

WRAP

2025/08/31(日)

ヨッシー

目次

メアリー・エレン・コーブランド談(2002).....	2
メアリー・エレン・コーブランドからのメッセージ(2010)	4
「WRAP の概要」	6
リカバリーに大切なこと（キーコンセプト）	9
希望.....	11
自分で責任を持つこと.....	12
学ぶこと	14
自分のために権利擁護すること	16
サポート	20
元気に役立つ道具箱	22
日常生活管理プラン	26
引き金と行動プラン	30
注意サインと行動プラン	32
調子が悪くなってきている時のサインと行動プラン	36
クライシスプラン	39
クライシス後のプラン.....	48
WRAP を使う	55
WRAP を作り、使って、気付いたこと	56
【参考資料1】 価値と倫理	58
【参考資料2】 キーコンセプトと、6つのプランの関係について	60
【参考資料3】 ニーバーの祈り	64
【引用先・参照文献・参考資料】	66

メアリー・エレン・コーブランド談(2002)

私はこの作品が、精神的なことや、そのほか普通に生活する上で何らかの問題を抱える人々にとって、彼らが望むような充実した人生を送れる指針となるものになることを願っています。

私がこのような仕事をするようになるとは思ってもみませんでした。ずっと前から計画していたことではないのです。

精神症状とかどんな呼び方でもいいのですが、人生の中でそのような状態に初めて気が付いたのは8歳の時でした。誰とも話さず、とても悲しい気分で泣いてばかりいた、ひどい抑鬱の時期がありました。それでも気分が良くていろいろなことができている時期もあったので、今までやり過ごしてきました。

1976年、色々やることが多く、忙しい時期でした。5人の10代の子供がいて、小規模の学校を経営し、里親にもなっていました。ある日思ったのです。もう続けられないと。その日は送迎バスを運転するはずでしたが、精神科の診察を受けに行き、ドクターからそれはお母さんと同じそう病で、これを飲んでいけば大丈夫だからと薬を渡されました。

それから10年間薬を飲み続け、無謀で混乱した生活を続けながらもなんとか暮らしていました。

でも、大きな間違いを犯しました。間違いは薬を飲んでいただけではなく、体に取り込んでいるものについて学ばなかったことだと思っています。しばらくして、その薬を飲むたびに副作用が出るようになりました。色々別の薬を使っても感情の起伏がコントロールできず、とても重い抑鬱状態になり、死のうとしたこともあります。手がつけられない躁状態の時には、私の行動がおかしいことを知り、恥ずかしい思いをしました。仕事も辞め、障害年金をもらうようになり、入退院を繰り返していました。

それである日ドクターに聞いてみたのです。「こういう症状を持つ人々はどうやって毎日をやり過ごし、人生を取り戻しているのですか。」と。「それは知らない」と彼は言いました。「薬や入院についての情報はあっても、人がどうやって切り抜けるのか情報がない」と。

それで私は、全米のこのような経験を持つ人に話を聞き、その人たちが人生を取り戻してきた方法、どうやって困難を切り抜けてきたのか探り出そうと思いつきました。それは私に全く新しい世界を開いてくれました。調査して学んだアイデアを自分の生活に取り入れ始めてから、どんどん良くなったのです。

私は自宅でワークショップを開き、学んだことを人に紹介するつもりだとドクターに打ち明けた時のことを覚えています。彼は「それは無理だ」と言いました。でも、とにかくワークショップを開きました。そしてまたドクターにこれは素晴らしい情報なので、本にして出版するつもりだと話したら、「誇大妄想だね」と言われました。私の本は9冊ありますが、彼にはありません。

症状には今でも続けて対処しています。でも私には利用できるいろいろな道具があります。それは、全米の人たち、ケアマネージャー、セラピスト、症状を経験している人、家族たちなど、何か分かち合えるものを持っているすべての人たちから学んだことです。そして、私は学び続け、それをほかの人たちと共有しています。

「私の元気づくり。メアリー・エレン・コーブランドとのワークショップ(DVD)」
引用

日本で皆さんにお話できることがとても楽しみでした。メンタルヘルスのリカバリーと 元気回復行動プランへの取り組みが、こんなに熱心に行われているのを目にすることは、私にとって心が躍る特別なことです。人生のある時期、精神的な困難に圧倒されていた人たちが、今はリカバリーに取り組み、自分のやりたいことをし、自分の望むような生き方をしています。そして、希望は常に満ち溢れているということ、私は皆さんに知ってほしいと思います。心の健康や癒しに焦点を当てる、元気やリカバリーに焦点を当てることで、人々はどんどん元気になっています。

今、リカバリーという言葉は普通に使われていますが、私がこのテーマの探求を始めた時、人々はリカバリーについて語ることはありませんでした。リカバリーを考えるどころか、そういう言葉さえなかった。以前、精神的な困難を持つ人は決して良くならない、ともすると悪くなる一方かもしれないと考えられていました。その考えは、どうしたら良くなるのか、どうやって元気になることに取り組めばいいのかを教えられていなかったからだと思います。

けれど、今、この日本でも WRAP が使われています。元気に役立つ道具のリストを作り、その中からできるだけ元気でいるために毎日する必要のあることを選び、実行しています。そして、もし気分を乱すようなことがあったときはどうしたらいいのかの行動プランを作り、そのプランを使っています。気分が優れない時に、元気になる助けとなるよう、それらの道具を使っています。

さらに、調子がとても悪い時に、つまり以前ならばクライシスとみなされて入院しなければならなかったような時に、それらの道具を使って元気になり、自宅で過ごし、自分が望むことを知って望むように過ごすことに役立っています。

日本に来て耳にしたことで、私がとても辛く感じていることが 1 つあります。同じことは、アメリカでも世界中のほかの国でも起きています。それは、精神的な困難を経験している人が、リカバリーに取り組むための助けを得る代わりに拘束を受けること。時に長期間ベッドに縛り付けられ、自分をいたわるために必要なことをすることも許されず、ひどい扱いを受けているということ。私はこのことがとても気がかりです。この方法は治療ではありません。全く良い方法ではない、フェアではありません。

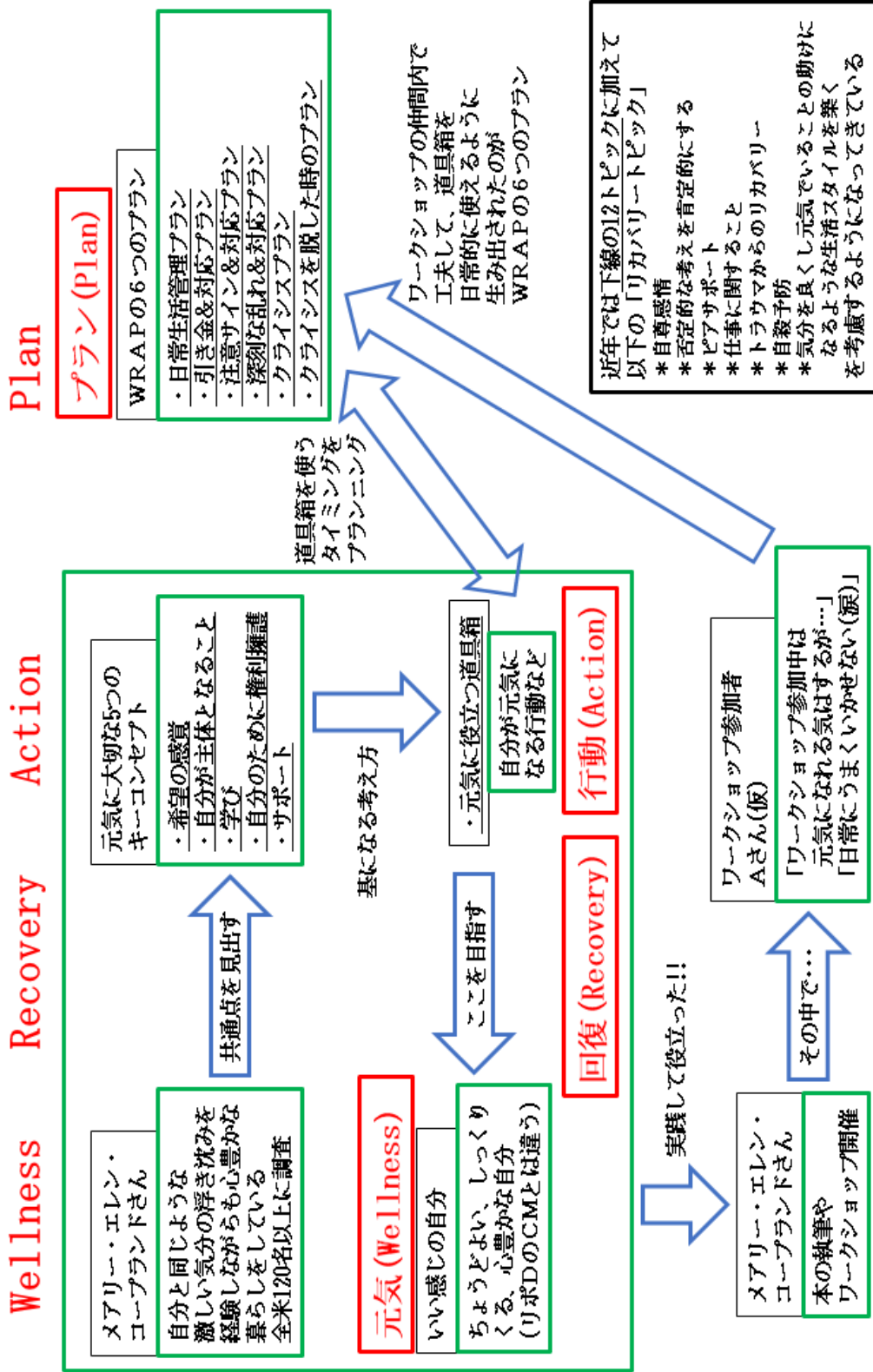
人が助けを求めた時、家族に連れられて助けを求めに来た時、何があったのかを聞いてあげることが一番大切なことだと私は強調したいと思います。精神的な困難を経験した人の多くは、以前に何かとてもひどい思いをしたことが今では広く認識されています。その人たちは何があったのか、何が必要なのか、そして

何が助けになるのかを尋ねてもらふこと、優しく扱ってもらふべきです。もし何も思い浮かばなかったとしたら、可能性のあるアイデアをたくさんもらう必要があります。誰かと一緒に散歩に行けば助けになるだろうか。誰かがただ話を聞いてくれたら、静かで居心地のいい場所で誰か一緒にいてくれたら、助けになるだろうか。気分を良くするための助けになる音楽はあるだろうか。絵を描く、粘土を使うとか、気分が良くなるための活動はなんだろうか。

このように、気分の改善に役立つことを考え始めることから、リカバリーは始まるのです。そこからどんどん良くなり、元気回復行動プランや自分が元気になることに取り組み始めることができます。

私は、この日本で、こんなに多くの人たちが、メンタルヘルスのリカバリーと元気回復行動プランに高い関心を持っていることをとても嬉しく思います。私は、自分1人で、またラップのグループで、自分の元気に取り組んでいるとてもたくさんの人たちと出会いました。日本にも、ラップファシリテーターになるための研修を受けた人が数多くいます。彼らは、自分自身の元気に取り組みながら、ほかの人たちが元気回復行動プランを作る手助けとなるための取り組みをしています。ラップグループのファシリテーターとなる人たちの多くは、自らも実際にとても神刻な精神的困難を経験してきた人たちです。彼らの人生は以前と変わり、今は希望を持ち、幸せで、自分の望むことをしています。

