

# RPJ News

2025年11月号

特定非営利活動法人(NPO法人)  
精神保健福祉交流促進協会 Refresh Project  
〒130-0001 東京都墨田区吾妻橋2-17-7-801  
毎月1回発行  
発行責任者:志井田美幸/長野敏宏/仁木守  
E-mail ref-pj@mx5.ttcn.ne.jp

ホームページ <http://www2.ttcn.ne.jp/ref-pj/>

## 内容

### \* イギリスにおけるリカバリー研修ツアーの報告(12)

#### ○ 南西ロンドンのメンタルヘルス

SW London & St. Georges NHS MH Trust London マイルスさん

### \* イギリスにおけるリカバリー研修の報告(12)

#### ○ 南西ロンドンのメンタルヘルス

SW London & St. Georges NHS MH Trust London

マイルスさん

今日は私たちの組織である「南西ロンドンのメンタルヘルス」が、どの様な活動をしているかについてお話ししたいと思います。それはリカバリー志向のサービスを提供するうえで、どの様に活動しているかという事です。勿論これは大変大きなチャレンジです。未だまだ我々は始まったばかりなのです。

前の話にもありました、希望を持つこと、コントロールを持つことは大変重要なことなのですが、とても難しい事なのです。でもこれから解り易くお話ししたいと思います。

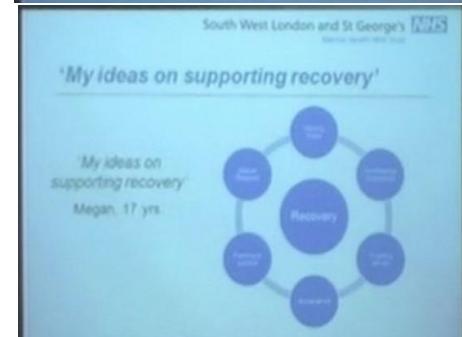
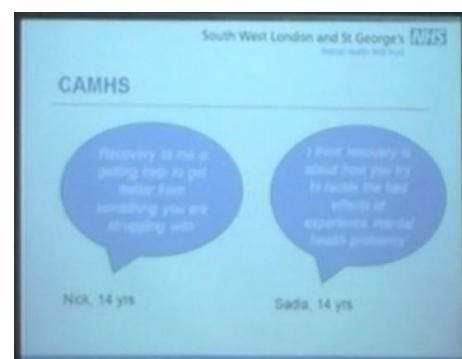
私たちの組織では 2007 年にリカバリー戦略を作り、そして組織として認められました。そしてこれで組織の戦略的方針が定まった訳です。これは私たち組織のボードである運営評議委員会がリカバリー志向に向かう事にサインしたという事なのです。しかしボードメンバーはどの様な事にサインしたかという事を理解していなかった方が多かったと私は思っています。

私たちがお話ししている証拠や物語は、成人の方々から聞いた内容が殆どです。そして私たちがここ数年行っているのは、成人的方だけでは無く様々な年齢層にリカバリー志向が使えるか、という事を検討しています。私たちは児童から思春期の子供たち、若者にとってリカバリーはどの様な事かを検討してきたわけです。

そして 14 歳の 2 人の考え方はこの様な事でした。

1 人はリカバリーというのは私にとって困って悩んでいる問題から良くなることの助けを得ることです。もう 1 人は、私はリカバリーというのは、自分が悩んでいる精神保健の問題を、どの様にして撃退するかという事だ。

17 歳の方は、リカバリーをサポートするための私の考え方として、希望を持つこと、自分に自信を持つこと、他人を信頼すること、そして要求をすること、自分が責任を持つという様なコントロールの感覚を持つこと、そしてお互いに尊敬しあうことと答えています。



(シェパード) 人々の物語からこの様な事を導き出す事が出来ます。

(マイルス) 青少年や成人など各年齢でも同じようにリカバリーについて考えを抽出しています。

(シェパード) 日本でも同じようなことが起きているか知りたいです。異文化間での情報共有はとても有意義ではないでしょうか。

(マイルス) 人々の物語はもう一つの証拠なのです。先程は色々な調査の話をしましたが、人々の物語も証拠なのです。物語は調査結果より価値が無いかというと、同じ様に価値が有る証拠です。

