

分科会 6

IMRでリカバリー！2015 ～IMRの体験談を中心にWSMの話題まで～

(IMR = Illness Management and Recovery: 疾病管理とリカバリー、WSM = Wellness Self-Management: 健康自己管理)

演者: 内山繁樹 (関東学院大学看護学部)

三品桂子 (花園大学社会福祉学部)

IMR利用者数名、佐野瞳、中村正子 (鷹岡病院)

IMR利用者数名、古屋喜代子、吉井悠人、中村亮太、吉見明香 (横浜舞岡病院)

IMR利用者数名、内山繁樹、塚田尚子 (横浜市生活支援センター西)

司会: 藤田英美 (横浜市立大学附属病院)

企画委員: 加藤大慈 (戸塚西口りんどうクリニック)

Illness Management and Recovery (IMR: 疾病管理とリカバリー) は、精神疾患をもつ人が、自分に適した方法で自らの精神疾患を自己管理し、リカバリーしていくために必要な情報や技術を獲得することを目指す、パッケージ化された心理社会的介入プログラムです。アメリカ連邦政府による EBP (Evidence-Based Practices) 実施・普及ツールキットシリーズのひとつであり、ACTや家族心理教育、援助付き雇用とともに、科学的根拠にもとづいた実践とされています。日本では、2009年に日本精神障害者リハビリテーション学会から発刊され、少しずつ普及し、今年には、コンボよりブックレット (IMR 入門) も発売されました。

Wellness Self-Management (WSM: 健康自己管理) はニューヨーク州の研究者と実践者がIMRを修正して開発したプログラムです。

IMRやWSMはリカバリーの実現を目指すときにとっても有用なプログラムですが、分科会ではそれらの説明のほかに、既実践している施設から、デモンストレーションや、IMRがリカバリーにどう役立ったか、感想や体験談を当事者と実践者から語られました。2009年以来毎年行っているこの分科会ですが、例年のように会場には150名近くの方に参加して頂きました。各々の発表をごく簡単ですが紹介します。

● 「IMRの概要」 内山繁樹

IMRは、リカバリーを志向するプログラムです。夢や希望を持った自分らしい生活の実現を目指したIMRの概要と重要なポイントについて詳しく解説がなされました。

● 「IMRの発展版WSMのご紹介」 三品桂子

WSMは、IMRのパイロットスタディに参加したニューヨーク州が新たに開発したIMRの発展版ですが、今年その本が発刊されたこともあり、詳しく紹介がなされました。

● 「IMRのデモンストレーション」 鷹岡病院の皆さん

鷹岡病院の利用者と職員で、教材8「諸問題や持続性の症状への対処」のなかの、「段階的な問題解決の方法と目標の達成」のデモンストレーションがなされました。大好きなお父さんとの喧嘩を減らしたいというテーマでメンバーが作った台本に基づき、わかりやすく、面白く、かつ真面目に提示されました。

● 「IMRをやってみて～卒業生からのメッセージ2015」 横浜舞岡病院の皆さん

横浜舞岡病院では2012年から病棟で、2014年からはデイケアでもIMRが行われています。今回は病棟、デイケアそれぞれの卒業生が、IMRとはご自身にとってどんなものであったか、どの章が役に立っているかなどをインタビュー形式で紹介されました。「第7章のストレス対処の章で生活のリズムを取り戻し、今は本音で語り合える仲間との場」など、率直な意見が本人から語られ、IMRが身近に感じられる内容でした。

● 「IMRを生活支援センターでやってみました！」 横浜市生活支援センター西の皆さん

地域の中でIMRを始めて3期目となった施設からの報告でした。こんな生活をしていきたい、こんなことができるようになりたい…など、1人1人のリカバリーゴールに向けた取り組み、頑張っていることなどがメンバーやスタッフ、ご家族から発表されました。IMRが様々なところで有効に活用されているとともに、リカバリーに役立っていることが本当に伝わる内容でした。

《加藤大慈 (戸塚西口りんどうクリニック)》