WRAP (元気回復行動プラン) の概要 2025/04/13(日)改訂



『WRAP（ラップ）とは？』

「WRAP（ラップ） = 元気回復行動プラン」

「Wellness Recovery Action Plan」の頭文字をとった名称で、アメリカにおいてメアリー・エレン・コーブランドを中心に考案され現在は、アメリカのみならず世界中に広まっている自分が元気であるために自分自身で作る行動プランの事です

長い間、困難な感情や行動に対処してきた人たちによって開発されました。元気になり、生活を楽しむための努力を積んできた人たちです

『WRAP は・・・に役立つ』

1. 出来る限り元気でいることに役立つでしょう
2. 困難な感情や行動の経緯を把握し、元気になるための行動プランを作る事に役立つでしょう
3. 調子がとても悪くなり、自分で判断する事や身の回りのことをし、自分の身の安全を守ることが難しくなった時に、周りの人にやってもらいたい事を伝えておく時に役立つでしょう

『WRAP はこんなときにも使えます』

生活上の変化を計画しているとき、それが上手くいく事を確かにする道具として役立ちます

『たとえば』

- 就職、転職
- 勤務時間を増やす
- 責任を引き受ける事柄を増やす
- 学校に通う、トレーニングを受ける
- グループホームから出る
- 引越し
- 男女の交際を始める、あるいは別れる時
- 人間関係上の問題に対処する
- 子どもが生まれる

『その他、生活上の事柄に対処するため』

- 慢性あるいは急性の病気
- 依存症
- 悪い習慣をやめる

- 減量
- 新しい関心事を試してみる時
- 病気や年老いた家族の面倒を見る時

『WRAP で扱う事柄』

それぞれの事柄に対して別々の WRAP を作っても良いし、それらの事柄を一つの WRAP で扱う事も出来ます

『あなたの WRAP を作ることができる人は』

ただ一人 = あなたです！

『これらはあなたが自分で決めることです』

- WRAP を作るかどうか
- どのくらいの時間をかけて作るか
- いつ作るか
- どのパートを作るか
- 手伝ってもらおうとしたら、誰に手伝って欲しいか
- どのように使うか
- 誰に見せるか
- どこにしまっておくか
- 渡すとしたら誰にクライシスプランのコピーを渡しておくか

『WRAP をつくるには』

バインダーと用紙とタブを使って WRAP を作ることができます
特別なものではなく、どんな用紙やノートでも WRAP を作ることはできます
パソコンや IC レコーダーを使う事もできます
WRAP に取り組む時、友達にサポートを頼むことができるかもしれません

リカバリーに大切なこと（キーコンセプト）

リカバリーに大切なこと（キーコンセプト）として 5 つのコンセプトがあります。

- 希望(Hope)
- 自分で責任を持つこと(Personal responsibility)
- 学ぶこと(Education)
- 自分のために権利擁護すること(Self-advocacy)
- サポート(Support)

私はこれらの 5 つのキーコンセプトによってわかる、本来の私、あるいはこうありたい私(=日常生活管理プランのいい感じの自分)は「しっかりしている人」と考えています。具体的に言うと、以下のように挙げられます。

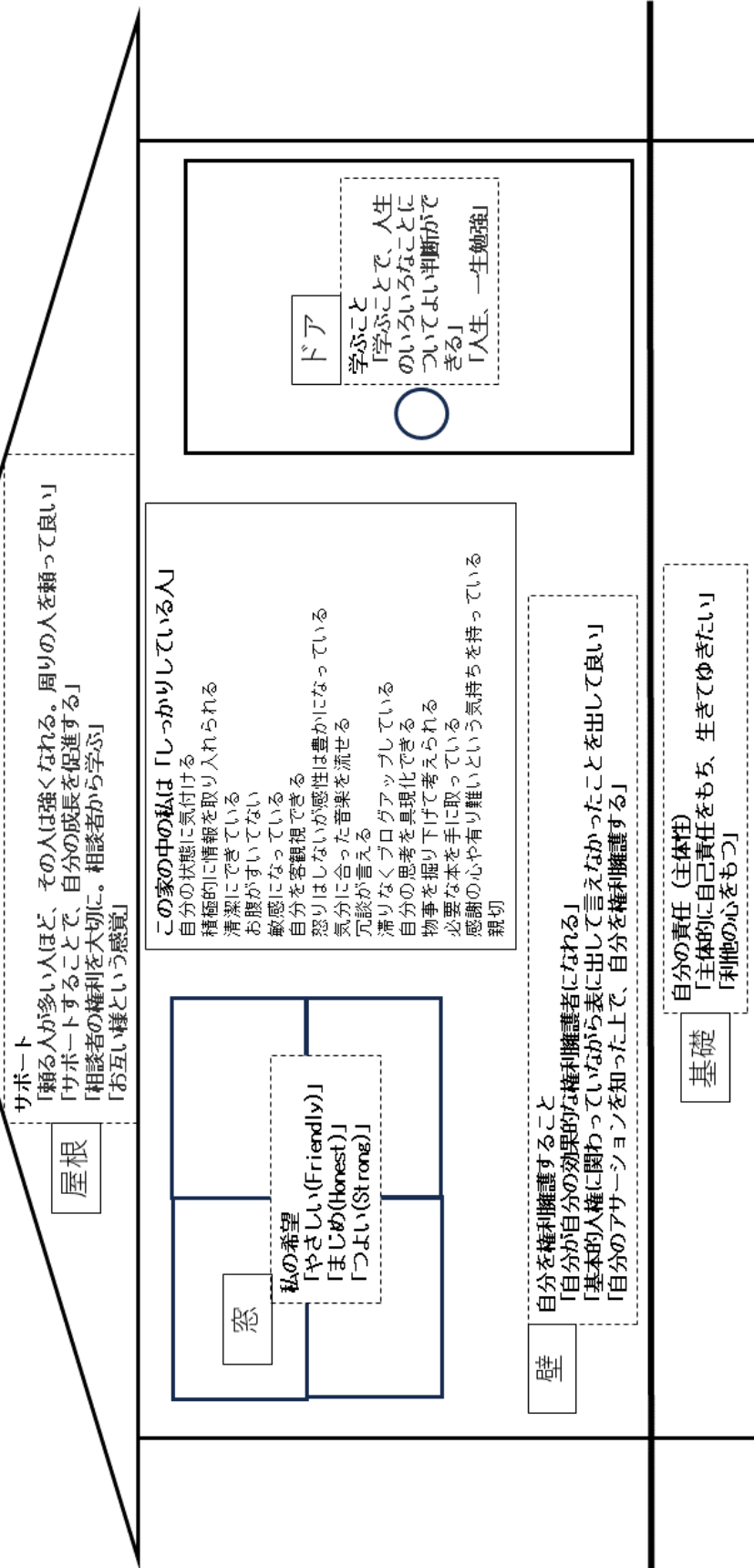
やさしい・まじめ・つよい（私の「希望」に該当する自分）

自分の状態に気付ける
積極的に情報を取り入れられる
清潔にできている
お腹がすいてない
敏感になっている
自分を客観視できる
怒りはしないが感性は豊かになっている
気分にあった音楽を流せる
冗談が言える
滞りなくブログアップしている
自分の思考を具現化できる
物事を掘り下げて考えられる
必要な本を手にとっている
感謝の心や有り難いという気持ちを持っている
親切

私は本来の自分を保ち、取り戻すには、これらの自分が既にあるものと思うべきです。リカバリーに大切なこと（キーコンセプト=私の家）の「キー」は「私」だと思っています。従って、次頁の模式図のような、構成になると考えています。

私のリカバリーに大切な5つのキーコンセプト

家にたとえてみました



希望

「夢や目標」と「希望」は明確に区別される。「夢や目標」は「達成したくて向かっていくもの。あるいは、欲しいと思うもの。「希望」は「そこに向かっていくというよりは、私にとって後ろにあって自分の背中を押してくれるもの。あるいは、胸の裡(うち・うら)にあって、私を力づけたり、ホッとさせたり、イキイキさせてくれるもの」。

「夢や目標」は達成できず、たどり着けないと、挫折体験になる可能性がある。しかし「希望」は胸の裡(うち・うら)にあり、もって生まれた感覚なので、決してなくなることはない。もしかすると自分で忘れ、感度が落ちることがあるかもしれない。けれども、もって生まれたもの、元々備わっているものなので、決してなくなりはない。

私の「希望(Hope)」は「やさしい(Friendly)」「まじめ(Honest)」「つよい(Strong)」です。

私のキーコンセプト(家)の中で「希望」は「窓」に該当するように思いました。私の胸の裡(うち・うら)は外からも見えるし、私から「外」を見ることで、知る事ができるように思えたからです。

自分で責任を持つこと

「～だったら…なのに」「～なら…なのに」と他者のせいにして、ネガティブに考えている人は、まだまだ元気ではなく、「私には…がある」「私は…を試しています」と視線を自分に向けて、ポジティブに考えている人は、リカバリーしていて、自分の人生を取り戻しているという「違い」があるそうです。

自分が「自分の人生の専門家」です。様々な内外からくる刺激の大抵は自分では選ぶことはできません。しかし、それに対してどう判断・行動するかは「自分で選択可能」です。ここで生じるのが<責任>、つまり、選択権や決定権を自ら持つときに生じる<責任>です。自分の人生、その<責任>はその人生を、命を使って生きているその人自身のもの。自分の人生の<責任>は自分でもつことができる。責任者は誰でもない「自分自身」ということです。

私が今まで、接してきた人の中にも、確かに明確な「違い」がありました。病状が悪い人は思考がネガティブになり、人に頼りがちです。だから自分の苦しみの矛先も他者になってしまいます。結果的に周りの人から遠ざかることになりま。それに対して、病状が良く安定していて寛解に近い人は、自分というものをしっかりもっていて、人を頼らなくても、主体的に判断・行動できる傾向にあります。失敗しても自分の失敗としてとらえることができ、すぐに感情を切り替えることができます。ポジティブなので、人を引き寄せることができます。

「仕事や学業」「恋愛やパートナー」「衣食住」「人」「経済的・精神的なゆとり・豊かさ」その他諸々のことに人は価値観の重きを置き、大切にしています。

自分の大切にしていることを制御できないとき、人は欲求不満や怒りを感じる傾向にあると思います。この世は自分一人で成り立ちません。私もあなたも人を頼って生きています。あなたが大切にしていることはあなた一人で得られるということはありません。あなたの身の周りにある物、何でもいいです。あなたはそれをあなたの力だけで作れますか？私は何一つ作れません。

このように支え合って生きている時代に、皆が皆、我をはっていても、世の中成り立ちません。時には我慢を強いられ、理不尽な思いをすることもあるでしょう。そんな時でも矛先を自分に向けられる人でありたいと私は思っています。その状況を作ったのは自分の判断・行動によることが多いです。主体的に自己責任をもち、生きていきたいものです。

私の祖父も父も周りの人のために生きた人でした。私は「自分の責任（主体性）」は、『利他の心（自分のことよりも他人の幸せを願うこと。自分を犠牲にして、他人のために尽くすこと。）』を持つこと」で成り立つと思っています。

