

多様な困難を抱える大学生を対象とした Wellness Recovery Action Planの試み —受講後の感想の質的分析—

Attempt to Wellness Recovery Action Plan for
university students of multiple difficulties.
The qualitative analysis of some feedback after classes

片山 優美子* 森田 靖子** 森 恵美***

Yumiko KATAYAMA Yasuko MORITA Megumi MORI

I. はじめに

1. 近年の若者の動向とエリクソンの発達段階

2015年から施行されたストレスチェック制度は、定期的に労働者のストレスの状況に関する検査をし、個人のメンタルヘルス不調のリスクの軽減を図り、職場環境の改善を考えるために導入された法令である。2015年の年代別死因を概観すると15-39歳までの第1位の死因は自殺である(厚生労働省2017)。大学生はエリクソンの発達段階(Erikson1982=1989)に当てはめると、アイデンティティの確立をする「青年期」、および相手を尊重し大切に思う「成人前期」に該当する。これらの発達を経て忠誠心や帰属感、幸福や愛を獲得していく。インターネットや携帯が普及し、コミュニケーションが希薄となりつつある時代を迎える学生たちのなかには、一人で問題を抱えている学生は少なくない。また、自分自身を知り得ているとは言い難く、自身を知る発達段階で学生生活を送っていると考えられる。そのため、学生がメンタルヘルスの観点をもち、より良い学生生活を送るために、自分自身を内省する機会と方法が求められる。

2. 本学におけるメンタルヘルスに関する取り組み

若年者に対して、ストレス社会ともいえる現在、本学においても2007年度から心理士を配置した学生相談室を導入し、2013年からキャンパスソーシャルワーカーを配置している。現在、2名の臨床心理士を配置している学生相談室の相談件数は、年々増加し、

2016年度の総相談件数は延べ635件である(実来談者数82人)。問題は、本人や学内だけではなく、学外や家庭状況等多岐にわたる。駐車場の車中に一人で食事をする光景が認められたり、単位が取れないほど授業を休んだり、休み時間を保健室で過ごすなど何かしらの課題を抱える可能性のある学生が存在すると推察される。現在、キャンパスソーシャルワーカーは個別の支援だけでなく、ランチセッションなどのグループワーク活動など様々な取り組みを本学で実践している。

II. Wellness Recovery Action Planとは^{注1}

アメリカで取り組み始められたWellness Recovery Action Plan(以下、WRAP)は、我が国で「元氣回復行動プラン」と訳されて、広まっている。アメリカのMary Ellen Copelandが、ご自身の気分の変調の体験と精神症状をもつ方々からのインタビュー調査を行うなかで、導き出されたものである。

このWRAPは、精神疾患をもつ方々を対象にはじめられた取り組みであるが、当事者性を持つため、現在では自身が元氣になりたいと願う者に対して普及されつつある。どのようなときに自分は元氣なのか、どのようなサインが現れるかなど、自身の自己覚知ができる。また、WRAPは、危機的な状況にも内省を行い、自分のクライシスに対しても考える機会が得られる(Mary Ellen Copeland2002=2008)。WRAPの流れは最後

に別添として簡単に紹介した(別添①、別添②)。

このWRAPは、プランを作成したら終わりではなく、作成したプランを日々見つめ直し、自分の考えに気が付き、プランをより自分に合ったプランに修正していくものである。

我が国でもWRAPはメンタルヘルスに関する問題を抱えた者を中心に広まってきたが、メンタルヘルスの問題を抱える者以外にも広がりつつある。

WRAPは、我が国でも精神疾患をもつ者にとって有効性が示されている(小古瀬ら2016)。そして、我が国でもWRAPは、精神疾患の有無に限らず浸透されてきている。これは、より良い自分になりたいと希望する者であれば、WRAPを活用できるからである。そのため、大学生におけるWRAPはキャンパスWRAPとして少しずつ広まりつつある(佐久間ら2015)。本学でも、学生生活を送る上でWRAPは学生にも役立つものになり得ると考え、WRAPを実施した。学内の位置づけは、筆者の個人研究費で実施したものである。学生支援課の協力のもと、課が対応している通学が困難な学生を中心に応募を行った実践をもとにした研究である。

今回の試みでは、主に大学生活が困難な学生たちに声をかけ、「いい感じの自分」^{注2}になりたいと希望す

る者に対してWRAPを実施した。

III. 目的

精神疾患をもつ者達に有効なWRAPは、本学にも取り入れることが可能ではないかと考えた。そのため、日常生活をそれぞれの思い描くいい状態で管理するプランは、学生にとっても有効ではないかと考え、本学におけるWRAPの試みをした。本研究は休学などの学生生活上「多様な困難を抱える学生」を対象者とした本学でのWRAPの試みが有効かどうか明らかにすることを目的とした。

IV. 方法

1. 研究対象者

研究対象者は、2017年11月時点で20歳以上の「いい感じの自分」になりたいと希望する学生5名である。精神疾患をもつ学生は主治医にWRAP参加の許可を得た。大学に通学することに困難をもつ学生やメンタルヘルス上の課題などにより学生生活が困難な学生に限定をし、声をかけた学生は12名であり、今回の研究対象参加率は41.67%であった。その他、WRAP講座には学内関係者3名が参加した。

Table1 WRAP日程表 2017年12月23日～2018年2月12日

日 程	講師	参加者	内 容	クールダウン
1 12/23(土) 10:30～12:00	2名	学生A氏、B氏 関係者3名	自己紹介 WRAPの概要説明／私達のガイドライン	
2 12/23(土) 12:50～14:20		学生B氏 関係者3名	ガイドラインの確認 希望	感想／持ち帰りたいもの
番外 1/8(月) 10:30～14:20	4名	学生B氏 関係者3名	自己紹介／WRAPを実践してみても自分が学生の頃のピソード	
3 1/20(土) 10:30～12:00	3名	学生B氏、C氏 関係者2名	ガイドラインの確認 責任／学ぶこと	
4 1/20(土) 12:50～14:20		学生A氏、B氏、C氏 関係者3名	学ぶこと 権利擁護	感想／持ち帰りたいもの／宿題
5 1/28(日) 10:30～12:00	4名	学生B氏、C氏 関係者3名	ガイドラインの確認 サポートいい感じの自分	
6 1/28(日) 12:50～14:20		学生B氏、C氏、D氏 関係者3名	元気に役立つ道具箱 日常生活管理プラン	感想／持ち帰りたいもの／宿題
7 2/12(月) 10:30～12:00	3名	学生B氏、C氏、E氏 関係者3名	ガイドラインの確認／引き金のプラン 注意サインのプラン／調子が悪くなっているときのプラン	
8 2/12(月) 12:50～14:20		学生A氏、B氏、C氏、E氏 関係者3名	クライシスプラン クライシスを脱した時のプラン/まとめ	感想／持ち帰りたいもの

2. WRAP実施期間とWRAPの内容

本論文のWRAP実施期間と内容および参加者については、前頁にある、Table 1の表にWRAP日程表として示した。

3. 調査分析方法

調査は、性別、年齢、学部、学年、取得単位数の基本属性と、WRAP受講後の感想について質的データ分析法を用いて質的分析を実施した。長野大学の倫理審査を受けた調査研究は、WRAP受講前後及び6か月後に自尊感情尺度などを用いた量的調査等を実施している。本論文では、WRAP受講後の感想に関する質的調査のみの分析を行ったものを報告する。

本調査では、研究対象者に調査協力の自由と個人の匿名性、不利益を被らないことの保証に関して書面を提示して説明し、研究協力の同意書類に署名を得ている。なお、本研究は長野大学倫理審査委員会の倫理審査の承認を受けた。後述データは、その本質や分析に関する焦点が損なわれない範囲で、個人が判別できないよう特定の事例は省略し、表現された名前は記号にした。

