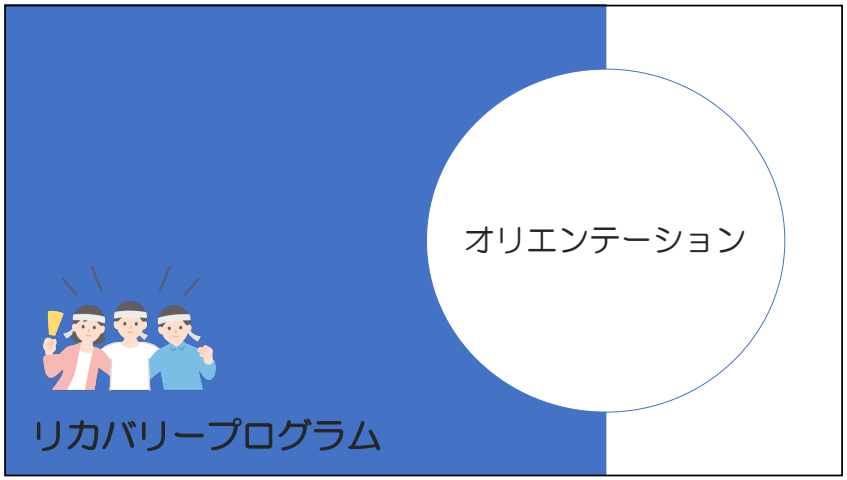


1

リカバリープログラムとは？

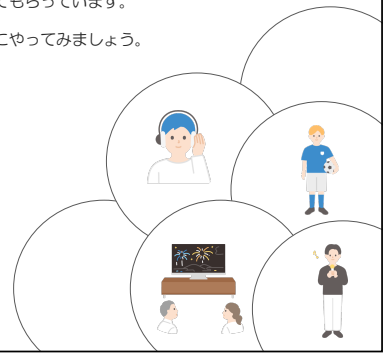
1. グループになって他の参加者の人と一緒に治療に取り組んでいきます。
2. この治療は私たちそれぞれが主役になれるように、参加するメンバーそれぞれが支え合いながら進行していきます。
3. プログラムは全10回で、15:00～16:30を予定しています。
4. 同じメンバーで進めていきます。毎回前半はそれぞれのなじむアクティビティを行い、後半はそれにまつわるテーマで話し合いを行います。
5. このグループは、私たちにとって馴染みやすい日常生活を自分自身の生活状況に合わせて、自ら作っていけるように、このモードを広げたり増やしたりしていくことを目的にしています。1人ではなかなか良いアイデアが出にくかったり、モードを増やすきっかけが得にくいことも多くあります。また、人それぞれ生活の中で制限や制約があります。そのため、グループの力を借りることが重要になります。

2

なじむアクティビティをやってみましょう！

あらかじめスタッフと“なじむアクティビティ”を確認してもらっています。

準備してきたなじむアクティビティから一つ選んで、実際にやってみましょう。



3

なじむアクティビティの後に、今 どう思っているかチェックしてみましょう

どんなアクティビティをしましたか？

気分や感情の変化はありましたか？　ある　・　ない
どんな変化がありましたか？

自分についてどう思いますか？



周りの人についてどう思いますか？



将来についてどう思いますか？

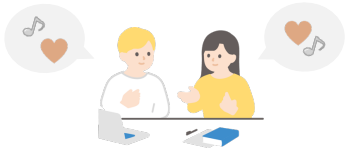


4

なじむアクティビティについてシェアしてみましょう

なじむアクティビティの“なじむ”とは、
なじみの店やおなじみの音楽や映画俳優、
昔から繰り返し読んでいて馴染んだ本といった言い方をすることがよくあります。

なじむアクティビティをしたときの自分や周囲、将来に対する印象についてみんなで話し合ってみましょう。



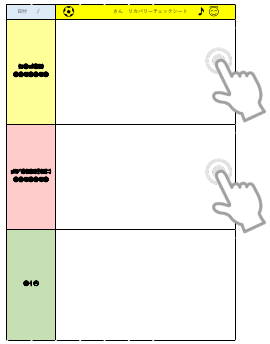
5

グループの基本的な約束

1. 休憩や途中退席は自由です。疲れたりつらいときにはそばにいるスタッフにお声かけください。
2. 自由に会話を楽しんでいただくために、
   グループの外では中で話した他メンバーのことをスタッフ以外の人に話さないようにお願いします。
3. グループ活動の時間は全部で90分になります。それぞれ他の予定もあるので時間は厳守でお願いします。
4. 資料は一般的な進行順で配置していますが、
   一部を除いては各回でグループメンバーの意見に沿って自由に選んでいただけるように作成しています。
5. 資料は一回で全て行わなければならないというものではありません。
   時間の中でできるところまで行いましょう。
6. このグループの内容は全てアクティビティをするところから始まります。
   そのためどのセクションを選ぶのかはアクティビティを終了してから選んでもかまいません。

