



リカバリーカレッジ における カリキュラム

3日目の研修へようこそ！



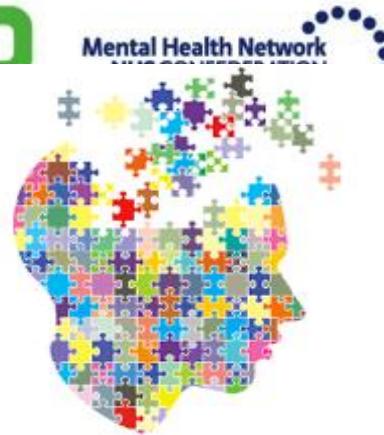
What's
the
plan?

本日の内容

- リカバリーに関わる教育の内容、および、その実際はどのようなものか？
- 私たちがやりたいと思うカリキュラムをどう創っているか？ - モデルへの忠実性を意識して
- 何をやりたいか、次に何をするか？



リカバリーの教育とは？



- 成人の学びである
- 最新の考え方に関する質の高い情報を提供する – それは、多様な見方に依拠し建設的な評価を促すことで提供される
- 異なる考え、意見、価値観をもつ学生を公平に扱う
- 個人を代弁すると同時に、すべての人への責任をもつ
- すべての人の話や考えを吸収するような安全な空間を創出する
- 葛藤とともに社会的包摂に対する障壁に向き合う





どのように生み出すのか？

コプロダクション！
(共同創造)!

1+1=>2



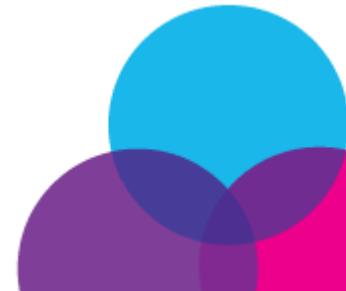
共同創造カリキュラムが発生するの は...

- 計画をしている段階
- 内容を作り上げているとき
- トレーナーとの関係性のなかで
- 毎日のすべてのクラスルームにおいて
- 評価とレビューにおいて



何を擁護 (advocate) するか?

- リカバリーの考え方とその根源となるもの
- エビデンス
- 価値の基盤
- セルフ・マネジメント
- いい状態になるための道具箱)
- ピアサポート
- 障がいの考え方に関する社会モデル – ソーシャルインクルージョン
- 人権 / 市民権
- ポジティブ心理学
- 方法は1つではないこと…





基盤となる概念

- 苦痛を感じることは人間としてノーマル
- すべての差別を許さないこと - 生活するうえで、社会的につくられた障壁がある
- 身体的にも精神的にも健康であるための計画をもつこと - 事前の声明を含む
- 個人のナラティブ(物語り)



カテゴリーの例

健康上の困難とそれを
マネジメントするための
方法を理解する

健康と幸福に
日常的に気を配る

自分を理解したり、
成長させるための
理解を続ける

就業や雇用に関する内容

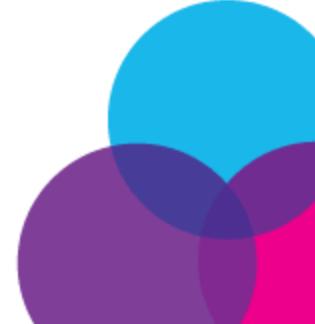
リカバリーや人生の
舵をとる

実践や実際の関わりに
焦点をあてたリカバリー
の促進



よく実践されているコース at CNWL

- マインドフルネス
- セルフ・コンパッション（自分にを探索する
- 自傷を理解する
- パーソナリティ障がいを理解する
- ため込み症 (hoarding) を理解する



あまりうまく行かなかった...

- アディクションのこと
- コミュニティで安全であること
- コンピューターのコース
- 問題解決
- 痛みと共に生きること





誘惑的だけれど罠となる考え方...