V. 実践および結果

1. 基本属性

性別は男性3名、女性2名であり、平均年齢は22.0歳である。

学部は福祉学部が4名、環境ツーリズム学部が1名であり、学年は2-4年生であった。単位取得数は、1セメスター平均13.47単位(最小値9.00、最大値20.71)であった。

2. WRAPにおける5つのキーコンセプトの質的分析による事例-コード・マトリックスと分析結果

本項では、WRAPの5つのキーコンセプトの妥当性をみるために5つのキーコンセプトに即した参加者の感想のデータ記録を質的データ分析法で分析した結果と考察を行う。

今回使用した参加者の感想データは3回(12/23第1・2回、1/28第5・6回、2/12第7・8回)あり、それぞれに質的データ分析法で分析している。なお、1/20第3・4回は、講座内に感想の時間が取れず感想データは存在しない。

(1) 質的調査分析方法

WRAPの講座毎に集めた感想について質的分析をした。

本研究では、①事例(の感想)の分析に重点をお

き、②文書セグメントの元の文字テキストの文脈を重視し、③コーディング作業は帰納的アプローチ、演繹的アプローチ共に積極的に活用することができる、質的データ分析法(佐藤2008a)を参考に質的分析を行った。特に今回は、WRAP講座の感想を基にしているため、リカバリーの5つのキーコンセプトという理論から結論を導きだす演繹法を採用した。質的データ分析法では、先行研究の結論や既存の理論的枠組みが前提知識として使えるような場合に演繹的アプローチが有効であることを示している(佐藤2008a)。

はじめに、WRAPプログラムのリカバリーの5つのキーコンセプトに則したリストを作成し、成立しそうな関係を整理し、質的データ分析法を用いて事例-コード・マトリックスを作成し、文書セグメントを整理して分析した。理論から結論を導きだすための事例-コード・マトリックスの作成に関しては、精神保健福祉士と特別支援学校教諭の資格を取得しキャンパス・ソーシャルワーカーとして現場で働く経験をもつ者と社会福祉士の資格を取得し大学で働く修士の学位取得者らと共に3名で実施し、分析結果の妥当性の確保に努めた。事例の解釈を3名で実施し、筆者は、主にデータの分析および事例-コード・マトリックスの作成を行った。

WRAPプログラムのリカバリーの5つのキーコンセプトに忠実に即した形で演繹的アプローチの質的データ分析法を用いて分析をした。分析結果と我が国における大学生へのWRAPの可能性を提示する。

(2) 質的分析の結果と考察

分析の結果、WRAPプログラムのリカバリーの5つのキーコンセプト、「希望」、「責任」、「学ぶこと」、「権利擁護」、「サポート」について、文書セグメントを忠実に示してコードを導きだし、横軸の事例と縦軸のコードに関する文書セグメントに何度も立ち返り、事例-コード・マトリックスを作成した。その際、空白となる箇所も見受けられる。その理由として、ひとつはWRAP開催時の感想内容であるため感想を話すかどうかは個人の責任や自己権利擁護として認められる場合があること、第2に参加者のその時感じた発言を大切に、発言内容を重視したため、支援者からキーコンセプトに関する補足質問を実施しなかったこと、そして第3にその時点の感想であるため再インタビューが不可能であったことがあげられる。しかし、完成した事例-コード・マトリックスは2人の精神障害に関する実践経験をもつ実践者と質的研究に優れた1名の有識者と共

にWRAPの5つのキーコンセプトに沿って忠実に再現したため、結果の信頼性は担保されていると考えられる。なお、作成したコードは、その意味内容を理解するためにカテゴリーを基にしたデータから生成されたため、table2、table3、table4と開催順にカテゴリー、コード、データ別に整理をした。

カテゴリーを「」に、コードを[]に示し、分析結果とその考察を行う。まず、カテゴリーにわけたWRAP5つのキーコンセプトである「希望」、「責任」、「学ぶこと」、「権利擁護」、「サポート」について分析し、分析した結果と考察を述べる。

(2)ー1 WRAP第1・2回終了後の感想の分析結果 (table2)と考察

1) 「希望」のキーコンセプト

WRAPの「希望」のキーコンセプトは、精神障害をもっている日常生活上いい感じているための大前提であり、大切にしている概念である。このキーコンセプトから、[WRAPへの期待]、[将来に対する希望]の2つのコードを生成した。これらのコードからキーコンセプトにある「希望」として、WRAPに対する期待とWRAPを通じたその先の未来を見据えた学生の意識がうかがえる。

①WRAPへの期待

[WRAPへの期待]とは、はじめての場所で初めての人たちとWRAPをする、自分自身もWRAP作りに参加することへの期待を示している。そのため、「すごい今日来るのドキドキして、お呼ばれてきたんですけど(B)」と、WRAPに参加することへの期待、そして来ることへの自分自身のWRAPに対する期待があると考察される。

②将来に対する希望

[将来に対する希望]とは、今後の自分自身の大学生活における期待を示している。「2年間ぐらい来てなくてこれがきっかけになって来(ら)れたらいい。すごい楽しみ。(B)」と、これまで大学生活を休学していたことに対して、WRAPを通して今後の大学生活に復学することへの希望を示していると考察される。

2) 「責任」のキーコンセプト

WRAPの「責任」のキーコンセプトは、精神障害をもちながらもいい感じの自分での日常生活上において、大切にしていることである。このキーコンセプトから、[やらねばならない緊張]、[やったことへの安心感]のコードを生成した。これらのコードからキーコンセプトの「責任」として、WRAPをするうえでの参加する学生の

Table2 「WRAPの5つのキーコンセプト」のカテゴリー、コード、データ:2017年12月23日第1・2回終了後の感想版

カテゴリー	コード	データの抜粋
希望	WRAPへの期待	・すごい今日来るのドキドキして、お呼ばれてきたんですけど(B)
	将来に対する希望	・2年間ぐらい来てなくてこれがきっかけになって来(ら)れたらいい。すごい楽しみ。(B)
責任	やらねばならない緊張	・今やってみて、すごい緊張して、感想もとっても緊張して(A)
	やったことへの安心感	・みんなでガイドラインを作って、フリーな感じでガイドラインを作って少し楽になった。(A)
学ぶこと	座学との違い	・普通の授業ではない、トイレに行ってもいいやあくびをしてもいいなど安堵感がいいな。(A)
	初めての雰囲気	・今まで感じたことのない優しい空気よかった。(A)
	フリーな雰囲気がわかる	・みんなでガイドラインを作って、フリーな感じでガイドラインを作って少し楽になった。(A)
サポート	自分自身をサポート	・今やってみて、すごい緊張して、感想もとっても緊張してみんなでガイドラインを作って、フリーな感じでガイドラインを作って少し楽になった。(A)
	安堵感	・普通の授業ではない、トイレに行ってもいいやあくびをしてもいいなど安堵感がいいな。(A)
	WRAPの参加者の優しい空気・雰囲気	・今まで感じたことのない優しい空気よかった。(A)

責任と責任に対する意識がうかがえる。

①やらねばならない緊張

「やらねばならない緊張」とは、はじめての場所に来ることを決めて参加するという自分自身の緊張を示している。そのため、「今やってみて、すごい緊張して、感想もとっても緊張して(A)」という、WRAPの参加や感想を言う場面に対して、できるのかやれるのか、できているのか、などの自分自身がつもつ過度の緊張があると考察される。

