

論文

地域で生活する統合失調症を持つ人の 料理活動に関するストレングスの発見

—二人による料理活動に焦点を当てて—

木村 真理子
瀧澤 直子[†]
立脇 恵子
斉藤 あかり

Discovering of Strengths via Cooking Activity of People with Schizophrenia Living in the Community

— Focus on Cooking Activities of Two People —

Mariko Kimura, Naoko Takizawa, Keiko Tatewaki, Akari Saito

本研究は、精神の障害をもつ当事者に1対1で行う料理活動への参加希望を募り、精神保健福祉士関与のもと、参加者はペアになって当事者自ら献立、買い物、料理の一連の流れを含む料理活を行い、活動参加者の変化を考察することを目的とした。料理準備、開始、完成までの様々な工夫や気づき、本人にもたらされた意識について、半構造化面接に基づき抽出した要素を質的分析方法により分類分析し、当事者により提示される新たな気づきとリカバリーとのかかわり、専門職への示唆としてまとめた。相互に協力して行う料理活動は、活動参加者にとって新たな意識を芽生えさせるとともに、行動変容が促され、それらへの意味付けがなされていた。当事者は料理の一連の活動を再認識し、料理という作業と味見を通じたコミュニケーションや相互協力がもたらす多様な自分との相互関係に関する気づきが抽出され、専門家の関与についても示唆が得られた。

キーワード：料理活動、統合失調症、リカバリー、ストレングス、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ (M - GTA)

はじめに

現在、2013年に施行された「障害者総合支援法」に基づいて日本の障害保健福祉に関する法整備は対象を拡大し、支援の在り方を「自立」から「共生」へと変化させている。かつての入院・施設入所を中心とした支援から、社会的障壁を除去し地域社会において共生を目指す支援へ変化し、

障害者の基本的人権を尊重することを目指している。このような動向の中で、精神障害者はストレングスを伸ばすことで意欲や能力という力を得て、問題解決能力が高まることが期待されている(ラップ 2008)。今後、精神保健領域における支援過程の焦点は、当事者の弱点、欠点、症状ではなく、その人の興味や能力に着目されると考えら

れる。

本研究では、二人による料理活動が、どのように精神障害からの回復を促進するのかを探ることを目的とする。地域で生活する当事者が二人で行う料理活動を通して、料理活動の経験の語りの中に潜む当事者の可能性に着目する。

1. 生活障害から回復するための問題の所在

(1) 精神障害者の生活問題

この四半世紀の間にソーシャルワークの実践に見られる大きな特徴は、ソーシャルワーク実践家とクライアントの関係の変化であると Anderson ら (1986) は述べている (木村 2015)。クライアントは自分のうちにある強さと資源に気づくことで、ソーシャルワーカーの提供する支援に対し、状況に応じて支援者や協力者と協働して経験に基づく知識を提供する存在として新たな姿を示した。セルフヘルプ、リカバリー、クライアントの権利運動は 1980 年以降の精神保健分野のソーシャルワーク実践に影響を及ぼした。これらの運動の背景には、クライアントや患者、家族が従来クライアントの権威に対する否定的反応を批判したことにより、謙虚にさせられた専門家の存在がある。クライアントはプログラム利用に際して、力を持った協力者と位置付けられるに至った (Anderson, Reiss, and Hogarty 1986)。

専門家がクライアントよりも生来優位にあるとの概念が変化し、クライアントの地位の高まりは多くの実践運動の主軸をなした。ストレングスに基礎を置く理論は、多文化主義、エンパワメント、課題解決志向、ナラティブ運動となって現れた。例えば、ストレングス視点では、Saleebey (1992) によれば、個人のこれまで触れられずに評価されなかった、身体的、情緒的、認知的、対人的、社会的、スピリチュアルエネルギー、資源、コンピテンシーに着目する。これらの理論は問題、病理

は否定されないが、強調されすぎることはいないし、短所ともされない。ソーシャルワーカー介入は、問題アセスメントや問題解決よりも、クライアントを助け、定義し、彼らのゴールを実現させることに向けられる (木村 2015)。1970 年代に提示されたエコロジカルな視点は、今日のソーシャルワークの在り方に大きな影響を与え続けている。また木村 (2012) によれば、ストレングスモデルは、支援者とクライアントの関係の重心をシフトさせた。