- わたしはそういう講座は以前の仕事からすでにやっている...だから、もうべつのものはいらない...
- そのワークショップのアイディアは素晴らしい。絶対にカリキュラムに加えたほうがいい
- トレーナーが一人しかいないけど、ワークショップは何とかできる。今回だけ大丈夫...
- 自分のところの機関の部屋は無料。わざわざ地域で会場を探す必要はない...
- このグループ(スタッフ／サービス利用者／ケアラー)には、彼らのためだけの講座が必要
- もはや病棟では個人の衛生について教える時間がない。リカバリーカレッジがワークショップですればいい...



私たちがやらないことは...

- 従来のサービスを補填する
- 主流なこととして利用できること、アクセスするのに、何か見過ごせない障壁がある場合は、その限りではない
- セラピー
- 社会的なグループづくり





カリキュラムの共同創造

- 取り上げるトピックについて、実際に経験している人々を探すのが大事。さもないと、重要な内容・課題が伝わらない
- 貢献したいと思っている人が多数いる場合、フォーカス・グループを通じて、コース内容をつくっていくと、よりプロダクティブになる

スキルを適切に混ぜ合わせる:

- コプロダクション - 異なったり、競合する捉え方を理解して、同等にそれらに価値を見出す能力
- 共感 – 相手の立場に自分をおくことのできる能力



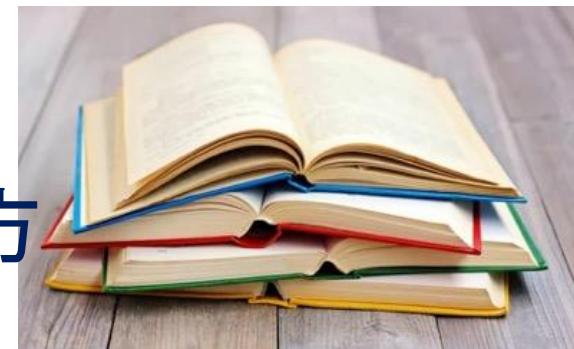
コースをつくるには

- 鍵となるのは、リカバリーの言葉
- 構造を考えることが重要
- 多様性があり、それが人生のスパイスとなる
- 目的を先行させすぎず、それが本当に楽しいから用いることを意識する
- 大きいグループで実施すると、凝集性が高まらないことも多い – フォーカス・グループを活用して、しっかりと焦点付けをする



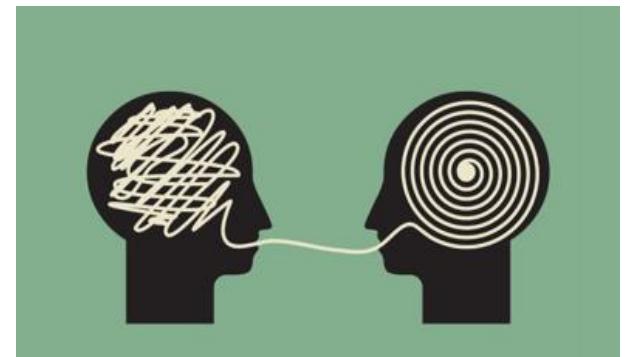
資源として…

- 信頼できる情報をもとにする(例えば、NHS を参考にする)
- 臨床に関する学術的な出版物
- 生きた経験からくる異なる捉え方
- インターネット検索
- グーグル画像・イメージ
- これまでのエビデンス



言語

- 平易な言葉 – 専門用語は使わない
- パーソン・ファースト – サービスを使っているのは人である
- 他者本位 – “あなたは～したほうがよい”ではなく、“私の考えでは～がおすすめできる”や“～だったんだろう？”





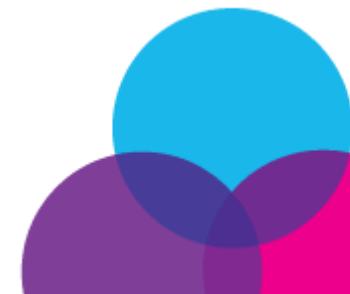
基本的な構成

- リカバリー原則
- グループの同意
- 必須となるメッセージ – 活動的であり希望に満ちていること
- 学びのポイント – 中心となる内容のわかりやすさ
- リフレクション(省察)をうながす質問 – 私たちは、ここで何を学んだだろうか？



