

しなやかに揺れるヒント？～WRAPとコロナ対策しながらつかえる元気に役立つ道具～

いかがお過ごしでしょうか？新型コロナウイルスの影響で生活に変化や支障が出た方が多くいらっしゃるのではないか。私は今までの価値観や優先順位が揺らいで今もその揺れの中にいます。ディケアメンバーにお役立ていただける信じて行っていたディケアでのプログラムの殆どが3密に該当すると気づいたときは、心が打ちひしがれる思いでした。そんな中、感染対策を講じながらメンバーと取り組んだWRAPグループから、揺れの中を自分なりに泳ぐヒントをいただきました。メンバーと共に作っているWRAPと、しなやかに揺れるヒントをくれた「コロナ対策をしながらつかえる元気に役立つ道具」について紹介させてください。

WRAP(Wellness recovery action plan)はアメリカで精神疾患の当事者でもあるメアリー・エレン・コープランドさんを中心に作られた、自分の調子を保つためのツールです。自分の取り扱い説明書として使っている方もいます。2007年に日本に紹介され、その際「元気回復行動プラン」と訳されました。当院ディケアでは2016年4月よりプログラムの一環として行っています。WRAPでは、自分が調子を保つために使えるもの・それをすると自分が元気でいられることを「元気に役立つ道具」と呼びます。道具といっても、物理的なものもあれば、人間関係だったり、過ごし方だったり、あえて何かをしないことだったり、多岐にわたります。メンバーが教えてくれた道具の例としては「イベントに行く」「飼っている鳥を家の中で放す」「日用品に好きなキャラクターのグッズをとりいれる」「母と買い物に行く」「不安になったら大丈夫と唱える」「あえてなにもしない日を作る」などがあります。

普段私も自分が作ったWRAPを活用して生活しています。しかし、今まで使っていた「元気に役立つ道具」の多くが、新型コロナウイルスの対策と両立しないのです。毎週ルーティンになっていた早朝カラオケにも行けず、息子と娘と約束して楽しみにしていたイチゴあめ専門店にも行けず、1つ1つは小さなことかもしれません、その積み重ねが自分をいつの間にか蝕んでいました。

そんな中でのWRAPグループ。メンバーも自分と同様に元気に役立つ道具が使えなくなっていて落ち込んでいるのではないか、しんみりとしたグループになるのではないかと思っていました。やはり、普段よく使っている「好きなカフェに行く」や「映画館で映画を見る」など今の状況の中では使いにくくなった道具がある、というところでは予想どおりでした。しかし、「コロナ対策しながらつかえる元気に役立つ道具」のテーマで取り組んだところ、ペンが止まる様子がなく、いつもどおり、もしかしたらそれ以上に沢山の元気に役立つ道具をあげてくれました。「凍らせたみかんの缶詰を食べる」「オリーブオイルとニンニクを使って料理を作る」「好きなアイドルの動画を見る」「ヒーローの名言を思い出す」「朝食を忘れずに行くようにする」など道具について紹介してくれる時のメンバーの笑顔がまぶしく、また状況に合わせて元気に役立つ道具を使いこなしている姿にたくましさを感じました。メンバーに柔軟に道具を使う選択肢をいただき、イチゴあめは家で作ってみたら思いのほかおいしくでき、「家でイチゴあめを作る」が新たな元気に役立つ道具になりました。

みなさんにとって「元気に役立つ道具」にはどんなものがありますか？使いにくくなった道具、新たに生まれた道具、状況の影響をうけずに使える道具、それぞれお持ちだと思います。揺れの中で足元がぐらついた時ほど、「自分にとっての道具は何だろう？」「今使える道具は何だろう？」と思いを馳せてみてください。そこに揺れの中でしなやかに過ごせるヒントがあるかもしれません。そして、ぜひお元気で。次にお会いできたときに「元気に役立つ道具」を教えていただくことを楽しみにしています。