6

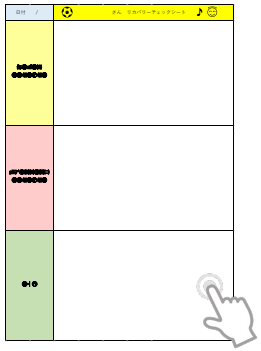
チェックシートを記入しましょう



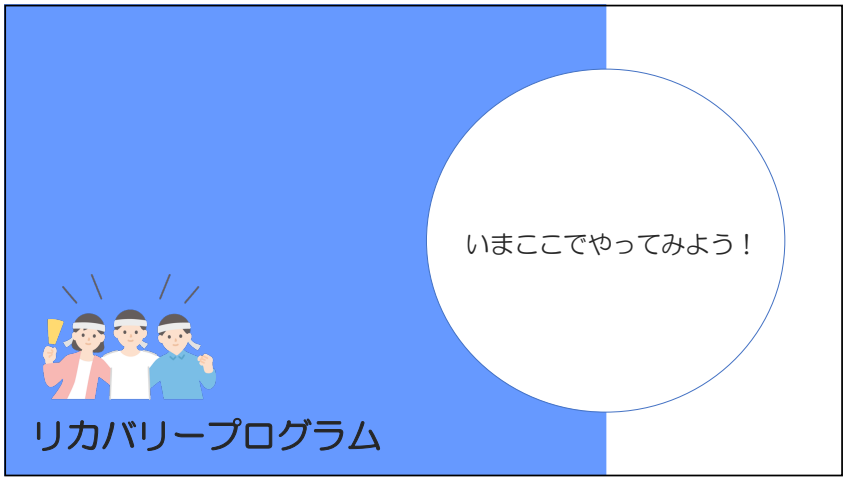
7

アクションプラン

チェックシートをMDTに見せて、シールを貼ってもらいましょう



8

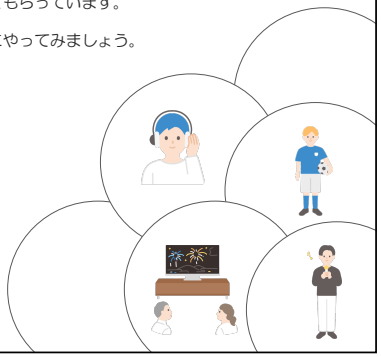


9

なじむアクティビティをやってみましょう！

あらかじめスタッフと“なじむアクティビティ”を確認してもらっています。

準備してきたなじむアクティビティから一つ選んで、実際にやってみましょう。



10

なじむアクティビティの後に、今 どう思っているかチェックしてみましょう

どんなアクティビティをしましたか？

気分や感情の変化はありましたか？　ある　・　ない
どんな変化がありましたか？

自分についてどう思いますか？



周りの人についてどう思いますか？



将来についてどう思いますか？



11

なじむアクティビティについてさらに考えてみましょう

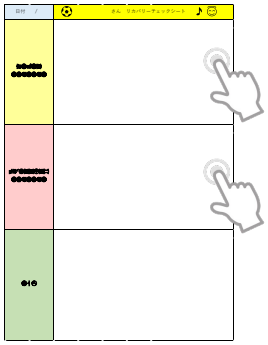
そのアクティビティはあなたにとってどんな意味がありますか？

アクティビティを続けたら、どんなことができるようになりそうですか？

アクティビティをしている自分のことを周りの人はどう思うでしょうか？

12

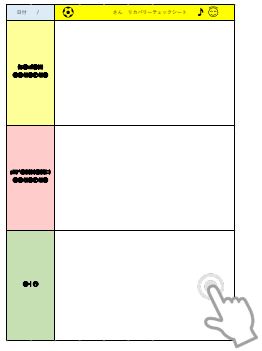
チェックシートを記入しましょう



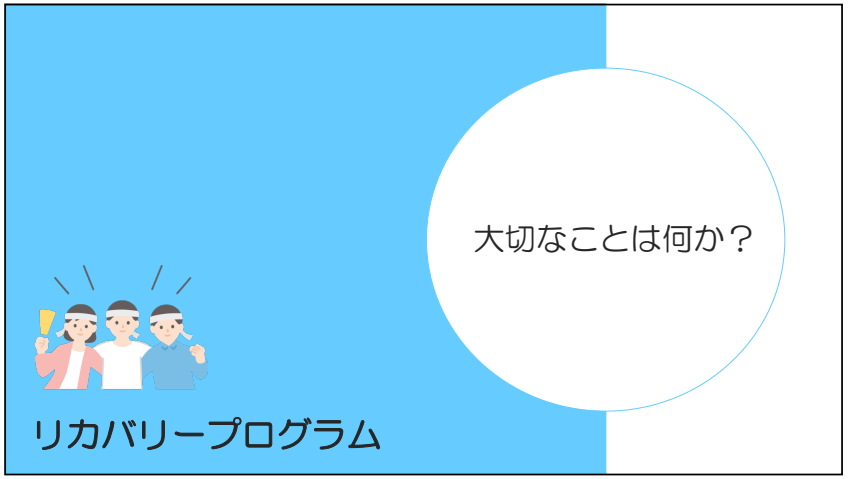
13

アクションプラン

チェックシートをMDTに見せて、シールを貼ってもらいましょう



14

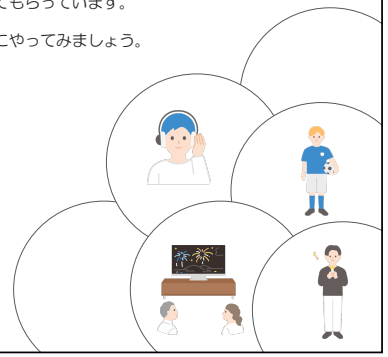


15

なじむアクティビティをやってみましょう！

あらかじめスタッフと“なじむアクティビティ”を確認してもらっています。

準備してきたなじむアクティビティから一つ選んで、実際にやってみましょう。



16

なじむアクティビティの後に、今 どう思っているかチェックしてみましょう

どんなアクティビティをしましたか？

気分や感情の変化はありましたか？　ある　・　ない
どんな変化がありましたか？

自分についてどう思いますか？



周りの人についてどう思いますか？



将来についてどう思いますか？



17

リカバリーとは？

リカバリーと聞いてどんなことを思い浮かべますか？



18

リカバリーって何？？