そんな私の DNA になるようなこのコンセプト「自分で責任を持つこと」は私の家（キーコンセプト）では、基礎にあたるとしています。

学ぶこと

学ぶこと (education) — 自分の経験していることについてできる限りのことを学ぶことで、人生のいろいろなことについてよい判断ができるようになります。

必ずとは言い難いですがけれども、私の身の周りには、元々は真面目で、向上心が強く、高学歴の精神障害者の方が多いような気がします。また、今まで出会ってきたピアサポーターの方々も学のある方が多いです。

私は大学院で研究中に統合失調症を罹患したのです。また、再発したのは一般就労中でした。ストレス (特に対人関係からくるもの) にすこぶる弱く、人との関係の中で、被害感が強くなり、被害妄想、幻聴とつながっていきました。ひどい時はテレビやラジオまで自分のことを言っていると思えました。発症した時期にもよりますが統合失調症の皆さんが罹患された時は同じような経験があるのではないのでしょうか。

他の障害の方も何らかの生きづらさを抱えていらっしゃると思います。障害を抱えてから「学ぶこと」、多くの人は病識や社会制度や社会資源についてかと存じます。確かに病気や制度や社会資源などに関わることを「学ぶこと」というのも「自分の経験していることについてできる限りのことを学ぶこと」で、これからの人生のいろいろなことについてよい判断ができるようになると思います。

しかし「自分の経験していること」とはそれだけではなく、色々なことがあると思います。例えば、学業で得たこと、仕事で得たこと、趣味としてしていること、ライフワークとしてしていること、関心のあること、などなど。私は、どんなことでも学びにつながると 생각합니다。だからこそ「学ぶことで、人生のいろいろなことについてよい判断ができる」ようになると思うのです。今、この文章を読んで下さっている方も、きっと向学心がある方だと思います。

私の母は「人生、一生勉強だよ。」と言います。特に人間関係で経験のことを言っているのです。確かに、人間社会では、言葉や物のやりとりだけでも、礼節を重んじる傾向にあります。私も「人との関係を良好にすることを学んでいる」と実感することが多いです。

転職サイトに登録すると自分のスキルシートができると思います。自分の資格

が少なくてがっかりしてしまうかもしれません。でも、自分の目指す仕事に必要なスキルが明確にわかります。やってみる価値はあると思います。これからもいろいろなことを学んでいきましょう。

私のキーコンセプト（家）の中で「学ぶこと」は「ドア」に該当するように思います。外界に出て、学ぶことは大きいです。

自分のために権利擁護すること

自分をアドボケート（権利擁護）すること — 効果的な働きかけをすることによって、元気とリカバリーを支えるために必要なこと、望むこと、望んで当然のことを手に入れることができます。

自分を信じることと自分の権利を知り、目標を定め、それに向かって努力することで、効果的な自己権利擁護者になれます。自分が自分の効果的な権利擁護者になれます。

「自分のことを伝える」ことを躊躇した（言えなかった）ために、自分を窮地に追い込んでしまうことがあると思います。誰でも「あの時言っておけば良かった」と思うことがあると思います。

自分の我を通すことではなく「基本的人権」に関わっていながら表に出して言えなかったことを出して良いということです。

私は、自分を権利擁護するには、「アサーティブ」「アサーション」の理解が役に立つと思います。

アサーション(assertion：さわやかな自己表現)の理論では、コミュニケーションのタイプを、アグレッシブ(攻撃的)、ノンアサーティブ(非主張的)、アサーティブの大きく3つに分けて考えます。

アグレッシブな方法とは、自分のことを中心に考え、相手のことはまったく考えないやり方です。例えば、失敗した人に対して、理由や言い分など聞く余地もなく頭ごなしに叱責をするような表現です。自分の気持ちは抑えることなく表現していますが、相手の気持ちは考慮していないので、相手は不快な思いをします。また、怒鳴って、威圧的な態度で表現するだけでなく、どんなに優しい口調で言ったとしても、相手に選択の余地のないような状況で頼み事をするなど、巧妙に自分の欲求を押し付けて、相手を操作して自分の思い通りに動かそうとする態度もアグレッシブな方法と言えます。

ノンアサーティブな方法とは、自分の感情は押し殺して、相手に合わせるようなやり方です。例えば、いつも友人に雑用を頼まれて嫌なのに、はっきりと断れず

に引き受けてしまう態度のことです。このような態度は一見すると、相手を配慮しているようにも見えますが、自分の気持ちに率直ではなく、相手に対しても率直ではありません。自分の気持ちを抑え続けていると、次第に欲求不満がつのに、相手に対して「譲ってあげた」という恩着せがましい気持ちや、「人の気も知らないで」という恨みがましい気持ちになってしまいます。

アサーティブな方法とは、自分の気持ちや考えを相手に伝えるが、相手のことも配慮するやり方、自分も相手も大切にしたいやり方です。アサーティブな自己表現では攻撃的な方法でも、非主張的な方法でもなく自分の気持ち、考え、信念に対して正直・率直に、また、その場にふさわしい方法で表現します。しかし、どんなにアサーティブに表現したとしても、それが相手に受け入れてもらえるとは限りません。お互いが率直な意見を出し合えば、相手の意見に賛同できないことも出てくるでしょう。そのときに、攻撃的に相手を打ち負かしたり、非主張的に相手に合わせたりするのではなく、お互いが歩み寄って一番いい妥協点を探ることがアサーティブなあり方であると言えます。

説明が長くなりましたが、権利擁護とアサーションは無関係だと思いますか？私は自分のアサーション（コミュニケーションのタイプ）を知った上で、「自分を権利擁護する」方が、後々役立つことが多いと思います。

私自身はアグレッシブだと認識しているので、できるだけ相手の気持ち・考え・信念に配慮しながら、アサーティブな接し方を実践しています。

アサーションについては平木典子さん著の「よくわかるアサーション」がわかりやすいです。

私のキーコンセプト（家）の中で「権利擁護」は「壁」に該当するコンセプトだと思います。外界と接しているところだからです。また、バウンダリー（境界）を築く上でも、「壁」が適切だと思います。

アサーションチェックリストを引用します。興味のある方は利用して下さい。

アサーションチェックリスト

あなたがふだんどのように対応しているかを考えながら、質問の後ろの（はい・いいえ）のどちらかに○をつけてみましょう。

Ⅰ 自分から働きかける言動

1	あなたは、誰かにいい感じを持ったとき、その気持ちを表現できますか	はい・いいえ
2	あなたは、自分の長所や、なしとげたことを人に言うことができますか	はい・いいえ
3	あなたは、自分が神経質になっていたり、緊張しているとき、それを受け入れることができますか	はい・いいえ
4	あなたは、見知らぬ人たちの会話の中に、気楽に入っていくことができますか	はい・いいえ
5	あなたは、会話の場から立ち去ったり、別れを言ったりすることができますか	はい・いいえ
6	あなたは、自分が知らないことやわからないことがあったとき、そのことについて説明を求めることができますか	はい・いいえ
7	あなたは、人に援助を求めることができますか	はい・いいえ
8	あなたは、人と異なった意見や感じを持っているとき、それを表現することができますか	はい・いいえ
9	あなたは、自分が間違っているとき、それを認めることができますか	はい・いいえ
10	あなたは、適切な批判を述べることができますか	はい・いいえ

II 相手の言動に対する言動

11	人からほめられたとき、 素直に対応できますか	はい・いいえ
12	あなたの行為を批判されたとき、 受け応えができますか	はい・いいえ
13	あなたに対する不当な要求を 拒むことができますか	はい・いいえ
14	長電話や長話のとき、あなたは自分から 切る提案をすることができますか	はい・いいえ
15	あなたの話を中断して話した人に そのことを言えますか	はい・いいえ
16	あなたはパーティーや催し物への 招待を、受けたり断ったりできますか	はい・いいえ
17	セールスマンや店員からの 強いすすめを断れますか	はい・いいえ
18	あなたが注文したとおりのもの (料理や洋服など)が来なかったとき、 そのことを言って交渉できますか	はい・いいえ
19	あなたに対する人の好意が わずらわしいとき、 断ることができますか	はい・いいえ
20	あなたが援助や助言を求められたとき、 必要であれば断ることができますか	はい・いいえ

「はい」の数が10個以上あれば、あなたのアサーションは普通以上
少なければ、うまくアサーションができない領域が多いようです。

平木典子著、「よくわかるアサーション」より、引用

サポート

「サポート」は一人では成立しない、何かしらの「他者」の存在を要する概念です。そして、「相互作用」が強く作用するものです。

サポート(support) — 自分が元気であるために努力するのはあなた自身なのですが、人からサポートしてもらうことと、人をサポートすることは、元気になり、生活の質を向上させることの助けになります。

私は病気を罹患し、病識のないまま社会復帰して病気を再発しました。その頃、お世話になっていた精神医療センターのケースワーカーといまだに交流があり、私はサポートを受けています。その方は、後に私の住む地域の社会福祉法人の理事長になられました。私は頼っては迷惑になると思っていました。しかし、ちょっとしたきっかけで、私が自分の将来に悩んでいることを知ったその方は、私をサポートして下さいました。私は涙が出るほど、嬉しかったです。足掛け何年お世話になっていることか…。本当にありがとうございます。

普段から私は自分をサポートして下さいる方を増やす努力をしています。人を頼ることを悪く思う方も多いかもかもしれません。私は「頼る人が多い人ほど、その人は強くなれる」ということを十分に知っていますし、他の方にも、「周りの人を頼って良い」ということを伝えています。

そんな私ですけれども、困っている人からの相談を受け、サポートすることがあります。そんな時、私はその人の為を考えると同時に、当てにして頂いたという信頼を得た自信を頂戴しています。電話相談の相談員をしていた時もそうでした。「頼ってくれてありがとう。」と思いました。ここに電話するまでに様々な葛藤が相談者にはあると思うからです。また、「相談にのる（サポートする）ことで、自分の成長を促進する」こともわかりました。私は「相談者の権利を大切に。相談者から学ぶ。」というスローガンを自分に掲げていました。今でも、それは変わりません。サポートして欲しいと願っていない人をサポートすることは、退院促進のようなサポートでない限り、余計なお世話になってしまいます。サポートを必要としている人がいるからこそ、サポーターの出番があると思うのです。相談者の権利って、色々あるかと思えますけれども、私は「その人が失敗する権利」も奪わないように心がけています。自分で悟ったことの方が身につくことも多いとは思いませんか？

自分がサポートしていたと思っていた人から、サポートされたこともあります。その時ほど嬉しいことはありません。「サポート」の理想って「お互い様」という感覚でできることではないでしょうか。支援者のサポートとピアのサポートは、そこに大きな違いがあると私は思います。

私のキーコンセプト（家）の中で「サポート」は「屋根」に該当するコンセプトだと思います。屋根瓦が落ちたりして、迷惑をかけることもあるでしょうが、日々の暮らしを守ってくれる大切なコンセプトだと思います。

元気に役立つ道具箱

はじめに「元気に役立つ道具のリスト」を作ります

それらは、元気であるために
あるいは、気分のすぐれない時に
元気になるために作るリストです
自分で見つけたこともあるでしょうし
人から学んだ事もあるでしょう
ほとんどのものは
簡単で、安全で、費用がかかりません
これらの道具を使って WRAP を作ります
自分にあった元気に役立つ道具を
たくさん思いつくことが出来るでしょう
バインダーの表紙やパソコンなどの
一番便利なところにこのリストを
しまっておきましょう

