

# 1 外来・デイケアでの効果

## (1) 医療機関の外来での IMR の実践

### ① 実施場所

IMR が医療機関の外来で実践される場合は、デイケアやショートケアのプログラムの一つとして実施されることが多いようです。テキスト（ワークブック編 P. 7）<sup>1)</sup>には、「その人に便利なところであればどのようなところでもできる」、「十分明るく、快適に座る場所があり、そしていくらかの自分の秘密を守れる場がある場所が必要である」と記されており、その条件が満たされているミーティングルーム、デイケアルームなどが実施場所の候補となります。

### ② 参加対象と参加者の募集

参加対象は、精神疾患を持つ人で診断名は問いません。9つのモジュール（第1章参照）のうちの2つの、「精神疾患に関する実践的事実」のモジュールは疾患別のテキストが用意されていますが、その他のモジュールは診断名にかかわらず共通して用いることができます。

また、重症度や回復の過程の差異にかかわらず参加することができますが、再発直後の人や、生活上の大きなストレスを経験している途中の人は、症状がある程度落ち着き、IMR に集中しやすい環境が整ってから開始することが望ましいとされています（ワークブック編 P. 6）。

参加者の募集は、施設のスタッフや実践者が、IMR が役立ちそうな人に声をかける方法もありますし、図 3-1 のようなポスターを院内に

---

1) テキストとは、「アメリカ連邦政府 EBP 実施・普及ツールキットシリーズ」（日本精神障害者リハビリテーション学会監修）の第5巻「IMR・疾病管理とリカバリー」を指します。

図3-1 ポスターの例

## 統合失調症のための 疾病管理とリカバリープログラム (Illness Management and Recovery : IMR) のご案内

### IMRとは

精神の症状を自己管理する方法を学ぶことで、  
自分の夢や目標の達成を目指すプログラムです。



### IMRに参加すると



- ・自分の病気に関する知識が増えます
- ・治療に関する知識が増えます
- ・症状への対処方法を身につけることができます
- ・自分の目標に向かって前進することができます
- ・前向きな生活をおくることができます
- ・同じ病気をもつ仲間と情報交換をすることができます

### 対象

- ・当院に統合失調症の治療に通っている方
- ・週1回、2～3時間（休憩あり）のプログラムに半年～10ヶ月間程度通える方
- ・5人程度のグループプログラムに参加できる方

### 費用

自立支援医療制度を利用されている方で、1割負担の方は1回約350円です。

### 参加方法

主治医と相談の上、主治医に参加希望をお伝えください。後日担当スタッフから連絡をさせていただきます。診察室に、詳しい情報が書かれているパンフレットがありますのでご覧下さい。

### 次回の開催スケジュール

開始時期：○年○月頃

募集人数：○名（満員の場合は、次回の開催までお待ちいただきます）

実施曜日・時間：毎週○曜日 ○時～○時

実施場所：精神科外来デイケアルーム