②やれたことへの安心感

「やれたことへの安心感」とは、WRAPに初めて参加できたことに対する安堵が含まれる。そのため、「みんなでガイドラインを作って、フリーな感じでガイドラインを作って少し楽になった。(A)」という、ガイドラインを共有化することで、自分の意見をWRAP参加者に表明できたこと、自分の意見がWRAP参加者に認められたことによる安堵と安心を示していると考察される。

3)「学ぶこと」のキーコンセプト

WRAPの「学ぶこと」のキーコンセプトは、精神障害の有無にかかわらず、学ぶことができることであり、いい感じでいられることにおいて大切にされている概念である。このキーコンセプトから、[座学との違い]、[初めての雰囲気]、[フリーな雰囲気がわかる]のコードを生成した。これらのコードからキーコンセプトの「学ぶこと」として、WRAPからの学びがうかがえる。

①座学との違い

「座学との違い」とは、スクール形式で座って講義を聞く、授業ならばしっかりと座って話を聞くという学びではないことを示している。そのため、「普通の授業ではない、トイレに行ってもいいやあくびをしてもいいなど安堵感がいいな。(A)」という、普通の授業=トイレ駄目、あくび厳禁という概念が認められた。同時に、トイレやあくびがOKというWRAPガイドラインとして表明されたことにおける、学びに対する価値概念のフレームの違いを示していると考察される。

②初めての雰囲気

「初めての雰囲気」とは、WRAPという学びの雰囲気を示している。「今まで感じたことのない優しい空気でもよかった。(A)」という、WRAPを学ぶ決心をして参加したが、学びの場において感じる雰囲気の新たな価値観を示していると考察される。

③フリーな雰囲気がわかる

「フリーな雰囲気がわかる」とは、②「初めての雰囲気」と同様、WRAPの自由な学びの雰囲気を示してい

る。「みんなでガイドラインを作って、フリーな感じでガイドラインを作って少し楽になった。(A)」という、WRAPガイドライン作成において、自分を含めた個々が自由に意見を表明し、それぞれの意見が認められる学びの雰囲気を示していると考察される。

4)「サポート」のキーコンセプト

WRAPの「サポート」のキーコンセプトは、精神障害をもっているでもいい感じの自分でのための日常生活上において、大切にされている概念である。このキーコンセプトから、[自分自身をサポート]、[安堵感]、[WRAPの参加者の優しい空気・雰囲気]、のコードを生成した。これらのコードからキーコンセプトの「サポート」として、サポートする・される、サポートに触れることなどがうかがえる。

①自分自身をサポート

「自分自身をサポート」とは、言葉の通り自分へのサポートを示している。これは、「今やってみて、すごい緊張して、感想もとっても緊張してみんなでガイドラインを作って、フリーな感じでガイドラインを作って少し楽になった。(A)」のように、WRAPの参加を決め、やらねばならない過度な緊張があり、そのなかでWRAPガイドラインの作成を通して、改めて自分が自分をサポートしてよいことを意識したと考察される。

②安堵感

「安堵感」とは、相手からのサポートを受けた実感としての気持ちを示している。WRAPでは最初にWRAPガイドラインを作成することでWRAPの「環境づくり」(片山ら2018)を意識している。「WRAPガイドラインによる安堵感」は片山ら(2018)でも示している。「普通の授業ではない、トイレに行ってもいいやあくびをしてもいいなど安堵感がいいな。(A)」のように、WRAPガイドラインを通して自己の意思表示が周囲から受け入れられたことに対する安堵を示していると考察される。

③WRAPの参加者の優しい空気・雰囲気

「WRAPの参加者の優しい空気・雰囲気」とは、②「安堵感」に類似しているが、相手からのサポートを受けたWRAP参加者・ファシリテーターの空気を示している。「今まで感じたことのない優しい空気でもよかった。(A)」のように、WRAPの時間を通して、WRAPに集まった者たちの優しい雰囲気を醸した場であったことを示していると考察される。

(2)ー2 WRAP第5・6回終了後の感想の分析結果 (table3)と考察

5) 「希望」のキーコンセプト

第5・6回目の感想におけるWRAPの「希望」のキーコンセプトから、[自分の可能性]のコードを生成した。これらのコードからWRAPを通した自分の未来を見つめている学生の意識がうかがえる。

①自分の可能性

[自分の可能性]とは、自分自身の可能性に対する期待を示している。「安心できることを意識できることで、いい感じに向かえるのかなと思いました。(B)」のように、WRAPを通して自分が何を意識すればいい感じで見られるのかを学び得た結果、いい感じに迎える自分の可能性に対する希望が認められたと考察される。

6) 「責任」のキーコンセプト

第5・6回目の感想におけるWRAPの「責任」のキーコンセプトから、[課題へのチャレンジ]のコードを生成した。これらのコードからキーコンセプトの「責任」として、だされたWRAPの宿題に対する取り組みが認められたと考察される。

①課題へのチャレンジ

[課題へのチャレンジ]とは、WRAPの課題に自らが

チャレンジをするという責任が示されている。「宿題を出されて、たくさん出したが、こういう風に毎日と時々のプランをみつけることで、いい感じの自分に向かえることが良かった。(B)」のように、WRAPの宿題という課題が出されていたが、課題を行う責任を全うしたことは、得られた成果も含めて自分自身の責任を示していると考察される。

WRAPは作成したのち、WRAPを常に見ることは意識しないと難しい(増川ら2018)。今回は日々の生活でWRAPを見返せるように宿題という形で取り入れられたが、この[課題へのチャレンジ]ができたことは、「WRAPの継続性」につながっている(片山ら2018)と言える。

7) 「学ぶこと」のキーコンセプト

第5・6回目の感想におけるWRAPの「学ぶこと」のキーコンセプトから、[日々の自分に向き合う]、[いい感じの自分の発見]、[自分にとっての安心を意識]、[WRAPを通した気付き]、[WRAPを試みる可能性]、[SSTとWRAPとの違い]の6つのコードを生成した。これらのコードからキーコンセプトの「学ぶこと」として、WRAPを通した学びと学びを通した考えがうかがえる。

Table3 「WRAPの5つのキーコンセプト」のカテゴリー、コード、データ:2018年1月26日第5・6回終了後の感想

カテゴリー	コード	データの抜粋
希望	自分の可能性	・安心できることを意識できることで、いい感じに向かえるのかなと思いました。(B)
責任	課題へのチャレンジ	・宿題を出されて、たくさん出したが、こういう風に毎日と時々のプランをみつけることで、いい感じの自分に向かえることが良かった。(B)
学ぶこと	日々の自分に向き合う	・宿題を出されて、たくさん出したが、こういう風に毎日と時々のプランをみつけることで (B) ・まだわからないことがあったけど、自分が気付けることと再確認できること、部屋に貼って目に見えるところに置いておく (D)
	いい感じの自分の発見	・いい感じの自分に向かえることが良かった。(B) ・こうしたい自分が、時々でもわかると少しでもいい方向に行くのかなと思いました。(D)
	自分にとっての安心を意識	・安心できることを意識できることで、いい感じに向かえるのかなと思いました。(B)
	WRAPを通した気付き	・前回も感想の時間がなく、ひっくるめてですが、WRAPを通していい感じの自分ってどういう時とか、キーとなるセンテンスを顧みること、気づきに大きくつながる。(C)
	WRAPを試みる可能性	・いろいろな人にいろんなところで、使えるのではと思った。(C)
	SSTとWRAPとの違い	・SSTとWRAPの違い：(双方)問題とよいところの違いが勉強になった。(C)
サポート	自分自身をサポート	・安心できることを意識できることで、いい感じに向かえるのかなと思いました。(B)