(シェパード) 私がアメリカのアリゾナにリカバリーサービスの視察に行ったとき、多くのサービス業者が同じような T シャツを着ていました。そこには「I am evidence (私が証拠だよ)」と書かれていました。

(マイルス) 若者のお話を検討した  
ように、成人の方のお話しも検討して  
います。

希望の重要性という事が有ります。  
それとピアサポートの重要性もあります。それからコントロールを持つという  
事の重要性です。

司法精神病院の患者さんたちについても検討しました。

そして 1 冊の書籍を作りました。ここには 14 のリカバリーの物語  
が載っています。男性と女性、どちらの物語も有ります。そして精神  
保健のサービスを使ってリカバリーの道を歩む人の道のりが書かれ  
ています。夫々の利用者が経験された言葉の中に、アイデアやヒント  
が有りますので、これからリカバリーの道を歩む人たちにとってアド  
バイスや見本になるわけです。そして役に立つものと、この様にすると  
役に立たないよ、いうように両方のものが有ります。

彼らの物語の中には、「この様にして職員が助けてくれた」「職員  
たちのこの様な態度が邪魔になった」という事も書かれています。

私はこの仕事に対してとても情熱を持っています。でもこの領域  
はとても難しいことがあります。先ず希望を持ってもらうことが、と  
ても大切ですがとても難しいです。この人たちは希望を持ったことが  
無い人たちなのです。ですから昔何かを持っていたという事では無く、0からの始まりなのです。

司法精神医学の分野において患者さんにコントロールを持ってもらうことは、職員にとって大変難しいチ  
ャレンジングな事なのです。

私たちは経験による専門家というグループを始めました。グループのメンバーは現在精神医療サービス  
を使っている方々ですが、精神医療サービスを去った方もいます。  
そしてこのグループの方々はサービス改善に携わっています。

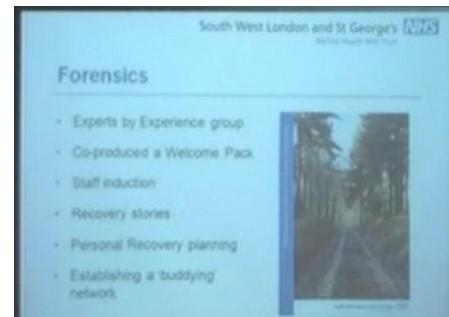
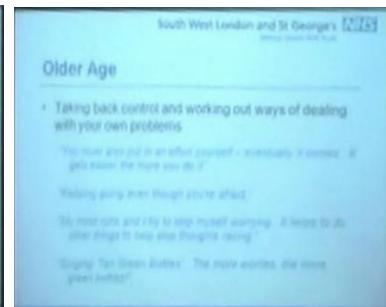
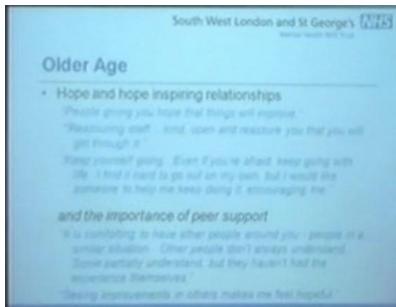
最初にこのサービスを使う人達は、自分がどの様な状況にな  
っているのか判らないことが多いです。そしてとても孤立した状態にな  
っています。この様な事を発見したとき、私たちはとてもショックでした。

このグループと職員が一緒になって、このサービスに辿り着く人  
たちのために情報パッケージを作りました。新しくこのサービスで働く  
人たちの導入のために、このグループは参加しています。

このサービスでもリカバリーサービスを作ることを導入しました。

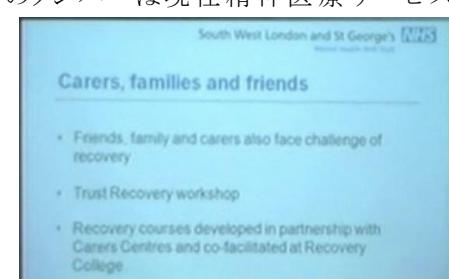
友愛的なサポートのネットワークを作ることも行いました。

家族や患者さん、お友達がどの様に考えているかも色々検討し



#### フォレンジック(法医学)

- ・経験豊富な専門家グループ
- ・ウェルカムパックの共同制作
- ・スタッフオリエンテーション
- ・回復ストーリー
- ・個人回復ピアリング
- ・仲間の再編成



