

令和 3 年 6 月 4 日現在

機関番号：34417

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2017～2020

課題番号：17K17525

研究課題名(和文)精神疾患患者のリカバリーを促進するWRAPのプランの共有データベースの開発

研究課題名(英文)Development of a shared database of WRAP plans to facilitate recovery in people with lived experience of mental health difficulties

研究代表者

矢山 壮 (YAYAMA, So)

関西医科大学・看護学部・講師

研究者番号：30584552

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,000,000円

研究成果の概要(和文)：本研究ではWellness Recovery Action Plan(WRAP) クラスの開催やWRAPファシリテーター有資格者へのアンケート調査でWRAPのプランのデータ収集をおこない、元気に役立つ工具箱というリカバリーするためのツールのみならず、WRAPの各種サインとプランごとに集計した。どのプランにおいても人間関係に関わるものがサインとして多く挙げられており、他者との関わり方がリカバリーに大きく影響していることが考えられた。これにより、WRAPのプラン共有データベースを作成し、精神疾患患者などが一人でも活用できる情報リソース(Webページ)を開発した。

研究成果の学術的意義や社会的意義

精神障害の有無を問わず、その人らしく生きるためにWRAPのプランを作成することは効果的である。今回、先行研究ではおこなわれていないWRAPユーザーのWRAPのプランを収集し、分析をおこなった。その結果、本邦初となるWRAPのプラン共有データベースのwebページを開発し、各種WRAPのプランの解説のみならず、WRAPのプラン例のデータをダウンロードできるようにした。webページを見ながら、一人でもWRAPのプランを作成できるため、社会的意義がある。

研究成果の概要(英文)：In this research, we collected data on the Wellness Recovery Action Plan by holding WRAP workshops and conducting a questionnaire survey of WRAP facilitators.

In addition to the wellness toolbox, which was a recovery tool, various signs and plans of WRAP were tabulated. In most WRAP plans, many things related to human relationships were mentioned as signs, and it was thought that the way of interacting with others affected recovery. As a result, we created WRAP plan sharing database and developed a Web page that can be used by oneself, such as people with lived experience of mental health difficulties.

研究分野：精神看護学

キーワード：WRAP リカバリー データベース

1. 研究開始当初の背景

現在、厚生労働省は精神障害者の地域生活移行を進めており、地域での生活支援体制も整備されつつある。地域医療が中心になることで、精神障害者のリハビリ支援が重要となっている。その中で、Wellness Recovery Action Plan (以下：WRAP)が注目されている。WRAPはアメリカで精神疾患を患ったメアリー・エレン・コーブランドの実施した元気のための工夫に関する調査をもとに、当事者グループによって形づくられたもので、精神障害者がリハビリするためのセルフヘルプシステムである(Copeland ME、2001)。

WRAPのプランは「日常生活管理プラン」、「引き金になる出来事に対処するプラン」、「注意サインに対処するプラン」、「調子が悪くなっているときのプラン」、「クライシスプラン(緊急状況への対応)」、「クライシスを脱した時のプラン」の6つから成り立つ。特徴は症状管理のための治療遵守ではなく、健康や元気であるために、日頃自分が出来る工夫に焦点づけており、自分の取り扱い技法と呼ばれている点である(坂本、2007)。具体的には「日常生活管理プラン」は3つからなっており、「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」である。その他の引き金、注意サイン、調子が悪くなったとき、クライシスなどのそれぞれのプランは、元気である自分から少しずつ、体調が思わしくなくなる状態、生活に支障が出てくる状態や行動とその対処法が整理され、その状況に応じてプランを実行していくものである(坂本、2008)。

このようなWRAPのプランはWRAPクラスに参加することで作成することができる。WRAPクラスは週1回1時間半~2時間を計15回ほど定期的で開催されるクラスや2日間まとめておこなう集中クラスなどがある。このようなWRAPのグループ介入プログラムは2010年にアメリカでEvidence Based Programs and Practicesとして認証されている。現在、日本各地でもWRAPクラスがおこなわれ、精神科デイケアなどでも定期的で開催されている。WRAPクラスでは、WRAPファシリテーターからWRAPのプランを紹介してもらうことや他の参加者とのコミュニケーションを通して、自分のWRAPのプランを作成する。一人でもWRAPのプランを作成することはできるが、WRAPのプラン作成方法を教示してくれる本やホームページはほとんどないため、難しいといわれている。