① 日々の自分に向き合う

「日々の自分に向き合う」とは、WRAPを通して毎日自分自身に向き合い、自分を知ろうとする学びを示している。「宿題を出されて、たくさん出したが、こういう風に毎日と時々プランをみつけることで(B)」のように毎日という日々のプランから自分を見つけないこと。「まだわからないことがあったけど、自分が気付けること再確認できること、部屋に貼って目に見えるところに置いておくと(D)」のように、WRAPを始めたばかりで分からないところもあるものの、毎日見ることができる部屋に張り出すことで、WRAPを使って日々自分自身に向き合うことができる学びを示していると考察される。

② いい感じの自分の発見

「いい感じの自分の発見」とは、WRAPを通していい感じでいられる自分を発見するという学びが得られたことを示している。「いい感じの自分に向かえることが良かった。(B)」、「こうしたい自分が、時々でもわかると少しでもいい方向に行くのかなと思いました。(D)」のように、WRAPからいい感じの自分やこうしたい自分という学びから自分を良い方向へ導いていくことを示していると考察される

③ 自分にとっての安心を意識

「自分にとっての安心を意識」とは、WRAPを通して自分自身の「安心」とは何か、何が「安心」なのかを意識したことによる学びを示している。「安心できることを意識できることで、いい感じに向かえるのかなと思いました。(B)」のように、これまで無意識の安心についてWRAPを通して意識化し、その安心があるからいい感じに向かえると学び得たことを示していると考察される。

④ WRAPを通した気付き

「WRAPを通した気付き」とは、これまで学んだWRAPによる自己覚知を示している。「前回も感想の時間がなく、ひっくるめてですが、WRAPを通していい感じの自分ってどういう時とか、キーとなるセンテンスを顧みることで、気づきに大きくなつた。(C)」のように、いい感じの自分になるためのWRAP講座であるため、講座を通していい感じの自分探しを発見し、個々で講座を振り返って発見している。そのため、WRAPを通して自分自身を見つめいい感じの自分に気付きはじめる学びを示していると考察される。

⑤ WRAPを試みる可能性

「WRAPを試みる可能性」とは、実際にWRAPを体験したことで、今後の生活のなかでWRAPをチャレン

ジしてみたいという可能性を学び得たことを示している。「いろいろな人にいろんなところで、使えるのではと思った。(C)」のように、体験したWRAPから自分だけではなく、友人や家族、多様な年代の方に対して、学生生活を含めた様々な機会でもWRAPが使える多くの可能性について学び得たことを示していると考察される。

⑥ SSTとWRAPとの違い

「SSTとWRAPとの違い」とは、これまで学習したSST(Social Skills Treatment :社会技能訓練)と今回のWRAP講座の双方の相違を学んだこととして示している。「SSTとWRAPの違い:(双方の)問題とよいところの違いが勉強になった。(C)」のように、SSTとWRAPの学びから、両方の問題とよいところの違いを知ることができたという学びの比較を示していると考察される。

8) 「サポート」のキーコンセプト

第5・6回目の感想におけるWRAPの「サポート」のキーコンセプトから、「自分自身をサポート」のコードを生成した。これらのコードからキーコンセプトの「サポート」として、自己サポートへの意識がうかがえる。

① 自分自身をサポート

「自分自身をサポート」とは、4)の①自分自身をサポートと同様に自分へのサポートを示している。「安心できることを意識できることで、いい感じに向かえるのかなと思いました。(B)」のように、いい感じの自分に向かうために「安心」を意識化することは、自分で自分をサポートしていることを示していると考察される。

(2)-3 WRAP第7・8回終了後の感想の分析結果(table4)と考察

9) 「希望」のキーコンセプト

第7・8回目の最後のWRAPを終えた感想の「希望」のキーコンセプトから、「学び続けたい」、「自分を大切にする」、「WRAPを活かしたい」、「未来をみる」の4つのコードを生成した。これらのコードからキーコンセプトの「希望」として、WRAPへの期待、WRAPを通して自分の未来への意識がうかがえる。

① 学び続けたい

「学び続けたい」とは、これまでのWRAPの学びを通して、いい感じの自分のための元気回復行動プランを継続したいという希望を示している。「WRAPを学びたいと思った。ありがとうございました。(A)」のように、WRAPを体験したことで、学んだWRAPを学び続けていきたいという希望を示していると考察される。

Table4 「WRAPの5つのキーコンセプト」のカテゴリー、コード、データ:2018年2月12日第7・8回終了後の感想

カテゴリー	コード	データの抜粋
希望	学び続けたい	・ WRAPを学びたいと思った。ありがとうございました。(A)
	自分を大切にする	・ 希望と権利擁護を聞いていて、まず、自分のことを守っていいのだとみて、一瞬泣きそうになってしまっ。(A)
	WRAPを活かしたい	・ 発言後、他の人の話を聞いて、それが自分にもあると思ったり、今後に活用できることがあるのではと思った。(C) ・ 自己覚知的なところと、今後活かしていきたいと思いました。(C)
	未来をみる	・ あらかじめ見据えて、相談していくことも大事だと思った。(C)
責任	やることの優先順位	・ 全然参加できなかった、しなかった、(省略)。優先順位が下がってしまい、自分の体調がやばいなと思って、でも途中途中で、参加して、(省略)。(A)
	責任を負う	・ …。(言わないことを決める：責任) (B)
学びこと	言わなくてもよいという学び	・ …。(言わなくてもよい：学び) (B)
	自分のためになる	・ ありがとうございました。感想として、為になるものだったので初回に出られなかったのが残念だなと思っている。(C)
	自分を顧みるきっかけ	・ Zさんと被るが、いろいろプランを作るなかで、調子がいいのか悪いのか、顧みる大きなきっかけになった。(C)
	サポーターの存在の気付き	・ クライシスプラン5人ぐらいにあらかじめ伝えることで、活用できるとあったが、障害があり5人伝えるのは難しいと感じた。(C)
	自己覚知	・ あらかじめ見据えて、相談していくことも大事だと思った。自己覚知的なところと、今後に生かしていきたいと思いました。(C) ・ 今日初めて、最初で最後で、初めて参加させていただいて、気分が落ちていた時に何が楽しいのか、元気な時は覚えているのに、落ちたときは覚えていない。(D)
	自分のWRAPを深める	・ 今日、プランを作ったので、落ちても作ったことを思い出して、そういう時に思い出して中身を深められたらいいなと思いました。(D)
	自分を擁護してもいいと分かる	・ 希望と権利擁護を聞いていて、まず、自分のことを守っていいのだとみて、一瞬泣きそうになってしまっ。(A)
権利擁護	自己権利擁護	・ 希望と権利擁護を聞いていて、まず、自分のことを守っていいのだとみて、一瞬泣きそうになってしまっ。(A) ・ …。(言わないこと。権利擁護) (B)
	権利擁護	・ あらかじめ見据えて、相談していくことも大事だと思った。(C)
	伝えない権利	・ クライシスプラン5人ぐらいにあらかじめ伝えることで、活用できるとあったが、障害があり5人伝えるのは難しいと感じた。(C)
サポート	言わないことを認める周りのサポート	・ …。(言わないことを認める周りのサポート) (B)
	サポーターの存在の乏しさ	・ クライシスプラン5人ぐらいにあらかじめ伝えることで、活用できるとあったが、障害があり5人伝えるのは難しいと感じた。(C)
	他者への共感というサポート	・ 発言後、他の人の話を聞いて、それが自分にもあると思ったり、今後に活用できることがあるのではと思った。(C)
	WRAPの参加者の優しい空気・雰囲気	・ 皆さんもすごいあたたかくて、普通時間通りに来なさいよと言われるのに、来てくれてありがとうというのは、今までに感じたことのない雰囲気に感じた。(A)

