

障害者の自立支援とその援助について ～精神障害者の教育的プログラムによる自己変革～

行 實 志 都 子*

Key Words: 精神障害者, リカバリー, 障害者教育, 自己変革, 自己理解

1. 研究背景

1) 精神障害者を取り巻く環境の変化

精神障害者を取り巻く環境は、2004年の改革のグランドデザインや2005年の障害者自立支援法の成立に伴い、病院から地域への自立した生活といった変革が進んでいる。そして地域で生活する精神障害者は、障害と疾病と併せもつ障害のため、「生活のしづらさ」があるといわれてきた。精神障害者が地域生活するための法改正が進む中、「自立した生活と何か」「安心で安全な自分らしい生活とは何か」ということが問われている。

よって、地域生活を行う精神障害者が自らの生活を選択し決定できるような自立生活支援が、求められている。

2) ピアヘルパーについて

精神障害者ピアヘルパー（以下、ピアヘルパーとする）は、自らの精神疾患という体験を活用しながら、精神障害者へのホームヘルプサービスを行う精神障害者自身である。このピアヘルパーは、2001年に、全国に先駆け大阪で初めて養成された。その後全国的に広がり、活動成果が報告されている。なお、ピアヘルパーとは、訪問介護員養成講習2級課程を修了し、精神障害者ホームヘルパー特別研修（障害者自立支援法より特別研修は廃止）を修了したホームヘルパーと、ホームヘルパー資格を持たず作業所への付き添いなどのピアサポート活動を行うピアヘルパーがいる。しかし、両者とも精神障害者であり、それを開示し、精神障害者を対象としたホームヘルパーである。なお、ピアヘルパーとは、呼称であり、資格名ではない。

3) 埼玉ピアサポート研究会の活動

2003年に、埼玉県東部地区にある精神障害者地域生活支援センター・医療機関・保健所・

*人間学部人間福祉学科

精神障害者小規模作業所・大学の教員・市役所職員などが中心として集まり、精神障害者が主体的に地域で生活していくためのピアサポート（ピア，Peer＝仲間）について、研究、実践することを目的として、「埼玉ピアサポート研究会」（以下、研究会とする）が結成された。研究会の活動としては、①埼玉県では初のピアヘルパーの養成、ピアヘルパーを説明した小冊子の作成②障害者スポーツ支援（精神障害者バレーボール大会埼玉県代表ジャンクション埼玉）③ヘルパーへの支援活動④広域的ネットワークづくりとしての精神保健福祉領域の関係機関のネットワーク作り⑤ピアヘルパー修了生による就労中心のセルフヘルプグループ「みんなの会」への支援を行っている。

2. 研究目的

本研究は、研究会が実施した精神障害者ピアヘルパー研修会受講生が、ピアヘルパー養成期間をとおしてリカバリーしていく過程を明らかにし、障害者の自立支援とその援助方法を探ることを目的とする。

3. 研究方法

対象者は、2004年8月1日から2005年1月30日までに研究会が実施したピアヘルパー養成研修会を修了した精神障害者、計18名である。なお研修会受講生は、精神障害者社会復帰施設（精神障害者小規模作業所、地域生活支援センターなど）に通所し、就労自立をめざしているものである。

調査方法は、①自記式調査票によるアンケート調査②研修日に書いた感想文である。①自記式調査票の調査日は、2004年8月1日（研修会開始時）と2005年1月30日（研修会終了時）である。回収率は、94.4%であった。②研修日に書いた感想文は、研修日の15日分（2005年8月15日・22日・29日・9月6日・12日・19日・23日・26日・10月3日・10日・17日・24日・31日・11月3日・7日）である。回収率は、97.5%であった。

調査の処理方法は、①自記式調査票のアンケート調査に対し量的研究として、記述統計を用いた。②研修日に書いた感想文に関しては質的研究として、ピアヘルパーの意識の変化を分類した。

調査内容は以下のとおりである。

①自記式調査票によるアンケート調査

2004年8月1日（研修会開始時）

- ・研修会初日における意識調査（説明会に参加しての意識調査を含む）
- ・研修会中及び研修後の支援体制への希望

2005年1月31日（研修会終了時）

- ・研修会終了時における意識調査
- ・一般研修と違いピアヘルパーの講習会を受けての感想
- ・特に勉強になったと思われる科目
- ・ピアヘルパー講習中に、気をつけたこと（日常生活・研修会場）