また、リカバリーについて、当事者である Deegan (1998) は、一つの過程、生活の仕方、姿勢、日々の課題への取り組み方であるとしている。リカバリーが意味するものは、その人が自分の人生における重要な決定をする主導権を持つこと、その人が自分の人生の経験を理解することになること、その人が自分のウェルネス (健康・元氣) を促進する際に、積極的なステップをとることができること、その人が希望を持ち人生を楽しむことができることであるとしている。また、人々は貧困、実現しなかった夢、かかわり合いを失うこと、アイデンティティを失うこと、地域からの孤立、身体的性的虐待、依存症、精神保健システムからリカバリーしていると述べている。また、木村 (2003) によれば、リカバリー指向モデルは、社会モデルをさらにリカバリーに焦点化し、必要な支援や当事者の主体性を促進させ、社会生活を支援する医療の観点や生活に必要な技術を当事者の生活スキルに統合し、サービスへの依存を回避するうえで非常に有効であると述べている。

さらに、精神障害の中でも統合失調症は、疾患と障害を併せ持つことで生活の困難が生じ易く、生きづらさを感じやすいという生活障害がある (瀧澤 2011)。臺 (1985) は、統合失調症は疾患そのものによる機能障害があり、それに基づく生活能力の低下や失敗体験、そして経験不足などに

よる二次的影響が加わることで生活障害が生じることを指摘している。

全国精神障害者家族会連合会が1992年に実施した、全国の作業所等の地域活動に参加する精神障害者本人3,769人を対象とした調査によれば、日常生活で自信がないことは「食事を作ること」(29.8%)、「洗濯、掃除、整理整頓をすること」(19.0%)、「規則的な生活をする事」(15.5%)、「自分でお金を管理すること」(14.5%)などであり、日常生活上の困難が上位を占めている。また、精神障害者ケアガイドライン検討委員会が1998年に実施した、アセスメント評を用いて、複数の日常生活上のニーズを持つケアマネジメントの対象者623人に実施した調査では、精神障害者の日常生活上の困難は、「食事をとる」(40.0%)、「自室の掃除や片づけ」(36.8%)、「金銭管理」(35.5%)が上位を占めている。この結果は、精神障害者が食生活への困りごとを上位にあげており、これらの支援に注目する必要性を示している。

(2) 食生活活動の先行研究

先のレビューをふまえ、当事者による料理活動や食生活状況に関する先行研究のレビューを行った。まず溝部(2008)は、認知症高齢者の「集団料理活動」の実践から、「集団料理活動」が当事者個人の心理的安定やQOL(Quality Of Life:生活の質)の向上に寄与すると報告している。このことは、様々な「生活のしづらさ」を抱えた統合失調症の事例にも適応されるが、統合失調症を持つ人の場合は、疾病の発症が他の疾患に比べ、20歳前後という若い時期に集中しているため、食べることの大切さなどの基本的知識及び技術から学ぶ必要がある。さらに抗精神病薬の副作用により、集中力の欠如や手指が震えるなど、包丁を使う作業に支障をきたしていると述べる。

蟻塚(1998)によれば、精神障害者の食生活活

動は「食べたいものを決める」「食材を買い求める」「料理をする」「食事をする」「片づけをする」というものであり、「食べたいものを決める」という自己決定能力は簡単なようで難しいとされている。また、野中(2006)によれば、食生活活動は「食事を買い求める」活動の技能があり、市場で安い材料を見つけてからメニューを決めるのは困難な作業であるとしている。さらに、結城(1998)は、食卓の経験を語る意味に注目している。精神障害者は食卓の思い出を語ることで、自らの生活経験を主体的に意味づけながら、失われた過去を取り戻すことに対する執着を越えて、生活者としての日常性を回復することに前向きに取り組めるとしている。

また、山下ら(2006)によれば、調理による脳の活性化(第一報)―近赤外線計測装置による調理中の脳の活性化計測実験―で、献立立案時に、脳の活性化が確認されている。「切る」は補足運動野、「ガスコンロで炒める」は背外側前頭前野、「盛りつける」は一次運動野で活性化が認められている。前頭連合野の働きであるコミュニケーションや身辺自立、創造力など社会生活に必要な能力の向上も期待できることが示唆されているが、統合失調症者の料理活動が脳に及ぼす影響については明らかにされていない。

