

平成 26 年 6 月 11 日現在

機関番号：12601

研究種目：若手研究(A)

研究期間：2010～2013

課題番号：22689056

研究課題名(和文) サービス利用者 - 援助者間関係の変革と協働のための技法研修プログラムの開発

研究課題名(英文) Program development for collaborating relationships between service users and providers.

研究代表者

宮本 有紀 (MIYAMOTO, Yuki)

東京大学・医学(系)研究科(研究院)・講師

研究者番号：10292616

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 4,300,000円、(間接経費) 1,290,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、サービス利用者と提供者の協働関係を築くための研修方法を検討した。精神健康に困難を有する人の中で米国で発展したピアサポートであるIntentional Peer Support (IPS：意図的なピアサポート)が研修として最適と考え、IPS研修会の開催と普及の一部を担った。IPS研修会参加者へのインタビューにおいて、IPSを学んだことで、自己に気づき、関係性についての洞察を得たこと、関係性が変化したことが語られていた。IPS研修会は、サービス利用者にもサービス提供者など支援の役割を担っている者にも新たな見方を提供する可能性があるものと考えられた。

研究成果の概要(英文)：Program for collaborating relationships between service users and providers was developed in this research. Intentional Peer Support (IPS) is a way of thinking which was started in the United States of America among people who have mental health difficulties, and is a well-developed approach that focuses on relationships. We assumed that IPS training would be the best model for our training to develop collaborating relationships between users and providers. Our research project played a role in holding and spreading IPS trainings in Japan. Participants who attended IPS training described realizing their own views; perceiving others' sets of values differently; gaining a new perspective on relationships; and experiencing changes in relationships with others through learning the ideas of IPS. IPS training seems to have a potential to inspire people who has a role to support others to see things from new angles, and transform relationships between users and providers.

研究分野：医歯薬学

科研費の分科・細目：看護学、地域・老年看護学

キーワード：Intentional Peer Support ピアサポート 人間関係 主体性 精神保健 医療・福祉 リカバリー IPS

## 1. 研究開始当初の背景

近年の保健医療分野では、患者や利用者、当事者を中心に考えたサービスのあり方の模索がなされている。しかしながら、それらのサービスが完全に実現されたとは言い難く、これは精神保健医療サービスにおいても同様である。そんな中、従来の援助者あるいは専門職者と呼ばれる者によって提供されるサービスとは異なり、同じ体験を有する者同士が仲間同士で支え合う、ピアサポートというサポート形態が1980年代より出現してきている。ピアサポートは、互いを尊敬し、何が助けとなるかについて相互に合意をした中で互いに助けたり助けられたりするサポート形態であり、従来の精神医学モデルや疾病分類に基づくものではない。従来の専門職者との援助者 - 被援助者関係とは異なる、この対等で相互的な関係は、癒しと成長をもたらすと言われており、対象者(患者・利用者)中心の関係と呼ぶことができると考えられる。

これらを発展させたものに、Meadの開発したピアサポートモデル、Intentional Peer Support(Mead, 2008)がある。ここでのピアは、単に同じ経験を有する者であるということではなく、相互に対等な責任を有する関係にある者同士が互いに敬意を払うという基本姿勢を意図的に実践していくサポートモデルである。このIntentional Peer Supportは、米国をはじめ、英国、豪国、ニュージーランドなどの国々で研修プログラムが実施されており、サービス利用者やサービス提供者が共に受講し学びあう希有なプログラムである。日本においても2008年に初めて日本でIPS研修会が行われた。2008年に開催された第一回研修会には、IPSの創始者であるShery Mead氏と、IPS研修ファシリテーターであるChris Hansen氏が来日した。その後、日本では、2008年、2009年とMead氏と米国在住でIPSを日本に紹介する活動を行なっている久野恵理氏による講演会や研修会が行われている。

援助者として働く者が、利用者が援助者に求めることや自身の健康につながると考えている関係性について知り、ピアサポートの技法を同じ人間としてのピアとして学ぶことで、互いの理解へとつながり、より良いケア提供につながると考えられる。

このような関係性を、IPSをベースとした研修から学ぶことができるのではないかと考えた。

## 2. 研究の目的

本研究の目的は、精神保健医療サービスの利用者が援助者に求める関係のあり方を抽出し、利用者中心のサービスに対する理論的理解と技法の習得を援助者に促すプログラムを開発することである。これまで、精神健康に困難を有する人を援助する者とサービス利用者の間には、援助者 - 被援助者関係が