②研修日に書いた感想文

各研修会終了時に、その日の感想を書く

4. 結果

①自記式質問紙調査による結果

養成研修会開始時のピアヘルパーの気持ちは、図1に示すように期待と不安がちょうど半分であったことが分かった。そして、研修会終了時の気持ちで自分に一番当てはまるものを1つ選択してもらった結果を図2に示しめた。結果としては、楽しかった38%，新しいことへの期待17%となり、最後まで続いて安心した39%となった。

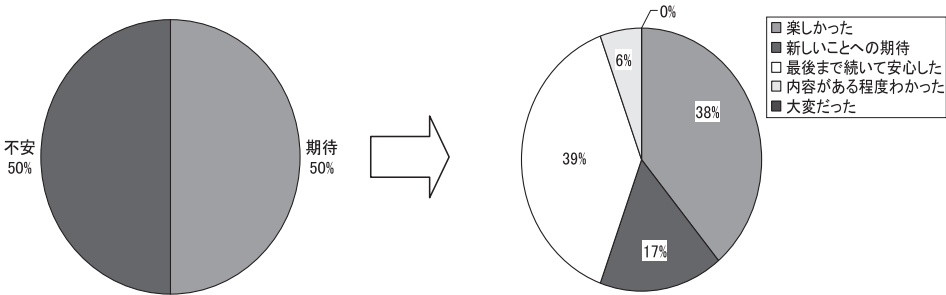


図1 研修会当日の気持ち

図2 研修会終了した日の気持ち

表1 研修期間中に気をつけたこと（日常生活）		n = 16		
		1 番	2 番	3 番
体調に気をつけた		8	4	3
薬の時間を忘れないようにした		0	2	1
食事や水分を充分とるようにした		0	1	3
睡眠を充分とるようにした		5	4	1
気分転換や余暇でストレスを発散した		1	4	2
アルバイトなどの仕事の時間を少なくした		0	0	3
早めに医師や相談員に相談した		1	1	2
その他		0	0	0

研修期間中に気をつけたこと（日常生活）に関しては、自分が一番に気をつけたと考えられる選択肢に順位をつけて3つ選択してもらった。結果は表1のとおりとなり、睡眠などを含む体調管理に一番気を使っていた結果となった。また、三番目になるとアルバイトなどの現在の自分の生活リズムの調整が入ってきている。

表2 研修会中に気をつけたこと（研修会場にて）

n = 12

	1 番	2 番	3 番
研修会の仲間とよく話すようにした	10	2	0
研修会ではよく笑うようにした	0	3	2
研修会で質問するようにした	1	3	1
研修会の勉強の予習をした	0	0	3
研修会の勉強の復習をした	1	4	3
その他	0	1	2

研修会中に気をつけたこと（研修会場にて）においても、同じく自分が一番に気をつけたと考えられる選択肢に順位をつけて、3つ選択してもらった。結果は表2のとおりである。結果として、研修期間中における仲間と会話については、10人が一番に気をつけ、残りの2人も二番目という結果として挙げた。また、それぞれの順位にあがったものとしては、予習・復習などの勉強に関する項目であった。よく笑うようにするなどという講義を楽しく受講するなどという項目については、仲間との会話の次に気をつけていた項目として挙げた。

②研修日に書いた感想文の結果

研修日の受講生の書いた主な感想文を時系列にて以下の表3に示す。記入の表記については、受講生の記入通りとした。

研修会を通して毎回感想文を書いてもらっていた結果としては、感想文自体の長さの変化が挙げられる。研修会当初は、「その日の天気」、「結構大変だった」、「疲れた」「みんなも不安

表3 研修日に書いた感想文

研修日	講義内容	感想文
1回～5回 (8月15日～ 9月12日)	・ホームヘルプサービス概論 ・ホームヘルプの職業倫理 ・障害・疾病の理解 1 ・リハビリテーション医療の基礎知識 ・障害・疾病の理解 2 ・障害者（児）の心理 ・高齢者・障害者（児）の家族の理解 ・介護概論 ・介護事例検討 ・医学の基礎知識1	・リハビリというと簡単に考えていたが、幅が広いものと思った。 ・ピアヘルパーのビデオを見て実際に自分がヘルパーをできるか不安だったが、皆も初めは不安だということがわかり少し安心した。 ・7時間は長すぎる。 ・講座参加。用紙無し。 ・実際に片麻痺のような人を見て、本当に大変なんだなあと思いました。 ・風がDRYでした。（感想）http://www.akuafuretsushu.com/（チョコ味）398円ホップステップステップ誰か教えて下さい。 ・午前中の講義が自分の病気やいろんな病気のことが少しくわかったので関心をもっともてました。 ・自分もたくさん喪失体験をしているので、ケアして欲しいなあと思った。 ・4時間続けての授業は結構こたえました。

