

# 秋津鴻池病院 精神科デイケア



平成 28 年 8 月号

## 健康教室～WRAPについて～

WRAP (ラップ) という言葉を初めて耳にする方も多いのではないのでしょうか？WRAPはアメリカの精神障害をもつ人たちによって作られたリカバリー (元気回復) に役立つツールです。日本語では「元気回復行動プラン」と呼んでいます。

W	・ Wellness	元気
R	・ Recovery	回復
A	・ Action	行動
P	・ Plan	プラン

いい感じの自分を保ち、体調が崩れそうな時の乗り越え方法を知っているのは「自分自身」です。  
自分は「自分の専門家」なのです。

それを自分で整理してプランをつくり、日常生活に活かしていく。それがWRAPです。

自分の取り扱い説明書を作って日常生活に活かしましょう♪

WRAPは主に次の2つ(1. リカバリーに大切なこと 2. 元気に役立つ工具箱)をベースに6つの状況におけるプランについて考えます。

1. リカバリーとは直訳すると回復ですが、ここでは病気や障害を持っていても満足感のある・希望に満ちた人生を生きていくこと、自分の心の状態を安定させるコントロールができることを意味します。

～リカバリーのための大切な考え方～

**希望**・・・精神面での困難な経験をしている人も元気になる、元気であり続け、人生の夢やゴールに向かって進む事ができます。

**責任**・・・自分自身の生き方に主導権を取り戻し、自分の責任を引き受ける事で人は元気で幸福を感じ、生活への充実感を得る事ができます。

**学ぶ**・・・自分の経験していることについて出来る限りの事を学ぶ事で、人生の色々な事柄について良い判断が出来るようになります。

**権利擁護**・元気とリカバリーを支えるために必要な事、望む事を手に入れる為に、はっきりと落ち着いて権利を主張する事が大切です。

**サポート**・人からサポートしてもらう事、人をサポートする事は元気になる、生活の質を向上させる事の助けになります。

## 2. 元気に役立つ道具箱

元気であるためにする事、または気分のすぐれない時にこれをする事で気分が良くなる事をリストにしたものです。

### 《プログラムの進め方》

WRAP は、座談会形式で行います。皆さんが経験したこと・感じていることを話して貰いますが、必ずしも発言はしなくても大丈夫です。他の人の話やアイデアを聴いて、今後の参考にすることも大事なことです。

まず WRAP を考える上で重要な概念の①リカバリーについて考え、次に②日常生活管理プラン、③引き金のプラン、注意サインのプラン、④調子が悪くなっている時（クライシス）のプラン、⑤調子が悪くなっている時を脱した時のプランといった順番に考えていきます。

今日は WRAP プログラムで考えた日常生活管理プランの一部を紹介します♪

みんなで考えて、共有しています。

他の人の意見で、「わたしも！」というものが沢山あります♪

### 《日常生活管理プラン》

いい感じの自分	毎日すると良いこと	時々すると良いこと
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 人にも自分にも優しく出来る</li><li>・ 冗談が言える</li><li>・ 落ち着いて行動が出来る</li><li>・ 人の話を聴ける</li><li>・ きれいな物を見て、きれいと思える</li><li>・ 心から笑える</li><li>・ 楽しく話が出来ると</li><li>・ 人の良い所が見れる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 湯船に入る</li><li>・ 歯磨き</li><li>・ 食事をしっかりとる</li><li>・ 近所を散歩する</li><li>・ 朝、顔を洗う</li><li>・ コーヒーを飲む</li><li>・ 深呼吸をする</li><li>・ 体を動かす</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 映画を観に行く</li><li>・ ウィンドーショッピング</li><li>・ 動物とたわむれる</li><li>・ 甘い物を食べる</li><li>・ 友達と話す</li><li>・ ラーメンめぐり</li><li>・ スポーツをして汗をかく</li><li>・ 電話をする</li><li>・ 海へ行って叫ぶ</li></ul>

### 《WRAP に参加しての感想》

- ・ みんなの生活の工夫を沢山聞くことが出来て、役に立ちました。
- ・ “自分だけではないんだ！”という体験ができて、安心しました。
- ・ 気持ちが、前向きになれました。
- ・ 少し難しかった。でも、また参加してみたいと思いました。