ここで、ひかるさんのリカバリーのお話を例として紹介します。

ひかるさんは、統合失調症の診断を受けて長らく治療を受けていましたが、中々状況が好転しないためどうしようもない気持ちになっていました。それに10年以上悩んでいたため、いつも辛い気持ちや悩ましいことがあり、何をどうしたらよいのか考えることもできないことが日常になっていました。そういった中で、いつも頭の中に直接響いてくる声だけを頼りに日々過ごしています。周囲の人はその声のことを信じてくれないため、他者に心のうちを打ち明けようという気持ちになれません。また人だけでなく、ほとんどの娯楽、テレビや音楽などもその背後に何か不気味な影響を感じて、基本的に避けて過ごさないといけません。一方声は、厳しいことを言ってくることもありますが、周囲の人と話すよりは気持ちがつながっている気がしていました。



19

リカバリーって何？？

そんなある時、通院している病院の入口にいた野良猫を眺めていると、通りがかったゆたかさんに「猫が好きなんですか？」と声をかけられました。ひかるさんは子供の頃に小学校でよく見かける猫の世話をしているうちにその猫がとても人気者になって、育てていたひかるさんもクラスの皆から認めてもらえたという経験がありました、その時の経験からか、ひかるさんは猫の習性や世話の仕方にはとても詳しく、自然とその声をかけてきたゆたかさんの質問に答えることができました。たまたま話しかけたゆたかさんも、ひかるさんのまるで専門家のような説明とその丁寧な対応、何より、その猫がひかるさんの世話にとても心地よさそうにしていることに驚きました。ゆたかさんも猫に興味はあるようでしたが、ちゃんと育てられるかどうか心配で、ひかるさんから教わることも多いようでした。





20

#03 リカバリーって何？？

しばらく、病院に通院する度に短い時間でしたが、そのゆたかさんとの猫を通じた交流が始まりました。ひかるさんもゆたかさんと話している間は、どこか懐かしく、またどこか新鮮な気分で過ごすことができました。しだいに話す話題も猫だけでなく、好きな服や昔好きだったテレビ番組など日常的なことにも及びました。そうした中で、自分の好きな装飾や音楽のある、おいしいコーヒーとスイーツを提供するカフェを開きたいという自分自身のあこがれをひかるさんは自覚するようになりました。そう自覚し始めた頃には、そうした話題になるのは、ゆたかさんだけでなくひかるさんと関わりのある様々な人へと自然と広がっていました。そんなひかるさんにとって、色々を怖い思いをしながらも声や辛い気持ちを乗り越えながら、気心知れた人とカフェ巡りを計画し実行することは、十分に意味ある行為となっています。