6回～10回 (9月19日～ 10月10日)	・相談援助とケア計画の方法 ・共感的理解と基本的態度の形成 ・家事援助の方法 ・相談援助とケア計画の方法 ・住宅・福祉用具に関する知識 ・在宅看護の基礎知識1 ・食事介助 ・腰痛予防・介護者の健康管理 ・排泄、尿失禁の介護 ・衣類着脱・入浴の介護	・今日は体調がすぐれず少ししんどかったのですが、ロールプレイが難しかったですが、結構楽しかったです。 ・福祉用具の事がよくわかりました。ケアマネジャーにも、こういう福祉用具を使った方がよいといえることができるので、何か少し自分がより役に立てる気がします。 ・ロールプレイが難しかった。ヘルパー利用者家族の考え方が少し変わったような気がしました。 ・ピアヘルパーの講習を受けて初めて寝ませんでした。オムツのはかせかたが難しかったです。来週も寝ないで頑張りたいと思います。PS. きょうは大ちゃんがいてうれしかったー。 ・最近、講習がすすむにつれ、「ヘルパーさんって本当に大変なんだなあ。自分にできるかなあ？」と思う。でも皆さんも頑張っているのだから残りとすこし、頑張ろうと思う。 ・実技がいまいちだったので、家に帰って練習したいです。
11回～15回 (10月17日～ 11月7日)	・入浴の介護 ・身体の清潔（清潔、洗髪、口腔） ・寝具の整え方 ・寝床上での体位、姿勢交換とじょくそうへの対応、緊急時の対応 ・家具、車椅子への移乗 ・車椅子、肢体、視覚不自由者の移動介護 ・ケア計画の作成と記録、報告の技術 ・レクリエーション体験学習	・人の身体に触れる機会が多く、デリケートだと思いました。1つ1つのケアをするだけで、いっぱいいっぱいになり、声かけが難しかったです。羞恥心も大事だと思いました。 ・今日は清拭や口腔ケアをやってとても勉強になりました。清拭はやる人もやられる人も恥ずかしいと思いました。自分も利用者の立場になってやってみて利用者の気持ちがわかった気がします。口腔ケアはとても難しいんだなあと感じました。 ・今日の授業はよくわかりました。午前中に行った、杖の介助は練習が必要だと思いました。 ・ボディメカニクスは大変勉強になりました。介護は力でやるものだと思っていたからです。 ・一人のケアプランを立てるのにもずいぶんといろいろなことを考えなければいけないのだなあと思いました。守秘義務をどこまで守れば良いとか、何をどう判断すれば良いかなど、難しいと思いました。 ・やっぱりベッドメイキングは難しいと思いました。緊急時の対応はいざやろうと思っても出来るかどうか心配です。これからの自分の課題です。
最終日 1月30日	全講義修了後に授業を受けての感想	・モニタリング（見直し）も大事なんだと思いました。お互いに対等に共感できればいいなと思いました。 ・ニーズ通りにしないでその人の持っている能力を生かさせていくことを私自身が理解していくことが、すごい重要なことだと思いました。これからは、そういう事に力を入れていきたい。

		・リハビリテーション医療の基礎知識は自分にもあてはまるし、父親が脳梗塞で倒れたことがあるので大変勉強になりました。 ・痴呆症や精神だけでなく、いつでも、その人の気持ちになって傾聴しなくちゃいけない事を、改めて重要なことだと思いました。実践する時は常にそのことに注意しようと思う。 ・洗濯や掃除の仕方など自分がこれでいいと思っても、利用者によってはそれぞれ違うやり方があるというのが実際にサービスを提供している人の話でわかりました。いわれたことだけをやっていれば良いのではないというのは、提供者としては大変だけれど、利用者の立場になって考えてみるとなんとなくわかるような気がします。でもやりすぎではいけない……。なんだかむずかしいです。 ・人の世話をすることの難しさを感じると共に、人に世話をしてもらえることの気持ち良さを感じました。 ・ホームヘルパーは家政婦さんと違うことを感じました。そして、ホームヘルパーは1人でなく仲間同士、専門職同士のコミュニケーションも大事だと思いました。 ・全て利用者の身になって仕事をしなきゃいけないというところが、今日の勉強になりました。ホウ・レン・ソウ（報告・連絡・相談）は大事でどんな些細なことでも報告・連絡・相談は心がけようと思いました。対物ではなく、対人間なのでいろんなこと、状況が変わっていくと思うので上手に対処したいです。 ・レクリエーションの実習は充実した1日だった。ヘルパーとして働くことで今日やったことがいかされたらいいなあと思いました。難しく考えず楽しく仕事ができたらいいなあと思いました。
--	--	---