『よく使われる元気に役立つ道具』

- 人からサポートを得るために手を伸ばす
- サービス提供者と相談する
- ピアカウンセリング
- フォーカシング・エクササイズ
- ストレス軽減とリラクゼーション技法
- 気分を紛らわせること・楽しむことをする
- 雑記（思いつくままに書く）
- 食べた方が良くあるいは避けた方が良く食べ物
- 運動をする
- 光を浴びる
- よく眠れることの助けになる事
- 生活習慣を変える
- 身の安全を守る
- 一日のスケジュールを立てる
- 信仰（宗教）の実践

●私の『元気に役立つ工具箱』

私にとって大切なこと(パーソナル・メディスン)、創作、五感を刺激する方法、喜怒哀楽にアクセスする、その他心がけていること、他の人がしていることで参考になるものを挙げていきます。

『私にとって大切なこと(パーソナル・メディスン)』

プログラミング

研究・学問

整理整頓

『創作』

日記を含む、様々なブログをアップする。

文書・図表を作成する。(私のリカバリーに大切な5つのキーコンセプト、自分の取扱説明書、トラウマインフォームドアプローチ(耐性領域)など)

『五感を刺激する方法』

マインドフルネス(気付き)を会得する。

目：DVD鑑賞、YouTube動画鑑賞、ブログアップする。

耳：音楽鑑賞、YouTube動画鑑賞、人と会話する。

鼻：できる限り無臭にする。

舌：美味しいもの(肉の万世のハンバーグ)を食べる。

触覚：深呼吸で呼吸を整え、触れる感覚を研ぎ澄ます。

『喜怒哀楽にアクセスする方法』

喜：嬉しい自分への他己評価をもらった気分になる。

怒：多くのエネルギーを無駄にするため怒らない。アンガーマネジメント。

哀：涙活する。泣ける映画・動画を見る。人の死を思い出す。

楽：音楽をかけながらドライブする。面白いことを聞く。言う。

『複合的な方法』 ※2025/08/31(日)追記・編集

宇宙や世界と比較して自分を俯瞰し、人の存在の小ささを感じる。

深呼吸やストレッチを行う。マインドフルネスを利用する。寝られる時は寝る。

罪悪感を抱くべきではないことを理解し、「何もしないこと」の利点を見出す。

自分が存在悪となっている。自己肯定感を高めること(自己承認)が必要。

まわりやパートナーからの客観的意見を素直にきく。

『その他心がけていること』

生成 AI (ChatGPT) とチャットする。

得意な分野を追求する。

困難な予定ほど先にクリアする。

部屋の片付けをする。

読書 (本の収集)

名言集・格言集を読む。

「過ぎたるは猶及ばざるが如し。」(家訓)

「死なない限りはかすり傷。」

「生きているだけで丸儲け。」

コーヒーを煎れる。

料理をする。

短文を書く。

親しい人や友人と過ごす。

CD や DVD を買う。

(親しい人あるいは専門家に) 相談する。

その他、参考としている他人のもの

博物館・美術館・動物園・映画館に行く。

スポーツ観戦に行く。運動・スポーツをする。サイクリングする。

自然を感じるために海や山や湖に行く。旅行に行く。ハイキングに行く。

動物と触れ合う。観賞魚を飼う。野鳥を観察する。乗馬する。

贅沢をする。

楽器を演奏する。

編み物をする。

テレビを見たり、ラジオを聞く。

バーベキューをする。

アイロンをかける。

サーフィンに行く。

園芸する。

ダンスする。

古い写真・アルバムを見る。

ショッピングモールへ行く。

ボランティアをする。

お祭りに行く。

パーティーに行く。
カラオケに行く。
散歩する。
服を買う。
休暇を取る。
節約する。
バイク・自転車に乗る。
フラワーアレンジメントをする。
絵を描く。
眠る。
釣りに行く。
アロマテラピーをする。
お菓子作りをする。
絵を描く。
手紙を書く。
枕やぬいぐるみを抱きしめる。
ストレッチする。
ゲームをする。
掃除する。
パズルをする。
ヨガ。

日常生活管理プラン

『日常生活管理プランとは』

バインダーのはじめのタブに「日常生活管理プラン」と書きます

その後に何枚か紙を差し込みます

始めのページにいい感じの時の自分はどんな感じかを示す言葉を書きます

リストの形にすると良いでしょう

『次のような言葉がよく使われます』

聡明

社交的

ユーモアがある

活発

思慮深い

理性的

ハッピー

楽観的

能力がある

勤勉

責任感がある

引きこもりがち

次のページに、元気であり続けるために

自分のために毎日する必要がある事のリストを作ります

『毎日する必要がある事の例（具体的に書く）』

○仕事に遅れないように平日は朝7時に起きる

○手作りの弁当を用意する

○健康的な3度の食事とスナックを食べる

○最低200ccの水を6杯のむ

○30分、外の光を浴びる

○薬とビタミンを飲む

○最低30分運動する

○最低30分は時間を取る。そして、自分が本当に楽しめること。楽しんでやることを必ずやる事

次のページに、時にはすると良いかもしれない
あるいは、やらなければならないかもしれない
事を思い出すためのリストを作ります
このリストを毎日読んで
その日にする必要のある事を実行する事で
ストレスを減らし
元気でいるための助けになります
このリストに加えると
良いかもしれない事のアイデアとしては…

『時々すると良いかもしれない事の例』

- 医療関係者に相談の予約を入れる
- 職業カウンセラーに電話する
- 可能性のある求職先に問い合わせをする
- クラスに登録する
- 勉強する
- 仲の良い友達と会う
- 家族と連絡をとる
- パートナーと過ごす時間を作る
- ピアカウンセリング

●私の日常生活管理プラン

(「しっかりしている自分」のための日々のお手入れ)

いい感じの自分、毎日すべきこと、時々すると良いことを挙げていきます。

○いい感じの自分

やさしい・まじめ・つよい (私の「希望」に該当する自分)

自分の状態に気付ける

積極的に情報を取り入れられる

清潔にできている

お腹がすいてない

敏感になっている

自分を客観視できる

怒りはしないが感性は豊かになっている

気分にあった音楽を流せる

冗談が言える

滞りなくブログアップしている

自分の思考を具現化できる

物事を掘り下げて考えられる

必要な本を手にとっている

感謝の心や有り難いという気持ちを持っている

親切

○毎日すべきこと

意識した深呼吸、食事、排泄、入浴、服薬、睡眠

音楽鑑賞

ブログアップ

片付け

○時々すると良いこと

美味しいものを食べる

ドライブ

涙活

掃除

生成 AI (ChatGPT) とチャット

亡き人のことを思う

名言集・格言集を読む

コーヒーを煎れる
料理をする
短文を書く
親しい人や友人と連絡をとる
散歩

補足

※いい感じの自分＝立ち戻れる自分、なりたい自分、豊かな自分、こんな感じが丁度良い自分。

※6W3H を使って細かく設定した方が良い。状況によっては良いことにも悪いことにもなる。

1. When (いつ)
 2. Where (どこで)
 3. Who (誰が)
 4. What (何を)
 5. Why (なぜ)
 6. Whom (誰と・誰に)
1. How (どのように)
 2. How much (いくらで)
 3. How many (どれだけ)

引き金と行動プラン

●引き金と行動プラン

引き金とは・・・外側で起きる事柄や、環境で、それが起こった時には、嫌な感じがすること。そのこと自体は普通の反応なのだけれども、そのまま何もしないで放っておくと、実際に気分を悪くするような事柄。

自分の外側で起きてくる苦手な事柄や、状況の事で、放っておくと、調子を崩すことになるかもしれない事柄。「引き金と行動プラン」は、そんな、引き金（外部からの刺激）に対応するための行動プランです。生きていけば避けられない「引き金」に自分のコントロールを奪われずにすむようにしてくれます。

「引き金」と「引き金に対応する行動プラン」の例

≪ 1 ≫ 引き金の例（具体的に書く）

- 職場でうまくいかなかった同僚との難しい人間関係
- 障害年金の受給が拒否されるか問い合わせを受ける
- 自分にとってきつい仕事をする。
- 喪失やトラウマ
- 悲惨なニュース
- 過労
- 仕事のストレス
- 家族とけんかする
- 金欠状態になる
- 体の病気
- セクシャルハラスメントを受ける
- 攻撃的な騒音
- 取り残された感じを引き起こすような状況

≪ 2 ≫ 引き金に対応する行動プランの例

- 日常生活管理リストにあることをすべてしっかり行う
- 仕事の関係することなら、職業カウンセラーか雇用主と話をする
- 自分にとって簡単で、うまくやれる事に焦点をあてる
- 自分でうまくできるとわかっている事を一つ成し遂げる
- 真偽の確認（リアリティーチェック）をする
- サポーターと話をする
- 雑記を書く

○精力的な運動をする

私の引き金と行動プラン

【1】「自分の引き金」を明らかにしておくパート（状態）と【2】（その「引き金」に対応する）自分の「道具」を示しておくパート（道具）に分かれています。

【1】自分の「引き金」

まず「引き金（外側からくること）」を列挙します。

- ①人間関係（会った人の嫌な態度・行動・言動）
- ②悪天候（暑さ・寒さ・雨天・強風）
- ③様々な用事で散らかった部屋
- ④電車の中の周りの人の存在
- ⑤静かな場所
- ⑥孤独な場所

【2】（その「引き金」に対応する）自分の「道具」

次に、自分の「引き金」に対応する自分の「道具」（自分の「元気に役立つ道具箱」にあるもの）を探します。

- ①多くのエネルギーを無駄にするため怒らない。→ 無視するに限る。
- ②日記を含む、様々なブログをアップする。→ 客観的に悪天候をとらえる。
- ③部屋の片付けをする。→ 最初から全部やろうとせず、身の周りから少しずつ。
- ④音楽をかけながらドライブする。→ 最初から電車に乗らない。
- ⑤音楽鑑賞。→ その時の自分が聴きたい音楽を聴く。
- ⑥親しい人や友人と過ごす。→ 孤独な状況を避ける。

※私は、その道具を用いた理由・その詳細を矢印の先に示しました。

注意サインと行動プラン

●注意サインと行動プラン

初期の警告サイン（注意サイン）とは・・・内側で起こる、微かなサイン。嫌な感じになっていくということを知らせてくれるもの。この「注意サイン」を普段から見返していくことは、「注意サイン」により気づきやすくなるし、嫌な感じがもっと悪くなる前に、何らかの行動をとることを私達に可能にさせてくれる。

生きてると、色々なことが起きてきます。「外側」だけでなく、自分の「内側」でも、イライラしたり、訳もなく寂しくなったり。あるいは早口になっている。お腹が張っている。などなど。「いい感じの自分」からちょっと離れてしまったことを教えてくれるのが「注意サイン」。私にとって、ちょっとした変化を教えてくれるサインは何か。そして、その時使っている道具は何か。

