

精神科デイケアだより

2026年3月

みさとメンタルクリニック

「当事者研究」と「IMR」

精神保健福祉士 土居 晃

今回は、デイケアで行っている「当事者研究」と「IMR」についてご紹介いたします。

【当事者研究】

当事者研究では、参加者の中から「皆に相談したいこと」「一緒に考えてほしいこと」を持つ方がテーマを提案します。毎回いくつかの候補が挙がり、その中から一つを選んで話し合いを行います。テーマ提供者に状況を説明していただいた後、他の参加者が感じたことや考えたこと、さまざまなアイデアを自由に出し合います。最近では、高齢の親の介護疲れ、一人暮らしで隣の物音が気になること、家族の顔をうかがってしまうこと、気分転換の方法、体重増加、睡眠の悩みなどが取り上げられました。話し合いの間、ご本人は議論に加わらず静かに耳を傾けます。深刻なテーマであっても、思いがけない発想やユーモアが生まれ、場が和むこともあります。最後に、ご本人が感想や気づきを共有します。また参加者も自分自身の課題としても感じる事ができる時間となっています。

【IMR (Illness Management and Recovery)】

IMRは、リカバリーに役立つテーマを学びながら語り合う心理教育プログラムです。病気や症状との付き合い方、ストレス対処、再発予防などを扱いますが、自分らしい生活を考えていきます。参加者からは、「否定されるのが怖かったが、ここでは安心して話せた」「過去にとらわれず新しい人生を歩みたい」「つらい経験が少しずつやわらいできている」「服薬調整が大変だった」「デイケアに来て俯瞰して考えられるようになった」などの声が聞かれています。

どちらのプログラムも、参加者一人ひとりの経験や思いを大切にします。同じような困難な経験を語り合うこと、理解し支え合うことが出来る仲間と時間を共にする機会、その大切さを痛感するとともに、一人の生活者として私も多くのことを学ばせて頂いています。

～精神科デイケアはこんなところ～

精神的に生きづらさを抱える方が、単に病状から回復するだけでなく、人生に新しい意味と目的を見出せるようサポートします。様々な活動や人との交流を通じて、自分が抱えている問題と上手に付き合う方法を考えるお手伝いをしています。今より少しでも生活がしやすくなることを目指しています。

詳しい情報はホームページから！