21

リカバリーとは？



ひかるさんの体験を聞いてどう感じましたか？



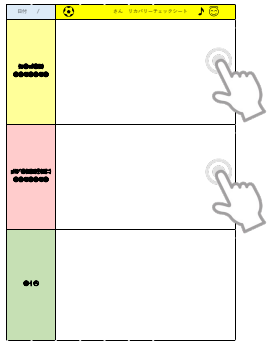
ひかるさんのリカバリーとはどうなることだったのでしょう？



そのほか、このお話からどういったことに気づきましたか？

22

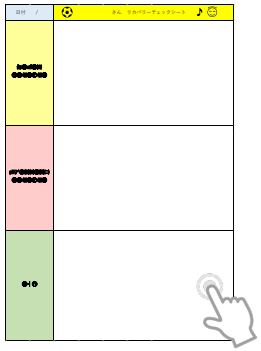
チェックシートを記入しましょう



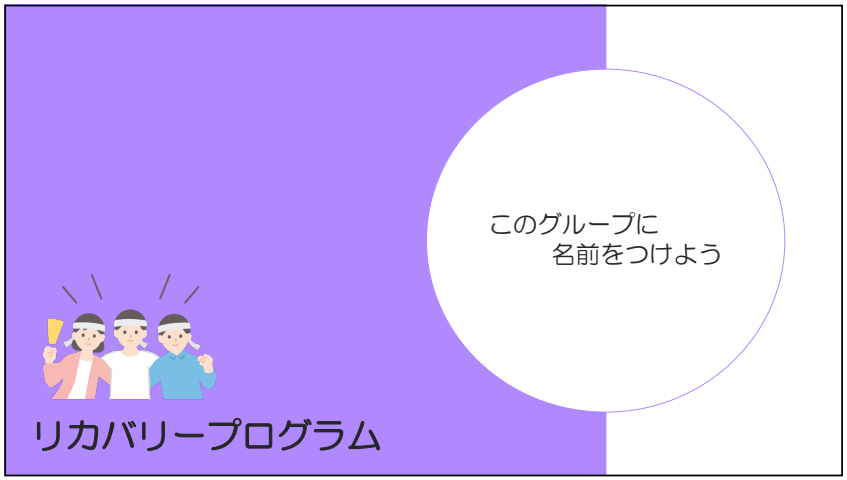
23

アクションプラン

チェックシートをMDTに見せて、シールを貼ってもらいましょう



24

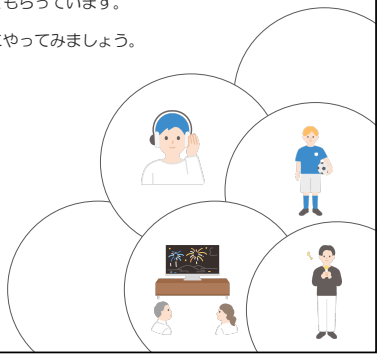


25

なじむアクティビティをやってみましょう！

あらかじめスタッフと“なじむアクティビティ”を確認してもらっています。

準備してきたなじむアクティビティから一つ選んで、実際にやってみましょう。



26

なじむアクティビティについてさらに考えてみましょう

そのアクティビティはあなたにとってどんな意味がありますか？

アクティビティの意味について、共通する点はないでしょうか？

お互いがそれぞれ目的を支え合うためにどんな声かけができますか？
どんな声かけをしてもらいたいですか？

グループメンバーがこうして集まることの意味はどういったことでしょうか？

グループの名前を
考えましょう！

28

なじむアクティビティの後に、今 どう思っているかチェックしてみましょう

どんなアクティビティをしましたか？

気分や感情の変化はありましたか？　ある　・　ない
どんな変化がありましたか？

自分についてどう思いますか？



周りの人についてどう思いますか？

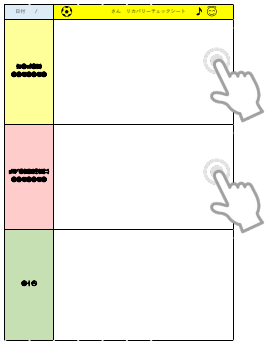