②自分を大切にする

「自分を大切にする」とは、これまでのWRAPから自分自身を大切にしたいことを学び希望をみつけたことを示している。「希望と権利擁護を聞いていて、まず、自分のことを守っていいのだとみて、一瞬泣きそうになってしまっ。て。(A)」のように、WRAPのキーコンセプトから自分を守ることを学び、知り得たことが、本人の涙が流れるほどの希望を示していると考察される。

③WRAPを活かしたい

「WRAPを活かしたい」とは、これまでのWRAPから学び得たことを自分自身の生活のなかで活かしていきたいという希望を示している。「発言後、他の人の話を聞いて、それが自分にもあると思ったり、今後活用できることがあるのではと思った。(C)」、「自己覚知的なところと、今後に活かしていきたいと思いました。(C)」のように、WRAPを通した自分以外の参加者の発言からの学び、自分自身をみつめなおした学びなどを、自身の今後の生活で活用したり活かしたりしたいという希望を示していると考察される。

④未来をみる

「未来をみる」とは、これまで学び得たWRAPを通して自分自身の未来に関する希望を示している。「あらかじめ見据えて、相談していくことも大事だと思った。(C)」のように、この先何があるのか、過去の経験と照らし合わせると考えられるこの先の未来について自分がどう行動すべきか考えた歩みをしていく希望を示していると考察される。

10)「責任」のキーコンセプト

第7・8回目の最後のWRAPを終えた感想の「責任」のキーコンセプトから、「やることの優先順位」、「責任を負う」の2つのコードを生成した。これらのコードからキーコンセプトの「責任」として、責任をもち決めて行く覚悟がうかがえる。

①やることの優先順位

「やることの優先順位」とは、これまでのWRAPの学びから今の自分を知り、何があるのか、できるのか、自分は大丈夫かなどを含めたやることの優先順位を決める責任について示している。「全然参加できなかった、しなかった。(省略)。優先順位が下がってしまい、自分の体調がやばいと思って、でも途中途中で、参加して、(省略)。(A)」のように、WRAPの学びを通して自分自身を振り返り、WRAPを含めた自分のなかの優先順位を考えて決めて行く選択をした責任を示していると考察される。

②責任を負う

「責任を負う」とは、これまでのWRAPから、すること、しないことなど今の自分を顧みて決めるという選択と結果を背負う責任を示している。「…。(言わないことを決める:責任)(B)」のように、WRAPの感想を求められたが、「言わない」ことを決める、自分の気持ちを伝えない選択をする責任を示していると考察される。

11)「学ぶこと」のキーコンセプト

第7・8回目の最後のWRAPを終えた感想の「学ぶこと」のキーコンセプトから、「言わなくてもよいという学び」、「自分のためになる」、「自分を顧みるきっかけ」、「サポーターの存在の気付き」、「自己覚知」、「自分のWRAPを深める」、「自分を擁護してもいいと分かる」の7つのコードを生成した。これらのコードからキーコンセプトの「学ぶこと」として、WRAPからの学びや学びを通した気付きと成長がうかがえる。

①言わなくてもよいという学び

「言わなくてもよいという学び」とは、これまでのWRAPを通して、自分の意志として決めること、言わなくてもよいことの学びの獲得を示している。本来ならば、感想を聞かれたときは言わなければならないとなりがちだが、「…。(言わなくてもよい:学び)(B)」のように言わない、言わなくてもよいという学びを示していると考察される。

②自分のためになる

「自分のためになる」とは、これまでのWRAPが自分自身のためになる学びを得たことを示している。「ありがとうございました。感想として、為になるものだったので初回に出られなかったのが残念だなと思っている。(C)」のように、途中からの参加のため、これまでのWRAP講座を受けてすべて学びたいほど自分のためになる学びを得たことを示していると考察される。

③自分を顧みるきっかけ

「自分を顧みるきっかけ」とは、これまでのWRAPを通して、いい感じの自分をみつめなおしたときに、これまでの自分、今の自分を顧みるきっかけを学び得たことを示している。「Zさんと被るが、いろいろプランを作るなかで、調子がいいのか悪いのか、顧みる大きなきっかけになった。(C)」のように、WRAPのプラン作成をする過程で、自分は調子がいいのか悪いのかを顧みるきっかけを学び得たことを示していると考察される。

④サポーターの存在の気付き

[サポーターの存在の気付き]とは、これまでのWRAP講座を通して、自分にサポーターが存在するのの気付きを学び得たことを示している。「クライシスプラン5人ぐらいにあらかじめ伝えることで、活用できるとあったが、障害があり5人伝えるのは難しいと感じた。(C)」のように、WRAPのクライシスプランの作成で5人のサポーターに自分のプランを伝えることが活用方法だが、自分にサポーターが5人いるのかというサポーターの存在に気付くことを学び得たと考察される。

⑤自己覚知

[自己覚知]とは、これまでのWRAP講座を通して自分自身の気付き知ることができた学びを示している。「あらかじめ見据えて、相談していくことも大事だと思った。自己覚知的なところと、今後に生かしていきたいと思いました。(C)」、「今日初めて、最初で最後で、初めて参加させていただいて、気分が落ちていた時に何が楽しいのか、元気な時は覚えているのに、落ちたときは覚えていない。(D)」のように、WRAP講座を通して、相談をしていない自分の気付き、気分が落ちたときに覚えていない気付きなどが学びとしてあり、この自己覚知があってこそ今後の自分に向き合うことができることが考察される。

⑥自分のWRAPを深める

[自分のWRAPを深める]とは、WRAP講座によってWRAPを学び得たことから、さらに自分のWRAPを深めていくことを示している。「今日、プランを作ったので、落ちてでも作ったことを思い出して、そういう時に思い出して中身を深められたらいいなと思いました。(D)」のように、いい感じの自分を見つめるためにつくったWRAPなので、落ち込んだときに振り返り自分のWRAPを深め、自分らしくカスタマイズしていくことが考察される。そして、自分の精神状態が落ちたときこそWRAPを思い出すが、自分のクライシスを救ってくれることも示されている(増川ら2018)。

⑦自分を擁護してもいいと分かる

[自分を擁護してもいいと分かる]とは、WRAPのキーコンセプトにもある「権利擁護」を学ぶことで、自己権利擁護を学び得たことを示している。「希望と権利擁護を聞いていて、まず、自分のことを守っていいのだとみて、一瞬泣きそうになってしまった。(A)」のように、これまで意識してこなかったがWRAPのキーコンセプト「権利擁護」にある自己権利擁護を自分のために使ってもよいことを学び得たことを示していると考察され

る。

12)「権利擁護」のキーコンセプト

第7・8回目の最後のWRAPを終えた感想の「権利擁護」のキーコンセプトから、[自己権利擁護]、[権利擁護]、[伝えない権利]の3つのコードを生成した。これらのコードからキーコンセプトの「権利擁護」として、WRAPから学び得た権利擁護と権利擁護の行使がうかがえる。

①自己権利擁護

[自己権利擁護]とは、WRAPのキーコンセプト「権利擁護」の一つを示している。「希望と権利擁護を聞いていて、まず、自分のことを守っていいのだとみて、一瞬泣きそうになってしまった。(A)」、「……。(言わないこと。権利擁護)(B)」のように、自分自身を守ってよいことを知る、この場で言わないことを自分のために選択をするなど、当たり前のようにみえる自己権利擁護だが、意識して自己権利擁護を選択することが自分のためになることを示していると考察される。