2. 当事者の自立・回復を促進する料理活動

(1) アメリカボストン大学による食物教育プログラム

深刻な精神障害を持つ人々のための食物教育では、回復カリキュラムを根拠としてプログラムが構成されている。このカリキュラムによれば、まず精神障害を持つ人々は彼らの機能的健康を向上させるサービスを受ける権利があり、また、深刻な精神障害と共に生活しながら積極的な健康促進状態(positive health)を経験することは可能で

ある。さらに、精神障害を抱える人々の多くは身体的・性的な虐待、強烈な恥辱、そして精神的・内科的システムの不十分なケアをなんとか切り抜けて生き残った人々（サバイバー）である。彼らの多くはライフスタイルが彼らの健康にどう影響するのかは明確ではなく、彼らは健康に対して適切な対処方法（coping strategies）を身につけていない場合が多い。

このカリキュラムの目的は、彼らの栄養学的な心身を快適状態にする機能を高めるために不可欠な知識と技術を提供することである。これは、2005年アメリカ人のための食事療法ガイドライン（Dietary Guidelines for Americans）に基づく。根拠とする基盤は糖尿病予防プログラム（Diabetes Prevention Program）と、体重管理の為の容積測定（Volumetrics to Weight Management）であり、情報は治療中の人々から得るデータに基づいている。そしてもう一つの目的は、自立して健康な食物の選択ができるような生活を促進することである。

レッスンプランは、3つの条件の中で健康的な選択のための教育計画（teach strategies）：食物の買い物・食事・食事とお菓子の支度として構成されている。加えて、このカリキュラムは食事に対する興味、関心を反映した「健康的な食事計画」を提案している。病気をもった患者という役から、健康な地域の仲間が変わるということとはとてもない試みである。個々のレッスンプランは90分の授業で構成され、知識の共有と技術教育、そして技術の利用を含む機能回復訓練の過程を含む。

また、精神障害者の食物の選択においては、健康人はどのように思うのかについて当事者が敏感に感じるために、参加者の感情について指導者は敏感になることが重要である。このレッスンの始めから終わりまで、受講生の選択や経験に関する感情への対応の配慮があり、彼らが何を言ってい

るのかを理解して対応すること、他の人が何を言っているのかに対応して承認することは重要である。個人の尊厳を守るとは、彼らが最も傷つきやすさを感じる時にその個人の助けになることを意味する（Spaniol, McNamara, Gagne, & Forbess, 2009）。

(2) バンクーバー地域におけるコミュニティー・キッチン

コミュニティー・キッチンは、人々が基本的に、健康的な食事を用意する費用を分け合い、料理することを目的に定期的に集まるグループで成り立っている。高齢男性のための「The Bread Burners」、女性の為の「SLICK」、妊娠している10代の若者やリスクのある若い母親の為の「Young Moms and Young Moms To Be」のような、多くのタイプのコミュニティー・キッチンがバンクーバーには存在する。

食事の準備をした後に誰かと共にそれを食べることは、食事の準備それ自体と同様に重要であると考えている団体やコミュニティー・キッチンにおいて、社会相互作用は重要な要素である。バンクーバーのコミュニティー・キッチンは食の活用を通じて、人々を繋げてコミュニティーを創ってゆくことに対して重要な役割を担っているのである。Isschot（1996）によれば、本来のニーズが多くの参加者を共同のキッチンの組織化に駆り立て、これらのキッチンで生み出された親密性や肯定的なエネルギーは、集団の目的意識を促進することに寄与していると述べる。

一般的に「エンパワメントとは、個人、家庭、地域がそれらの状況を改善するべく行動を起こすために、個人的、対人的、政治的な力を向上させる過程である」と認識されており、さらにGutierrez（1995）によれば、「それぞれの領域において、エンパワメントはプログラム、政策、

