



パーソナル・メディスン

Personal Medicine



## パット・ディーガンさんからのメッセージ

17歳のとき、私は統合失調症と診断されました。一生治らない病気だと言われました。治療チームは、一生、高用量の抗精神病薬を服用するよう私に勧めました。また、ストレスを避け、活動的な生活から遠ざかるようにと言われました。学校もだめ。恋愛もだめ。仕事もだめ。私はこれを「破滅の予後」と呼んでいます。私が経験した落胆、無力感、絶望感は、精神疾患よりもつらいものでした。

そんなある日、私はパーソナル・メディスンの第一歩を発見しました。自分自身を助けるためにできることがあるということを知りました。好きな音楽を聴くと、苦痛な声を無視できることを知りました。メディアのポジティブな記事に集中することで、被害妄想や恐怖を感じなくなることもわかりました。つまり、自分の人生を取り戻すためには、セルフケアに自主的に取り組まなければならないことを学んだのです。自分の内面に目を向けることで、答えや癒しを見つけられることを知ったのです。専門家は「私を治す」ことはできませんが、私が生きたいと思う人生を手に入れることを目標に、リカバリーのパートナーになれるとわかりました。

認定パーソナル・メディスン・コーチング (CPMC) は、専門家、家族、個人が利用できる、エビデンスに基づく画期的なイノベーションです。私は、あなたがCPMCとなり、リカバリーの希望となる私たちの世界的な悪だくみの共謀者に加わってくださることを心から願っています。

When I was 17 years old I was diagnosed with schizophrenia. I was told that I would be sick for the rest of my life. My treatment team advised me to take high dose antipsychotic medicine for the rest of my life. They also told me to avoid stress and to retire from active life. No school. No romance. No work. I call this a Prognosis of Doom. The despair, the helplessness and the hopelessness I experienced was worse than the psychiatric disorder.

Then one day, I discovered the beginnings of my Personal Medicine. I discovered there were things I could do to help myself. I learned that listening to my favorite music helped me ignore my distressing voices. I learned that focusing on positive stories in the media helped me feel less paranoid and afraid. In summary, I learned in order to get my life back, I had to get active in my self-care. I learned that I could look within myself to find answers and healing. I learned that although professionals could not "fix me", we could become recovery partners with the goal of getting to the life I wanted to live.

Certified Personal Medicine Coaching (CPMC) is an evidence-based, disruptive innovation that can be used by professionals, families and individuals. I truly hope you sign up to become a CPMC and join our worldwide Conspiracy of Hope for recovery.



## パーソナル・メディスンの世界によろこそ

一般社団法人Lily of the valley 坂本 明子

パーソナル・メディスンは、パット ディーガンさんがご自身の経験と調査から考案されたものです。日本では、『ストレングスモデル第3版』（著チャールズ・A・ラップ、監訳田中英樹、金剛出版、2014）に登場するものの特に注目されることはありませんでした。しかし、2022年日本精神障害者リハビリテーション学会でオンライン動画によるパット ディーガンさんのご講演をきっかけに、多くの方の目に留まることとなりました。「もっと知りたい」「やってみたい」という多くの声に後押しされ、2023年、当法人において日本財団助成金を取得し、パーソナル・メディスン・コーチの養成研修を開催いたしました。

3か月に及ぶパーソナル・メディスン・コーチの研修では、自分のパーソナル・メディスンをみつけるコーチングを相互にやりながら学びを深めていきました。コーチングはリカバリー志向に基づき、対等でその人をどこまでも尊重するものでした。パーソナル・メディスン・コーチになることは、自分のパーソナル・メディスンを自身で見つけ使う喜びと、コーチとしてそのお隣にいられることの喜びのどちらも感じながらいい感じでいられます。

日本ではパーソナル・メディスンを見つけ使うことも、コーチとなってサポートすることもまだまだこれからです。いかがですか。新しい可能性のチケットがここにあるかもしれせん。

多くの方と共に、この新しいリカバリーの旅ができますように。

このパンフレットは、Pat Deegan and Associates, LLCの許可を得て作成しました。

## パーソナル・メディスンとは何か？

- パーソナル・メディスンは単なる薬ではありません。メディスン（くすり）とは、私たちが「する」ことでもあります。
- パーソナル・メディスンとは、私たちがいい気分であるために「する」ことです。
- パーソナル・メディスンとは、苦痛に対処し、気分を良くするために行う小さなことです。
- パーソナル・メディスンとは、喜びや意味をもたらす人生の大きなことです。
- すべての人はパーソナル・メディスンを持っています。
- パーソナル・メディスンはその人のレジリエンスと内なる知恵の一部です。

## パーソナル・メディスンの例

- 森の中を散歩すると、頭がすっきりしてその日の準備ができます
- サックスを吹くと呼吸が整い、不安な気持ちが軽減されます
- 苦痛な声が始まったら、静かに鼻歌を歌うと宿題に集中できます