必須メッセージ

活動的で希望に満ちている:
“誰もがリカバリーできる
と私たちは信じています”



学びの中心ポイントを伝える

- 学ぶべきポイントを説明する／示す
- プリゼンテーションをする – 課題をこなす – リフレクションを促す
- 課題をこなす – リフレクションを促す – プリゼンテーションをする





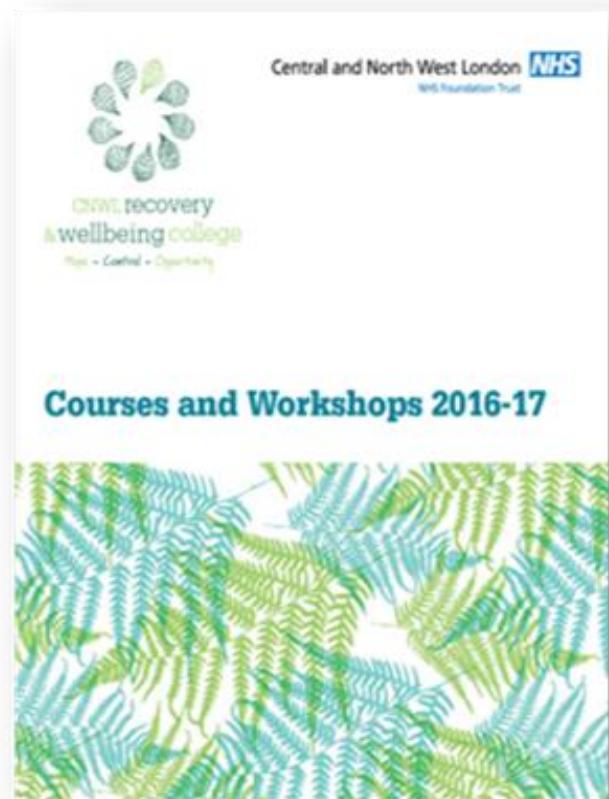
リフレクションを促す質問

- “今までに知らなかつたことで、ここで知りえたのは何だろう？”
- “それによって、何が変わるだろうか？どのような違いが生じるだろう？”
- “これまでと違うやり方で自分はどのようにそれに対処するだろう？”



案内書／宣伝

- タイトルが重要
- リカバリーの言葉/伝統的な言葉
- 宣伝や広告は、読まれないかもしれない
- 宣伝や広告に芸術性を加える





あなたがしたいことは？

- 地域の要請 – リクエスト、スキル、興味の領域は？
- 持続可能性 – コースを担当するのは誰ですか？その期間はどれくらいですか？
- どこで実施されますか？

