

9/9(金)

## 【分科会 20】IMR ～リカバリーに役立つ新しいプログラム～

(IMR=Illness Management and Recovery: 疾病管理とリカバリー)

**司会進行**：IMR 利用者、加藤大慈（横浜市立大学附属病院精神科）

**演者**：日高昭則、長谷川竜文、他 3 名（日向台病院の IMR グループ）

IMR 利用者 2 名（横浜市立大学附属病院の IMR グループ）

佐野貴宣、他 1 名（鷹岡病院の IMR グループ）

内山繁樹（横浜市立大学医学部看護学科）

渡辺厚彦（横浜市立大学附属市民総合医療センター臨床心理室）

藤田英美（横浜市立大学附属病院心理室）

星竜平（日向台病院デイケア）

水野直武（曽我病院デイケア）

中村正子（鷹岡病院デイケア）

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、リカバリーゴールを目指す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、今後の普及が期待されています。分科会では、IMR の説明や、既に実践した施設からの報告、IMR を実践したスタッフと当事者の人たちからの体験談、IMR を始めようとするひとに役立つお話しなどを中心に行い、会場にいらした多くの方々が IMR をやってみたいと思う企画にしました。

### ●「IMR ってなに？」 佐野貴宣ほか IMR 利用者、内山繁樹、中村正子

IMR について概要を説明し、IMR 利用者の感想もいただきました。

### ●「こんなときどうしたらいいの？」 IMR 利用者、藤田英美

IMR を始めようとする、「いつ、どこで IMR を行う？」「分量や字が多すぎない？」など様々な疑問がでてくるとは思いますが、そのような疑問に対しての私たちの経験をお伝えしました。

### ●「あれから 3 年がたちました～デイケアで IMR を実践したその後」 渡辺厚彦

デイケアで IMR を初めて実践してから 3 年がたちました。メンバーさんたちは当日来られませんでした、事前にインタビューを録音し、生の声をお伝えしました。

● 「IMR を経験した人からのメッセージ」 日高昭則、長谷川竜文ほか IMR 利用者、星竜平、水野直武

日向台病院デイケアでは IMR の 2 期目が終了いたしました。その中で、「IMR は難しいイメージがあったが、少しずつ“リカバリー”という意味が見えてきた気がする」、「頭の中が整理されて、向かう目標が見つかり、生活が充実している」、などの声が聞かれます。今回は、IMR を経験したメンバーさんたちより、終了後の取り組みや生活に役立ったことを中心にお伝えしました。これから実践される方々へ、IMR を始めるきっかけや、メッセージになったのではないかと思います。

～最後に～

今回で IMR の分科会は本フォーラムでは 3 回目となり、IMR を始めて間もない利用者の生き生きとした感想だけでなく、IMR が終了して数年経った利用者のその後についてなどもお伝えすることができました。発表はスタッフ 7 名、利用者 9 名の総勢 16 名で、司会も利用者がスタッフと協働して行いました。IMR の実践者と利用者の双方の意見や感想、体験を共有できたと思います。その中で、利用者の一人は、「今自分がここに立って司会を務めていることは、IMR を始める前では考えられないことでした。IMR を始めてから外に出ることができるようになり、WRAP にも参加するようになりました。今まさにリカバリーしている気持ちです」と発言されました。今回の分科会では、利用者それぞれの生の声や IMR を通じての現在進行形のリカバリーをお伝えできたのではないかと思います。

《佐伯隆史（横浜市立大学大学院医学研究科精神医学部門）》