

元気に大切な5つのこと

～毎日をイ感じの自分であるための知識と知恵～

WRAP（ラップ：Wellness Recovery Action Plan：元気行動回復プラン）の考案者であるメアリー・エレン・コーブランドさんは自分と同じように、強い感情の浮き沈みの経験をもつ人たちが、「日々、どのように対処して暮らしているのか？」を知りたいと思い、全米各地の120名以上の方に呼びかけ、調査を行いました。その回答から、元気でゆたかな暮らしを感じさせる人々に共通している、5つのことが浮かび上がってきました。それが、『元気に大切な5つのこと』です。

何かと不自由を感じてしまうこの頃ですが、そんな中でも毎日をイ感じの自分であるための知識と知恵をお伝えします。

元気に大切な5つのこと

- ・希望の感覚 (Hope)
- ・主体性、自分に責任をもつこと (Personal Responsibility)
- ・学ぶこと (Education)
- ・権利擁護 (Self Advocacy)
- ・サポート (Support)

希望の感覚 (Hope)

どのような境遇におかれていたとしても、苦しみには終わりが来ると思えること、現状は変わると信じられること、なにか道が開かれそうだと感じられること。そんなふうな、ふと明かりが見えるような気持ちを希望の感覚として捉えています。可能性を感じることは、可能性に開かれていると思えることです。ただし、希望の感覚をもつということは不安に目を背けることではありません。希望も不安もエネルギーであり生きている証です。あるがままの自分に目を向けていくことも大切です。

主体性、自分に責任をもつこと

(Personal Responsibility)

自らの人生でありながら、自分が自分の主体となって生きるというのは、なかなか難しいことです。もし、あなたがこれまでに否定的なメッセージばかりを受け取ってきたとしたら、自らの声を聴き、その声を尊重した選択をするには、かなりの勇気が必要かもしれません。でも、あなた自身についての専門家はあなた自身です。何が必要で、何を望んでいるかを知っているのはあなただけです。あなたは、自分が何を感じているかを感じ、自分にとって何が大切なのかを知り、自らの判

断で選択できる力を持っています。さまざまな環境からの制約はありつつも、自分で選択するという責任を引き受けることで、人生の主導権を自分の手に取り戻すことができます。

学ぶこと (Education)

自分の元気に自分で責任を持つとしたら、いま自分には何が必要なのか、何が合っているのか、どのような選択肢があるのかを学ぶ必要があります。自分自身についても、より学びを深めていくことが求められます。さまざまな方法、いろいろな資源、幅広い選択肢があることを知らずにいるのかも知れません。だから、学ぶことが重要なのです。学び、自分で判断し、自分で選ぶことです。学ぶことで可能性が広がります。また、これまで、どんなふうに進んできたのかを振り返ることが、学びの幅を広げてくれます。もしかしたら、人からいわれたことを、それが唯一の正しい答えだと思っていたかも知れません。社会的に権威のある人の言葉を鵜呑みにしていたかも知れません。自分が主体となり、学んだことを試してみることで、自分にとってなにが大切で、なにが役に立つのか、そして、自分はなにを望んでいるのかがわかるはずですよ。

権利擁護 (Self Advocacy)

権利擁護という言葉から、一方的な権利主張を思い浮かべるかも知れませんが、ここで意味していることは、私たちが必要としていることを、勇気をもって、冷静に、声にして伝え、それを手に入れるために人々と対話をはじめようということです。権利擁護は、『自分にとって大切なことを

大切にすること』と言い換えることができます。自分にとって必要なことが、家族や周りの人の要望とぶつかる時、相手の要望に従って、黙って自分を抑えることがあるかも知れませんが、自分の感じていること、必要としていること、望むことを伝え合うことでこそ、お互いが相手のために何ができるかが解かり、お互いを大切にする関係を作っていくのではないのでしょうか。

サポート (Support)

サポートとは、お互いの力になることを意味しています。主体的に生きるとは、自分が必要とするサポートを、自ら手を伸ばして得ることもあるでしょう。そして、片方がサポートを受けるばかりでなく、お互いがお互いの力になるような関係性を育むことが、元気であるために大切だと考えています。それぞれの経験があるがままに受け止め、批判や評価を下さずにお互いの主体性を尊重し合い、お互いに何が力になり、何が力にならないのかを伝え合うことのできる関係性です。相互的なサポートのやりとりを意識することは、人とのつながり、関係性を豊かにすることなのかも知れません。