しかし、WRAPクラスの参加者は、リハビリの進んだ精神障害者がほとんどである。それは自らWRAPクラスにお金を出して参加しなくてはならないことや自分で自分をコントロールしたいと思う精神障害者ではないとWRAPクラスに参加しようとは思わないためである。そのため、症状などにより自宅などから外出ができない、他者との交流が苦手で、WRAPクラスに参加したくても参加できない精神障害者が多くいると考えられる。このような精神障害者にはWRAPを活用することはできない。地域在住の精神障害者では精神科デイケアなどでもおこなわれているが、デイケア参加者に限定され、誰でも気軽にWRAPのプランを作成できる環境ではない。WRAPクラスに参加した患者のリハビリ効果を検証した論文はあるが(Canacottら、2019)、WRAPのプラン作成をサポートする研究はない。誰でも気軽にWRAPのプランを作成できるように、WRAPクラス経験者のWRAPのプランをデータベース化し、ホームページ上で公開し、精神障害者のみならず、その家族や精神科医療に携わる医療従事者も活用できる情報リソースを開発することが重要である。

2. 研究の目的

WRAP集中クラスを実施し、参加者からWRAPのプランを収集することや全国のWRAPファシリテーター有資格者へ質問紙調査し、WRAPのプランを収集することで、リハビリする

ツールを調査することを目的とした。また、WRAP のプランを蓄積、整理し、データベース化してホームページ上で公開し、精神障害者や家族、及び医療従事者が活用できるように情報リソースを開発することを目的とした。

3. 研究の方法

(1) WRAP 集中クラスの実施

対象者： WRAP に興味のある精神障害者など。

方法： 2018年3月京都、2018年7月大阪、2018年11月埼玉、2019年3月福岡、2019年7月岩手、2019年9月福井においてそれぞれ、研究代表者や研究協力者である WRAP ファシリテーターが所属する施設や団体、SNS 等を通じて WRAP クラスの参加者の募集をおこなった。WRAP 集中クラスは2日間で実施した。各日7時間で、1日目は主に WRAP におけるリカバリーについて大切な5つのこと(キーコンセプト)について説明をおこない、参加者のキーコンセプトについてファシリテーションを実施した。2日目はWRAPのプランである「日常生活管理プラン」、「引き金になる出来事に対処するプラン」、「注意サインに対処するプラン」、「調子が悪くなっているときのプラン」、「クライシスプラン(緊急状況への対応)」の5つのプランについて説明をおこない、参加者の WRAP のプラン作成のファシリテーションを実施した。参加者の WRAP の各プランについては、WRAP クラスにおいて模造紙等で共有した際に、研究協力者が各プランをデータとして収集した。

(2) WRAP ファシリテーター有資格者への質問紙調査

対象者： WRAP のプランを作成している WRAP ファシリテーター有資格者。

方法

- ・データ収集方法：郵送による無記名自記式質問紙調査
- ・調査依頼と質問紙配布：WRAP ファシリテーター有資格者に関してはすでに面識のある人や団体へ研究協力依頼を行い、また日本精神科看護学術集会、日本精神科看護専門学術集会のワークショップなどを企画・開催し、依頼した。口頭で同意の得られた人や各団体に調査依頼文と質問紙、返信用封筒を郵送した。

回収方法：同封した返信用封筒を使用して個別に返送を依頼した。回答をもって同意とみなすことを依頼文で説明した。

調査内容：WRAP における「日常生活管理プラン」、「引き金になる出来事に対処するプラン」、「注意サインに対処するプラン」、「調子が悪くなっているときのプラン」、「クライシスプラン(緊急状況への対応)」の各5つのプランを記述式で調査した。