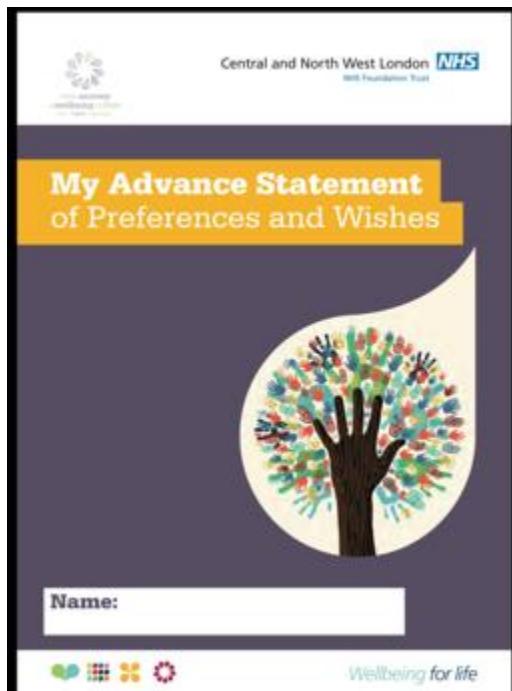


パートナーシップ

- 價値の透明性: 各機関の立場
- 意図や意向の共有
- それぞれに何を投入するか
- 書面での同意
- トラブルへの対応方法
- 越えてはならない一線



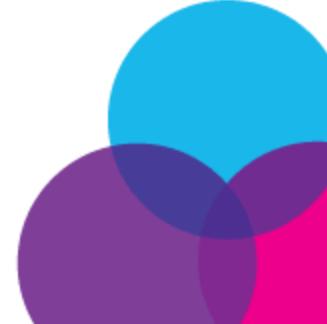
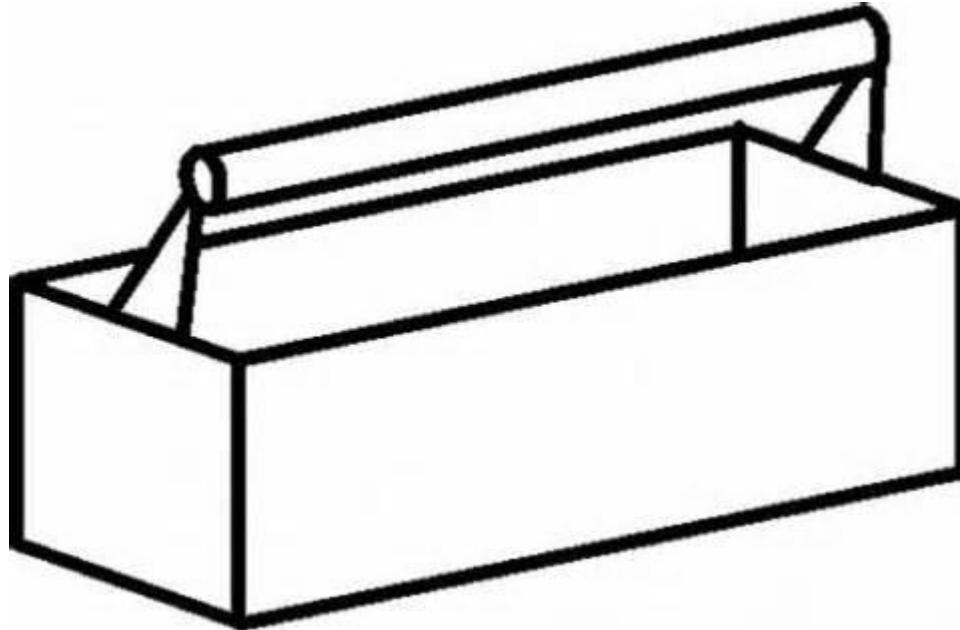
健康と幸福に関する計画づくり





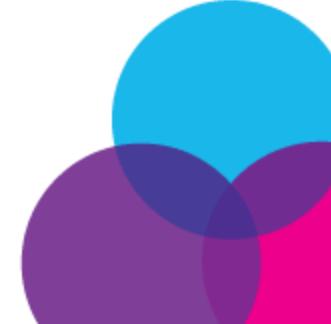
幸せでいるための道具箱 (Wellbeing Toolbox)

健康を支えるために、私たちはどのような
道具を使うことができますか？



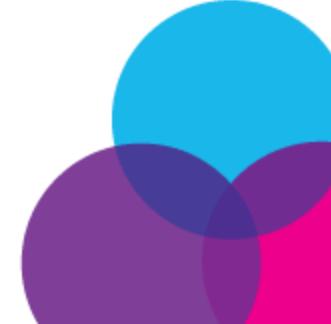
道具箱: 診断

- 診断を有効に使って、何かを調べたり、サポートをえたり、同じことを経験している他者に会うことは可能
- 診断によって烙印が押され、その人が定義されたり、経験がかすんでしまうならば、有効な助けにはならない
- 診断を好む人もいれば、そうでない人もいる



道具箱: 薬物

- 薬物は、短期・長期の両面で、困難に対処する道具になりうる
- 薬物は治癒につながるものではなく、深刻な副作用がある
- 薬物について決定する際は、考えるべきことが多い
- 良質の情報とサポートをえることで、自らが望む生活への選択ができる