「注意サイン」は「内側」で起こっているということと、「微かな」というところが大きなポイントで、「注意サイン」は自分の「内側で起こる微かな変化」イライラする、不安になるといった心理的なものから、猫背になる、呼吸が浅くなるといった身体的なものも含まれる、「自分自身に起きていること」。外からの刺激（引き金）に関係しているかもしれませんが、していないかもしれません。自分の内側で起きているということです。

「微かな変化」なので、もしかしたら自分では気付かないかもしれないものです。サインに気付けるか否かがポイントであり、気付ければ、プランの80%位は機能したことになると思われます。「注意サイン」に気付いたら、対応する「道具」を使うという使い方をします。

【1】「注意サイン」を明らかにしておくパート（気づき）と【2】その「サイン」に対応する自分の「道具」を示しておくパート（道具）に分かれています。

≪ 1 ≫ 注意サインの例（具体的に書く）

- 物忘れがひどくなる
- 不安が高まっている感じ
- 物事を楽しめない気がする
- やる気が出ない

- 動きが鈍くなる、あるいはピッチが速くなる
- 日常生活管理プランの事柄をやらなくなる
- 何も気にしなくなる、無関心になる
- 人を避ける、孤立する
- ある事柄に強くこだわる
- 体（身体）と一体でない感じがする
- イライラや否定的な感じが強まる

《2》注意サインに対応する行動プランの例（具体的に書く）

気分が改善するまで毎日すべきことのリストを作ります

注意サインに気が付いた時にそれ以上悪くなることを防いでくれるであろうと思う事です。

- 日常生活管理プランの「毎日すべき事」にあげた事をすべて行う
- その時の気分をサポートに話す
- ピアカウンセリングをする
- フォーカシング・エクササイズをする
- 10分間のリラクゼーションを3回する
- 楽しめることを最低1時間する
- 家事を誰かにやってもらう

※「フォーカシング」とは？

フォーカシングとは、アメリカの哲学者・心理学者であるユージン・ジェンドリン (Eugene T. Gendlin) によって開発された心理療法（心理療法の過程）です。体の感覚を重視することが特徴であり、体では感じるがうまく言葉にならない気付き（フェルトセンス）に注意を向け、言語化・イメージ化する過程で新たな気付きを得ることを目的としています。ジェンドリンは、セラピーの成否の違いを明らかにする実証研究の中で、セラピーに成功したクライアントは、共通してフェルトセンス（体では感じるがうまく言葉にならない気付き）を持つ傾向があるとしました。このフェルトセンスに触れ、フェルトセンスとの関わりを通して自分への理解を深めていくための技法として開発されたものがフォーカシングです。

【1】私の「注意サイン」

まず「注意サイン（内側で起こる微かな変化）」を列挙します。

- ①人間関係や環境によって生じ感じるイライラや憤り。
- ②会話の際に焦ってしまい、声が高ぶり、早口になる。
- ③物事に熱中してやり過ぎてしまう。
- ④たいしたことない物事を深刻にとらえてしまう。
- ⑤些細な失敗に、いつまでも内省してしまう。
- ⑥何かと神経質になり、気にし続ける。
- ⑦無理な姿勢・体勢をとり続ける。
- ⑧便秘あるいは下痢になる。
- ⑨苦しさや悩みやストレスを感じ、常に悩み・考える必要に迫られている。
- ⑩ゆっくり寝て起きた時に感じるようなリセットされた心理状態とは程遠い。
- ⑪何もしないことに罪悪感を抱き、「これは自分にとって不要な行為だ」と認識してしまう。
- ⑫心に余裕がなく、ただ「いる」ことが心地よいと感じられない。
- ⑬疲弊した自分に休息が必要だという判断にいたれない。

【2】（その「注意サイン」に対応する）私の「道具」

次に、自分の「注意サイン」に対応する自分の「道具」（自分の「元気に役立つ道具箱」にあるもの）を探します。

- ①宇宙や世界と比較して自分を俯瞰し、人の存在の小ささを感じる。→ 感謝の心や有り難いという気持ちを持つ自分に立ち戻れる。
- ②深呼吸で呼吸を整え、感覚を研ぎ澄ます。→ 焦りに気付き、間をとれるようになる。
- ②嬉しい自分への他己評価をもらった気分になる。→ 相手を信頼して、安心して、待てるようになる。
- ③名言集・格言集を読む。→ 「過ぎたるは猶及ばざるが如し。」（家訓）を心がけるようになる。
- ④日記を含む、様々なブログをアップする。→ ①につながる。
- ⑤名言集・格言集を読む。→ 「死なない限りはかすり傷。」「生きているだけで丸儲け。」→ ①につながる。
- ⑥マインドフルネス（気付き）を会得する。→ 過敏な自分に気付く。→ ①につながる。
- ⑦ストレッチで体を整える。→ 休憩の必要を感じる。

- ⑧美味しいものを食べる。→ バランスの良い食事を心がける。
- ⑨深呼吸やストレッチを行う。マインドフルネスを利用する。寝られる時は寝る。
→①②⑥⑦の複合的方法
- ⑩深呼吸やストレッチを行う。マインドフルネスを利用する。寝られる時は寝る。
→①②⑥⑦の複合的方法
- ⑪罪悪感を抱くべきではないことを理解し、「何もしないこと」の利点を見出す。
→疲れているなら、考えるより寝てしまうことが有効なことが多い。
- ⑫自分が存在悪となっている。自己肯定感を高めること(自己承認)が必要。
→自分を客観的に見つめ、積極的に自分を認める。
- ⑬まわりやパートナーからの客観的意見を素直にきく。
→自分の頑なな性格を理解し、素直になろうと努力する。

※私は、その道具を用いた理由・その詳細を矢印の先に示しました。

《2025/08/31(日) 備忘録》

※「注意サイン」④や⑥に近いが、微妙に違う「注意サイン」⑨～⑬を追記する。
これらに対応する道具を「複合的な方法(道具)」として位置付け、道具に追記した。

調子が悪くなってきている時のサインと行動プラン

●調子が悪くなってきている時のサインと行動プラン

物事が崩れ落ちていっている時 — まずいことになっていっているということ
を教えてくれるサインを書きます。例えば「四六時中悲しい感じ」とか「声が聞
こえる」というようなサインです。そして、「元気に役立つ工具箱」を使って、
強い行動計画を作ります。それは可能な限り気分を良くすることであったり、も
っと困難になってしまう状況になってしまうことを防ぐのに役立ちます。

もしもの時（ギリギリの時）のために、「この時はこれをやる」とあらかじめ決
めておき、使う。いざという時に助けてくれるプランです。

このプランを機能させるには大切なことがあります。それは「サイン」に気付い
たら、対応する「道具」をきちんと使うということです。この「調子が悪くなっ
てきている時」の「道具」は「明確な指示」によって使うという感じです。この
プランは危機的な状況下での自分への「指示書」なのです。

書き方は「〇〇〇の時には、・・・しなさい」「〇〇〇の時は、・・・すること」
というように、自分への「指示・命令」としておくか、あるいは、「〇〇〇の時
は・・・を許可します」「〇〇〇の時には、・・・してもよい」というように、自
分に「許可を与えるもの」としておくと良いと思われれます。

この「サイン」に気付いた時、すぐに使う「道具」を決めておくことで、「いざ
という時の道具」が人生を力強く助けてくれます。

【1】今が自分にとってギリギリだということを教えてくれる「サイン」は何か。
その時に

【2】（あれこれ考えるのではなく）すぐに「使う」と決めていることは何か。

いつも使う方法ではありません。それは周りの人に与える影響が大きいからで
す。危機的な状況下では必ず使う事を決めておきます。

《 1 》調子が悪くなってきている時の例（特定の）

- 仕事に集中できない
- 何をやっていたのか忘れてしまう
- 感覚が鋭すぎて、壊れやすい感じがする
- 人に対して理由のつかない反応をする
- 人への要求がとて強くなる
- 眠れない…（どのくらいの期間？）
- いつも寝ている
- 食事をしなくなる
- 考えが頭の中を駆け巡る感じがする

《 2 》調子が悪くなってきている時の行動プランの例

- 主治医や医療・保健・福祉関係者に電話し、アドバイスを求め、それに従う
- 最低 3 日間、仕事やその他の責任から離れる
- サポーターと話をする
- 誰かに一緒にいてもらう
- さらに調子が悪くなった時に、自分を傷つけないような手配をする
- 日常生活管理リストにあげたことを行う
- ピアカウンセリングを 2 回、深呼吸リラクゼーションを 3 回、フォーカシング・エクササイズを 2 回行う
- 30 分間、雑記を書く
- 30 分間、運動する

【1】私の「調子が悪くなってきている時のサイン」

まず「調子が悪くなってきている時のサイン（今が自分にとってギリギリだということ）を教えてください（サイン）」を考えます。

○原因は様々ですが「希死念慮に駆られる」ようだと私はギリギリです。

【2】（その「サイン」に「使う」）私の「道具」

次に、その時に「（あれこれ考えるのではなく）すぐに「使う」と決めていることは何か」を考えます。

○親しい人に相談する。もしも原因がわかっている場合は、その原因に対応できる専門家に電話やメールで相談する。

※※≪もしも「希死念慮に駆られた時」は「（親しい人あるいは専門家に）相談する」ことです。≫※※

まず、妻や母や友人に相談する。→「親しい人や友人と過ごす。」→それにより「嬉しい自分への他己評価をもらった気分になる。」という道具を併用することになります。

しかし、親しい人にこそ、話せない時もあるはずです。幸いにもある程度頼れる社会資源の利用先を私は知っています。→そこで「得意な分野を追求する。」道具を使います。

クライシスプラン

【一般的なクライシスプラン（引用・参照）】

私のケアや意思決定に関しての責任（想いや意志）を周りの人が引き受ける必要があると、（周りの人たちが）わかるようなサインを明らかにします。誰に責任をもってもらいたいのか、サポートしてもらいたいのか、ヘルスケアや在宅計画に関すること、他人が助けてくれること、助けにはならないだろうが他人がそう選択するかもしれないことなどの概略を示すことです。主体的な事前の計画は、事態をコントロールできるように見える時でも、私をコントロールしてくれます。これまでにメンタルヘルスに関しての困難さを経験した人なら誰もが、自分が「いい感じ」の時に、自分のためにクライシスプランを作れば良いのにと強く感じています。このプランはすべてのことが自分のコントロールの外にあると感じられるような時においても、ある程度自分の生活を保ち続けることを許すようにしてくれます。このプランを作るには時間がかかります。あなたにとって心地よいと思える人達（家族、友達、カウンセラー、ケースマネージャーなど）と取り組んで下さい。私にとってもっとも困難だったパートは、自分の責任をいつ他の人が引き受けて良いかを示すサインを明らかにするところでした。過去のつらい経験を思い出させるものでした。私は多くのサポートを受けながら、ゆっくりとこの作業を行いました。

クライシスプランは「いざという時に他の人が自動的にやってくれることを決めるプラン」「主体的な事前のプラン」「自分の取説を他者に共有してもらい、自分のリカバリーを実現するプラン」と思われます。

