

# 精神疾患をもつ人々のポジティブな心理的変容

～精神疾患を経験したことにより、得られたと感じられるもの～

地域ケア開発研究所

○准教授 千葉 理恵

## キーワード

ベネフィット・ファインディング、リカバリー、  
ポジティブ心理学、精神看護、精神疾患

## 研究概要

慢性疾患やトラウマティックな経験による逆境に直面した人が、その経験を経て、ベネフィット(得られたものやポジティブな変化)があったと感じることを「ベネフィット・ファインディング」という(Tennen & Affleck, 2002)。筆者らの質的研究からは、精神疾患をもつ人々のベネフィット・ファインディングには左記の

1	人間関係の深まり・人間関係での気づき
2	内面の成長・人生の価値観の変化
3	精神の障害や治療に関する知識の増加
4	健康関連の行動変容・自己管理
5	社会生活の中で新たな役割を見出すこと
6	宗教を信じること

カテゴリーが抽出され、回答者全体の半数以上の者が、何らかのベネフィット・ファインディングを経験していた(表1)(千葉, 他. 2010)。

精神疾患をもつ人々が、たとえ精神症状が続いていたとしても、希望をもち人生の新しい意味や目的を見出していく道のりを指す概念である「リカバリー」は、その人のもつポジティブな変化のプロセスに着目した概念である点でベネフィット・ファインディングと共

通性をもつ。筆者らは、ポジティブ心理学の理論を用いて、精神疾患をもつ人々を対象としたリカバリー促進プログラムを作成し、その構成要素の一つにベネフィット・ファインディング促進セッションを含めた。精神疾患をもつ人々を対象として、精神科看護師および精神疾患の経験を有するピアサポーターにより介入を行い、無作為化比較試験を行ったところ、脱落者を除外した解析において有意な介入効果が認められた(Chiba et al., 2014)。

また、ベネフィット・ファインディング促進セッションの参加者を対象とした質的研究からは、介入によって得られたベネフィット・ファインディングとして、「内面の成長・人生の価値観の変化」「人間関係の深まり・人間関係での気づき」「健康関連の行動変容・自己管理」等に関する多彩な変化が回答され、介入がベネフィット・ファインディングの促進を支持する可能性が示唆された(Chiba et al., 2015)。

## アピール ポイント

< 発表論文 >

- ・千葉理恵, 宮本 有紀, 船越 明子. 精神疾患をもつ人におけるベネフィット・ファインディングの特性. 日本看護科学会誌, 30(3), 32-40, 2010.
- ・Chiba R, Miyamoto Y, Kawakami N, Harada N. Effectiveness of a program to facilitate recovery for people with long-term mental illness in Japan. Nursing & Health Sciences, 16(3), 277-283, 2014.
- ・Chiba R, Miyamoto Y, Harada N. Psychological transformation by an intervention to facilitate benefit finding among people with chronic mental illness in Japan. Perspectives in Psychiatric Care, 52(2), 139-144, 2015.