サービスを発達させる新しい方法として定義づけられている」と述べている。Chung (1998)によれば、コミュニティー・キッチンが個人のエンパワメントの媒体として利用される。何故ならば、コミュニティー・キッチンは自助を通して人々の個人の力を向上させるからである。また Mayo と Craig (1995)によれば、人々と地域は、彼ら自身や地域の中に存在する力もしくは潜在的な力を活用する時に、エンパワメントされるとしている。コミュニティー・キッチンは個人をエンパワメントしつつ、コミュニティーの成長を促進する有用性を持ち合わせているのである。

3. 研究方法

(1) 調査協力者

本研究の協力者たちは、統合失調症をもち、現在地域で単身もしくは家族と同居しながら、就労していなくても、生活保護、障害年金、家族からの援助等で日常生活を維持し、地域における生活支援システム（小規模作業所、保健所、病院外来、精神科デイケア）との関係を維持し、外来治療を継続している6名である。彼らは料理活動の目的とその内容を説明した上で協力を承諾してくれた（巻末表1参照）。この6名を2名ずつ3つの料理活動グループに分けた。グループ分けは家からのアクセス状況や事業所での活動参加日程に合わせた結果、全員初対面同士となった。

(2) 倫理的配慮

倫理に関する説明は当事者と希望した家族に対して行い、当事者と担当の精神保健福祉士が同伴した。研究協力への同意は、料理活動への参加をもって承諾されたものとした。また、面接および質問調査への協力を拒否する権利、調査内容に関して質問をする権利、自己情報コントロール権、自己情報開示請求権を説明した。協力者と調査機

関名には、匿名性の保証を説明した。調査に関するデータ（調査票・料理活動経過記録）は鍵のかかる場所に保管し、調査完了後に破棄し、入力したデータは復元できないように消去することを説明した。それらを口頭で伝えると同時に、それらを文書にした同意説明文書を渡した。本研究計画は日本女子大学倫理審査委員会の審査を経て、適格とされた。

(3) 調査方法

本研究は、2011年3月～2011年12月の期間に、当事者二人による料理活動を実施した。1セッションを10回とし、場所は研究者所有の空き部屋（一戸建て1階1LDK）で行った。ボストン大学における精神障害者への食物教育（2009）とは対照的に、本研究では、あえて専門家は積極的に介入しない料理活動とした¹⁾。当事者の障害よりも健康に着目し、リスクを伴う彼ら自身の選択に対して挑戦する機会を与える可能性を期待し、当事者二人による料理活動の経験の語りを通して、質的研究方法によって当事者の強さと資源をデータから抽出しようとするものである。

料理活動後に毎回、当事者二人と筆者によるミーティングを実施し、ICレコーダーで録音（約15分）し逐語録を作成した。ミーティングにおいては、料理活動中に印象に残った場面、お互いの相手を意識しているかどうか、困りごとへの対処として相手に確認する意欲があるかどうか、などを尋ねた。参加者それぞれに10回の料理活動、終了の6か月後に情報収集を目的とする面接を実施した。

(4) 分析方法

分析は、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ（以下 M-GTA）を用いた。この方法は、人と人との直接的なやりとりである社会的相互作用

用に着目し、人間行動の説明と予測に優れた理論で、データに密着している(木下 1999)。M-GTAの手順は、まずデータから概念を生成し、複数の概念間の関係を解釈的にまとめ、最終的に概念関係図(以下、概念図)を作成した。

4. 結果

分析の結果、46の概念が抽出された。それらの相互関係を考察した結果、二人による料理活動を通して課題への取り組みを見出すプロセスには、当事者らがお互いに援助を求める戸惑いがありながらも、二人で課題を解決するために声を出し、考えを相手に伝えざるを得ない状況があったことが、二人の言動から示された。また二人のうちの一人がどのように思ったのか相手に聞いて確認する方法は、相手から率直な印象などを受け止める機会になっていた。たとえその返答が厳しいものであったとしても、不安が解消される経験をしていた。この経験から【相互依存の芽生え】【自己の方向づけ】の二つの中心的概念(コアカテゴリ)が浮かび上がった。

(1) 料理活動の語りの概念図とカテゴリ

本研究において、当事者の料理活動の語りの内容から、カテゴリ間関係を以下にストーリーラインで示す(巻末図1参照)。当事者二人による料理活動は、それぞれに<援助を求める戸惑い>があり、困ったときの気持ちを伝えられない状況を経験していた。そこでは専門家が介入してアドバイスすることがないために、その戸惑いを解決するためには当事者自らが相手に確認せざるを得ない環境があった。そこで当事者は、その相手である仲間と一緒に活動に参加する中で、社会的相互作用(Blemer, 1991)から導き出され発生したのが<味見から生まれる信頼感>のカテゴリであった。また味見以外にも、曖昧な手順の確認に