【一般的なクライシスプラン 10 のパート（引用・参照）】

①いい感じの時の私について

※初めて会う人にわかるようにいい感じの時の自分について書いておく（「日常生活管理プラン」にあげたリストのコピーでも可）

②誰かに責任をまかせなければならない事を示すサインの例

- 歩き回り、じっとしてられない
- 強迫的な行動をやめられない

- 長時間全く動かない
- 歯磨きなどの身体衛生を怠っている（何日？）
- 料理や家事を何もしていない（何日？）
- 人が言っていることを理解できない
- 自分を傷つける、虐待的な行動や暴力行動
- 犯罪行為
- 物を壊す
- 薬物を乱用する
- 死にたいと口にする、死のうとする行動
- ベッドから起き上がらない
- 食べることを拒否する

- ③責任をまかせたい人は誰か、まかせたくない人は誰か
- 責任をまかせたい人を最低5名あげて下さい
- 友達や家族、医療・保健・福祉関係者でもかまいません
- それらの人々に、サポーターのリストに加えてもよいか聞いて下さい
- クライシスプランを見せてどのような事が求められるのかを説明します
- 意思決定やケアに関わって欲しくない人のリストも加えておき、その理由を書くことも可能
- サポーター間で意見の違いがあった時の解決方法についても書く

- ④医療・保健・福祉関係者の連絡先と薬の情報
- かかりつけの医師、病院の連絡先
- 健康保険証の番号
- アレルギー
- 服薬している処方内容と理由
- もし、薬が必要な場合に希望する薬の種類とその理由
- もし、他の薬が必要になった場合に同意してもよい薬とその理由
- 避けなければならない薬とその理由

- ⑤受けてもよい治療と受けたくない治療
- 受けたい治療と避けたい治療をリストにします
- 役に立った「代替的な」治療（針・指圧・マッサージなど）と役に立たなかった治療を含める

- ⑥自宅・地域でのケア、一時療養（レスパイト）プラン

○入院は最善の策ではない事がよくあるので、自宅や地域で必要なケアを受けられるように綿密なプランを作っておきます

○そのためには、地域にどのような資源があるかを調べておく必要があるでしょう

⑦入院してもよい病院と入院したくない病院

○その理由

⑧「人からの助け」＝人がしてくれると役に立つ事や余計に気分が悪くなる事、また、人にしてもらわなければならない事のある事の例

◎助けになる事

○さえぎらずに、私の話を聞いてくれる

○私を抱きしめてくれる、歩き回るのをやめさせない

○リラクゼーションの指示を読んでくれる

○ピアカウンセリング

○散歩に連れ出してくれる

○絵を描くための道具を渡してくれる

○感情を表すことを許す

○話しかけない（話しかける）

○励まし、安心させてくれる

○おいしい食事を用意してくれる（具体的に）

○拘束され、人からの助けを必要だとしても、私を傷つけないようにしてくれる

○私が他の人を攻撃しないようにしてくれる

○請求書の支払いをする

○子どもとペットの世話をする

○雇用主に話をする

○食料品の買い物をする

○家事

◎助けにならないか、逆効果になりかねないので避けるべきこと

○何かを強制すること

○長い時間一人でいること

○からかわれること

○拘束・保護室の使用

○怒りを向ける

- 私に対してイライラする、否定する
- 聞いてくれない
- 私を無理に楽しませようとする
- ある種の音楽とビデオ

⑨サポーターがクライシスプランに従わなくても良くなった事を示すサインの例

- 3日間続けて睡眠がとれている
- 自分のために料理を作り始めた
- 一日最低2回食事がとれている
- 身の回りのことができている
- 会話ができる
- 部屋の整理ができている
- 不安にならずに人混みの中にいられる
- 仕事に戻っている
- 10分間じっと座っていられる

⑩重要な人の署名

【私のクライシスプラン】

クライシス（危機）が起きた時に、誰かに責任をもって頂かなければならないことを示すサインを見つけます。危機と言っても色々あると思うので、私の責任能力が欠如する時のサインを考えました。幸いにも私は自分の取扱説明書を既に作っていました。

次頁を参考にすると、私の危機は

- オーバーワークした時
- 慣れないことをやって、失敗した時
- 人間関係において、対立関係を築いてしまった時
- 睡眠不足で、無理をした時

に訪れることがわかります。それぞれの対処法も考えたのですが、私の責任能力が欠如するのは、その対処ができず、自分を制御できない時だと思います。誰でもそうだと思いますが、そんな時は自分では何もできません。私はこんな時、誰に何をお願いするのかを考えました。

○まず、常に共にいる妻に、「医療・保険・福祉関係と服用している薬情報」を渡すことにしました。

○そして、入院も含め、どんな治療が最適かは、私の精神科だけでなく、他科も含め、普段の担当医の判断を仰ぐことにしました。

○自宅での療養に関して、妻にお願いして、できるだけ、精神・身体を休めることに専念することにしました。

○調子が悪い時に役に立つことは、自分が誰かに制御されていると感じさせないようにすることです。

○その上で、その時の自分にできないことは他の人に任せてもらえるという安心が得られれば大変良いと思います。

自分の取扱説明書 ～自分の調子が悪くなる前後に、こうするという自分のハウツー～

自己診断：私は「四角いレース場タイプ」の統合失調症

私の特徴		対処法
体調管理	オーバーワークで、体調を崩しやすい。	<ul style="list-style-type: none"> ○オーバーワークにならないよう、休憩をはさんだり、中止するようにする。 ※休憩中・仕事時間外は仕事をしない。
性質	慣れないことをやるときに、失敗する。あるいは、失敗を恐れて、時間が非常にかかる。	<ul style="list-style-type: none"> ○スピードが遅くなることを恐れず、落ち着いて、対処するように心がける。 ※コツは何かをつかむことに専念する。
性格	人間関係において、多くの人と対立関係を築いてしまう傾向がある。	<ul style="list-style-type: none"> ○アサーティブな、対応を心がける。 ※薬が切れている時などのTELIは、いったん切らせて頂く。 ※場所や、やることを変える。
病状	睡眠障害に困っている。具体的には、深夜、短時間の睡眠で覚醒してしまい、強い希死念慮に襲われる。そのまま眠れず、翌日の仕事を困難にする。	<ul style="list-style-type: none"> ○眠ることも仕事のうちと、割り切り、布団から出ない。 ○眠る前に薬を飲む。飲み忘れたら、半錠飲む。 ※耐え難い時は、頼れる人を頼る。
危機管理	万一、調子を崩し、入院を余儀なくされたら、どうするか。	<ul style="list-style-type: none"> ○収入・支出については口座に手を加えない。 ○妻に頼み銀行口座の残高を確保する。 ○退職勧告があった場合に限り退職する。 ○妻にお金を立て替えて替えてもらい、退院後にかかった経費等を納める。 ※退院の時期などは、Dr.と相談する。

【私のクライシスプラン 10 のパート】

①「いい感じの時の私はどんな感じか」

- やさしい・まじめ・つよい
- 自分の状態に気付ける
- 積極的に情報を取り入れられる
- 清潔にできている
- お腹がすいてない
- 敏感になっている
- 自分を客観視できる
- 怒りはしないが感性は豊かになっている
- 気分にあった音楽を流せる
- 冗談が言える
- 滞りなくブログアップしている
- 自分の思考を具現化できる
- 物事を掘り下げて考えられる
- 必要な本を手にとっている
- 感謝の心や有り難いという気持ちを持っている
- 親切

②誰かに責任をまかせなければならない事を示すサイン

- 怒りの感情に支配されている
- 不衛生になる（入浴・歯磨き・耳掃除をしない）（一週間以上）
- 希死念慮に駆られている
- 片付けをできなくなっている

③責任をまかせたい人は誰か、まかせたくない人は誰か

◎責任をまかせたい人

- 妻 母 弟
- 作業所のサービス管理責任者
- 作業所の相談支援員
- 作業所の作業指導員
- 蓮田市福祉課障害福祉担当
- 相談支援事業所の相談支援専門員

◎まかせたくない人

○自宅・実家付近の人は理解が乏しいので意思決定やケアに関わって欲しくない。

◎サポーター間で意見の食い違いがあった時は、リストにあげた人の順に、意見の優先順位があると思って下さい。

④医療・保健・福祉関係者の連絡先と薬の情報

○妻が把握している

⑤受けてもよい治療と受けたくない治療

◎受けてもよい治療

○単剤少量治療

◎受けたくない治療

○多量多剤治療

⑥自宅・地域でのケア、一時療養（レスパイト）プラン

○この地域に精神的なレスパイトができるところはないので、自宅療養が望ましい。

⑦入院してもよい病院と入院したくない病院

◎入院してもよい病院

○精神科主治医のすすめる病院（継続的に今の主治医にお世話になりたいから）

◎入院したくない病院

○身体拘束し、保護室を使用する病院（過去に嫌な思いをしたから）

⑧「人からの助け」＝人がしてくれると役に立つ事や余計に気分が悪くなる事、また、人にしてもらおう必要のある事

◎助けになる事

○さえぎらずに、私の話を聞いてくれる

- 感情を表すことを許す
- おいしい食事を用意してくれる（肉料理）
- 拘束され、人からの助けを必要だとしても、私を傷つけないようにしてくれる
- 私が他の人を攻撃しないようにしてくれる
- カードの支払いをする
- 雇用主に話をする
- 食料品の買い物をする
- 家事

◎助けにならないか、逆効果になりかねないので避けるべきこと

- 私の意志に反した制御をする
- 考え方の押し付け
- 拘束・保護室の使用

⑨サポーターがクライシスプランに従わなくても良くなった事を示すサイン

- 一人で黙々と自室の片付けをするようになる
- 身の回りのことができている

⑩重要な人の署名

- 妻を代表とする

クライシス後のプラン

【クライシス後のプラン】

危機を脱した時のプラン…前もって、このパートを考えておきたいと思うかもしれませんが。危機からのリカバリーが始める時に書きたくなるかもしれません。その時こそ、自分に何が必要なのかが明確に見えているでしょう。危機を脱した時に、このプランを、自分を癒していくためのガイドにすると良いでしょう。このプランは前もって作ることが難しいです。その時になって作ることになるかもしれません。

私なりのクライシス後のプランを立てたいと思います。私は入院を一度経験していますが、その後も明らかな危機を4・5回体験しています。

【危機を脱したサインとその時の道具】

◇クライシス（危機）を脱した時のサイン＝希死念慮がほとんどなくなる。休むことが出来るようになっていく。人の話を素直に聞ける。→人と会話する。（親しい人あるいは専門家に）相談する。宇宙や世界と比較して自分を俯瞰し、人の存在の小ささを感じる。

◇自分を助けてくれた人・サポーターにすること＝感謝し、何らかの恩返しをするように努める。→人と会話する。（親しい人あるいは専門家に）相談する。日記を含む、様々なブログをアップする。←記録することで「恩」を忘れない。

◇自分にすること＝焦るなど自分に言い聞かせる。→「過ぎたるは猶及ばざるが如し。」（家訓）

【（責任を取り戻していくための）予定】

①いきなり思考したり行動したりするとぶり返すことがあるので、まずは休養・静養しながら、危機を脱したサインを確実につかむ。

②本来、自分がすべきことの中で、自分ができたことと、自分ではできず誰かの助けを得ていたことを洗い出す。

③助けてくれた人に感謝した上で、無理のない範囲で、それら（助けを得ていたこと）を自力でこなせるようにしていく。

④調子がよくなり、いい感じの自分を取り戻しても、良い意味で、この経験を忘れないようにする。→人と会話する。（親しい人あるいは専門家に）相談する。日記を含む、様々なブログをアップする。←これらを継続する＝リカバリーは「旅」であり、続いていくことを意識し忘れない。