将来についてどう思いますか？



27

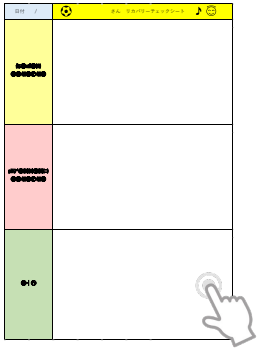
チェックシートを記入しましょう



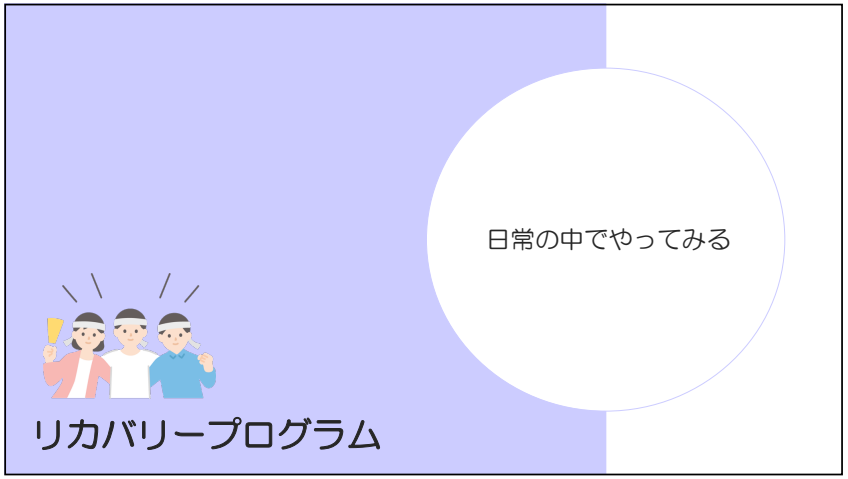
29

アクションプラン

チェックシートをMDTに見せて、シールを貼ってもらいましょう



30

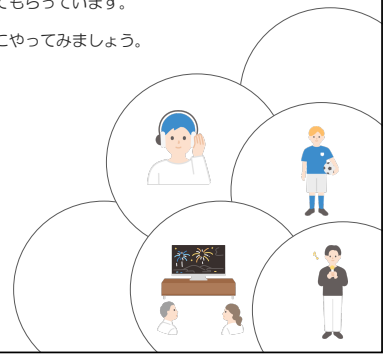


31

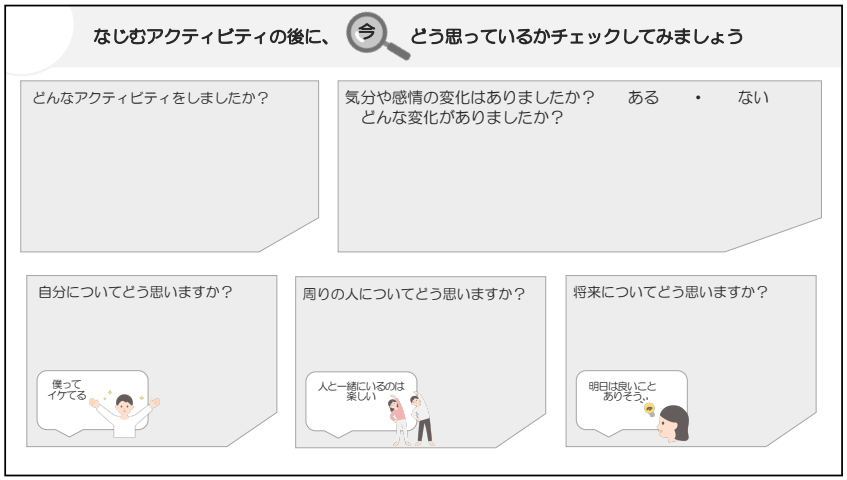
なじむアクティビティをやってみましょう！

あらかじめスタッフと“なじむアクティビティ”を確認してもらっています。

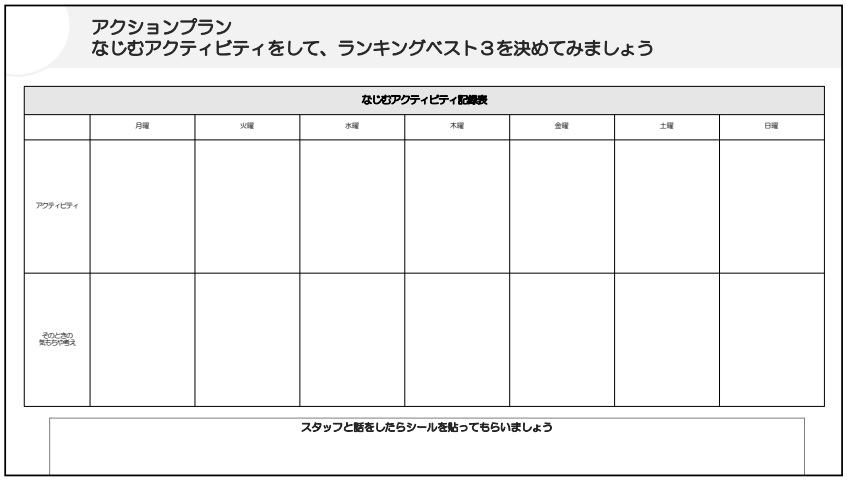
準備してきたなじむアクティビティから一つ選んで、実際にやってみましょう。



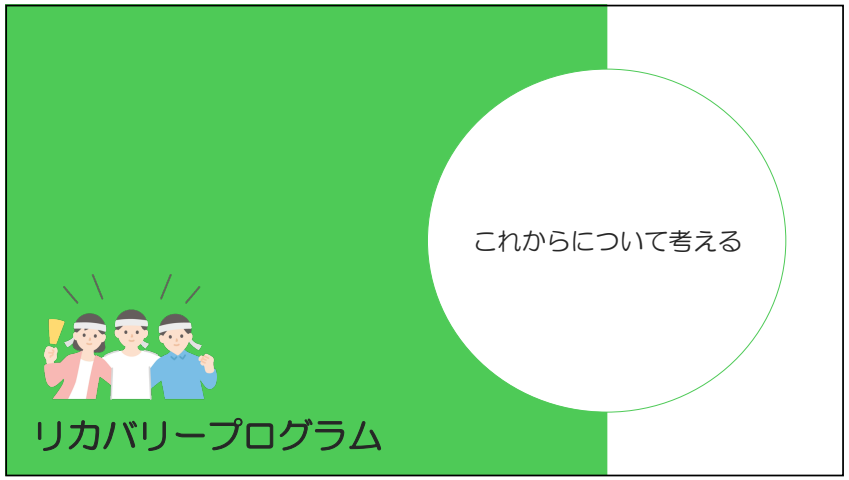
32


なじむアクティビティの後に、今 どう思っているかチェックしてみましょう
どんなアクティビティをしましたか？
気分や感情の変化はありましたか？ ある ・ ない
どんな変化がありましたか？
自分についてどう思いますか？
僕って
イケてる
周りの人についてどう思いますか？
人と一緒にいるのは
楽しい
将来についてどう思いますか？
明日は良いこと
ありそう..

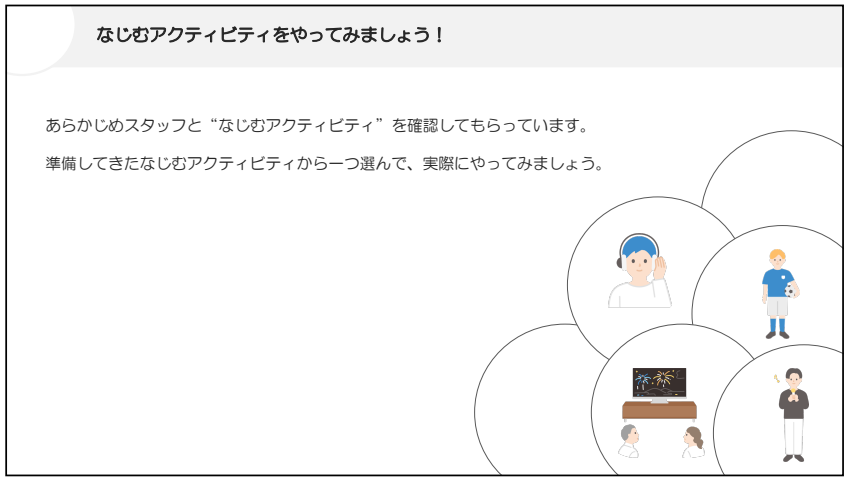
33


アクションプラン
なじむアクティビティをして、ランキングベスト３を決めてみましょう
なじむアクティビティ記録表
月曜
火曜
水曜
木曜
金曜
土曜
日曜
アクティビティ
その日の気もち/行動
スタッフと話をしたらシールを貼ってもらいましょう