対しての困りごとを相手に確認せざるを得ない状況があった。戸惑いながらも当事者自ら相手に確認することで<手順動作の広がり>のカテゴリができた。さらに、援助を求めることが可能になると、<感情と思考の伝達の広がり>のカテゴリに向かった。また、手順動作が広がることで<積極的な思い>のカテゴリに向かった(それぞれの概念に関しては図1参照)。最終的には46の概念による6つのカテゴリが生成された。これらは【相互依存の芽生え】【自己の方向づけ】から成る2つのコアカテゴリに大別された。

次にカテゴリ間の変化の方向についての相互関係性を見ると、ここにも、当事者自らが困りごとに対処していく感覚が浮かび上がり、二つの中心的概念(コアカテゴリ)が生成された。以下に説明を加える。

1) <援助を求める戸惑い>と影響の方向

料理活動を通して参加者は、<手順動作の広がり>と<味見から生まれる信頼感>を経験した。一方参加者は上記の経験と同時に<援助を求める戸惑い>を経験していた。この戸惑いは、困った時の気持ちを相手にうまく伝えられないことであった。さらに<援助を求める戸惑い>はフィードバック面接において、妄想があること、服薬すると手順を忘れる、状況に合わせるのが難しい、家族のことでイライラするなどの<生きづらさ>の影響を受けていた。

2) <味見から生まれる信頼感>と変化の方向

味の確認を相手に依頼する時に経験する<援助を求める戸惑い>を相手に思いきって伝えることで<味見から生まれる信頼感>を体験し、料理活動の参加者間には関係づくりができていた。これは、料理が美味しいか、まずいか、完成した時の彩や形が良いかがはっきりするため、教え合いながら作ることで食材の話が広がることや、美味しいイメージを手掛かりに心を込めて作ること、

さらに料理をする母親へ思いを馳せるなどの〈感情と思考の伝達の広がり〉へと向かった。〈援助を求める戸惑い〉から〈感情と思考の伝達の広がり〉までのこのプロセスには【相互依存の芽生え】と名付けるカテゴリーが生成された。

3) 〈手順動作の広がり〉と変化の方向

火の加減や包丁を使うときの力の加減調節を、限られたスペースで相手の手順を意識しながら、また手順を思い出しながら集中して行動することは〈手順動作の広がり〉に向かった。さらに〈手順動作の広がり〉は、教え合いながら作ることや相手との関係が滑らかになる、相手との距離を知る、他者への関心が広がるなどの〈感情と思考の伝達の広がり〉へと向かった。さらに〈手順動作の広がり〉は、食べたいから考えて作る、味の探求と創造をする、失敗したから調べる、もっと美味しく作るなどの〈積極的な思い〉へと向かった。そしてフィードバック面接の語りで、〈手順動作の広がり〉から〈積極的な思い〉が生じたことは、自分で答えを出すこと、目標はあきらめないこと、他者に伝えたいなどの〈課題への取り組み〉に向かった。〈手順動作の広がり〉からのこのプロセスには、自分の行う自己決定や行動に責任をとることができるという感覚【自己の方向づけ】を行うコアカテゴリーが認められた。

(2) カテゴリーの関係に見る現象特性 (図2)

M-GTAの活用にあたり、現象特性という個々の具体的な内容部分を抜き取った後に見える“うごき”の特性に注目する。これは動態的説明理論としてのグラウンデッド・セオリーにとって重要な分析要素である(木下 2007)。そこで、本研究の分析において筆者が感じた現象特性について述べる。

