

# IMとRの素敵な関係

Illness Management and Recovery

NO. 3

IMR実行委員会

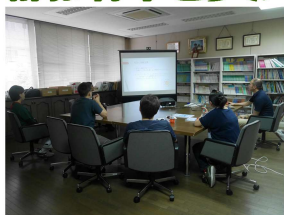
R4年6月

## 第2期 IMRは大人気

第2期が令和3年6月よりスタートし令和4年3月に終了致しました。参加者は6名で、前期からの継続者が2名、新規の方が4名でした。

参加枠が6枠（最大10）ということもあり、希望者が全員参加できるわけではありません。出来るだけ多くの方に参加していただきたいので、新規の方を優先し、継続者はリカバリー目標の達成度などを考慮して選抜させていただきました。IMRは参加してその良さを実感される方が多いようです。今回、終了された6名の中にも継続参加を希望される方がみえます。そういった方々がIMRに参加出来なくとも、継続して自身のパーソナルリカバリーを追い求め歩みを進められるよう、お手伝いさせていただきたいと考え、令和4年度は新たな試みを計画しています。

## 講師陣を交えて作戦会議第2弾



講師の先生方とのカンファレンスは年4回行っています。対象者の選抜にも関わっていただき、主に参加者の情報共有を行っています。時にはアプローチの仕方など相談にのっていただくこともあります。各々の専門性と感性により多角的視点でアプローチが出来ることはIMRの魅力の一つです。今後、もっと賛同者が増え、チームIMRで盛り上げて行きたいと思っています。ご関心のある方は是非、実行委員（「やまびこ」か「リカバリー」）までお問い合わせください。

※横木看護師のセッションはコロナ感染予防対策のため、残念ながら中止となりました。第3期は開催予定ですのでご期待下さい。

## 第2期参加者の感想

Gさん

母の考え方が分かるようになり、それを発言できる場があったので、色々な資料をもらって有難かったです。

Hさん

2年間続かせていただきありがとうございました。病弱ですが、家族の理解が得られるようになりました。1年目とはいい持ちようが重くなりました。

Tさん

はじめはネガティブなことを考えていました。前向きになれました。評価のフィードバックを丁寧にしてもらって有難かったです。どうせ生きるなら幸せに楽しく生きたいです。

Mさん

人との出会い、友だちとの出会いが良かったです。

Fさん

こういふ場で全て解決するものではないが、一部でも改善や解決することを大事にして続けていければいいと思います。



修了証をお渡ししました。

## 講師の話は必見

～セッションテーマ～

- ①リカバリーとは
- ②精神疾患と症状について
- ③ストレス-脆弱性モデル
- ④社会の中で支え、サポート作り
- ⑤服薬をつまく
- ⑥再発防止計画を立てる
- ⑦ストレスに対処する
- ⑧問題と症状への対処
- ⑨福祉・保健・医療サービスをつまく利用する

IMRは9つのセッションテーマで構成されています。セッションのテーマごとに参加者1人1人に合った知識や対処方法を専門家と一緒に考えていきます。講師は精神科医、看護師、薬剤師、心理士、作業療法士、精神保健福祉士が担当します。人生の舵取りは参加者の皆さんです。そして講師は道筋を一緒に考える伴走者です。

## IMRの5つのメッセージ

中核的な価値



- 1、希望と楽観主義
- 2、当事者自身が自分の疾患についての専門家である
- 3、**個人の選択の自由**
- 4、専門職は協働者である
- 5、専門職は当事者への敬意を示す

今回取り上げるのは・・・



## 2、個人の選択の自由

IMRを実践するうえで最も大事な目標は、自分自身についての重要な判断を自身で行えることです。

IMRの主眼はIM (Illness Management) の部分ではなく、R (Recovery) の部分になるのです。

疾病管理の方法は個々によって異なることは自然であり、時には専門職の勧めの方法とはちがう選択もありえます。IMRの中では、何か一つの方法を考えたときにその長所と短所の両方をあげて検討する工夫についても学びますので、それを利用して対処を考えていくことも有効ですし、もしも当事者が予想しなかった結果につながったとしても、その経験を次の選択にいかせるように評価していく作業を共につづけていくことが大切です。

## IMRとは

I - Illness  
M - Management  
R - Recovery

(日本語訳)

⇒ 疾病管理とリカバリー



IMR = 動機付け面接 + 心理教育 + SST

私たちはこう考えます

『RのためにIMがある』と

心理教育とSSTで構成されているIMR。時に知識や情報の伝達が目的になってしまうことがあります。知識や情報の伝達は手段であり目的ではありません。

「困難を乗り越える技術や現実に向かう力」、「困難を解決できる自信」、「自己決定、自己選択ができること」、そしてリカバリーに気づき育てていくことが目的です。

お知らせ  
8月の全体研修会でIMRの報告をさせていただきます。是非ご参加下さい。