34


これからについて考える
リカバリープログラム

35


なじむアクティビティをやってみましょう！
あらかじめスタッフと“なじむアクティビティ”を確認してもらっています。
準備してきたなじむアクティビティから一つ選んで、実際にやってみましょう。

36

なじむアクティビティの後に、今 どう思っているかチェックしてみましょう

どんなアクティビティをしましたか？

気分や感情の変化はありましたか？　ある　・　ない
どんな変化がありましたか？

自分についてどう思いますか？



周りの人についてどう思いますか？



将来についてどう思いますか？

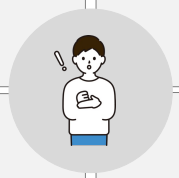


37

これからのことを考えてみましょう

もしあなたの思いが何でも叶うとしたら、
その時何を手に入れて、何をしているでしょうか？

ここから退院したら、まず何をしたいですか？
ほしいものはありますか？



入院する前したかったこと、
叶えたかったことは何でしょうか？

子どもの頃の夢は何でしたか？

38

これからのことを考えてみましょう

先ほどあげたしたいことや夢は、あなたにとってどんな特別な意味があるのでしょう？
例：人の役に立つこと、役割を果たすこと、思いやりのある人間関係を大切にすること、何かを達成すること

それの素敵な部分はどういったところにありますか？

それが重要な理由は何でしょうか？

そこにいる自分を今の自分が見たらどう思いますか？

そこにいる自分は周囲の人からどう見えていますか？

ここにあげられた憧れや夢のことを“アスピレーション”と言います
アスピレーションが発見できたら、大切な気持ちなので記録しておきましょう

39

アクションプラン
アスピレーションのイメージをさらにふくらませましょう

あなたのアスピレーションは？　（　）

それが実現する場所はどこですか？（　）

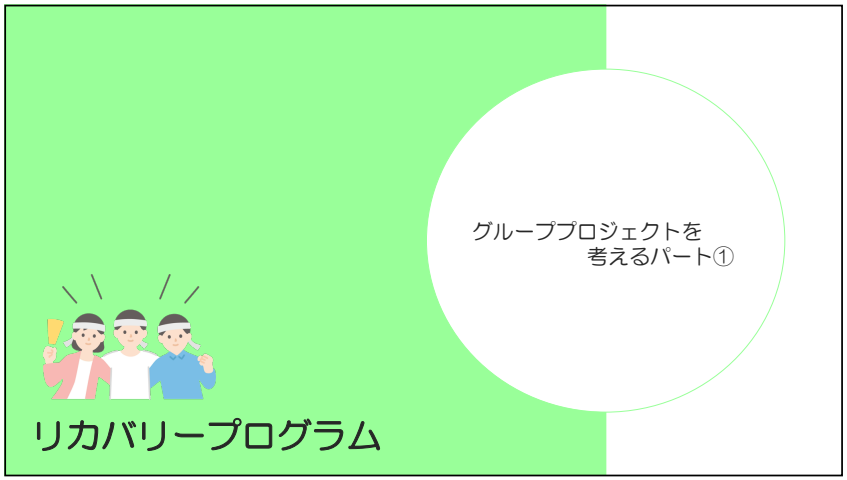
誰と一緒にいますか？周りにはどんな人がいますか？（　）

そこで何をしていますか？　（　）

その時の自分はどういった気持ちになっているでしょうか？（　）



40



41

アクションプラン
アスピレーションのイメージをさらにふくらませましょう

あなたのアスピレーションは？　（　　）

それが実現する場所はどこですか？（　　）

誰と一緒にいますか?周りにはどんな人がいますか？（　　）

そこで何をしていますか？　（　　）

その時の自分はどういった気持ちになっているでしょうか？（　　）

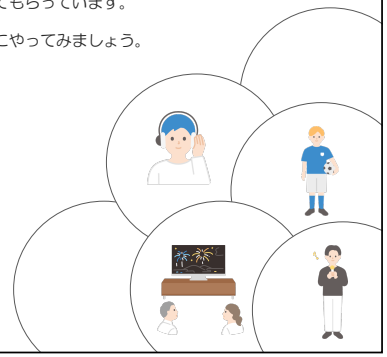


42

なじむアクティビティをやってみましょう！

あらかじめスタッフと“なじむアクティビティ”を確認してもらっています。

準備してきたなじむアクティビティから一つ選んで、実際にやってみましょう。



43