道具箱: セラピー

- カウンセリングや心理療法といった治療について話し合うことも含まれる
- 芸術、音楽、ドラマなどを通して自分の感情を表出するセラピーもある





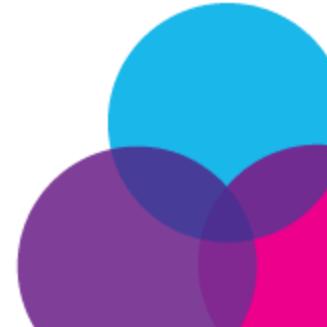
道具箱: サポート

- 家族 / 友人
- ピア – 例えば、双極性障害UK、ヒアリングボイスネットワーク、AA(アルコール依存症を対象)、NA(薬物依存症を対象)といったセルフヘルプグループ
- 具体的サービス



道具箱: 市民としての権利、権利擁護、就業のサポート

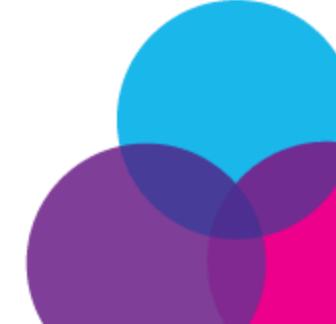
- 均等法 (Equality Act) に定められている権利を知る
- 法的に実際に運用できる権利擁護のサポートをどこで得られるのかを知る
- 就業のためのサポートにアクセスする





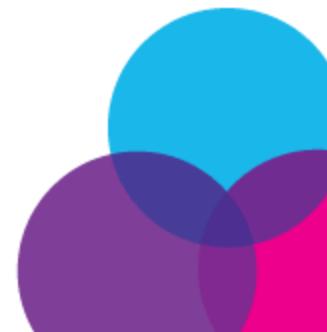
道具: セルフケア

- 身体を動かす
- よい食事
- リラクゼーションテクニックを学ぶ
- 十分な睡眠
- 意義を感じられることをする: 例えば、ボランティア, 仕事など
- 楽しめる趣味 / 娯楽
- 魂 / 信念 / 価値などを保養する
- ピアサポート – 与える・受けとる



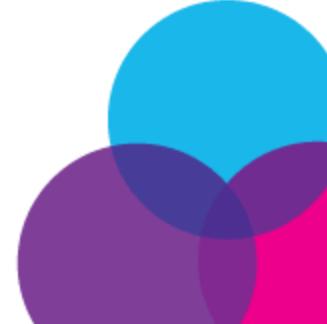
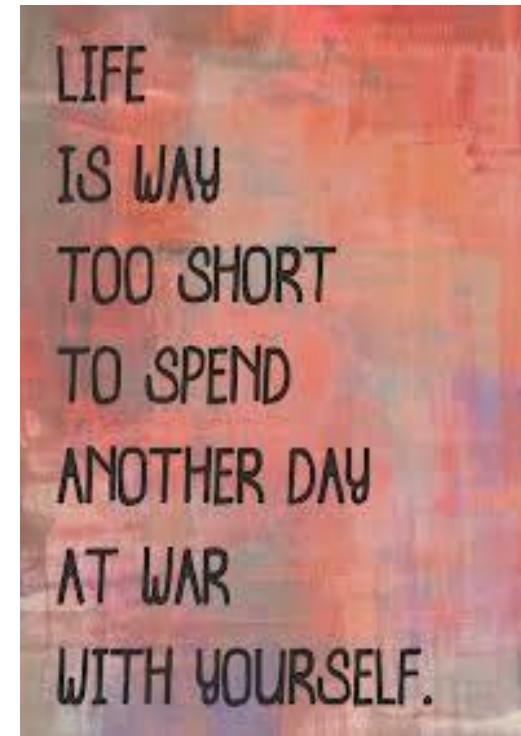
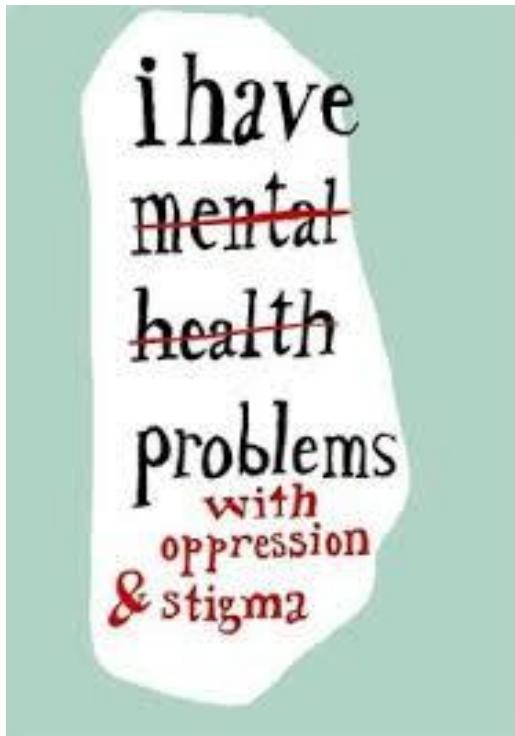