<https://www.patdeegan.com/cpmc> より

### ～わたしたちのパーソナル・メディスン～



寝る前に、お気に入りのぬいぐるみを抱きしめて一日の報告をします。  
いろんな感情を振り返りながら自分を労うことができ、より良い睡眠につながっています。

仕事を終えて、愛猫のすずと目で話をする、つながりを感じて疲れが取れます。

ギターを弾くこと。ギターのチューニングから始まり自分の出す音を全身で感じることで、自分の内に入り込み、外向きの思考を遮断して頭の中のゴミみたいにある色んな出来事を消したり、整理できる。

子どもに「今日も一緒にいてくれてありがとう、大好き」と伝えることです。私の中に幸せな気持ちが沸いてきて満たしてくれます。元気をもらえます。

娘の頬を指でむにゅと触らせてもらいます。心が穏やかになって、私は母親で、家族にとって大切な存在だと思えることができます。

負のエネルギーを感じたときにそれを紙に包んでゴミ箱に捨てます。そうすると、心に負のエネルギーがたまらずに済みます。



## 認定パーソナル・メディスン・コーチ Certified Personal Medicine Coach (CPMC) とは？

- CPMCは、長期にわたって新しいパーソナル・メディスンを発見するのに役立っています。
- CPMCは、リカバリーのためにパーソナル・メディスンを発見し、活用する人々をサポートする専門家です。
- CPMCは、元気になり、元気でいるためのあなた自身の力を発見する手助けに専念しています。
- CPMCは、リカバリーは現実のものであり、自分自身のためにできることがあるというメッセージを広く伝えるのに役立っています。

CPMCは、リカバリーのためにパーソナル・メディスンを見つけ、活用する人々をサポートする専門家です。CPMCの研修は、オンラインeラーニング、実習、グループビデオコーチングを組み合わせた11週間のカリキュラムです。ピアスペシャリスト、臨床医、作業療法士、ケースマネジャー、医師、精神・社会的リハビリテーション実践者、家族支援者、その他の専門家が受講できます。

研修前後に行った調査では、CPMCは、メンタルヘルスの問題（怒り、不安な気持ち、苦痛な声、食欲、抑うつ感、悲しみ、ネガティブ思考、自傷行為、睡眠、厄介な信念など）を経験した人々に対しリカバリーを支援する自信が、有意に向上しています。

## パーソナル・メディスンに関する研究

### ☞ 人中心のケア（パーソン・センタード・ケア）であるパーソナル・メディスンは、その人がセルフケアを自主的に行えるように改善する

連邦政府が資金を提供し、14の施設で約2,500人の成人の精神疾患患者を対象としたPCORI研究により、以下のことが明らかになりました（以下のQRコードまたはリンクから研究にアクセス可能）：

- 患者活性化測定法（PAM）で測定される患者の自主的に取り組むセルフケアが1.5ポイント増加、または服薬アドヒアランスが2%増加し、入院が2%減少しています。
- 生活の質の3%向上
- 症状の重症度の経時的低下
- 薬物療法の受診回数および精神療法の受診回数の減少
- 機能的状態の改善

Kim MacDonald-Wilson, ScD(2019). Comparing Two Web-Based Programs for Improving Shared Decision Making and the Person's Experience in Mental Health Care. Patient-Centered Outcomes Research Institute(PCORI)



### ☞ パーソナル・メディスンは活性化／自己管理の向上につながる

16の医療機関で重篤な精神疾患と診断された匿名の716人を対象に、6カ月後、18カ月後、36カ月後に行った調査によると、パーソナル・メディスンを使用すると、以下のような結果が得られました：

- 回答者の86%が、セルフケアの改善、治療戦略の活性化/関与を報告し、パーソナル・メディスンが非常に役に立ったと述べています。
- 回答者の64%が、36ヶ月後も毎週パーソナル・メディスンを使用しています。

MacDonald-Willson KL, Deegan PE, Hutchison HL, Parrotta N, Schuster JM (2013). Integrating Self-Management Strategies into Mental Health Service Delivery: Empowering People in Recovery. Psychiatric Rehabilitation Journal, 36, 4 258-263.

## 日本のCPMCからのメッセージ



パーソナル・メディスンと出会っての自分の気づきや変化は、課題に向けてチャレンジしてみようと思えるところ。自尊心が高まるどころ。今すでにやっていることに意識を向けることになるため、自分がよくやれていることに気が付きます。嬉しい気持ちになるし、頼れる自分であることに安心ができます。

パーソナル・メディスンが自分にどのように役立っているのかを考えることで、自分と向き合うことができました。パーソナル・メディスンを見つけ、実践することがリカバリーの原動力になったと思います。



自分（当事者）も治療に協力する必要があることが何となくではなくはっきりと理解することができました。

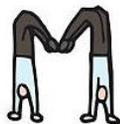
自分の中にある力（あまりないと思っていた）に向き合うことができ、その力に価値を置くことができるようになった気がします。