②権利擁護

[権利擁護]とは、WRAPのキーコンセプトそのものの権利擁護を示している。「あらかじめ見据えて、相談していくことも大事だと思った。(C)」のように、先をみつめ自分に何が必要なのかを考え、自分を守るために権利擁護することが示されていると考察される。

③伝えない権利

[伝えない権利]とは、これまでのWRAP講座から得られた自分を守る権利の一つを示している。「クライシスプラン5人ぐらいにあらかじめ伝えることで、活用できるとあったが、障害があり5人伝えるのは難しいと感じた。(C)」のように、WRAPのクライシスプランは5人のサポーターに伝えると自分のクライシスの時に助けもらえる。しかし、自分自身を振り返ると5人のサポーターが存在しない場合、5人作らねばならないという選択もあるが、自分の信頼できる人だけに伝え、5人にならなくてもそれ以外は伝えないという権利もあることを示していると考察される。

13)「サポート」のキーコンセプト

第7・8回目の最後のWRAPを終えた感想の「サポート」のキーコンセプトから、[言わないことを認める周りのサポート]、[サポーターの存在の乏しさ]、[他者への共感というサポート]、[WRAPの参加者の優しい空気・雰囲気]の4つのコードを生成した。これらのコードからキーコンセプトの「サポート」として、WRAPにおけるサポーターの顕在化、WRAPを通じたサポー

トに対する意識がうかがえる。

①言わないことを認める周りのサポート

通常感想を伝える場であれば、言うこと言われることを求められがちである。言わないことを認めることは本人も周囲も認められる関係が成立することであり、より良い環境が整う。ここでの[言わないことを認める周りのサポート]とは、言うことも言わないことも認めるという周囲のサポートを示している。「…。(言わないことを認める周りのサポート)(B)」のように、自分をサポートするほかに他者がサポートすること、そして言うだけではなく言わないことについても他者がサポートすることは、言わないことを選択した本人も安心してこの場に居られることをサポートしていると考察される。

②サポーターの存在の乏しさ

[サポーターの存在の乏しさ]とは、これまでのWRAP講座を通して自分自身を見つめることでサポーターの存在に気付く。しかし、その気付きが最初の場合はサポーターの存在の乏しさが含まれることを示している。WRAPのクライシスプランでは最低5人に自分のクライシスプランを伝えたと良いとあるが、最初に自分のサポーターをあげるときに5人も存在するのか、また存在しても本当にその人たちがサポーターでよいのかなど、実際はWRAPを運用してみないと分からない。そのため、「クライシスプラン5人ぐらいにあらかじめ伝えることで、活用できるとあったが、障害があり5人伝えるのは難しいと感じた。(C)」のように、はじめてあげるサポーターの存在の乏しさを示していると考察される。

③他者への共感というサポート

[他者への共感というサポート]とは、共感して他者をサポートする。そして、共感を通して自分をサポートすることにも該当することを示している。また、今回のWRAPで作成した私たちのガイドラインには、「良いアイデアがあったら、自分のものにしてもよい」という他者へのサポートと自分のサポートが明示されている。「発言後、他の人の話を聞いて、それが自分にもあると思ったり、今後活用できるのではと思った。(C)」のように、WRAPグループで各々が自分の話をするがそれぞれの話を通して自身に振り返り共感したり、自分をサポートすることにも使えると感じたりできることを示していると考察される。

④WRAPの参加者の優しい空気・雰囲気

[WRAPの参加者の優しい空気・雰囲気]とは、4)の③と同じく相手からのサポートを受けたWRAP参

加者・ファシリテーターの雰囲気を示している。「皆さんもすごいあたたくて、普通時間通りに来なさいよと言われるのに、来てくれてありがたいというのは、今までに感じたことのない雰囲気に感じた。(A)」のように、WRAPの時間を通して、WRAPに集まった参加者たちからサポートを受けたときの優しさの場を示していると考察される。

VI. 全体の考察

本論文で分析をしたWRAPの感想を俯瞰した全体の考察としては、以下のことがあげられる。

WRAPの5つのキーコンセプトだが、WRAPの内容と厳密には異なる面も見受けられた。異なる面も含めて、本分析の結果とWRAPの5つのキーコンセプトの内容を整理すると次のように記述することができる。

1) 3つ全ての感想に該当したキーコンセプト

はじめのWRAP講座第1・2回目と、次のWRAP講座第5・6回目と、最終回のWRAP講座第7・8回目の3つ全ての感想に該当したキーコンセプトは、「希望」、「責任」、「学ぶこと」、「サポート」の4つである。

①「希望」

「希望」は、WRAP講座の最初に「自分にとって希望のある世界」はどのような世界なのかを参加者と共有する。分析結果から、はじめのWRAP講座第1・2回目の感想では初日に参加しての[WRAPへの期待]、WRAPに参加することから[将来に対する希望]が、次のWRAP講座第5・6回目の感想ではWRAPを体感したことから[自分の可能性]を見出し、最終回のWRAP講座第7・8回目の感想では、今後もWRAPを[学び続けたい]、[WRAPを活かしたい]、これまでのWRAPを通して[自分を大切にする]、[未来をみる]ことが明らかとなった。このことから、WRAPの学習を通して、入口にあったWRAPへの期待が、徐々に学んだWRAPに対する深い学びや活用方法、自分への希望に変化していったと考えられる。

②「責任」

「責任」は、WRAP講座のなかで「自分にとって責任のある世界とない世界」はどのような世界かを参加者と共有する。分析結果から、はじめのWRAP講座第1・2回目の感想ではこのWRAP講座に対する[やらねばならない緊張]と[やったことへの安心感]があらわれ、次のWRAP講座第5・6回目の感想では出された[課題(宿題)へのチャレンジ]が認められ、最終回WRAP講座第7・8回目の感想では「責任」を[やることの優

先順位]という責任をもって決定し、[責任を負う]ことを自覚していたことが明らかとなった。このことから、日常生活で普段何気なく使っていた「責任」が、WRAP講座を通して自覚する「責任」に変化したと考えられる。

③「学ぶこと」

「学ぶこと」は、WRAP講座のなかで「自分にとって学ぶことができる世界とできない世界」はどのような世界かを参加者と共有する。分析結果から、はじめのWRAP講座第1・2回目の感想ではこれまでの学校教育の[座学との違い]を[初めての雰囲気]として感じ[フリーな雰囲気がわかる]。次のWRAP講座第5・6回目の感想では[日々の自分に向き合(う)]い、[いい感じの自分を発見]し、[自分にとっての安心を意識]できたことは、[WRAPを通した気付き]と言える。[WRAPを試みる可能性]をもち、これまで学んだ[SSTとWRAPの違い]に気付き学んでいる。最終回のWRAP講座第7・8回目の感想ではWRAPの空間を通して[言わなくてもよいという学び]、[自分のためになる]ことを知り、WRAPが[自分を顧みるきっかけ]となった。[サポーターの存在に気付き]、[自己覚知]をしたことで[自分のWRAPを深め(る)]、[自分を擁護してもいいと分かる]ことができた。このことから、WRAPという世界を学び得たことで、WRAPを通した自分自身を知り、学んだことを踏まえてどのように自分を考えていくか体験型の「学び」を得ることができたと考える。

