リカバリー

リカバリーは、「人々が生活や仕事、学び、社会に参加できるようになる過程」であるとされ、「障害があっても充実した生活を送ることができる能力」また「症状が緩和すること」などとも説明されます。加えて、病気や障害などを完全に克服することではなく、必要な支援を受けながら、障害や病気に関わらず希望を持って自分の人生を歩んでく「過程そのもの」がリカバリーの本質です。

＊ リカバリーの分類

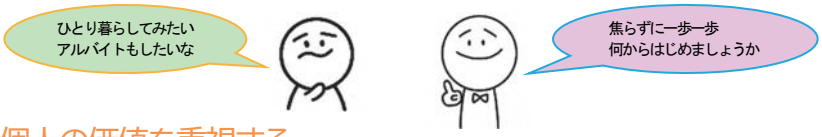
- リカバリー
  - ソーシャルリカバリー：住居・就労・社会参加・人とのつながり
  - パーソナルリカバリー：自分が望む生き方を実現する過程／当事者の主体性が重視される
  - クリニカルリカバリー（疾患・障害の改善を目指す）
    - 症状の改善：気分の安定、精神症状の改善
    - 機能の回復：認知機能の改善、リハビリテーション

＊ パーソナルリカバリーを構成するもの

C	Connectedness	他者とのつながり
H	Hope and optimism about future	将来への希望と楽観
I	Identity	アイデンティティ　自分らしさ
M	Meeting in life	生活の意義・人生の意味
E	Empowerment	エンパワメント
D	Difficulties	生活のしづらさ・生きづらさへの対応

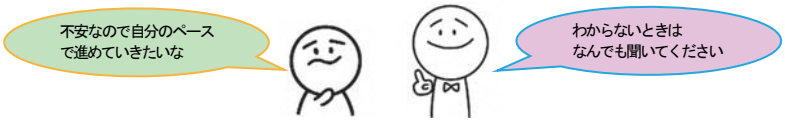
＊ 当事者のリカバリーを応援する『支援』とは

当事者自身が定めた目標に向かうプロセス（過程）を一緒に歩む



当事者個人の価値を重視する

当事者中心の援助を展開する



当事者が希望する目標に対して、効果が期待できる手段をとる

エンパワメントとは？

その人のハンディキャップや“できないこと”などのマイナス要素に基づく援助ではなく、その人にある長所や力、強さなどのプラスの要素を基に支援すること。

これにより自分の能力や長所に気づき、自分に自信がもてるようになり、主体的に取り組めるようになることを目指します。

ここでの支援者はサービス利用者と同等の立場にあるパートナーと位置付けられます。

ストレングスモデルとは？

その人の長所に焦点を当てていく考え方。1970 年代にチャールズ・ラップ教授が提唱したとされます。

- 問題より可能性を
- 強制ではなく選択を
- 病気より健康な部分を

関連する情報

世界メンタルヘルスデー

世界精神保健連盟が、1992 年より、メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として、10 月 10 日を「世界メンタルヘルスデー」と定めました。後にWHOも協賛し、正式な国際デー（国際記念日）になりました。

シルバーリボンが運動のシンボルです。

地域精神保健福祉機構コンボ

精神障害を持つ人たちが主体的に生きて行くことができる社会のしくみを作るため、科学的に根拠のあるサービスの普及に取り組んでいます。

こころの元気＋の発行や、ピアサポートグループ支援、リカバリー全国フォーラムの開催なども行っています。

全国精神保健福祉会連合会（みんなねっと）

精神障がい者の家族の全国組織「月刊みんなねっと」を発行しています。

経験専門家（ピアサポート）・こころの美術展

ピアサポートの「ピア」は、英語では「pear」仲間などを意味します。
病いや障害、困難な経験や共通の悩みを抱える人同士が気持ちをわかちあい、体験の共有と情報交換などよって支え合う活動が「ピアサポート」と呼ばれます。

＊ 経験専門家とは

「経験専門家(Expert by Experience)」とは、慢性疾患や障害を持つ当事者のことであり、個人の「経験」に対する敬意をこめた呼び名です。
北欧などでは、トレーニングを受けた経験専門家は、自分自身の疾患や障害による困難な体験とリカバリーの過程で得た考え・気づき・知識を、社会貢献やピアサポートのために語る(発信する)活動をしています。
当事者同士が『傾聴し・語り合い・聴き合う』対話の場、ピアサポートの運営も活動のひとつです。

＊ 所沢市の取り組み

ところざわ経験専門家養成講座（TEBET）

令和３年(2021年)から開催しています。経験専門家自身のエンパワメントを高め、自身と同じような病気や障害等を持つ人とのピアサポートや、一般の人々・医療の専門家や教育者・学生等へ講演会で自身の体験について話す　等の活動を行うことのできる『経験専門家』の養成を目的としています。
講座の内容は自分のこと(疾患や障害による困難、リカバリーの体験など)を語ること、他者の話を聴くことの練習をします。ワークを通して『聴くこと』と『話すこと』を意識的に分けながら対話を行い、自閉的になりやすい意識の解放や、自己覚知を高めることを目指します。
※講座の受講には一定の条件があり、事前の申し込みが必要です。

ところざわ経験専門家のつどい（After TEBET）

TEBET 修了者のアフターフォローと相互サポートの場として、令和４年(2022 年)5 月から開催しています。
内容は『語り聴くミーティング』を中心に行っています。「話す」「聴く」を分けた場を共有することで、相互サポートの経験を重ねることができます。 ※参加はTEBET修了者のみです。

ピアサポートグループ　語り聴く場

精神障がいを抱える方やリカバリーの途上にある方を対象として、令和5年(2022 年)10月から開催しています。参加者同士が自身の体験や日頃感じていることを語り、相手の話を聴く『語り聴くミーティング』を行っています。自身の感じる生きづらさや楽しさ、気づきなどを語り聴くことで、何かを感じ取り、分かち合うことを目指しています。 ※参加には事前の登録が必要です。

いずれも、精神障害当事者(経験専門家)と精神保健専門職者と協同で運営しています。
また、参加には一定の条件や事前の申し込みが必要です。

こころの健康支援室 ☎ 04-2991-1812

＊ 所沢こころの美術展

市内の地域活動支援センターや就労継続支援B型事業所、医療機関、精神科デイケア、オープンスペースなどの創作活動で制作した絵画や工芸等の作品を市役所１階に展示しています。
平成 19 年から毎年秋頃に開催され、現在まで 18 年間続いています。
自由で多様な作品や、垣根を越えて制作された共同作品、事業所の紹介などを展示しています。

こころの健康支援室 ☎ 04-2991-1812

ＴＥＢＥＴとは？
Tokorozawa
Experts
By
Experience
Trainingcourse
ところざわ経験専門家養成講座の略称です。

こころの美術展
第１回ポスター

第 18 回ポスター