パーソナル・メディスンは私が私であるためのパワーとなっています。

これは自分のパーソナルメディスンだなと気づく瞬間がまずは嬉しい。気づきながら行う事で、さらに元気になる感じが高まる感覚がある。

仲間とパーソナル・メディスンについて語り合うことで、希望の感覚を得ることができました。

小さな工夫を色々としている事に気づく事で、自分をもっと好きになれる。



パーソナル・メディスンは自分がやっていることとはいえ、すぐに見つけられないこともあります。ですが、日常、意識を向けることによって、気がつくことがあります。誰かとパーソナル・メディスンの話をしている、ハッと気がつくことも何度かありました。パーソナル・メディスンに気がつく自分の暮らしの豊かさを感じることができます。

自分への効果を意識すること。今に焦点を当てること。自分の外側に頼るのではなく、自分の内側に力がある。今自分に必要なパーソナル・メディスンを使うために更新していくことが必要だと思います。

研修を受ける前のパーソナル・メディスンは、美味しいコーヒーを飲むことでした。ですがコーチと話をしている、私が大事にしていたのは、休日の朝にコーヒーをていねいに淹れて家族とゆったりした時間を過ごすことだと気が付きました。ただおいしいコーヒーはやっぱり好きで私を和ませてくれる。これはなぜパーソナル・メディスンではないのかな〜と日々考えました。そして、気づいたのは、私がおいしいコーヒーを淹れて、家族や周りの人たちと話をしたり、ゆったりした時間を過ごすことがわたしのパーソナル・メディスンで、それがコーヒーのときもあれば、他の物のときもある。なるほど、“摂取するものではなくすること”の意味が分かった気がしています。



## 日本のCPMCからのメッセージ

ストレスがかかる＝症状＝服薬・頓服といった行動ではなく、処方された薬ではなく自身の行動により、その人に本来ある自然治癒力・回復力・内面的知識に気づき、より健康的な回復を考えられる。処方される薬とのバランス考えながら。



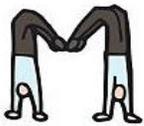
決して処方された薬だけでは回復してきてはいない。自身の内面の変化に焦点が向けば、執着している感情や固執している不安にも気づきもするかもしれない。

パーソナル・メディスンはリハビリを促進するものでもあるけれど、リハビリそのものという実感があります。

コーチになったことで、人々のリハビリを今まで以上に信じてできるようになりました。長年自分は無力で何もできないと言っていた方が、パーソナル・メディスンを知ることで自分のためにできることがあると話出した瞬間は本当に嬉しいです。コーチになったことで、自分自身も以前より幸せになったと感じています。



コーチングを学んで、その人のいる場所で出会い、ともに並んで歩く事が本当に大切だと感じました。“リハビリはその人自身のもの”という事を忘れないよう心がけています。その方の成功を祝い、更に前進していく、そんなイメージを実現していきたいです。



人と関わるうえで、支援、サポートするうえで大切なことを改めて意識することができます。批判、ジャッジをしないこと、共に並んで歩むこと、積極的に話に耳を傾けること、その人の必要としていることを進めていくこと、サポートする人のニーズに寄り添うことが大切なこと・・・改めてそのことが大切であることを学ぶこと意識することができたように思います。

パーソナル・メディスンでは「コーチ自身の体験から得たパーソナル・メディスンをクライアントと分かち合うことが大切」と学びました。他のコーチングでは、コーチ自身の語りはあまりお勧めされないかもしれません。

この違いは、なぜなのでしょう？

私は、パーソナル・メディスンの根っこには「ピアサポート」があるからだと思います。同じような経験をした人同士の間には、不思議なほっこり感が芽生えます。そんな感覚に触れながら、コーチ自身の体験から得たパーソナル・メディスンを分かち合う中で、クライアントも自身の内なる力を信じられるようになり、自分のパーソナル・メディスンを見つけたという気持ちになれるのかもしれませんが。そんなCPMCになれたらいいなと思っています。





作成協力者  
認定パーソナル・メディスン・コーチ

秋山 千歳	訪問看護ステーション ひかりあ
岩田 明香里	こころのおまもり 北区障害者地域活動支援室支援センターきらきら
大谷 利恵	一般社団法人belle vie 訪問看護ステーション toc toc
笠原 健	NPO法人中央むつみ会・訪問看護ステーション toc toc
加藤 伸輔	ピアサポートグループ在
黒髪 恵	福岡大学
栄 セツコ	桃山学院大学
坂本 明子	久留米大学・一般社団法人Lily of the valley
杉原 稲美	SAGA-ACT TENACIOUS 訪問看護ステーション MAGA+Re
竹縄 佳子	訪問看護ステーション いまCoCo
徳田 裕子	社会福祉法人あすなろ福祉会
八野 翠	一般社団法人いつかーならーまち 訪問看護ステーション CoCo+
久永 文恵	地域精神保健福祉機構COMHBO
船曳 富士江	希望ヶ丘ホスピタル
星野 秀人	訪問看護ステーション えみふる
馬渡 春彦	Well Well

私たちは、認定パーソナル・メディスン・コーチとして  
Pat Deegan and Associates, LLC に登録し活動しています。  
ご関心のある方は、以下をご覧ください。

<https://www.patdeegan.com/certified-personal-medicine-coaches-japan>

作成日:2024年4月1日



このパンフレットは、JSPS科研費(JP23K01865)の助成をうけて  
作成しました。