④「サポート」

「サポート」は、WRAP講座のなかで「自分にとってサポートのある世界とない世界」はどのような世界かを参加者と共有する。分析結果から、はじめのWRAP講座第1・2回目の感想では普段の生活で何気なく使用している[自分自身をサポート]に気付き、初日に作成した「私たちのガイドライン」からサポートを受けた[安堵感]を得て、[WRAPの参加者の優しい空気・雰囲気]を体感した。次のWRAP講座第5・6回目の感想でははじめのWRAP講座第1・2回目の感想と同様[自分自身をサポート]を意識していた。最終回のWRAP講座第7・8回目の感想では[言わないことを(決めた当事者)を認める周りのサポート]が認められた。また、「サポート」を学んだことで自分の[サポーターの乏しさ]を知った。けれども[他者への共感というサポート]を通して多くのことを学び[WRAPの参加者の優しい空気・雰囲気]を味わうことが認められた。このことから、WRAPを通してこれまで意識化されな

かった自分自身を「サポート」することが意識化され、サポーターの存在を自覚し感じるという変化が生じたと考える。

2) 3つ実施のうち最終回WRAP講座第7・8回目の感想にのみ該当したキーコンセプト

⑤「権利擁護」

「権利擁護」は、WRAP講座のなかで「権利がある世界とない世界」はどのような世界かを参加者と共有する。分析結果から、「権利擁護」は最後の感想3回目(第7・8回)のみの表出であったが、これまでのWRAPの学びを通してやっと[自己権利擁護]を表明し、自分を守るために[権利擁護]や[伝ええない権利]を行使することが認められた。

「多様な困難を抱える学生」という対象者たちは、大学に來られない自分を嫌うなど「自己嫌悪」を少なからず持っていると考えられる。「自己嫌悪」は「他者からの批判に対して過敏になる」、「社会性の問題一例えば、引きこもる、孤立するなど」、「依存的になる」などの状態を引き起こす(Glenn2016=2019)。そのため、「権利擁護」という言葉を知っていても意識して自分を「権利擁護」することを決定しなければ、自分なんか「権利擁護」してはいけない、あるいは他者の意向を考えると自己「権利擁護」は使い難いと感じる参加者であったと考える。

この「権利擁護」は、それまでの生活のなかで意識化されることなく過ごしていたものが、2か月間のWRAP講座を通して、徐々に意識化されたと考えられる。

3) WRAPの参加者の時系列とWRAP講座感想の質的分析の時系列から

①WRAPの参加者の時系列

2か月間におよぶすべてのWRAP講座に参加したB氏の時系列について考察する。

これまで大学に來ることに困難を抱えるB氏が1)-②[将来に対する希望]として「2年ぐらい来れてなくてこれがきっかけになって来(ら)れたらいい。すごい楽しみ(B)」と初回の感想で述べている。そしてB氏はWRAP番外編を含む8回までのすべてに参加することができた。2回目の感想((2)-2WRAP第5・6回終了後の感想の分析結果と考察)の6)-①[課題へのチャレンジ]では、「宿題を出されて、たくさん出したが、こういう風に毎日と時々プランをみつけることで、いい感じの自分に向かえることが良かった。(B)」と、「宿題」によって日々のWRAPに向かいチャレンジができ、いい感じの自分に向かう5)-①[自分の可能性]と

8)-①[自分自身をサポート]をしていた。3回目の感想((2)-3WRAP第7・8回終了後の感想の分析結果と考察)では、「…。(言わないこと)」という感想であるものの「言わないこと」に10)-②[責任を負(う)]い、12)-①[自己権利擁護]を行使していた。そして、13)-①[言わないことを認める周りのサポート]というWRAPの仲間(サポーター)が存在したことを意味する。これらの時系列からB氏の「WRAP実践の効果」(片山ら2018)が認められたと考察できる。

②WRAP講座感想の質的分析の時系列

「いい感じの自分」のために、5つのキーコンセプトをもつことが重要である。「学ぶこと」は学生の本文であるものの、自分自身のために「学ぶこと」「希望」「責任」「サポート」を含む)をWRAP講座の序盤ではそれほど、キーコンセプトは意識化されず用いられていた。回を重ねるごとにキーコンセプトとして意識化されて用いられるようになっていく。そして、講座の回数を重ねるごとに「権利擁護」を含めた5つのキーコンセプトを自覚し、意識化された使われ方をしていく。これはWRAP講座を2日間の集中連続講座で行う場合は異なり、2か月ほどの時間をかけて実施をすることによって、いい感じの自分をつくりはじめ学生自身の日々の生活のなかで浸透し、参加によって仲間が作られメンバー全体のグループダイナミクスが熟成され、WRAP受講時間外に出会いWRAPを再認識しつつ、落とし込まれたものだと考えられる。

さらに、「権利擁護」は第1・2回の感想では全く話題にあがらなかったものの、最後の回で表出され、行使された。この「多様な困難を抱える」参加者たちの特色とも推察される。2) 3つ実施のうち最終回WRAP講座第7・8回の感想にのみ該当したキーコンセプト⑤「権利擁護」で示したように、「多様な困難を抱える」背景には自分自身を「権利擁護」してもいいという概念が希薄かもしれない。「権利擁護」という意識の確立は、今後の課題ともいえる。

そのため、今後は「通常通学できている学生」を対象としたWRAPを試みて「多様な困難を抱える学生」との比較を検討していく必要があるだろう。

4) 本論文の限界と課題

本論文の限界は、WRAP参加者の講座前後で行った量的調査等に関する研究を載せることができなかったことである。そのため、統計的な分析などは、別に報告をすることとしたい。また、WRAP講座終了後6か月後の調査も実施しているため、あわせて報告したい。

今後の課題としては、本論文の質的研究を本論文では示せなかった量的調査の報告とあわせて効果の検証を行うことである。さらに、WRAP講座終了後6か月後の調査も含め、学生の生活の安定に貢献できるかの検証を課題とする。また、「多様な困難を抱える」学生の背景に自分自身を「権利擁護」してもよいという概念の希薄さはあるのか「通常通学できている学生」を対象としたWRAPの試みと比較することも今後の研究の課題である。

VII. おわりに

本研究は休学などの学生生活上「多様な困難を抱える学生」を対象者とした本学でのWRAPの試みが有効かどうか明らかにすることを目的としている。本論文では、文字数の制限から質的分析における効果しか示すことができなかった。そのため、今後量的調査に関する分析およびWRAP講座終了後6か月に関する分析という混合分析法を用いた研究結果を提示することにより、WRAPの試みの有効性を示すことができると考えている。

本研究におけるWRAPファシリテーターを引き受けてくださった島田康行氏、八木栄一氏、樋口開人氏、荻野紅葉氏に、そして対象学生にお声がけいただいた小金澤たかね氏に感謝いたします。

注

注1 Mary Ellen CopelandのWRAPの冊子(=WRAP研究会2007・2008)の内容が示されている。さらに、今回試みたWRAP講座の内容から、「Wellness Recovery Action Plan」の簡単な説明を示した(別添①、別添②)。

注2 「いい感じの自分」:元気回復行動プランの中に示されているものである。本試みでは、より学生が身近に想像しやすい言葉として「いい感じの自分」と表現しており、呼び掛けたチラシにも「いい感じの自分」と明記して応募を募っている。一人ひとりが考える、よりよい自分になりたいと希望する「いい感じの自分」は、みんながすべて違っているため、それぞれの思い描く「いい感じの自分」をもち講座に参加していると捉えている。