(3) 分析方法：WRAP の各種サインとプラン(日常生活管理プラン、引き金に対応するプラン、注意サインに対応するプラン、調子が悪くなっている時のプラン、クライシスプラン)ごとに集計した。これにより、WRAP のプラン共有データベースでは各種サイン とプランごとに、どのようなサインの時に WRAP のプランでリカバリーしているかを整理した。

(4) 倫理的配慮：所属機関の倫理委員会の承認を得ておこなった。

4. 研究成果

WRAP 集中クラスの実施では研究協力の同意が得られた対象者は 87 名であった。WRAP ファシリテーター有資格者への質問紙調査で返送があったのは 8 名であった。計 95 名を分析対象とした。

分析対象者の属性は男性 33 名、女性 62 名であった。「元気に役立つ工具箱」であるリカバリーを促進するツールは 1,034 個収集した。最も多かった内容は「食事(好きなものを食べる等)」に関するもので、120 個(11.6%)であった。次に多かったのは「睡眠(7 時間以上眠る等)」に関するもので 78 個(7.5%)、次に「運動(筋トレをする等)」に関するもので 68 個(6.6%)であった。

「日常生活管理プラン」においては「いい感じの自分」「毎日すべきこと」「時々するといいいこと」に分けて収集した。「いい感じの自分」は 316 個収集し、「人間関係に関するもの(他者の話を聞ける、人にやさしくできるなど)」が最も多かった。次に「挑戦や行動」,「思考(ポジティブシンキング)」,「睡眠(朝スッキリ起きれるなど)」,「笑顔」の順に多かった。「毎日すべきこと」は 286 個収集し、「食事(朝ご飯を食べる、コーヒーを飲むなど)」が最も多かった。次に「睡眠(6 時間以上眠るなど)」,「休息(ストレッチ、深呼吸など)」,「ペット(犬の散歩など)」,「家事(掃除、料理など)」の順に多かった。「時々するといいいこと」は 378 個収集し、「食事(スイーツを食べる、お酒を飲むなど)」が最も多かった。次に「人間関係(友達や家族と話すなど)」,「旅行(温泉に行くなど)」,「動画、映画をみる」,「運動(筋トレなど)」の順に多かった。

「引き金と対応するプラン」は「引き金」と「引き金に対応するプラン」に分けて分析した。「引き金」で最も多かったのは「人間関係(親しい人が不機嫌など)」であった。次に「仕事関係(上司や同僚の理不尽な言動など)」,「天気(雨、台風など)」,「人混み(満員電車など)」,「スケジュール変更」の順に多かった。「引き金に対応するプラン」で最も多かったのは「人とのかわり(友人と話す、LINE するなど)」であった。次に「気分転換に音楽を聴く」,「気分転換に買い物をする」,「気分転換に食事を食べる」,「その場、その状況から離れる」の順に多かった。

「注意サインと対応するプラン」は「注意サイン」と「注意サインに対応するプラン」に分けて分析した。「注意サイン」で最も多かったのは「身体的症状(頭痛や肩こりなど)」であった。次に「人間関係(悪口を言われているような気がするなど)」,「感情(イライラするなど)」,「食事(特定のものを食べなくなるなど)」,「睡眠(眠れなくなるなど)」の順に多かった。「引き金に対応するプラン」で最も多かったのは「リラックスする(深呼吸する、ストレッチなど)」であった。次に「休息(休暇をとる、休憩をとる、早めに寝るなど)」,「人とのかわり(友人と話す、LINE をするなど)」,「食事(好きなものを食べるなど)」,「思考の転換(気持ちを切り替えるなど)」の順に多かった。

「調子が悪くなっている時と対応するプラン」は「調子が悪くなっている時」と「調子が悪くなっている時のプラン」に分けて分析した。「調子が悪くなっている時」で最も多かったのは「人間関係(人と会いたくないなど)」であった。次に「身体症状(胃痛、発熱など)」,「睡眠(入眠困難、睡眠不足など)」,「攻撃的行動(口調が荒くなるや物にあたるなど)」,「笑わなくなる」の順に多かった。「調子が悪くなっている時のプラン」で最も多かったのは「他者への相談(家族や友人など)」であった。次に「その場・その状況から離れる」,「休息(早めに寝る、仕事を休むなど)」,「リラックスする(シャワーを浴びる、ストレッチなど)」,「一人になる」の順に多かった。