専門家が参加当事者と一緒に考えながら、当事者が自分で動いてみるのを支持する料理活動で

は、活動参加者は困りごとに直面していた。当事者は〈生きづらさ〉と〈援助を求める戸惑い〉を経験し、このカテゴリーに含まれる戸惑いには疾病と障害が共存していた。しかし味見から生まれる信頼感〉、〈感情と思考の伝達の広がり〉、〈手順動作の広がり〉、〈積極的な思い〉、〈課題への取り組み〉のカテゴリーには、困りごとに淡々と対処するための対応力が浮かび上がっていた。この対応力は【相互依存の芽生え】と【自己の方向づけ】を取り込みながら、失敗しても当事者自らのやり方で弾みを取り戻しながら調整して料理に取り組む力であった。

(3) M-GTAによる分析の概念生成の例

ここでは、概念生成の例を述べる。分析テーマは、料理活動を通して課題への取り組みを見いだすプロセスである。

1) 概念例1について

逐語録の内容を分析テーマに合わせて読み取り、内容の切れの良いところまで下線を引いた。ヴァリエーションにおけるオープン化1とは、分析テーマと照らし合わせて重要と思われるデータ部分の具体例を示すことである。概念例1では、二人が狭いスペースで料理活動をしており、段取りや役割について戸惑っているが、相手にぶつからないようにするために段取り良くできたらよいことと、役割分担を明確にする必要性に気づいている。一方、レシピが準備されていないために、目分量で味付けをしていることへの不安がある。相手に確認して正直に言ってほしいがまだ表現できず、タイミングを見ている状況である。この状況を定義する。定義とは、ヴァリエーションの意味を十分に解釈し、その解釈を定義して文章化して示す。ここでは、「段取り良く動いて目分量の結果を確認したい気持ちと困った時に気持ちを伝えることの難しさ」とした。次にオープン化2とは

概念名である。ここでは「困った時の気持ちが伝えられない」とした。また、論理的メモは解釈の検討記録であり、明らかにしたい現象がどのような要素なのか吟味して書き、出てきた疑問やアイデアを示した。この内容には、困った時の不安への対処法が課題となることがらが含まれる。(分析ワークシート概念例1参照)

2) 概念例2について

手巻きずしを巻いている場面で、なかなか思うようにいかない状況ではあるが、うまく作りたいと焦りながらごはんの量を考え、巻きあがりの状況まで予測することができている。自分が美味しく食べたいこと、そして美味しいものを食べさせてあげたいというような、思いやりの心が大事であると他者への関心が向いている。またいろどり等の見栄えなどにも関心があり、自分が寿司を作る大変さを経験して母親のことを考えることができています。さらに、テレビで放映されているお花

模様の海苔巻きをやってみたい気持ちが表出している。この状況の定義は、「料理をすることで同じ体験をする母親の大変さに気づいたこと」とした。次に概念名は「母親の大変さがわかる」とした。論理的メモは、自分の料理経験を通して母親が料理することへの理解が深まっていることを含めた。(分析ワークシート概念例2参照)

3) 概念例3について

チャプチェとスープを作っている場面である。チャプチェは自分でレシピを準備して完成させているが、スープの味がまだ納得いかない状況である。そこに自分が不安神経症であることを表現し、失敗の経験を繰り返すことの意味付けを自分でしている。不安がありながらもコチュジャンを入れた試みにより、美味しい味に仕上がっている。この状況の定義は、「失敗への不安がありながらも好みの味を探求すること」とした。次に概念名は

分析ワークシート 概念例1

概念	困った時の気持ちが伝えられない
定義	段取り良く動いて目分量が適切かどうかを確認したい気持ちと困った時に気持ちを相手に伝えることの難しさ
ヴァリエーション (具体例)	「狭いからぶつからないように気を付けている。だからもう少し段取り良くできたらなとは思っている。自分が洗い物をしている時、もう一人はごはんを炊いてくれたりとか、いろいろ役割分担を明白にしてやっていくことがやっぱり大事」「最初の打ち合わせの時にですね」「誰が先にやるとかではなくて、役割分担を決めて、もっとスピーディにね。あと目分量ではなくて残らないためにはどのくらいが良いのかとか、そういうところの計算」「自分でわからなくなった時はどうしますか?」「流されるままに…やる事はやっておく。まずい味だとしても美味しいよって言ってくれる時ってあると思う。そうすると本当の意味で目分量がわからなくなる。正直に言ってくれれば良いんだけども気を使って美味しいよって言われると間違った目分量で覚えてしまうから」「正直に言ってほしいってことですね」「そう、そしたら改善の余地があってもっといいものが作れる」「私もみんなから平気だから言えば良いのって言われる。私の場合言うタイミングが悪いですね」
論理的メモ	味の加減や困ったときの対処法として、その場にいる他者からの助言や手助けを得ることが少ない。また目分量などの曖昧さに不安を感じている。