#### 介護者、家族、友人

- ・友人、家族、介護者も回復の課題に直面しています
- ・信頼回復ワークショップ
- ・介護者センターと提携し、リカバリーカレッジで共同運営されるリカバリーコース

ました。そしてそのような皆さんに対してワークショップを行いました。彼らがリカバリーをどの様に生かしているかを、我々に話してくれました。また患者さんをサポートするうえと自分が生きていく上でのことも話してくれました。

この様に色々なお話を伺えたので、私たちはワークショップを始めることにしました。この辺りは後で詳しくお話しします。

IMROC というのは組織をリカバリー志向にするための働き、という事です。

(シェパード) 私たちは組織がリカバリー志向になるため、10 のチャレンジを作りました。ある組織がリカバリー志向になりたいのであれば、先ず 10 のチャレンジを順番に確認していくと、自分たちがどの程度リカバリー志向に向かっているのかが分かるのです。色々な組織がリカバリー志向に向かう場合、この 10 のチャレンジが最初の課題となっています。

そしてスライドに 1 と 2・3 と 8 が書かれていますが、マイルスさんの組織は現在これらに向かった活動しているわけです。

(マイルス) それではこれらのチャレンジに対して私たちはどの様な活動をしているかをお話したいと思います。

でも前もってお話ししておきますが、本当はチャレンジ 1 つに対して1日位お話しする必要が有ります。そしてこのチャレンジは組織の改革なのです。

それではチャレンジ8から始めます。

リカバリーに関して病院やチームなど全てを検証しました。そして専門職のグループ毎にも検証しました。そして精神科医が私たちのところに来て、「我々の役割は何ですか?」と聞かれました。

そしてワークショップが有り、そこで精神科医が何を意味するのかという話がされました。そして昨年 10 月のワークショップでスライドの書籍を作りました。

割合は解りませんが、精神科医の中でもリカバリーを理解し信じてくれる医師もいますが、全く信じない医師もおります。そして 2011 年には若手医師の研修プログラムの中にリカバリーが入ってきてています。

そして話題に上がったのは、医師のコミュニケーション能力です。どの様にすれば協同して働く事が出来るかという事です。昨日の講義で出てきましたが、ピアサポートワーカーが精神科医と同行して一緒に対処するという事です。医師にとって意思決定をピアサポートなど他の職種の方と分かち合うという事は、とても重要なことなのです。サービスを使われている方の経験は色々なのです。

若手医師の方はこの考え方と共に感してくれるのですが、専門職の医師の方は共感的ではありません。そして院長先生はどちらか迷っている状況です。

そして職員に聞きますと、もう一つ重要なのはピアサポートワーカーの導入時期です。そして資格認定された研修を行うことです。また新しい職員のために職員研修を整えることです。

South West London and St George's Mental Health NHS Trust

### IMROC Challenges

Challenge 1

- Changing the nature of day-to-day interactions and the quality of experience

Challenge 2 & 3

- Delivering comprehensive, user-led education and training Programmes; Establishing a Recovery Education Unit to drive the programmes forward

Challenge 8

- Transforming the workforce

South West London and St George's Mental Health NHS Trust

### Challenge 8 Psychiatrists and Recovery

- 2009 Workshop - Role of psychiatry in Recovery
- 2010 Second workshop and launch of Recovery and the role of psychiatrists - Position Statement
- 2011 Recovery focus built into junior doctor training programme
- Making sense of Shared Decision Making in everyday practice

South West London and St George's Mental Health NHS Trust

### Challenge 8 Peer support workers

- Piloted Peers on an acute inpatient ward: positive impact
- Accredited training
- Structures for new workforce developed
- Role or function - both?
- Currently
  - n=3 Peers on acute wards
  - n=2 Peers in community teams
- 2011/12 - 2017: Transformation from qualified staff to Peers (10% change year on year)

