると癒されますね！あすなろは、良い秋のスタートを切ることが出来ました！

みなさんはどんな秋にしたいですか？素敵な秋になりますように！



ぶどう狩りに行ってきました！



今年もやってきました！あすなろ家族の会主催の恒例行事のぶどう狩り！今年も家族会の方、メンバー合わせて総勢三十一名が参加しました。浜に集合し、みんなで昼食のおにぎりを協力して作りしました。個性豊かなおにぎり達がたくさん出来ましたよ！さあ、みんなで車に乗り合わせて小森農園へ出発！現地のビニールハウスの中は、色とりどりたくさんさんのぶどう達みんなのテンションも上がります！



ひとり二房のお持ち帰りができるということ

で、みんな真剣にぶどうを吟味しました。

ぶどうの種類はオーロラブラックという品種。甘くて大きくて、とっても美味いぶどうです。そして、ぶどう狩りのもうひとつのメインイベント！小森家特製だんご汁での昼食です。醤油と味噌、二種類のおつゆで用意してあり、とっても美味！おかわりが止まりません。みんな何杯もおかわりしていました。みんなで作ったおにぎりもおいしかったです。

デザートは色んな種類のぶどう達。種無しだったたり、長細かったり、小粒だったたり...これまた個性豊かな味でした。「ぶどう美味しかったね！」「来年もまた来ようね！」そんな声がたくさん聞かれたぶどう狩りでした☆

9月の「癒し場」開催しました！

九月六日（火）運営者を入れて五名の参加で「癒し場」を開催しました。

皆さんから出して頂き、話し合ったテーマは、『言いたい事が有るが、なかなか言い出せない、言う機会が無い事はありますか？』『どうやって仕事をしていったら良いのか分からない、どう自分を管理して良いのか？』の二つでした。

私生活や職場での人間関係を上手く保つのは難しいですよ、嫌われないように当たりさわりの無いようにしようと思うと自分の個性やペー

スを見失う事もよくありますし、多くの人にとって共通の悩みではないでしょうか？！（苦笑）「最近、楽しかった事」として今回出た意見は「リカバリーフォーラム」「山キャンプ」「友達と旅行した事」でした。

また「配慮して欲しい事」として今回出た意見は「段取りが悪いのを知っていて欲しい」「言葉に出して言って欲しい」「ちょっと言っただけで誤解され易いので、発言を聞いて欲しい」「漢字が判らなくても許して欲しい」「鼻の調子が悪いのを知っていて欲しい」でした。

苦手な事を知っていてもらって安心感って有りますよね、頭ごなしに苦手の克服を押し付けられるのではなく、まずは家庭や居場所で『苦手意識を知っていてもらって安心感』が欲しいですね。



次回は10月26日に開催します！
13:00～ジョブサポ1階
多くの方の御参加を心からお待ちしております。見学・途中参加も歓迎です！
* 他の参加者を批判したり改善を強要しない事を第一のルールにしています。

INFOMATION

10月の予定

10月		
10	月	
11	火	健康講座「散歩」10時 卓球サークル 13時30分(13時出発)
12	水	
13	木	避難訓練 10時
14	金	図書館サークル 10時現地集合(県立)
15	土	眼鏡っこサークル 13時30分
16	日	
17	月	
18	火	PC講座 10時
19	水	
20	木	皆さん元気ですか? 10時
21	金	お菓子サークル 13時 ソフトボール 13時
22	土	職員研修の為、休み
23	日	
24	月	
25	火	卓球サークル 13時30分(13時出発) 女子会 14時30分
26	水	ぱるランチ 10時
27	木	つどい 10時30分 癒し場 13時30分
28	金	ソフトボール 13時
29	土	
30	日	
31	月	

- 発行: 社会福祉法人あすなろ福祉会
- 〒700-0822 岡山市北区表町 3-7-27
- 編集: ぱる・おかやま
- TEL: 086-201-1720 FAX: 086-201-1713
- E-mail: pal-oka@mx35.tiki.ne.jp
- ホームページ: <http://asunarofuku.jp/>

※プログラム・サークル活動に参加希望の方はご連絡を
よろしくをお願いします。
※日程が変更になることもありますのでご確認ください。

20日(木) 皆さん、元気ですか?

WRAP(元気回復行動プラン)も1クールの最後になりました。
みんなでWRAPの振り返りをしよう。

21日(金) お菓子サークル

時間 13時～

場所 ぱる・おかやま

参加費 100～300円

(人数によって変動あり)



25日(火) 女子会

時間 14時30分～

場所 MOMO2号店

参加費 無料

※飲み物、お菓子は持参OKです♪

楽しく女子バナしましょう!



26日(水) ぱるランチ

今月は「炊き込みご飯とすまし汁」です。もしかしたら
デザートも!?

時間 10時

場所 ぱる・おかやま

参加費 100～300円程度

(参加人数によって変動あり)



<10月ピア電話相談日>

ピア電話相談とは

「ピア(peer)」とは、
「仲間・対等」という意味。
ピアセンタークローバーでは、
同じ病気の体験をした仲間たちが、
自分の経験をもとに、
同じような悩みで困っている方々を支えていくピアサポート活動を行っています。
気軽にお電話ください!

午前10時～13時

午後13時～16時



	火	水	木	金	土
					1
AM					休
PM					○
	4	5	6	7	8
AM	休	○	休	○	○
PM	○	○	休	休	休
	11	12	13	14	15
AM	○	○	○	○	○
PM	○	○	○	休	休
	18	19	20	21	22
AM	○	○	○	○	休
PM	○	休	休	○	休
	25	26	27	28	29
AM	○	○	○	○	○
PM	○	休	○	○	○