【より具体的なクライシス後のプラン】

○クライシスを脱した時は次のようなことができるようになる。

自力で整理整頓できる

○クライシスを脱したら、私はこんな感じでいたい。

※いい感じの自分参照

やさしい・まじめ・つよい 感じでいたい。

○サポーターリスト

※この時期にサポートして欲しい人とお願いしたいこと

名前：妻

電話番号：

お願いしたいこと：全般

名前：母

電話番号：

お願いしたいこと：アドバイス

名前：弟

電話番号：

お願いしたいこと：アドバイス

名前：B型作業所

電話番号：

お願いしたいこと：アドバイス

名前：相談支援事業所

電話番号：

お願いしたいこと：アドバイス

○安全に帰宅するためにしなければならないこと
家の清潔を確認する

○自宅に帰る前に過ごしたい所

どこで：カフェ

家まで送ってくれる人：なし

一緒にいてくれる人：妻

○帰宅したらやりたいこと

片付け

○帰宅するまでに手配しておくこと

自室以外の整理整頓

○帰宅して直ちにすべきこと

整理整頓

○誰かに頼むこと

なし

○気分が良くなるまで待てること

整理整頓

○クライシスからの回復期に自分のために毎日すべきこと

整理整頓

○クライシスからの回復期に毎日すべきこと

整理整頓

○クライシスからの回復期に避けるべき人や事柄

勉強

○調子が悪くなり始めているかもしれないサイン

※不安、過度の心配、過食、睡眠障害、希死念慮など

○調子が悪くなり始めたら使うべき元気に役立つ道具。

※やらなければならないことに☆をつける。

深呼吸

喜：嬉しい自分への他己評価をもらった気分になる。

怒：多くのエネルギーを無駄にするため怒らない。アンガーマネジメント。

哀：涙活する。泣ける映画・動画を見る。人の死を思い出す。

楽：音楽をかけながらドライブする。面白いことを聞き、言う。

☆ブログをアップする。

○クライシスの影響をこれ以上広げないためにすべきこと。また、それはいつか。

整理整頓

いつ：すぐ

○感謝する人達

誰：妻

いつお礼するか：経済的余裕ができたら

どのようにお礼をするか：望むことをする

誰：母

いつお礼するか：経済的余裕ができたら

どのようにお礼をするか：望むことをする

誰：弟

いつお礼するか：経済的余裕ができたら

どのようにお礼をするか：望むことをする

誰：B型作業所

いつお礼するか：精神的余裕ができたら

どのようにお礼をするか：B型作業所に通所する

誰：相談支援事業所

いつお礼するか：精神的余裕ができたら

どのようにお礼をするか：メールで感謝する

○謝罪しなければならない人達

誰：妻

いつ謝るか：すぐ

どのように謝るか：実直に

誰：母

いつ謝るか：できるだけすぐ

どのように謝るか：素直に

誰：弟

いつ謝るか：できるだけすぐ

どのように謝るか：素直に

○関係を修復しなければならない人達

誰：家族

いつ仲直りするか：すぐ

どのように：実直に

誰：B型作業所利用者

いつ仲直りするか：できる限りすぐ

どのように：謝る

誰：相談支援事業所職員

いつ仲直りするか：できるだけすぐ

どのように：メールで謝罪する

○解決すべき医療・法的・経済的な問題

問題：医療

どのように解決するか：通院許可を得る

問題：法的

どのように解決するか：判断できるようにする

問題：経済的

どのように解決するか：無駄をしない

○さらなる損失を防ぐには？

※例：クレジットカードをキャンセルする、職場に正式な休暇許可を得る、悪友とのつながりを断つなど

支払いの遅延を無くす

○クライシス後に日常生活管理プランを使い始められるサイン
整理整頓

○今後、クライシスを避けるために WRAP のはじめの 4 つのプランで変更すること
作った危機管理チェックリストを変更

○回復しやすくするためにクライシスプランで変更すること
責任を任せる人

○暮らし方や人生のゴールについて変更すること
再度検討するが、多分変更なし

○クライシスから学んだこと
自分の愚かさ

○学んだことによって生活で変えるべきこと。いつ変えるか。
無駄を無くす
いつ：すぐ

●責任を取り戻す予定表

※クライシスの間、果たせなかった責任をどう果たすか。

○責任事項：家事

○クライシスの間、誰がやってくれたか：妻

○責任を取り戻しつつある間、誰に何をしてもらいたいか：妻にサポートして欲しい

○計画（ステップ）

片付け

整理整頓

清掃

○責任事項：整理整頓

○クライシスの間、誰がやってくれたか：なし

○責任を取り戻しつつある間、誰に何をしてもらいたいか：物をさわらないで欲しい

WRAP を使う

【WRAP を使う】

WRAP は誰にも開かれています。いつでも使うことができます。WRAP はあなたがそうありたいと望むような道で、あなたをサポートしてくれます。また、あなたがそうしたいと望む事柄で、あなたを支えてくれるでしょう。

私達のグループが WRAP を開発した時、私は家に帰って、自分のために WRAP を書いていることに、とても感動していました。WRAP と共に生活していくと、私の人生はドラマティックに変化しました。年月を過ごしていくと、私はどんどん良くなっていきました。どんどんよくなっていくと感じました。WRAP は私にとって生き方です。大いなる人生の歩み方です。

私は WRAP を一通り作り上げました。でも、これは設計・作成ができただけです。実際に運用しているうちに改訂する必要も出てくることでしょう。今後、様々な人・本・DVD などとの出会いで、私の WRAP が成熟していくのが楽しみです。私の人生も「メアリー・エレン・コーブランド」さんのように、どんどんよくなっていくことを願います。

WRAP を作り、使って、気付いたこと

【WRAP をつくる手順について】

WRAP は、WRAP を作るか、どのパートを作るか、どんな手順で作るか、など、個人の意思・意志が重視されています。これが、プランニングされていないことが、WRAP の良さである反面、WRAP を厳密に作りたいという要望にこたえられなくなっているように感じました。私は作る人の精神状態によって、異なる手順で作るべきだと思います。

①現状の自分が安定した状態にあると思う時は、

「リカバリーに大切な事（キーコンセプト）」を考える際に、まず、本来の私、あるいはこうありたい私を、リストアップすると良いと思います。このリストに私の「希望」に該当する自分を加えると、「日常生活管理プラン」の中の「いい感じの自分」のリストが出来上がるからです。

②今の自分は不安定な状態だと認識している時は、

まず、「元気に役立つ道具箱」の道具をリストアップすると良いと思います。そして、6つのプラン作成・実践し、本来の自分を保つことにより、自分のリカバリーに大切なこと（キーコンセプト）がわかってくるのではないかと思います。

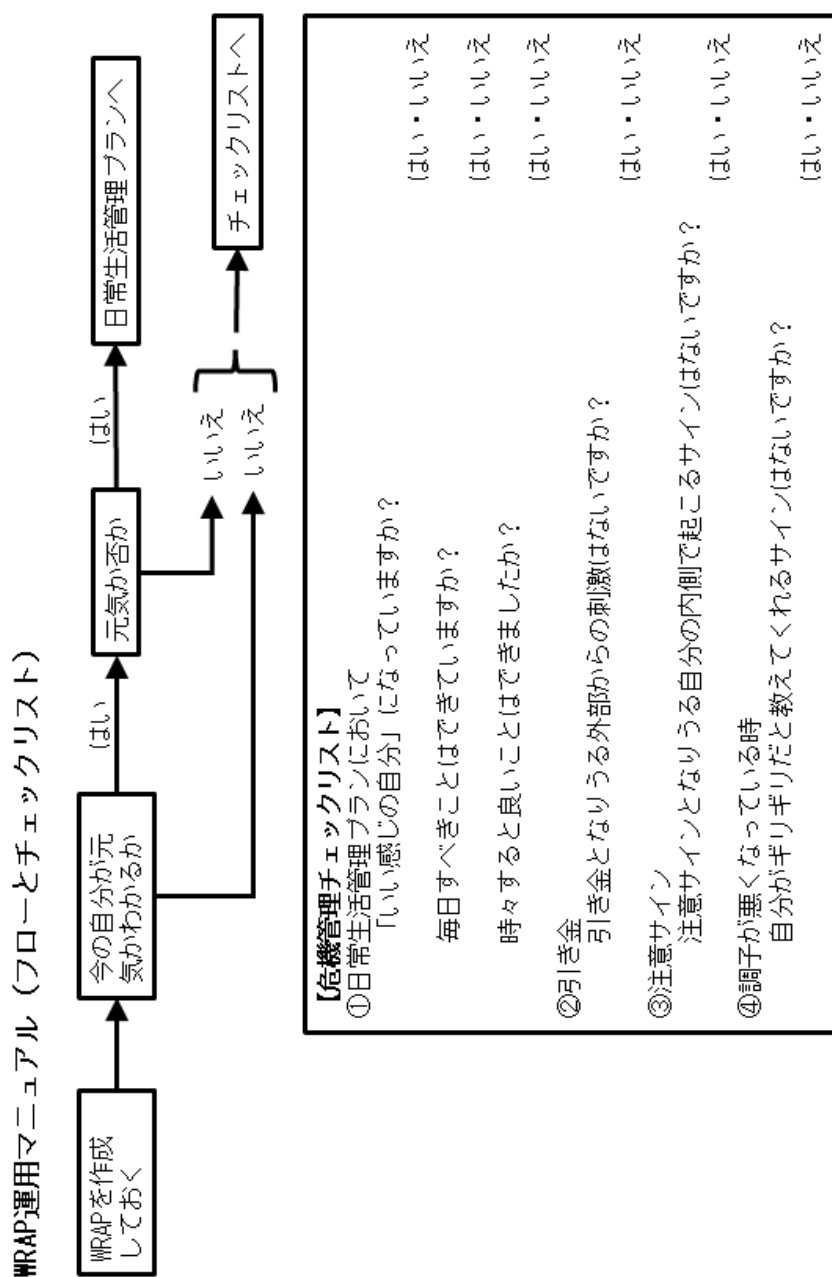
【6つのプランの違い】

「日常生活管理プラン」「引き金と行動プラン」「注意サインと行動プラン」「調子が悪くなってきている時のサインと行動プラン」では、「元気に役立つ道具箱」から道具を取り出すのに対して、「クライシスプラン」には「いい感じの自分」は記載しても、道具は必ずしも登場しません。また「クライシス後のプラン」には、クライシス以前の4つのプラン（の道具）の見直しの必要性は記載がありますが、「元気に役立つ道具箱」を見直すのは、元々日常的なことです。クライシス前後で、プランの使い方が違うことをわかるようにすべきだと思います。

【私の中の疑問】

○6つのプランのうち、クライシス前の4つのプランのどのプランが今の自分に必要かをチェックする仕組みが必要だと思います。日常生活管理プランがその役目を果たすものだと認識しています。しかし、突発的に調子が悪くなった時、それが「引き金」によるのか「注意サイン」なのか、既に「調子が悪くなってきている時のサイン」なのかを区別する余裕のある人はなかなかいないと思います。私は、チェックするフロー（流れ）がある方が良いと思います。