築かれてきたが、1990年代以降に米国を中心として急速に発展してきたピアサポートの対等な相互関係が良いアウトカムにつながることを示され始めている。ピアサポートは従来、当事者間の支援を指すと狭義に捉えられる傾向にあったが、精神健康に困難を有するピアとしてだけでなく、同じ人間としてのピア、生きていく仲間としてのピアとピアを広義に捉えようとする点、その考え方を援助者・専門職者と呼ばれる者も含めて共有することで、これまでの援助者 - 被援助者の関係を対等な人間としての関係へと概念を大きく変えることがこの研究の大きな目標である。

## 3. 研究の方法

研究全体の流れは次のようなものである。精神保健医療サービス利用者を対象として自身の健康に役立つと感じられる援助者とのコミュニケーションや援助者との関係性に関する調査を実施し、その要素を抽出する。並行して技法習得のベースとするプログラムを選定する(平成22年度)。利用者への調査の結果を組み込んだ予備的研修プログラムを開発し、受講希望者を募集してプログラムを実施する(平成23年度)。プログラム受講者を対象にプログラム評価のための調査を実施し、その結果に基づいてプログラムを改訂する(平成23~24年度)。改訂された暫定的研修プログラムの受講希望者を新たに募集し、プログラムを実施し、受講者を対象に評価調査を行う(平成24~25年度)。結果に基づき最終プログラムを確定する(平成25年度)。

これらを実施するために、精神健康に困難を有する人におけるピアサポートに関する文献検討を実施した。文献検討を実施する際には、(peer OR consumer) AND support および mental health OR psychiatr\*をキーワードとし、PubMed、Medline、CINAHL、PsycINFO、そしてPsycARTICLESを検索した。その際、次のものは除外した。専門職者(消防士、看護師など)のみを対象としたピアサポート、ある特定の集団(子ども、被害者など)のみを対象としたものは除外した。

また、IPSの研修会やIPS研修参加者が中心となって始めたIPS勉強会の参加者に対するグループインタビューおよび個別インタビューを2011年から2014年にかけて実施した。それらと併行し、IPSの研修会を企画し実施すると共に、日本各地で開催される研修会や勉強会の開催への協力や情報発信を行った。

## 4. 研究成果

ここでは、利用者と援助者との関係構築において重要と示唆されたもの、日本でのIPSの広がり、IPS研修会参加者へのインタビューから得られた成果について述べる。

(1) 利用者と援助者との関係構築

精神健康に困難を有する人におけるピアサポートの文献検討、および 2010 年に行われた IPS の研修会や精神の健康の自己管理に関心のある人々へのヒアリングを通じ、ピアサポートにおいても、利用者と援助者の関係性や援助者の役割は課題であることがわかった。そして、その利用者と援助者の間で相互に責任を持つこと、あるいは自分の責任について考えることは、新たな関係性を開く鍵となり得ることが示唆された。

(2) 利用者と援助者との協働関係を築くための研修プログラム

上記の文献検討およびヒアリングから、IPS の研修会は本研究の目的を達成するための研修プログラムとして最適であると考え、2011 年に IPS 研修会を企画、開催した。IPS 研修会の開催にあたっては、IPS 創始者である Shery Mead 氏および IPS 研修のファシリテーターである久野恵理氏の協力を得た。

なお、日本での IPS 研修会は 2008 年、2009 年に 1 回ずつ、2010 年に 3 回行われていた。2011 年以降では本研究に関連して開催された IPS 研修会を含め、2011 年に 4 回、2012 年に 9 回、2013 年に 16 回、2014 年 3 月までで 2 回実施され、参加者数は延べ 700 名を超えた。日本での IPS の広がり示すために、日本での IPS 研修開催地を図 1 に示す。



図 1：日本国内での IPS 研修会と IPS 勉強会の開催地  
(青いマークは研修会開催地を、黄色いマークは IPS 勉強会も開催されている場所を示している)

IPS 研修会への参加希望、開催希望が増加していった時期に本研究は進行されたと言えることができる。また、本研究により、IPS に関する情報発信のためのウェブサイトを開設し、研修情報や勉強会情報を発信したこ

とで、日本での IPS 研修会開催の広がりの一翼を担ったと言える。

IPS 研修会の参加者のバックグラウンドは様々であり、ピアサポートを提供している者の他に、精神保健医療サービスを利用した経験のある者、利用中の者、精神保健医療サービスを提供した経験のある者、提供中の者、前述の者と何らかのつながりのある者、研究者、など多岐にわたっていた。Mead 氏によると、従来型の精神保健サービス提供者も多く IPS 研修会に参加していることは、日本の特徴であるとのことであった。

