

【分科会 17】 IMRで自分らしく生きる — 自ら決めるリカバリーゴール
(IMR = Illness Management and Recovery: 疾病管理とリカバリー)

演者:内山繁樹(横浜市立大学医学部看護学科)

浅野克己、藤田英美(横浜市立大学附属病院のIMRグループ)

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)

IMR利用者 3名、中村正子(鷹岡病院のIMRグループ)

日高昭則他1名、星竜平、水野直武(日向台病院のIMRグループ/曾我病院)

司会:加藤大慈(横浜市立大学附属病院精神科)(企画委員)

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、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。

今年で4回目のIMR分科会では、IMRの説明や、既実践した施設からの報告に加えて、IMRを実践した当事者とスタッフの人たちから、IMRがリカバリーにどう役立ったかなどに焦点をあてたお話がありました。

広いホールでの開催で発表者も緊張ぎみでしたが、126名ほどの方が参加され、最後の質疑応答ではたくさん質問をいただきました。

以下に各発表について簡単にご報告します。

●「IMRってなに？」 内山繁樹

IMRについての概要と、IMR利用者が取り組んだリカバリーゴールなどについて紹介がありました。

●「こんなときどうしたらいいの？」 浅野克己、藤田英美

IMRを始めようとするとき様々な疑問が頭に浮かびます。過去に受けた質問も参考にしながら、よくある疑問点に私たちの経験からお答えしてみました。

●「はじめてのIMR体験談」 渡辺厚彦、IMR利用者(音声出演)

声のみの出演でしたが、はじめてIMRを体験したデイケアメンバーの感想を紹介しました。自作のボイスパーカッションなども披露されました。

●「IMRを経験した人からのメッセージ その1」 IMR利用者、中村正子

鷹岡病院デイケアでは、2010年4月より、IMRに取り組んでいます。IMRは、病気や障害に対する考え方を変えてくれたといった感想がありました。

今回は、IMRを体験した3名の方からの発表がなされましたが、IMRを通してリカバリーの概念を知り、自ら立てたリカバリーゴールに向けて前進している姿がにじみ出ていました。会場からは大きな拍手があがりました。

●「IMRを経験した人からのメッセージ その2」 日高昭則ほかIMR利用者、星竜平、水野直武

日向台病院デイケアからは、「IMRのその後」をテーマに、座談会形式で発表がありました。IMRで語り合った事柄や楽しいエピソードも紹介され、和やかなムードでしたが、IMRを進めていく上での注意点についての言及もありました。

参加メンバーより、リカバリーゴール設定の際に、周囲のメンバーが趣味や生活の悩みからゴール設定を早々に決めているのに対し、なかなかゴールが決められない自分自身に焦りを感じていた様子や、実際立てたゴールが話し合いの中で変化していく様子を、自身の体験としてゆったりと発表されていました。

そしてIMRが終了してから3年たつ現在では、自分自身の生活に意識的に余力を持たせ、日々の生活の些細な事に彩りを持つように配慮できるようになったと話していました。

●「IMRを通して得たもの」 浅野克己

浅野さんは、通院先の外来のポスターを見てIMRに参加することを決め、その後ピア活動に関心を持ちWRAPに参加し、さらにWRAPのファシリテーターの資格を取り、現在はピア活動をしつつシステムエンジニアとして働いています。

IMRに参加してから、生活リズムができ、コミュニケーション能力が向上し、また、日々の生活に目的意識が生まれ、人との繋がりや世界が広がったことなど、IMRがリカバリーのきっかけの一つになったことを自らの体験に基づき話しました。

以上です。なおIMRのテキストはコンボで販売しております。興味ある方はぜひ購入して下さい。

《加藤大慈（横浜市立大学附属病院精神科）》