なじむアクティビティの後に、今 どう思っているかチェックしてみましょう

どんなアクティビティをしましたか？

気分や感情の変化はありましたか？　ある　・　ない
どんな変化がありましたか？

自分についてどう思いますか？



周りの人についてどう思いますか？



将来についてどう思いますか？



44

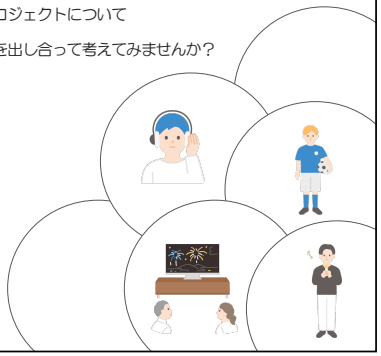
グループプロジェクトを考えましょう

メンバー全体のアスピレーションを実現するために、このグループでできそうなことを考えましょう。

このグループに参加していない人にも加わってもらえるようなプロジェクトについて

意見を出し合って考えてみませんか？

例えば、音楽を聞こうの会、カラオケ喫茶などが開催されました。



45

アクションプラン

アクティビティランキングのアクティビティに取り組む中で、
プロジェクトのアイデアが浮かんだら書き留めてみましょう。



スタッフと話をしたらシールを貼ってもらいましょう

46

グループプロジェクトを
考えるパート②



リカバリープログラム

47

アクションプラン
アスピレーションのイメージをさらにふくらませましょう

あなたのアスピレーションは？　（　　）

それが実現する場所はどこですか？（　　）

誰と一緒にいますか？周りにはどんな人がいますか？（　　）

そこで何をしていますか？　（　　）

その時の自分はどういった気持ちになっているでしょうか？（　　）

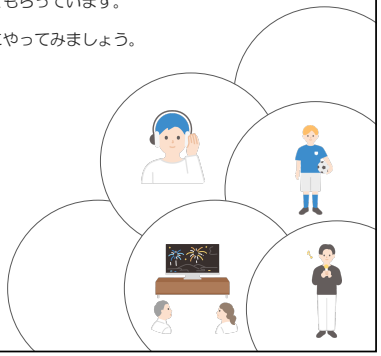


48

なじむアクティビティをやってみましょう！

あらかじめスタッフと“なじむアクティビティ”を確認してもらっています。

準備してきたなじむアクティビティから一つ選んで、実際にやってみましょう。



49

なじむアクティビティの後に、今 どう思っているかチェックしてみましょう

どんなアクティビティをしましたか？

気分や感情の変化はありましたか？　ある　・　ない
どんな変化がありましたか？

自分についてどう思いますか？



周りの人についてどう思いますか？



将来についてどう思いますか？



50

アクションプラン
チャレンジについて考えてみましょう

アスピレーションを妨げる物事をチャレンジと呼びます。
グループプロジェクトを実現していく上で何がみなさんのチャレンジになるでしょう？



51

グループプロジェクトを
考えるパート③



リカバリープログラム

52

アクションプラン
アスピレーションのイメージをさらにふくらませましょう

あなたのアスピレーションは？　（　　）

それが実現する場所はどこですか？（　　）

誰と一緒にいますか？周りにはどんな人がいますか？（　　）

そこで何をしていますか？　（　　）

その時の自分はどういった気持ちになっているでしょうか？（　　）

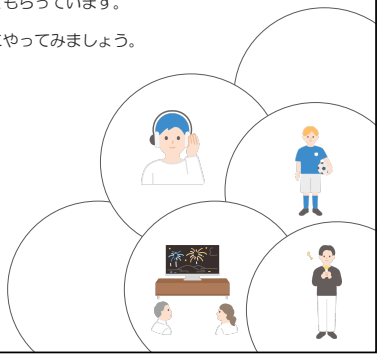