だったことがわかった」「自分もピアヘルパーを受けたい」などの単語が並んでいたが、だんだん回を重ねるごとに、文章の長さが1行から2行にと長くなっていた。その内容も、「家族のあり方が理解できた」「障害者としての気持ちやニーズを理解できた」「自分とすべてが同じではない、いろいろな考え方があり」などという内容など講義への意欲や理解も感じられるようになった。

5. 考察

1) 精神障害者自身の意識変化

研修会当初の期待と不安が50%ずつであったものが、研修会修了時の「楽しかった」や「最後まで続いて安心した」という受講して良かったと肯定的な発想への意識変化があった。

この変化は中途障害であり、なんらかの挫折体験から自己否定的な自信のなさが見られる精神障害者にとっては、大きな変化である。その理由として、今回の研修は、8月から翌年1月までの6ヶ月間、毎週日曜日の6時間～7時間、時間数にすると、30時間の現場実習も含め141時間（ヘルパー研修132時間+精神障害者上乗せ研修9時間：精神病への理解・ホームヘルパーの意義・精神障害者施設実習）のハードなものであった。さらに、受講生たちは、研修会日以外の普段は各社会復帰施設に通所したり、障害者スポーツに打ち込んだり、アルバイトをしながら、乗り切ったのである。講習会修了日に修了書を手にした受講生にとって、この体験により自信が回復し始め、そして「新しいことへの期待」という気持ちへの変化につながったと考えられる。

今回の研修会では、一日、一日の積み重ねた体験を感想文などにまとめ、自分自身の小さな成功体験や達成感を繰り返すことによりリカバリーされたといえる。このように、精神障害者にとって成功体験を繰り返し、自信を回復させることが自立生活への第一歩である。

2) 仲間の存在

このようなハードな研修会を乗り切るのにやはり仲間の存在は大きかったように感じられた。研修会場で受講生たちも仲間との関係づくりを全員のものが、気をつけて行っていた。さらに、研修会当日の感想文に「ピアヘルパーのビデオを見て実際に自分がヘルパーをできるか不安だったが、皆も初めは不安だということわかり少し安心した。」という記述がある。この自分だけではない、みんなも同じである、仲間であるというピアという体験は、自立生活において欠かせないものになったと思われる。さらに、研修会が進み自分ができるかどうか不安になってきても、皆ががんばっているから自分もがんばろうという気持ちとなり、乗り越えられていたことが、感想文に書かれていた。これは、同じ体験を通して、仲間意識ができたからだと考えられる。

このように同じ苦労をした仲間との交流の輪ができたことにより、講習会修了時には、ピアヘルパー修了生による就労中心としたセルフグループ「みんなの会」が結成され、ピアヘルパーとしてのピアサポートだけでなく、ピアヘルパー自身に対するお互いのピアサポートへという発想になったと考えられる。これは、やはり自分だけが不安だったのではない、みんなも同じだったのだと共感体験やみんながいたからがんばれるという仲間意識からのグループダイナミックス効果によりセルフヘルプグループへとつながったと考えられる。

3) 系統的なプログラムからの自己改革

自分自身がリカバリーされ、自己決定が行えるような自己変革には、小さな成功体験を積み重ねるという行為が必要となる。今回はホームヘルパー養成研修のプログラムを使用しているが、病気への理解や障害者の心理、家族の心理、共感的な態度を学習し他者を演じるロールプレイ、チームとしての連携などを系統的に学ぶという体験は、今までの精神障害者にとって余りないことであった。デイケアなどで病気のことや薬のこと、SSTなどによる認知行動療法での対人関係づくりなどのプログラムはあるが、一つ一つ短編的であったと考えられる。このよ