「クライシスプラン」は「クライシス」と「クライシスプラン」に分けて分析した。「クライシス」で最も多かったのは「人間関係（親しい人への暴言や拒否など）」であった。次に「疾患やその症状（インフルエンザや高熱など）」、「家事ができない」、「睡眠（起きれない、眠れないなど）」、「食事（過食、お酒の量が増えるなど）」の順に多かった。「クライシスプラン」で最も多かったのは「声をかけてもらう」であった。次に「家事・食事を頼む」、「そっとしてももらう、見守り」、「休息（休ませてもらうなど）」、「病院受診」の順に多かった。

研究対象者の WRAP における自分らしさや苦手な状況、リカバリーするツールなどが明らかとなった。「元気に役立つ工具箱」であるリカバリーするツールとして多かったのは「食事」や「人とのかかわり」に関するものが多かった。これは WRAP クラスに参加する前より、無意識的におこなっているストレスコーピングが多く、日常生活のなかで実践しやすいものが多かったと考えられる。「引き金」や「注意サイン」などの小さな変化からのリカバリーするツールは友人や家族と話をしたり、音楽を聞くなど気分を変えることや休むことを優先していた。しかし、「調子が悪くなっている時」や「クライシス」などの大きな変化の場合は、何らかの対処をおこない、変化を回避できるようにしているものが多かった。これは大きな変化や問題が起こった場合には、自分らしく生きるためにはそれらを解決したいと考えるものが多かったと考えられる。

これらの結果より、WRAP のプラン共有データベースを作成し、精神障害者などが活用できる情報リソース（Web ページ）を開発した。WRAP のプラン共有データベースは各種 WRAP のプランの解説も記載し、WRAP のプランデータをダウンロードできるため、web ページを見ながら、WRAP のプランを作成することができるようになっている。

Web ページ <http://www.wrap-komonso.com>

以下、作成した成果物の例である。



Wellness Recovery Action Plan
元気回復行動プラン 共有データベース

TOP WRAPの概要 リカバリーのキーコンセプト 元気に役立つ工具箱 日常生活管理プラン 引き金 注意サイン 調子が悪くなっている時

クライシスプラン クライシスを脱した時 WRAPのフォーマット例

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔学会発表〕 計2件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 1件）

1. 発表者名 So Yayama, Shigeharu Fujita, Keitarou Abe, Shinji Murao, Yusuke Konari, Yuji Hirokawa, Shunji Suto
2. 発表標題 Survey of Wellness Tools Identified in Wellness Recovery Action Plan Workshops in Japan
3. 学会等名 The 6th International Nursing Research Conference of World Academy of Nursing Science (国際学会)
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 矢山壮、藤田茂治、的場圭、村尾眞治
2. 発表標題 Wellness Recovery Action Planクラス参加者におけるリカバリーを促進するツール
3. 学会等名 日本精神保健看護学会第31回学術集会
4. 発表年 2021年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

<p>WRAPのプラン共有データベースを作成し、精神障害者などが活用できる情報リソース（Webページ）を開発した。WRAPのプラン共有データベースは各種WRAPのプランの解説も記載し、WRAPのプランデータをダウンロードできるため、webページを見ながら、WRAPのプランを作成することができるようになっている。 Webページ http://www.wrap-komonso.com</p>

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究協力者	藤田 茂治 (FUJITA Shigeharu)	訪問看護ステーションりすたーと・所長	

6. 研究組織（つづき）

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究協力者	村尾 眞治 (MURAO Shinji)	訪問看護ステーションReafくるめ・所長	
研究協力者	小成 祐介 (KONARI Yusuke)	宮古圏域障がい者福祉推進ネット・相談支援専門員 精神科認定看護師	
研究協力者	安部 圭太郎 (ABE Keitarou)	茨木病院	
研究協力者	廣川 祐司 (HIROKAWA Yuji)	嶺南こころの病院・精神保健福祉士	
研究協力者	周藤 俊治 (SUTO Shunji) (30420748)	奈良県立医科大学・医学部・准教授 (24601)	

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関