「味の探求と創造をする」とした。論理的メモは 不安感を抱えながらも自分が納得するまで味の調 整を試みたことを含めた。(分析ワークシート概 念例3参照)

分析ワークシート 概念例2

概念名	母親の大変さがわかる
定義	料理をすることで同じ体験をする母親の大変さに気づいたこと
ヴァリエーション (具体例)	「海苔にごはんを乗せるところが一番身体を使いました」「僕は巻くところでこう神経を使いました。うまく作りたいてって焦って、でも料理は愛情と思った時にうまくいきました」「うんうん」「ごはんの量だったら頭で考えてるし、これを巻いた時にどうなるかなと考えました」「少し考える時間があった?」「最後のあたりはね、余裕ができましたね」「僕はやっぱりのこぎりのように、こう、上からくっど押し付けるのではなく、のこぎりみたい にね。こう切っていくときれいに切れました」「絶妙なその力の入れ加減とかです」「美味 しいものを食べさせてあげたいという優しい心、思いやりの心が大事なんだなって思って」 「あとは?」「彩、彩良く。味も考えていたけど彩もね」「僕もきれいに並べようと、見栄え 良くきれいに並べようと思っていましたね。お母さんがすごく大変だったんだなあと思っ て。これからも作ってくれるだろうけど僕もね料理が少しずつできるようになってきたら 手助けしてやろうかなとは思いました」「実際に料理してわかったことだね」「はい、親の 辛さはねぎらってやりたいと思った。今度はテレビで放送されているお花模様の海苔巻き をやってみたい」
論理的 メモ	二人とも家族がいて、自分で作る機会と、母親に作って貰う機会がある。自分で料理を経 験してみて、いつも料理をしてくれている母親に関心が及んでいる。

分析ワークシート 概念例3

概念名	味の探求と創造をする
定義	失敗への不安がありながらも好みの味を探求すること
ヴァリエーション (具体例)	「僕は不安神経症もあって、少しの不安が誇大化してワーツとなっちゃうんですけど。それを 回避するにはどうすればいいかっていうと、小さなことでいいから自信を積み上げてい くことが一番大切と思っているので。だから失敗したからと言ってあきらめてしまえばそ れまでなので。やっぱり何事も一つ一つ一歩一歩登っていくことは結局早道なんだと思う」 「失敗はまた経験が一つ増えるってということ?」「そうですね、学びの過程ですね。失敗し たことが、またこれと同じ事をやるっていう経験が増えるなって」「スープはチャプチェよ りは味のイメージができなかったんですね。ただ単に鶏がらスープの素でその味っていう のは…、料理に個性がないと思って。それで今日は突然のコチュジャンを入れたりとかも しましたけど、自分の想像以上に美味しかったです」
論理的 メモ	不安感が料理活動にも影響を及ぼしているが、味加減はレシピ通りだけではなく、味の探 求を自ら行い独特の創造性を育む機会になっている。

4) 概念例 4 について

和風パスタとミートソースを作る場面である。和風パスタの味について相手に確認を試みている。自分だけだとまあいいやと思うが、相手がいることで少し辛いかなと感じることが気になり確認できている。そして相手が「これちょっと辛いね」とはっきり言ってくれたことで「やっぱりそうなんだ」と再確認できたことの意味づけができている。指摘された事ではあるが、味見を通して安心できたことは、相手との人間関係ができていることがわかる。この具体例の定義は「自分なりの味加減を味見ケーション2」で再確認し安心す

ること」とした。味見ケーションとは、味見を通じてはかる相互のコミュニケーションという意味で造語として用いた。次に概念名は「味見ケーションで関係作り」とした。論理的メモは、活動中に経験する不安や困りごとを相手に聞いたり、依頼したりすることで関係性は深まること、またその状況を相互依存の芽生えとして状況に対する重要な対処方法になることを含めた。(分析ワークシート概念例 4 参照)

