ある統合失調症闘病記のリカバリーとヘルパー・セラピー原則

西純一『精神障害を乗り越えて：40歳ピアヘルパーの誕生』の内容分析およびテキストマイニング

○小平朋江[1]・いとうたけひこ[2]
([1]聖隷クリストファー大学・[2]和光大学)

キーワード：統合失調症、テキストマイニング、リカバリー

Recovery and helper therapy principle in an autobiography with schizophrenia experience

Tomoe KODAIRA [1], Takehiko ITO [2]
([1] Seirei Christopher University, [2]Wako University)

Key Words: schizophrenia, text mining, recovery

目　的

小平・いとう（2012）は統合失調症闘病記を検索・収集し217冊のリスト化を行った。野中（2011）は新たな回復概念は「精神障害をもつ方々の手記活動から生まれた」と意義づけ、当事者のナラティブにはリカバリーのヒントが満載されていると指摘した。浦河べてるの家は当事者研究で、「自分の助け方について研究」(向谷地，2009）し、その成果を集めて講演会を行い、書籍を出版することで、統合失調症の回復やリカバリーとしての新たな考え方や生き方を同じ病いを抱えている人や、支援者・研究者など人々と共有する実践に取り組んでいる。Gartner & Riessman(1977）はセルフ・ヘルプ・グループの特徴を「援助をする人がもっとも援助をうける」とし、ヘルパー・セラピー原則と名づけ、そのメカニズムを説明した。本研究では、ヘルパー・セラピー原則のメカニズムを背景に置きつつ、テキストマイニング手法を用いて当事者の表現の特徴や用いられた単語の量的な分析を行ない、当事者はリカバリーについてどのように語るかを明らかにし、当事者視点からの統合失調症のリカバリーについて考察するものである。

方　法

西純一『精神障害を乗り越えて：40歳ピアヘルパーの誕生』（2007年出版、文芸社）を分析対象とする。本書は、統合失調症当事者である著者による闘病記である。著者の中学・高校時代から始まり、大学時代、就職、発症、再発、再々発して4回の精神科への入院や精神科デイケア、地域作業所を利用しながらの闘病生活が綴られている。そしてピアサポートやピアヘルパーの活動に出会い、ホームヘルパー2級の資格を取得するために通った専門学校を経て、ピアヘルパーとして支援した利用者の方々との関わりあいを通して、著者の統合失調症からのリカバリーが語られている。本書の内容を個別分析（西平，1996）するとともに、テキストマイニングソフトウェアであるText Mining Studio 4.2によって分析した。

結　果

(1)形式的特徴（基本情報）

総文数は1136文で平均文長（文字数）は21.6文字であった。また延べ単語数は9558語で単語種別数は3338単語であった（タイプ・トークン比は0.35)。

(2)使用頻度の多い単語（単語頻度分析）

使用頻度の高い単語上位11位は「仕事」(95)「いう」(70)「人」(61)「思う」(51)「良い」(42)「ある」(36)「病気」(36)「作業所」(35)「精神障害」(31)「家」(29)「会社」(29)であった。「仕事」の出現回数に着目すると、第1章「精神病との出会い」(26)、第2章「ピアヘルパーに至るまで」(28)、第3章「ピアヘルパー誕生」(27）で、本書では一貫して「仕事」を話題にしている。

(3)章と単語の関係（特徴語分析）

各章に特徴的に出現している単語は、第1章では、「うつ状態」「友達」「飲む」「会社」「する」、第2章が「デイケア」「作業」「軽作業」「実習」「職員」、第3章では「事業所」「一人暮らし」「ヘルパー」「やってくる」「見習い」であった。

(4)「仕事」と「リカバリー」への言及（原文参照）

著者は「仕事」「リカバリー」について以下のように言及している。「Tさんのためになりたいという思い」「苦労もあったが、**仕事**を与えられたことによって、病気はどこへ行ってしまったのだろうかというくらいに症状が消えつつあった」「このような過程を専門用語では**リカバリー**と言うらしい」「ピアであるからこそというか、ピアであるためにできる**仕事**」などである。

考　察

単語頻度分析より、本書において著者が「仕事」について最も頻度が高く、話題にしていることが明らかになった。ピアヘルパーの仕事をすることで利用者のためになりたい思いを綴りながらリカバリーを語っていると考えられる。精神病の発症を「精神病との出会い」とポジティブに捉えたことで、発症後の著者のリカバリーが方向づけられたと考察できる。ヘルパー・セラピーについて野中（2011）は、リカバリーをめぐってピアカウンセリングなどの活動では重要な視点として「あなたを助けることが私を助けることになる」とし、「誰かの役に立つ行為が自分を奮い立たせ、能力を最大限に発揮させる」と述べた。

Gartner & Riessman(1977）はヘルパー・セラピー原則を、(1)援助者は依存的であることが少なくなる。(2)同じような問題をもつ人のことで苦闘するなかで、援助者は自分の問題を距離をおいてみる機会が与えられている。(3)援助者は援助の役割をとることによって社会的に役立っているという感じをもつことができる、と3つのメカニズムから説明した。著者は、自分自身の病気や症状とうまく折り合いをつけながら自律的に生き、自らのリカバリーを見出し、同じ病を抱えるピアとして支援者として闘病記を世に送り出し、社会に問いかけている。この生き方は、前述のヘルパー・セラピー原則のメカニズムに通じるものであり、書名の『精神障害を乗り越えて…』の通り、著者の統合失調症からのリカバリーであると考えられる。本書を出版後、『西純一の精神障害ホームヘルパー日記』(2011年)、『西純一のプロへの道程：精神障害ホームヘルパーとして』(2014年）の2冊を出版している。

今後の課題は、前述の2冊の著書も併せて分析することで、リカバリーと関連の深いレジリエンスやPTGの視点から検討することである。

【謝辞】本研究は平成27年度～平成29年度科研費基盤研究C（課題番号:15K11827）の助成を受けた。

引用文献

小平・いとう（2012）統合失調症の闘病記のリスト：ナラティブ教材の可能性を展望する 心理科学，33(2)，64-77.
野中猛（2011）図解 リカバリー 中央法規出版