病院の上層部でもピアサポートワーカーについて色々な検討がなされました。そしてピアサポートワーカーを病棟で試験的に雇いました。その結果はかなり肯定的なものでした。

現在 3 人のピアサポートワーカーが緊急救病棟で、2 人がコミュニティチームで働いています。

これから有資格の看護師からピアサポートワーカーに 10% 置き換えていく予定です。

日々の職員が持つ役割を変えていくのは大変なチャレンジです。

職員はスライドに有りますような沢山作業をしています。

ケア計画の一過程として個人のケアプランの中にリカバリー・ゴールというものを導入しました。そしてそのゴールには治療のゴールも記されているのです。

職員にはライフコーチングのスキルも教えています。これは一種のコミュニケーションのツールと考えていただいて結構です。その過程がライフコーチングなのです。色々な事は言わないサポートの仕方ですが、あるゴールに向けて支援するという様な方法です。

職員の方に自己管理する方法を支援します。

色々な道具や技能を患者さんに学んでいただくことで、自己管理できるように促します。職員の方からでは患者さんが自己管理出来るようにするスキルは難しいのです。それは職員が自分の仕事が無くなるのを恐れるからです。

私たちのサービス全体で、リアルタイム進行形で、カスタマー文化の中で常にフィードバックが有るような、直ぐに意見を言ってもらえるような形で進めています。例えば職員はリカバリーを行っていると言いますが、患者さんはその様なことは無いと反対のことを言います。職員と患者さんの意見は違うのです。

もう 1 つ行っていることはリカバリーカレッジです。その中で教育的コースを行っています。教育モデルで、その様な形での働き方です。ここで行っているコースは、臨床家とピアサポートワーカーが協働で作り上げたものです。

スライドで示しているのが、リカバリーカレッジのコース説明書です。ここに記載されている様に 4 つのコースが有ります。

- ・メンタルヘルスの症状とその治療についての理解
- ・ライフを再構築し、一般的な自己管理法
- ・スキルの開発
- ・参画するという事、ピアサポートワーカーのトレーニングというは参画するという事になります。

当事者や介護者だけでなく職員からもリカバリー大学の参加希望は多いです。

時間が有りませんでしたので、私たちの活動全体を急いで説明させていただきました。

有り難うございました。

特定非営利活動法人 精神保健福祉交流促進協会

South West London and St George's NHS Mental Health NHS Trust

### Challenge 1 Changing day-to-day interactions

- Personal Recovery goals
- Care planning
- Life Coaching
- Supporting self management
- Personal Navigators
- Team benchmarking
- Real time feedback system

### チャレンジ 1 日々の関わり方を変える

- ・個人の回復目標
- ・ケアプランニング
- ・ライフコーチング
- ・セルフマネジメントのサポート
- ・パーソナルナビゲーション
- ・チームベンチマーク
- ・リアルタイムフィードバックシステム

South West London and St George's NHS Mental Health NHS Trust

### Recovery College

- Empower people to recognise, develop and make the most of their talents and resources in order to become experts in their own self-care and do the things they want to do in life
- Educational and coaching model – not a therapeutic model
- Two expert trainers: mental health practitioners & peer trainers

### リカバリーカレッジ

- ・人々が自身の技術とリコースを認識し、発展させ、最大限に活用することで、セルフケアの専門家となり、人生でやりたいことを実現できるよう支援します。
- ・教育とコーチングのモデルであり、セラピー・モデルではありません。
- ・メンタルヘルス実践者とピアトレーナーの 2 名の専門家によるトレーニング

South West London and St George's NHS Mental Health NHS Trust

### What does the Recovery College offer?

Two main elements

1. A Recovery Library
2. A Wide Curriculum of seminars and courses
  - Understanding mental health conditions and treatment
  - Rebuilding your life: the road to Recovery
  - Developing skills
  - Getting involved



### リカバリーカレッジでは何を提供していますか？

### 2 つの主要な要素

1. リカバリーライブラリー
2. 幅広いセミナーとコースのカリキュラム
  - ・メンタルヘルスの状態と治療の理解
  - ・リカバリーの道筋における人生の回復
  - ・スキルの開発
  - ・参加するという事