(3) IPS 研修会参加者や IPS 勉強会参加者へのインタビュー

IPS 研修会へ参加した者や、IPS 研修参加者が中心になって始めた IPS 勉強会参加者を対象としたグループインタビュー及び個別インタビューを行った。

上記複数のインタビューの内、A 市と B 市で行われたグループディスカッションの結果を以下に示す。A 市では 2 セッション、合計 29 名、B 市では 1 セッション、合計 10 名のグループインタビューを実施した。その結果を分析したところ、IPS を学んだことを通じて、参加者が自身の視野や価値観に気付き、他者、あるいは他者の価値観、世界観に対する見方に変化が生じ、自分と他者との関係に対する見方に変化が生じ、他者との関係に変化が生じていることが語られていた。

インタビュー時に語られていた内容を KJ 法により分類した内容のうち、IPS を学んだことで得た自分への気付きと他者への気付きを表 1 に示す。

表 1：IPS を学んだことで得た自分への気付きと他者への気付き

| 自分への気付き、他者への気付き   |
|---|
| 自分の物の見方に対する気付き<br><i>「自分はすごく先入観とか思い込みがすごくあるんだなっていうことに、すごく気づくようになって」</i>                                       |
| 他者の物の見方やその背景に対する気付き<br><i>「前より、何か、(相手や社会の)背景とか仕組みとか価値観とか、そういうものに目がいくようになったような気がする」</i>                        |
| 自分の思い込みに他者をあてはめない<br><i>「別に相手は(まだ)何もしていない状態なのに、勝手に頭で(相手の)反応パターンを考えて、行動パターンまで考えて(中略)見てしまっていた。」</i>             |
| 自分のパターンに対する気付きと対応の変化<br><i>「最近、IPS とかいろいろと参加させてもらって、やっぱり自分の反応パターンを変えることによって相手の結果のパターンも変わってくるということがわかってきて」</i> |

「」内の斜体文字はデータ例を示す。

表 1 に示されたように、IPS を学んだことで、自分の価値観や視野、自分の行動パターンなどに気付いたという者、他者には他者の世界観や価値観、背景があるということに気付いたと語る者が多数いた。

また、IPS を学んでの変化として、関係への着目と関係の変化、自身が陥っていた関係への気付きと変化が語られた。これらの結果を表 2 に示す。

表 2：IPS を学んだことによる関係への着目と変化と自身が陥っていた関係への気付きと変化

| 関係への着目と変化   |
|---|
| 関係に着目するようになるという変化<br><i>「相手との関係を考えればいいというふうと考えられると、自分を責めるのではなくて、その関係がどうなっているかっていうことを見られるので、自分を対象じゃない。いいも悪いもですね。それがすごい発見だったなあとというふうに思う。」</i>   |
| 自分が変わることによる関係の変化<br><i>「IPS (研修) を受けたことによって、(中略)自分の気持ちをきちっと伝えたら、(中略)今はものすごくいい感じになれているので、(中略)会話の仕方だとか、自分の気持ちを伝えたりとかしていると、こんなにも変わるという経験をしました。」</i>  |
| 関係は変えていける<br><i>「いやあ、関係性って変わるんだなっですごく思った。だから、今はその、ほかの人に対しても、相互性をつくりたいので、変えていきたいなと思っっているところがあります。」</i>   |
| 自身が陥っていた関係、これまで自身が取っていた姿勢への気付きと変化<br>一方的な関係のある場で起きていること<br><i>「(利用者の思いを聞くという)選択肢はなかったなあと。ないんですよ。支援と支援される側というような構造になっちゃうと。」</i>  |
| 問題解決から離れる<br><i>「なんとかしないといけないっていう思いがすごい自分は強かったんだなっていうことを、何か、IPS (を) 学んできて気付いた気が。」</i><br><i>「(相手の問題を) 解決することによって、相手がいうことをきくと自分が満足するっていうことを (IPS で) すごい言われて、それは誰のためかっていったら結局自分のためだけだっていうことをまた思い出して。」</i> |

「」内の斜体文字はデータ例を示す。

このように、これまで他者との関係の中やピアサポート等の役割の中で、相手を助けたり、その人の問題を解決しなければならない

という思いがあったこと、そこから離れることで心地良い関係になっていることに気付いたことが語られていた。

IPS を学ぶ前までは気づかなかったことであるが、相手のために何かをしなければならぬ、言わなければならないという思いが強かったことや、問題の解決をしてしまう背後にあるものは何であったかに対する洞察が語られた。これらは、本研究で到達したい目標であった、利用者と援助者間の新たな関係性を築いていく上で重要な気付きであったと思われる。

