

精神科作業療法とWRAPの親和性

○吉川敦

医療法人社団 中和会 西紋病院 社会復帰事業部

Key Word : 精神科作業療法, WRAP

【はじめに】“道具（生活行為）には効果がある”。WRAPのこの言葉は、演者の現場臨床における不全感を見事に解消する言語化との出会いでした。精神科作業療法士であるからこそ“プログラムとして提供する作業”の中心軸性が、対象者（人）と生活行為（作業）の遊離を起し、「対象者を作業（プログラム）にあわせる」という“作業ありき”の偏りを強めてしまっていないだろうか。人は感情や思考の起伏に伴い、本来本人が“している生活行為（道具）”を自身のタイミングで自ずと行い、リハビリしている。もっとこのことにも作業療法士は、光をあて着目してもいいのではないだろうか。WRAPは、内的自然な“自分らしい整え方”があることを示してくれています。今回は、通院・通所で成り立つ“提供する作業療法効果”ばかりではない、地域移行・地域定着に根差した“している生活行為”への意義と効用への着眼点を提案させていただきます。本発表にあたり倫理的側面に十分配慮いたしました。

【報告内容】WRAPとは、マリ・エリン・ユプランド氏（双極性障害の当事者）達が中心となって編み出された“自分の人生を取り戻していく”手法です。中心軸を“Wellness（自分にとってのいい状態）”におき、本人にとって役立つ“道具（生活行為）”を集め、“5つの考え方のコツ（コンセプト）”と“6つの生活の工夫（道具のプラン）”の2軸で日々の暮らしを捉えていくとした、疾患や障害、症状管理に焦点をおかない、幅広く対応可能な取り組みです。WRAPは、いわば精神科に通いながらも、自身の生活を取り戻していかれた方達のエッセンスを、自己流にアレンジしていくものとなっております。

対象者の視点をWellnessに移行していくことは、疾病や症状に捉われない、望む暮らしを営むうえでの足元となる立脚点を気付かせてくれます。コンセプトの概念は、日々の暮らしのなかで生じる葛藤や苦悩を整理・軽減化するのに役立ち、時間をかけながら自己還元されていく仕組みを備えています。道具のプランでは、自分らしさを保ち、保とうとする生活における機微のタイミングとその生活行為や日課となるものを、紆余曲折を経ながら自分にすることいいことは何かを模索しつつ体系化していけます。時とした思索や他者交流、また異変がある暮らしのなかで、WRAPはこれらが分離することなく個々に繋がりがあい、移ろいゆく生活条件のなかでも成長・成熟化しうる主体的な生活への道しるべとなります。

うつ病を患う20代男性教員は、子供達のためには働けない自分に苦しみ退職を意識していましたが、そうではない歩み方を見出され、教員として現在も励んでおられます。人に気遣い誰よりも働き、結果としてうつ病を呈した20代男性公務員は、考え方や生活におけるメリハリをつけることで自己を損なうことなく、罹患体験を肯定的に捉え、より自分らしく働かれています。易怒的対応が原因で何度も退職を繰り返し、働くことを諦めかけていた双極性障害の40代男性は、生活におけるアンバランスとその工夫に気付き、育児に追われながらも新しい勤務先で忙しい日々を送られています。

当院が提供している安心感を育む家庭環境的な作業療法プログラムを基軸にして、その後の面談を介し、その人がしている生活行為の効果を検証し体系化していくことや、適宜考え方のコツの視点でリフレーミングをしていくプロセスは、各々のペースで実感を頼りに自己理解を整理し深め、自分らしく自分を活かしながら生活をしていく術があることを教えてくれています。

【おわりに】健康面にて不具合が生じた人がまず訪れる先は、いつの時代もクリニックや病院です。その初動となる場で一人一人に“ちゃんとした”治療や支援を提供していくことができれば、普段の暮らしに戻っていただく方達を増やしていくことも可能です。地道な現場臨床と日頃の自己研鑽の積み重ねのうえに、支援ツールとしてWRAPがあることは、生活行為が生命線である私達にとって、“している生活行為”がリハビリ支援の軸となる視点を与えてくれます。「人は作業をすることで元気になれる」と「生活行為（道具）には効果がある」の両軸を体現化していく臨床経験は、自分が作業療法士であることの独自性を改めて実感していくことができます。