

分科会 5

IMRでリカバリー！ 2014 ～病気も理解し希望をもって生きる～

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

浅野克己 (IMR 利用者)、内山繁樹 (関東学院大学看護学部)

IMR 利用者、渡辺厚彦 (横浜市大センター病院臨床心理室)

IMR 利用者、中村正子、山口雅弘、佐野瞳 (鷹岡病院)

IMR 利用者、武井寛道、小野瀬博子、鈴木玲子 (藤沢病院、横浜舞岡病院)

IMR 利用者、星竜平 (日向台病院)

IMR 利用者、内山繁樹、塚田尚子 (横浜市生活支援センター西)

司会: 吉見明香、福島浩 (横浜市立大学)、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、少しずつ普及しています。

今年で 6 回を数えた本分科会ですが、今年も IMR の説明に加えて、IMR を実践した当事者とスタッフの人たちからの体験談や 1 人 1 人のリカバリーについてのお話をたくさん伺うことができました。

2009 年以來毎年行っておりますが、今年も出演者も最大規模となり、アドリブ満載のデモンストレーションや、深い話、まじめだけれど楽しくて思わず笑顔になる話、生き生きとした皆さんの明るい表情が印象的だった分科会でした。参加者も広い講堂にいっぱい、それぞれの発表中に思わず拍手が起こる場面も多かったです。各々の発表の概要は下記の通りでした。

■ 「IMR って、な～に？」 内山繁樹

自分らしい納得のいく生活に近づくためのリカバリーゴールを目指して、自分に合った方法で病気と上手に付き合い、希望を持った生活の実現に向かうための IMR プログラムの概要を解説しました。

■ 「IMR のよくある Q&A」 渡辺厚彦、IMR 利用者 (音声出演)

IMR をやってみたいと思うと、いろいろな疑問や心配が頭に浮かびますが、そのような疑問にお答えするべく、参加したメンバーに事前に聞いて答えてもらった音声を披露しました。

■ 「IMR のデモンストレーション」 鷹岡病院の皆さん

鷹岡病院デイケアの利用者、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をしました。鷹岡病院 (静岡県) からは研修としても、またご家族も一緒にたくさんの方が参加しました。

■ 「IMR を病棟でやってみました」 藤沢病院と横浜舞岡病院の皆さん

病棟への導入はなかなか難しいと思われがちですが、IMR を実践した際に、大変だったこと、楽しかったことなどが報告されました。参加者、スタッフの声が紹介されましたが、当事者の方からの発表には皆さん聴き入っていました。

■ 「IMR をデイケアでやってみました～経験者からのメッセージ 2014」 日向台病院の皆さん

日向台病院デイケアは毎年発表しておりますが、今回も、IMR が生活の中で役立っているところや、IMR の魅力について、またこれから始めようと考えている方へメッセージを送るためにIMRの3期メンバーで発表しました。利用者さんとスタッフとのやりとりはライブ感に満ちていて笑顔が多い発表でした。

■ 「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

初参加でしたが大勢での発表でした。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、リカバリーゴールに向けた取り組みの頑張りや感想について、メンバーやスタッフの声を聴くことができました。ご家族やスタッフの感想も印象に残りました。IMR がいろんなきっかけになっていることが伺えました。

《加藤大慈（戸塚西口りんどうクリニック）》