53

なじむアクティビティをやってみましょう！

あらかじめスタッフと“なじむアクティビティ”を確認してもらっています。

準備してきたなじむアクティビティから一つ選んで、実際にやってみましょう。



54

なじむアクティビティの後に、今 どう思っているかチェックしてみましょう

どんなアクティビティをしましたか？

気分や感情の変化はありましたか？　ある　・　ない
どんな変化がありましたか？

自分についてどう思いますか？



周りの人についてどう思いますか？



将来についてどう思いますか？



55



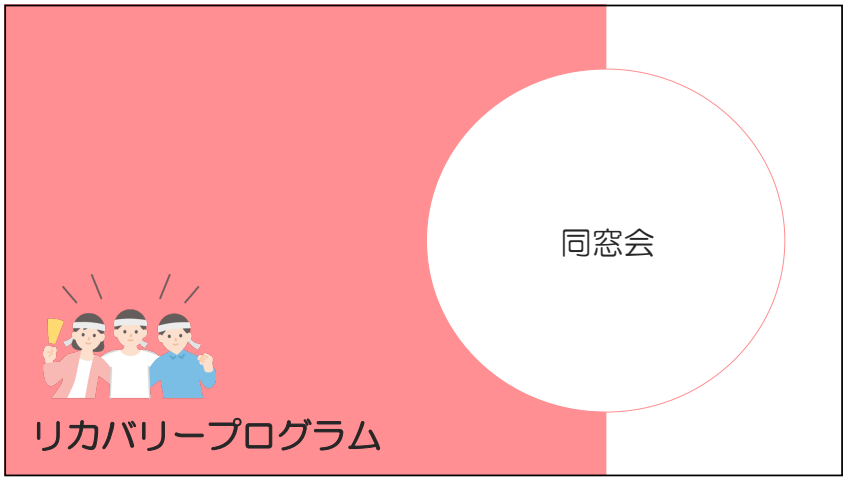
リカバリープログラム

リカバリーを育もう

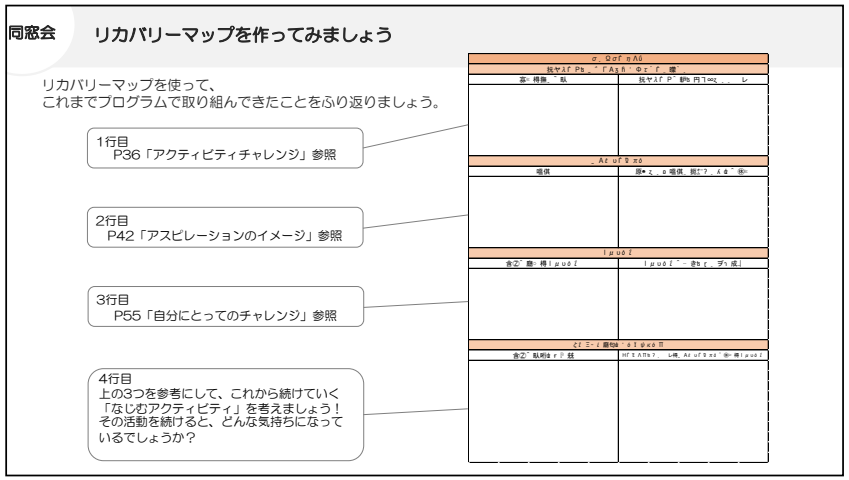
56


アクションプラン
グループプロジェクトの後に、今 どう思っているかチェックしてみましょう
気分や感情の変化はありましたか？ ある ・ ない
どんな変化がありましたか？
自分についてどう思いますか？
僕って
イケてる
周りの人についてどう思いますか？
人と一緒にいるのは
楽しい
将来についてどう思いますか？
明日は良いこと
ありそう
スタッフと話をしたらシールを貼ってもらいましょう

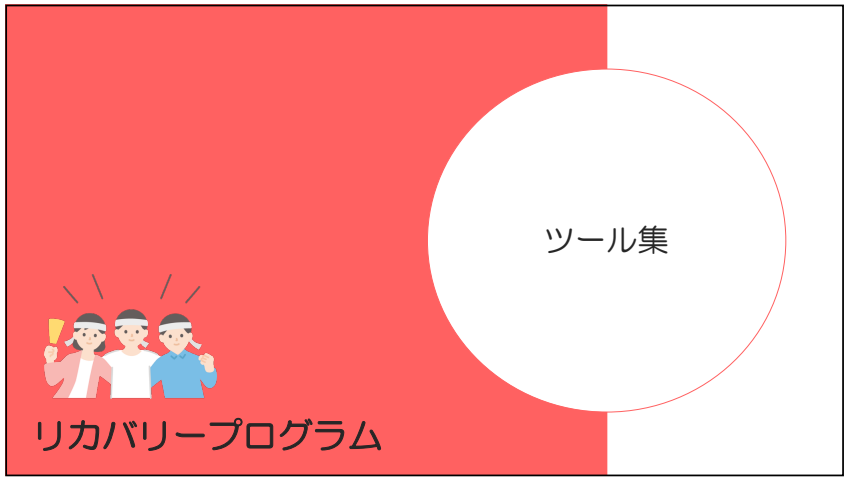
57


同窓会
リカバリープログラム

58


同窓会 リカバリーマップを作ってみましょう
リカバリーマップを使って、
これまでプログラムで取り組んできたことをふり返りましょう。
1行目
P36「アクティビティチャレンジ」参照
2行目
P42「アスピレーションのイメージ」参照
3行目
P55「自分にとってのチャレンジ」参照
4行目
上の3つを参考にして、これから続けていく
「なじむアクティビティ」を考えましょう！
その活動を続けると、どんな気持ちになって
いるでしょうか？

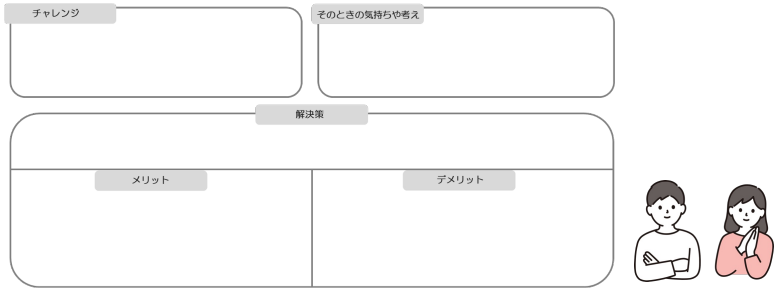
59


ツール集
リカバリープログラム

60

問題解決技法

チャレンジについて皆で話し合って、できるだけ具体的にしていきます。そのときの気持ちや考えについても教えてください。
解決策について皆で自由にアイデアを出し合います。
そのチャレンジを抱えている人を中心に、それぞれの解決策を実施するメリットデメリットについて分析します。



61

指差し呼称ゲーム

グループプロジェクトやアスピレーションを実現するにあたって、声や音が邪魔してくることがチャレンジになるかもしれません。
そんなときに役立つ方法として、指差し呼称ゲームをご紹介します。

①声や音の深刻度を1-10で評定してみる。
②身の回りを見わたし、そこにあるものを指差して、大きな声でその名前を言う。
③活気が取り戻され、ストレスが軽減したことが確認されるまで続ける。



62