※WRAP をどう使うべきかのフローチャート・チェックリストの必要性を感じ、作成してみました。



【チェックリストの判定方法】
 ①<②<③<④ の順で重大だと考えて下さい。すべて「はい」ならば、元気だと思われま。安心ですね。もしも「いいえ」があった場合、答えた項目に対応する「元気に役立つ道具(箱)」を用いて、できるだけ早く回復して下さい。①~④のチェック項目の中に「いいえ」が多くしめるなら、クライシス(危機)の到来と、とらえた方が良いかもしれません。特に④に「いいえ」と答えて、対応できない(サポートしてくれる人がいない)時は、すぐにクライシスプランに進んで下さい。

2024(令和6)年02月13日(火) 高木良文 作成

【参考資料1】 価値と倫理

安心できる雰囲気の中、お互いの経験から学びが生まれる場作りのために、ラップのファシリテーターが大切にしている価値と倫理があります。これらの価値と倫理は、ラップの考案者であるメアリーエレンさんが、ラップクラス（グループ）を進行するにあたって大切な事柄を参加者ととともに探求し、言葉に表したリストです。「WRAP の工具箱」(<https://wrap-jp.net/>)より引用。

ファシリテーターとして、わたしは、

- 参加者を尊敬する。
- 参加者をありのままに、個性的で特別な人として認める。
- 誰にとってもリカバリーに際限はないのだということを常に伝える。
- 希望の感覚を大切にする。
- 人々の経験を受け止め、肯定する。
- その人の尊厳を尊重し、慈しむ気持ち、敬意、無条件の尊敬をもって接する。
- 最終的な回答ではなく、人々に選択の自由と選択肢を示す。
- 一人一人が自分に関する専門家（エキスパート）なのだという考えを支持する。

このクラス（グループ）は、参加者は自分自身の経験と他の人の経験から学びます。このクラス（グループ）は、次のことに基づいています。

- 自分で決めること：扉を開くものであっても、それぞれの進む道を定めるものではない。
- 平等の信念：他の人より、人として優れていたり価値が高いという人は存在しない。
- 理解を深め元気を促進するために、お互いに協力し、お互いに学びあうモデルである。
- 他の治療法に取ってかわるものではないけれども、それらを補うことができる。
- 誰の哲学にも合わせることができる。
- 経験している困難の重さにかかわらず、誰にとっても簡単で安全なものである。
- 当たり前の感覚に基づいている。
- 誰にでもできることである。
- 常に変化している：知識は常に拡大し際限がない。
- どのような哲学やモデルにも基づいていないが、どのような哲学やモデルも取り入れることができる。
- プログラムというだけではなく、生き方である。

大きなエゴ、“権力顕示”、思い上がり、偏見、憎しみが入り込む余地はありません。それぞれが抱えている問題、おかれている状況に関わらず、誰もがその場に属しています。あらかじめ定められた結果があるわけではありません。自分自身のゴールを目指して、それぞれがそれぞれのペースで進んでいきます。

政治的な議題は取り扱いません。(政治的議論は、他により適切な方法で扱われるべきでしょう)

常に、性的行動に関する厳密な行動基準に従うようにします。ファシリテーターとして、性的な誘い、ハラスメント、差別と受け取られるような行動は差し控えます。クラスで、そのような行動をとる人がいた場合、それらは受け入れられないものであることを伝えます。そのことについて困難を感じる場合には、この問題に関してサポートをしてくれると確信できる人に相談します。

参加者にとって、安全で、安心でき尊敬されていると感じられる雰囲気をつくるために、最大限の努力をします。

【参考資料2】キーコンセプトと、6つのプランの関係について

「リカバリーに大切なこと（キーコンセプト）」としてあがる5つのコンセプトと、6つのプランの関係性・関連性がわかりませんでした。

「元々、キーコンセプトがあり、そのワークショップに参加している時は良いのに、それ以外の時は良い自分を保てない人のために、6つのプランが考案された」と私は思っています。

いい感じの自分でない（「リカバリーに大切なこと（キーコンセプト）」がわからない）時に、キーコンセプトを把握するのは困難だと思います。

Q. (プロンプト)

5つのキーコンセプトが、6つのプランの基礎を形成する例をすべてのキーコンセプトと6つのプランの関係がわかるように教えて下さい。

6つのプランは「日常生活管理プラン」「引き金と対応プラン」「注意サインと対応プラン」「調子が悪くなっている時のサインと対応プラン」「クライシスプラン」「クライシス後のプラン」です。「元気に役立つ工具箱」は別パートとして扱って下さい。

A. (ChatGPT3.5)

WRAPの5つのキーコンセプトがどのように6つのプランの基礎を形成しているかを、具体的な例で説明します。

「元気に役立つ工具箱」を別のパートとし、6つのプランに焦点を当てた上で、5つのキーコンセプトと各プランの関係について説明します。

1. 希望 (Hope)

日常生活管理プラン: 希望を持つことで、毎日の生活管理がより積極的に行われ、計画を実行する意欲が高まります。

引き金と対応プラン: 希望があると、引き金に直面しても前向きに対応できる力が生まれます。

注意サインと対応プラン: 早期の警告サインを発見したときに、希望を持つことで積極的に対処する意欲が生まれます。

調子が悪くなっている時のサインと対応プラン：調子が悪くなったときでも、希望があれば適切な対応を行い、回復を目指す力が湧きます。

クライシスプラン：危機的な状況でも、希望を持ち続けることで、プランに従って行動することが可能です。

クライシス後のプラン：希望を持ち続けることで、危機後の回復をサポートするプランを実行する意欲が高まります。

2. 自分の責任 (Personal Responsibility)

日常生活管理プラン：自分の健康維持に責任を持ち、日常生活を計画的に管理します。

引き金と対応プラン：自分の引き金を把握し、適切に対処する責任を持つことが重要です。

注意サインと対応プラン：自分の状態をモニターし、注意サインに早期に対応する責任があります。

調子が悪くなっている時のサインと対応プラン：調子が悪くなったとき、自分で責任を持って対応し、悪化を防ぐ行動を取ります。

クライシスプラン：自分が危機的な状況に陥った際に、適切なサポートを求める責任を持ちます。

クライシス後のプラン：危機から回復した後のケアやフォローアップを自分で責任を持って行います。

3. 学ぶこと (Education)

日常生活管理プラン：健康維持に必要な知識を学び、日常生活の中でそれを実践します。

引き金と対応プラン：自分の引き金を学び、それに対処する方法を理解することが重要です。

注意サインと対応プラン：注意サインについて学び、早期に対応するための知識を持つことが必要です。

調子が悪くなっている時のサインと対応プラン：調子が悪くなる兆候を学び、それに対処するための知識が重要です。

クライシスプラン：危機的な状況に関する知識を持ち、それに適切に対応するためのプランを立てます。

クライシス後のプラン：危機後の回復過程について学び、再発を防ぐための計画を立てます。

4. 権利擁護 (Self-Advocacy)

日常生活管理プラン：自分のニーズを認識し、それを日常生活の管理に反映させることで権利擁護を実践します。

引き金と対応プラン：引き金に直面したとき、自分のニーズを主張し、適切なサポートを得ることが可能です。

注意サインと対応プラン：注意サインが現れたとき、自分のニーズを表明し、早期に対応することが権利擁護の一部です。

調子が悪くなっている時のサインと対応プラン：調子が悪くなった際に、自分の状態を他者に伝え、適切なサポートを得ることができます。

クライシスプラン：危機的な状況において、自分の権利やニーズを主張し、必要なサポートを確保します。

クライシス後のプラン：回復後も自分のニーズを認識し、再発防止に向けたサポートを求めることで権利擁護を実践します。

5. サポート (Support)

日常生活管理プラン：サポートを受けることで、日常生活の管理がスムーズに進

み、健康維持がしやすくなります。

引き金と対応プラン：引き金が発生したとき、他者からのサポートを得て対処することができます。

注意サインと対応プラン：注意サインに対処する際、他者からのサポートが役立ちます。

調子が悪くなっている時のサインと対応プラン：調子が悪化したときにサポートを受けることで、悪化を防ぐことが可能です。

クライシスプラン：危機的な状況では、サポートを求めることが重要です。クライシスプランに他者の助けを組み込むことで、効果的な対応ができます。

クライシス後のプラン：危機からの回復過程でも、サポートを受けることで、安定した回復が可能となります。

※このように、5つのキーコンセプトは、6つのプランにおいて各ステップを支え、実行可能なものになっています。それにより、個人が自分のウェルビーイングを効果的に管理し、回復を促進できるように設計されています。

【参考資料3】ニーバーの祈り

Reinhold Niebuhr

(ラインホルド・ニーバー：1892年6月21日 - 1971年6月1日)

英語 (原文)

O God and Heavenly Father, Grant to us the serenity of mind to accept that which cannot be changed;

courage to change that which can be changed, and wisdom to know the one from the other, through Jesus Christ our Lord, Amen.

日本語訳

神よ、天にまします父よ、私たちに変えられないものを受け入れる心の平穩を与えて下さい。変えることのできるものを変える勇気を与えて下さい。そして、変えることのできるものとできないものを見分ける賢さを与えて下さい。われらの主、イエス・キリスト。アーメン。

英語 (原文) : Serenity Prayer

God, give us grace to accept with serenity
the things that cannot be changed,

Courage to change the things
which should be changed,

and the Wisdom to distinguish
the one from the other.

Living one day at a time,

Enjoying one moment at a time,

Accepting hardship as a pathway to peace,

Taking, as Jesus did,

This sinful world as it is,

Not as I would have it,

Trusting that You will make all things right,

If I surrender to Your will,

So that I may be reasonably happy in this life,

And supremely happy with You forever in the next.

Amen.

日本語訳：ニーバーの祈り「平静の祈り」「静穏の祈り」

神よ、恩寵を私に与えて下さい
変えられないものを静穏に受け入れるために
与えて下さい
変えるべきものを変える勇気を
そして、変えられないものと変えるべきものを
区別する賢さを私に与えて下さい

一日を一度に生き、
一瞬を一度に楽しみ
平和へと向かう小道として困難を受け入れる
神がしたように、
この罪深い世界をそのままに受け入れる
私がそれを味わうようにではなく
あなたが全てを正しくされることを信じる
もしあなたの意志に身を委ねたならば、
この人生が適度に幸福なものとなり得るように、
そして、天国で永遠のあなたとともに至福を味わうために
アーメン

【引用先・参照文献・参考資料】

- 「元気回復行動プラン WRAP」 オフィス道具箱 発行
- 「WRAP を始める！（精神看護出版 2016）」 増川ねてる 藤田茂治 編著
- 「ファシリテーター研修マニュアル(WRAP プロジェクト Z 2012)」
メアリー・エレン・コーブランド 著、久野恵理 訳
- 「私の元気づくり。メアリー・エレン・コーブランドとのワークショップ(DVD)」
久野恵理 監修
- 「メアリー・エレン・コーブランド講演会 DVD」 久野恵理 監修
- 「WRAP その魂にふれる DVD」 WRAP 研究会 監修・指導
- 「WRAP のリカバリーストーリー」 コンボ 坂本明子 編
- 「Living WRAP -WRAP を活かす-」 メアリー・エレン・コーブランド 著
- 「よくわかるアサーション」 平木典子 著
- 「<https://wrap-jp.net/>」
- 「<https://www.wellnessrecoveryactionplan.com/>」
- 「<https://psycho-psycho.com/focusing/>」