WRAP は誰でも気軽に参加できますので、興味がある方は、是非1度参加してみてください♪  
お待ちしております♪

過去最高のメダル獲得数で感動と勇気を与えたりオオリンピックも終わり、9月にはパラリンピックが始まります。こちらも日本選手の活躍が期待されます。活動の様子を知る機会が少ないですが、選手の皆さんの頑張りを応援しましょう。当デイケアに事故で障害を負い2020年東京パラリンピックを目指している実習生が来られました。

## 作業療法士・パラリンピックを目指して～実習生の感想～

こんにちは。作業療法学の学生の大向優貴です。私は大学在学中に水事故にあい、その後遺症で障害があり車椅子で生活しています。

今回6月下旬から6週間デイケアで実習生としてお世話になりました。はじめはとても緊張していたのですがスタッフの方も利用者さんも気さくに声をかけてくださり、出来ない部分も手助けしていただき、すぐに緊張もなくなりました。何度か利用者に間違われたのですがそれほど打ち解けられていたのでしょう（笑）多くの方とお話をしたりゲームやスポーツと一緒にすることがとても楽しかったですし、その中で学び、成長できたこともたくさんありました。ここでの6週間は本当にあつという間でした。学生として実習へ行くことは数回しかありません。その中の1回がこのデイケアで良かったと思える実習でしたし、ここでの日々は忘れられない貴重なものとなりました。利用者・スタッフの皆様、本当にありがとうございました。

ここで終わるとキリがよいのですが、少し私の話をさせていただきたいと思います。私には大きな夢があります。それは水泳でパラリンピックに出場することです。この夢を持つ理由は3つあります。1つ目は自分がどれだけ出来るのか知りたいからです。2つ目は今しか出来ないことをしたいからです。障害を負っていなければ絶対に考えることの無い道だからこそやってみたいと思ったのかもしれませんが。そして3つ目はもっとたくさんの人に障害者スポーツを知って欲しいという思いからです。障害者で水泳をしている人は少ないと思います。特に私のように車椅子の選手はかなり少ないんです。しかし、私は障害者こそスポーツをするべきだと思っています。スポーツはきちんとルールを決めれば誰でも活躍するチャンスがあるからです。そして何より体を動かすとスッキリします。皆さんが卓球やフットサルをしている姿を見ているだけでもそのいきいきした様子からスポーツの素晴らしさを感じます。私が泳いでる姿を見て「こいつが出来るんやったら自分にも出来るやろ」と思ってくれる人がちょっとでもいたらいいなと思っています。

大きな大きな大きな夢ですが自分らしく、頑張ろうと思います。

ここで出会ったのも何かの縁だと思ってぜひ応援してください。



# 8月のお誕生日会

火・土のデイケアでは毎月、誕生日会をしています。午前中のお菓子作りのプログラムでケーキやクッキー・パンなどを作り、利用者でその月に誕生日をむかえる方をお祝いします。

今月は夏真っ盛りということでかき氷を作りました。デイケア農園で取れた紫蘇を使って作ったシソジュースを利用したシロップと、砂糖で作ったシロップと2種類を用意しました。手作りシロップなので好みの甘さに調節し、さっぱりとしたかき氷でひと時の涼を楽しみました。

来月はどんなお菓子でお誕生会を開くのか今から楽しみです



## 精神科デイケアとは・・・

レクリエーション・スポーツ・創作活動などさまざまな個人活動や集団活動を通して、治療や社会生活の訓練・支援などを行う通院リハビリテーションです。

## デイケアに通う目的は・・・

一人ひとりの目標に合わせて参加しています。

「退院したてで地域での生活に不安がある」「仲間が欲しい」「日中の居場所が欲しい」「体力をつけたい」「病気や薬について知りたい」「働きたい」「働きながら時々通所して息抜きしたい」 などなど。

## 《お問い合わせ》

秋津鴻池病院 精神科デイケア

開所日：月・水・金（祝祭日・年末年始は除く）

火・土（祝祭日・年末年始は除く）

時間：9:15～16:00

住所：〒639-2273

奈良県御所市池ノ内1064

TEL：0745-63-0601