これらに加え、IPS を学ぶことについてと、IPS をどのように学ぶかが語られていた。それらを表 3 に示す。

表 3：IPS を学ぶこと

| IPS を学ぶ   |
|---|
| IPS を学ぶ場で起きていること<br><i>「1対1の人間関係でも悩むことが多いのに、こんなにたくさんの人と同じ話題を共有できる、そのすばらしさ。それがやっぱり、自分をもっといい自分に変えるエネルギーになったりとか。世界観が広がるというか。そんな気がして、この勉強会は本当に(中略)毎月考えさせられて。」</i> |
| IPS をどう学ぶか<br><i>「こうだっっていうことを言えるっていう場所と関係と……場所というかスペースと関係と、それと、無意識じゃないけど、頭で考えて言うんじゃないかと、ぼんと言えたり、そういう場所に一緒にいてもらうことが、IPS を感じてもらうことにもつながるんじゃないかな。」</i>           |

「」内の斜体文字はデータ例を示す。

上記のように、IPS の研修について、インタビューに参加した者の多くは、気付きがあったと語っていた。

なお、本研究の参加者は IPS の研修会の受講者及びそれら受講者から IPS について聞いた者であり、精神科ピアサポートあるいは精神保健福祉サービスの提供者と利用者が殆どであったが、本研究での自由な話し合いの場において病気や診断名についての会話はなく、自己に対する気付きと他者との関係性についての会話が大部分を占めていた。「疾患や問題を抱える人」としてではなく人間として生きることや、障害を超越して生きること (living beyond disability) は、リカバリーの考え方も多く見られるものである。本研究での話し合いの中で、リカバリーと IPS の関係について語られた発言はなかったが、IPS を学んだことにより、個人の診断や個人の問題ではなく、関係に着目するようになったという変化が生じていると思われる。

また、対面式インタビュー以外で IPS 研修

の参加者の意見を聞くために、最終年度（2013年度）に開催されたIPS研修会参加者に、研修に関する感想やまた研修に参加したいかを無記名自記式自由回答記述式質問紙により問うた。その結果、また研修に参加したいかという問いに回答した13名の内、11名が「したい」と分類される回答を、1名が「わからない」、1名が「自分を休憩させたいため今はまだしたいとは思えない」という回答を寄せていた。

インタビューや自記式調査票等の回答から、IPS研修会は、日々の関係性に気付くきっかけとなる研修会であると同時に、一度習得して終わるものというよりは、継続して学び実践し続けるものであると捉えられていることが示唆された。また、国内だけでなく、世界的にサービスのあり方の検討がなされている精神保健医療分野において、サービス利用者と提供者の協働関係を構築するための研修としてのIPS研修会の可能性も示唆された。

#### （4）成果のまとめ

本研究では、サービス利用者と提供者の協働関係を築くための研修方法を検討し、米国の精神健康に困難を有する人の中で発展したピアサポートであるIPSを学ぶ研修会の開催と普及の一部を担った。IPS研修会参加者や、IPS研修会参加者が中心となり行われているIPS勉強会参加者へのインタビューにおいて、IPS研修会に参加することで、参加者は自己に気付き、関係性についての洞察を得たことが語られていた。

IPS研修会は、従来のサービス提供システムの中に組み込まれるピアサポートとは異なる次元で対人関係に焦点を当てた相互サポートの哲学として、また自己や他者への気付きや関係性に関する洞察を深める実践として、サービス利用者にもサービス提供者など支援の役割を担っている者にも新たな見方を提供する可能性があるものと考えられた。

Mead, S. 2008. Intentional Peer Support: An Alternative Approach. New Hampshire: Shery Mead Consulting.

5. 主な発表論文等  
(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文](計 3 件)

宮本有紀. (2013). 人と人との関係性とリカバリーを考える：インテンショナル・ピア・サポート(IPS)から学んだもの. プリーフサイコセラピー研究, 22(1), 1-13. 査読有  
<http://ci.nii.ac.jp/naid/40020008485>

宮本有紀 & 大川浩子. (2013). WRAP(元気回復行動プラン)/IPS(意図的なピアサポート). 精神科臨床サービス, 13(2), 166-167. 査読なし

Miyamoto Y & Sono T. (2012). Lessons from peer support among individuals with mental health difficulties: a review of the literature. Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health, 8, 22-29. 査読有  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3343315/>  
DOI: 10.2174/1745017901208010022

[その他]

ホームページ等

<http://intentionalpeersupport.jp/research/>

#### 6. 研究組織

##### (1)研究代表者

宮本 有紀 (MIYAMOTO, Yuki)  
東京大学・大学院医学系研究科・講師  
研究者番号：10292616

##### (2)研究協力者

久野 恵理 (KUNO, Eri)  
オフィス道具箱・IPSファシリテーター

シェリー・ミード (MEAD, Shery)  
Shery Mead Consulting