参考文献

Mary Ellen Copeland(=WRAP研究会(2007)「リカ

- バリーにとって大切なこと WRAP Recovery Key Concept」丸信.全40頁)
- Mary Ellen Copeland(=WRAP研究会(2008)「元気回復行動プランWRAP Wellness Recovery Action Plan©」丸信.全32頁)
- Mary Ellen Copeland. (2001)Wellness Recovery Action Plan.West Dummerston,VT:Peach Press.(=久野恵理訳(2008)「元気回復行動プラン」道具箱全9項)
- Erikson,E.H(1982)The Life Cycle Completed. A Review. New York : Norton.(=村瀬孝雄、近藤邦夫訳(1989)「E.H.エリクソン ライフサイクル,その完結」株式会社みずす書房.p34,p96-106)
- 片山優美子・森恵美(2018)「大学生における Wellness Recovery Action Planの試み」第54回公益社団法人日本精神保健福祉士協会全国大会第17回日本精神保健福祉士学会学術集会発表
- 厚生労働省(2017)「自殺対策白書(平成29年版)」日経印刷.全189頁
- 増川ねてる・藤田茂治(2018)「WRAP®を始める!—精神科看護師とのWRAP®入門【WRAP(元気回復行動プラン)編】」精神看護出版p135-137
- 小古瀬伸幸・長谷川雅美・田中浩二・進あすか・木下将太郎(2016)「WRAPの視点を取り入れた看護計画に基づく精神科訪問看護の効果」2014(平成26)年度後期(財)在宅医療勇美記念財団在宅医療助成(一般公募)完了報告書.全23頁
- 佐久間祐子・向井祐輔(2015)「学生による学生のための大学生版元気回復行動プラン(Campus Wellness Recovery Action Plan: CWRAP)実施報告」日本橋学館大学紀要第14号.p121-132
- 佐藤郁哉(2008)「質的データ分析法—原理・方法・実践」新曜社
- Glenn R. Schiraldi(2016)The Self-Esteem Workbook 2/E. NEW HARBINGER PUBLICATIONS INC.(=高山巖監訳者、柳沢圭子訳者(2019)「自尊心を育てるワークブック[第二版]あなたを助けるための簡潔で効果的なプログラム」金剛出版.p17)

別添①本研究で行われたWRAPの簡易説明

1. **呼ばれたい名前と私たちのガイドライン**：最初に、この WRAP を学ぶ場で呼ばれたい名前を考え公表する。この時点で、役職などのヒエラルキーを取り除き、全ての参加者が呼ばれたい名前で呼ばれ対等となる。私たちのガイドラインは、参加者一人ひとりが何があると心地よいと感じるかを考え、参加者全員で共有し、毎回、最初に全体で確認し、参加者の安心・安全な場を保证する。
2. **リカバリーの 5 つのキーコンセプト**：Mary の調査から導きだされた結果、精神疾患をもちながらも元気に過ごす方々は、以下の 5 つのキーコンセプトをもっていることが明らかになった。
 - ①**希望**(あなたにとって希望のある世界とは)：希望は沢山あり、混乱させるような感情的な症状や行動を経験していても、元気になる、いつまでも元気であることができる。あなたの将来について、ひどい予言は必要ない。
 - ②**責任**(あなたにとって責任がある世界と無い世界とは)：自分は自身の専門家で、自分に何が必要で何を望むか知っている。自分の健康と生き方、自分が元気なことに、自分で責任を取る。症状を何かのせいや、人のせいにするをやめる。症状を悪化させる原因や要因を認めた上で自分の現在の関心を現在とリカバリーに向けることを意味する。自分を労わること、学ぶことを一生続ける。
 - ③**学ぶこと**(あなたにとって学ぶことのできる世界とできない世界とは)：自分で学ぶことができる。自分の興味や自分に関することは、できるだけ学び、適切な意思決定が出来るようにする。
 - ④**権利擁護**(あなたにとって権利擁護のある世界と無い世界とは)：自分の権利を守ることを意味する。自己権利擁護とは、勇気、粘り強さ、決意をもち手に入れること。自分を信じ、必要なものを獲得するまではっきりと、落ち着き、主張する。
 - ⑤**サポート**(サポートのある世界と無い世界)：自分で自分をサポートする。他者を自分がサポートする。自分が他者からサポートされる。サポートは、主にこの 3 つの意味をもつ。
3. **元気に役立つ道具箱**：自分が良い気分であるために、あるいは元気をだすためにできることをあげる。自身の日々を振り返り、やっていることを思い出し、この道具箱を埋めていく。
4. **元気行動回復プラン**：「元気行動回復プラン」には、以下 6 つのプランがある。

日常生活管理プラン：日常生活の中で、「普段の自分ってどんな人か」を知る。元気に生活をするために、「毎日していることは何か」を挙げる。そして、毎日ではなくてもいい気分であるために「時々やることは何か」のリストを作る。

引き金のプラン：自分自身以外の物事や人物によって、ストレスを感じ、調子を崩しそうな出来事のことを「引き金」と呼ぶ。誰にとっても調子を崩しそうなストレスの場合もあるが、放っておくと実際に調子を崩すきっかけになるもの。「引き金」となるリストと、「引き金」が起きたときに乗りきれ得であろうと思うことのリストを作成する。

注意サインのプラン：自分自身の内側で生じている何かによって、このまま放置すると悪くなるかもしれないことを「注意サイン」と呼ぶ。自分で気づいている「注意サイン」のリストと、「注意サイン」が落ち着いて気分が良くなるまで毎日することのリストを作成する。

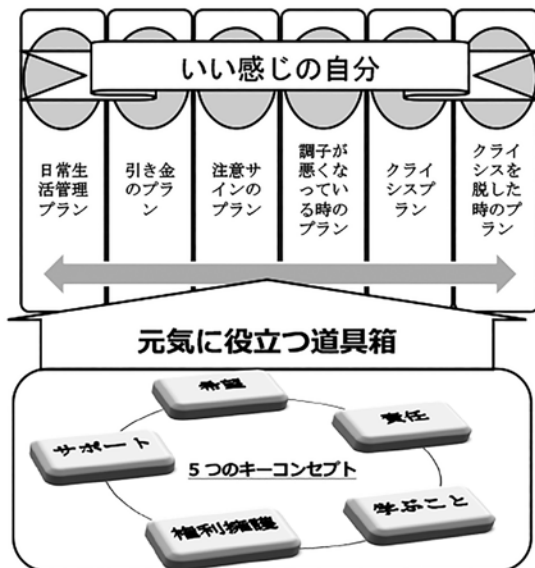
調子が悪くなっているときのプラン：調子がますます悪くなり、状況が深刻化している、危険かもしれないと感じることになっても、まだ自分のためにできることがある。これ以上緊急状況に陥らないために、即座に、積極的な行動をとるときを「調子が悪くなっているとき」と呼ぶ。なかり状態が悪く、緊急事態に近いことを意味する気分や行動のリストと、調子が悪いと感じたときすぐに対応できる行動プランを作成する

クライシスプラン：最善のプランと積極的な対処にもかかわらず、他者に自身のケアを委ねなければならないほどの緊急事態に陥るとき、自分のコントロールが及ばないように感じる「クライシス」があるかもしれないが、調子の良いときに、緊急状況プラン「クライシスプラン」を作成しておく。このプランは、自身の状態が悪くなったとき、自身の望むケアを示し、周囲に指示を与えるものとなる。

クライシスを脱したときのプラン：クライシスを脱した後の癒しの時間はとても大切で、すぐに元の生活に戻ることができると思うかもしれないが、困難な症状やクライシスの後遺症があるかもしれない。再び悪くなっているように感じるかもしれない。クライシスに陥る前に、この時期のことを考えておくと、クライシスが脱した後の状態が良くなってきたときに注意を向けておき、回復し次に向かうことが困難でなくなるかもしれない。

※本資料はMary Ellen Copeland(=WRAP研究会2007・2008)資料および本WRAP講座での内容を基に筆者が作成したものである。

別添②本研究で行われたWRAPの概観図



※概観図は本WRAP講座での内容を基に筆者らが作成したものである。