コースやワークショップの例



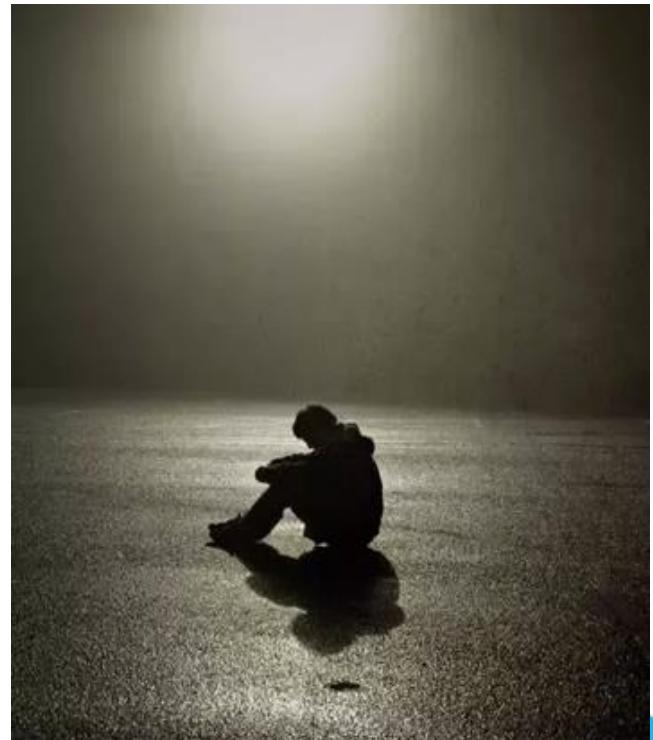


精神障がいに対する 差別やステイグマに打ち克つ





私たちが目指していること:
精神障がいに対する差別・
ステイグマに対処するため
の肯定的な方法を発展させ
て、リカバリーを制限したり
限定してしまうことがないよ
うに学生をサポートすること





私たちが学ぶこと：

1. 精神障がいへの“差別”と“ステイグマ”との違い
2. 自分のために権利擁護する技能を開発していけば、精神障がいに対する差別に立ち向かっていくことができる
3. 自己意識に対するステイグマの影響力を少なくする



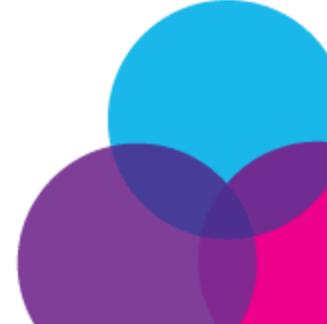
ステイグマと差別に打ち克つ

ステイグマを取り除く

このコースでは、精神障がいに対する根拠のない神話を打ち碎いていく。そうすることで、私たちが内在化させている否定的な信念を追いやる。

差別に立ち向かう

同時に、法的権利をどのように行使できるかを含めて、自分たちの権利がどのようなものかを学ぶ。そうすることで自らが経験している差別に立ち向かっていくことができる。





「そうはいっても、私たちは弱いと思う。しかし、その反面で、私たちは最も勇敢だと確信している。私たちは、おさまりのつかない恐れや残酷性と悪戦苦闘し、コミュニティでは不理解や不信感、進行するステイグマを経験して、その対象になる。私の信念からいえば、精神疾患からリカバリーすることを荒廃させ、不能にするのは、ステイグマ以外のなにものでもない」

