

有明地域におけるメンタルヘルス向上のための WRAP プログラムの開催事業

玉名市市民ボランティア団体 くまらっぷぷらす
〒865-0062 熊本県玉名市富尾 888 九州看護福祉大学内

助成事業の概要

1) 実施目的

新型コロナウイルス感染症による外出自粛や予測外の学校休業、経済的困窮等を契機としたうつ症状と思われる気分の落ち込みや体調不良を訴える方々の精神的健康、維持および回復する契機となる WRAP を開催する。

2) 開催日

2022 年 10 月～2023 年 5 月 27 日 内 8 日実施 (7 月、12 月上旬中止)

1 回目：2022 年 10 月 8 日、10 月 9 日 10 時～17 時 玉名市市民会館

2 回目：2022 年 12 月 11 日、12 月 17 日 10 時～17 時 玉名市市民会館

3 回目：2023 年 1 月 14 日、1 月 21 日 10 時～17 時 玉名市市中央公民館

4 回目：2023 年 5 月 20 日、5 月 27 日 10 時～16 時 熊本水道町ミーティングスペース

3) 内容

「WRAP」とは日本では「元気回復行動プラン」と翻訳され、治療や療法ではなく、よりよい精神的健康、維持および回復のためのプログラムである。WRAP の集中クラスでは 2 日間を通して、「WRAP」のキーコンセプト「WRAP」プログラムで、参加者は自分自身の状態を把握し、その状態に応じて、対処行動を作成する「自分の取り扱い説明書」を作成した。1, 2, 3 回目は 2 日

間の集中クラスを開催し、全参加者が「自分の取扱説明書」を作成した。4 回目は体験クラスとして、午前と午後に体験クラスを開催し自分の心のゆらぎの引き金になる出来事やモノ、人について考え「自分の取り扱い説明書」の一部を作成した。

事業の成果

新型コロナ禍で、延期や中止となった回もあったが WRAP 講座を予定通り 4 回開催することができた。参加者の職種としては教員、看護師、地域住民と様々な分野から参加いただいた。参加者数は 4 回合計 16 名であった。

コロナ禍で、会場収容人数に制限があり、借用が難しいこともあった。また、7 月の新型コロナウイルス蔓延時には職場から行動制限により、参加を見送った方もいた。職場からの行動制限があっても参加でき、かつ会場準備が不要な遠隔会議システム (ZOOM) を用いた講座の開催を検討していきたい。SNS や公共施設へのチラシの掲示などを行ったが参加者数が少なかった。参加者からの口コミが次の講座の参加につながるが多かったため、今後は一人でも多くの方に参加いただけるように 1 年 1 年実績を積み、実績と認知度をあげていきたい。

研修後の感想として、「初めての人と一緒に緊張したが、安心安全のための約束事を決めたことで安心して参加できた」「皆さんと一緒に、心が元気になる方法 (道具箱) を考えることができた。今後すぐに活用していけそうだと思った」「今後も講座があれば参加したい」「今まで自分のこと

をじっくり考えたことがなかった。いい機会になりました」などがあった。気分の落ち込みや体調不良を訴える方々の精神的健康、維持および回復する契機となる講座を開催するという目的は達成できたと考えている。さらに、集中クラスを終了した参加者は講座のサポーターとして登録できる制度を新設したところ、参加者よりサポーター登録を数名からいただいた。

今回助成を受け 4 回の講座開催し、広報、講座の運営など方法を検討する機会となった。課題を改善し、次年度の活動に繋げていきたいと考えている。

成果の広報・公表

講座後にくまらっぷぶらすの HP や SNS (Instagram、Facebook) で内容、参加者の感想、講座の様子について随時公開した。閲覧数は HP のみで 100 件を超えた。開催の案内チラシを玉名市の支援を受け、公共施設に置かせていただいた。講座前には社会福祉協議会を訪問し、地域住民への広報を依頼した。

今後は年間の活動をまとめた報告書やリーフレットを作成し、地域の公民館や子育て支援センター、病院等に配布する予定である。また、社会福祉協議会を訪問するなど対面での説明及び広報活動も続けていく予定である。

今後の展開

当団体では、地域住民、学生、子育て期にある両親、精神疾患を持つ方々やピアサポートする立場にある方々に対し講座を開催したが、参加者が限局していた。WRAP は精神疾患を持つ方々に使用されるが多く、SNS 上でも精神疾患に対する効果について多く報告されている。広報時に「私には必要のないプログラムである」「参加する

ことで精神疾患を持っていると誤解されるのではないか」など理由から参加を躊躇する声があった。また、「2 日間の集中クラスのうち 1 日だけの参加は可能か？」との問い合わせもあった。以上のことから、2023 年度は SNS を利用した広報や、ポスター・チラシを広域に発送し、知名度を上げたいと考えている。さらに、参加しやすいように 2-3 時間程度の体験クラスを開催していきたいと考えている。1 年間の活動を認めていただき、社会福祉協議会から公民館での講座開催の依頼をいただいた。今後も依頼していただけるように活動を継続していきたいと考えている。