うに、病気、薬、対人援助、共感的姿勢など自分自身を見つめなおす系統的なプログラムにより本人の自己理解を促すことができたと考えられる。それにより、「家族のあり方が理解できた」「自分とすべて同じではない」などといった他者との違いに気づき自己との対話ができている。このような自己との対話ができることにより、自己理解へとつながり、自分自身の病気の理解、体調の管理などにも役立ち再発防止へととなり、やりたいことへの挑戦、リカバリーへと図3に示すように、自己選択する自立生活へとつながりを見せると考えられる。そのように、よりよい自立生活スパイラルが起これと考えられるが、今後はそれをいかに持続できるよう支援するかが、専門職としての求められることであると思われる。

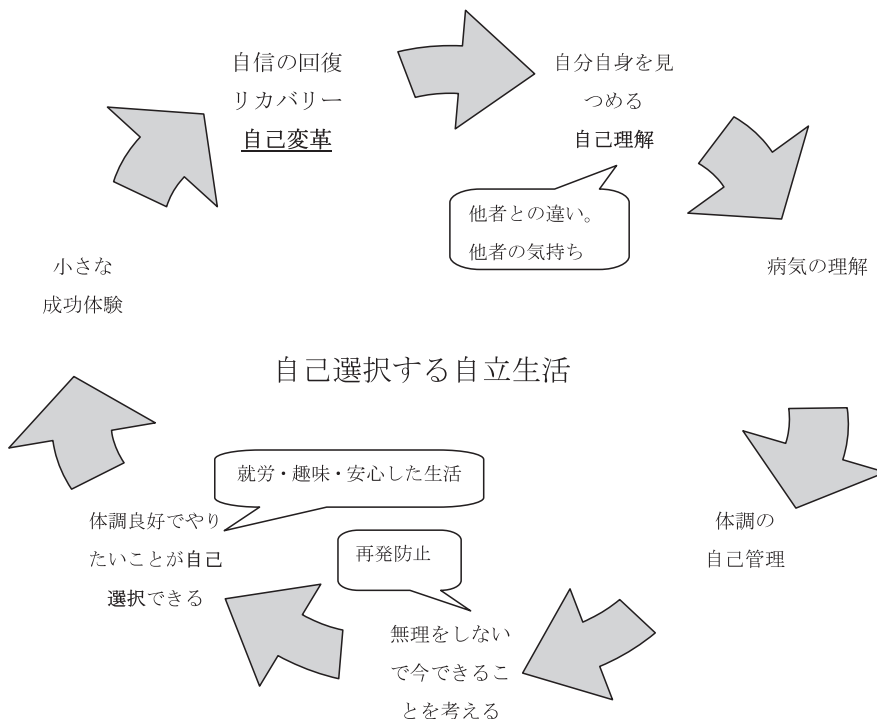


図3 より良い自立生活のスパイラル

6. おわりに

精神障害者を取り巻く環境は、法制度などからめまぐるしく変化してきている。しかし、まだピアヘルパーは制度化されておらず、ホームヘルパーとしての就労は厳しい状況である。今後は、ピアヘルパーの就労の場の開拓と共に、ピアヘルパーなどへのフォローアップ研修など就労継続支援についても検討する必要がある。そのためには、精神障害者のみがリカバリーし成長するのではなく、精神障害者を取り巻く支援者としての専門職も共に成長していく必要がある。

参考文献

- 1) 清水由香, 栄セツコ, 行實志都子, 殿村寿敏: ピア・ヘルパー等事業修了生の就労の現状と課題 その1:ピア・ヘルパーとして就労して得た経験に関する考察. 日本精神障害者リハビリテーション学会発表, 2003.
- 2) 殿村寿敏, 行實志都子, 野田哲朗: 精神障害者ピア・ヘルパー等養成事業における現状と課題. 精神障害とリハビリテーション, 7(1); pp76-80, 2003.
- 3) 行實志都子, 殿村寿敏, 清水由香, 栄セツコ: ピア・ヘルパー等事業修了生の就労の現状と課題 その2 コーディネータ機能に関する考察. 精神リハビリテーション学会発表, 2003.
- 4) 行實志都子, 高畑隆, 北森めぐみ: 地域連携をめざしてー精神障害者ピアヘルパー養成をとおしてー. 精神障害者リハビリテーション学会発表, 2004.
- 5) 行實志都子, 八重田淳: 精神障害者ピアヘルパーの実態及び意識調査ー新しい就労支援の試みー. 日本精神障害者リハビリテーション学会発表, 2004.
- 6) 行實志都子: 精神障害者福祉白書 2008 年度版多様化するメンタルヘルスと2年目を迎える障害者自立支援法「ピアヘルパー」 pp68 中央法規出版. 2007.

(2007. 12. 12 受理)