From Esso Leete – ‘How I perceive and manage my illness’



これまでの学生はコースについて どのようなコメントを残しているか？

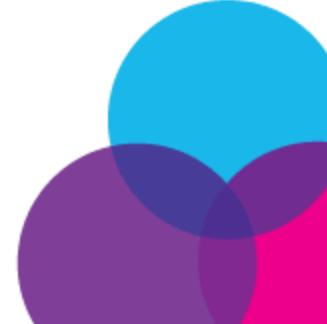
“肯定的な感覚と自己保証の感覚、励まし
と興味を起こさせるもの”

“人生を変える経験”

“私は存在している、私には権利がある、
私はそれらを主張することができるのだ”

ストーリーテリング (ストーリーを語ること)

人間は物語をつむぐ生きものである...





“糸車を使わなくても偉大な社会は存在するが、物語を紡ぐことなしに偉大な社会は存在しない”

Ursula Le Guin

“内にある自らの物語を語れないとほど苦しいものはない”

Maya Angelou

“本当の物語は医療ではなく、滋養があって持続できるものだ。情報で意識(マインド)を養って、希望とストレングスで心を耕す”

Philip Pullman

リカバリーのストーリーは、精神保健福祉サービスを使うことが何を意味するかについて、もう一つのナラティブを提供する。

- 精神的コンディションによって、人生で厳しい課題に直面している人々
- 友人や親戚
- 精神保健福祉領域のワーカー





ストーリーテリングのコースに参加した受講生のフィードバック：

“解放 – これは私のストーリーだ”

“リフレームすることへの肯定、物事が自己の言葉になる - 医療問題と捉えていた考え方から離れられる”

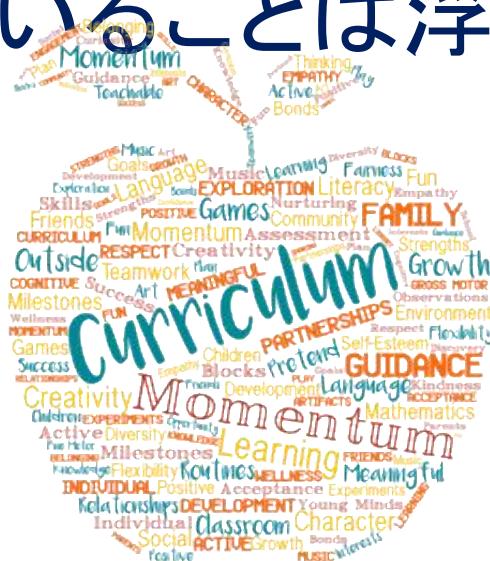
“これからやってみたいことを自分で考える助けになった”

“人生を認めること、過去に成し遂げたことや自分の技能を思い出した”



カリキュラムへのレビュー

- 私たちは適切なことを“教えて”いるだろうか?
 - 今の時点で何か抜けていることは浮上していないか?
 - 持続可能であるか?
 - 機能しているだろうか?





自分たちに問い合わせてみること…

- 全般的にコプロダクションはうまくいっているか？
- エビデンスと価値をうまく混ぜているか？
- 効率の良いレビューを行って、システムをアップデートしているか？
- うまく機能しているのは何か？



やりがいを高めるために何を探すか？ レビューで問うべき質問

- このコースのもともとの原点は何だったか？
- 全般的に参加具合はよかつたか？
- キャンセルが繰り返されていなかつたか？
- 最適な長さだったか？短くもしくは長くすることは可能か？
- このコースはリカバリーに焦点づけたカリキュラムとして必須のものか？はい／いいえ
- もしあなたが確信を持てないのであれば、その理由を挙げてみる
- 潜在的にモデルを妥協させるやり方がなかつたか？例えば、参加を強いることや送致
- リカバリーの旅をサポートするためのユニークな内容を提供することより既存のサービスギャップを埋めるための実践をしていないか？
- コースの内容やエッセンスを、他のコースに組み込むことは可能か？
- 参加しないようなスタッフを取り込んでいるか？

質問をどうぞ