分析ワークシート 概念例 4

概念名	味見ケーションで関係作り
定義	自分なりの味加減を味見ケーションで再確認し安心すること
ヴァリエーション (具体例)	<p>「僕はですね、何回か前からやってる人のアジミケーションなんですけど、僕の和風パスタのソースというか、作って B さんに味見してもらって、僕は自分でやって丁度いいかなと思っただんですけど、僕の中で少し辛いかなとか思って、まあいいや的なことに自分の中でしたんですけど。</p> <p>B さんが「ちょっと辛いね」という話をしてくれましたので、あの一言がなければ僕はあの味のままでいっちゃったと思うので、そこは今日はすごく印象に残ってますね」「はっきり言ってくれたっていうところですよね」</p> <p>「ええ。僕の中で、少し疑問。僕は満足してたものじゃなくて、僕がちょっと疑問に思ってたことで、自分だけだとそのままいっちゃったところを、もう一人がいることによって、そこが指摘されて、自分の中ではそれが「やっぱりそうなんだ」と再認識できたというところは、今日、僕は一番のポイントだと思って」</p> <p>「なるほどね、どうですか」</p> <p>「ミートソースは、ちょっと甘いかなという味が。もうちょっとピリッとしたところがあったかなと思っただけでも、まあ塩分控えていいのかなと思うけど」</p> <p>「甘かったということですけど、いかがですか A さん」</p> <p>「いや、僕は逆に、あれは玉ねぎの甘さだと思うんですけど。あの甘さが良かったんじゃないかなと思いますけどね」</p>
論理的メモ	料理活動を介してコミュニケーションがスムーズである。相手に対する思いや関心が表現されている。相互依存の芽生えが考えられる（人はみな相互依存して生きている）

5. 考察

今日、食育という言葉が頻繁に聞く機会がある。食育基本法が2005年に成立して以降、様々な精神保健組織や食にかかわる人々は食育に注目し、健康増進対策として取り組んでおり、瀧澤が実施した2012の訪問調査や文献によれば、精神科デイケアの活動プログラムのすべてに料理活動が組み込まれていた。しかし、これらの食を中心とする活動ではかならずしもその効果に関する諸要素の検証が十分であるとは言えない。食そのものの価値だけではなく、生活技術の習得やコミュニケーションスキルなどに関して有用性のあるデータは少ない。精神障害者のための食に関する実践を著した文献が少ない中で、最新のプログラムとされる(Trustees of Boston University, 2009)では、食物教育をする専門家によるガイドラインをもとにしたプログラムを作成し活用している。精神科デイケアにおける調理活動の構成要素から、食育に視点を向けた精神科デイケアでの料理活動の効果とともに、精神科デイケアの活動では、専門家によって当事者の参加活動状況の努力を評価することの意義、当事者のもつ願望や自信への自らの気づき、さらに自らの強みを維持できる可能性があることが示唆されている(瀧澤 2011)。

(1) 失敗することからの【相互依存の芽生え】

向谷地(2009)によれば、統合失調症を抱える人たちは、人と人とのつながりに満ちた多様な世界から孤立した、多様な世界を実感しにくい立場を強いられた人たちである。だから精神保健福祉の専門家と当事者との1対1の援助関係は、当事者が今後多様な人と出会うための入り口に過ぎず、ワーカーの提案やアドバイスがもし有効であれば、その経験を「仲間のおかげ」と感じて、当事者は多様な人とのつながりに解放されることが重要であると述べている。以下に、困った時に

相手(仲間)に助けを求めることが対処方法の一つとなっていることについて述べる。

二人による料理活動では、作って食べるまでの過程で生じる困りごとの経験が重要であった。特に味の加減に関する困りごとは毎回経験しており、行き詰まりを感じた時に相手に味見の依頼をすることができたことは、当事者同士の1対1の援助関係として大きな意味を持つと考えられる。当事者自ら語っているが、味見セッション即ち味見をすることで<味見から生まれる信頼感>を持つことができ、相手にはっきり言われることで味の再確認ができて安心している。これは専門家に頼ることなく当事者なりに<援助を求める戸惑い>に対処した結果であり、当事者同士の【相互依存の芽生え】へとつながると考えられる。

次に、臺(1985)は、統合失調症の生きづらさは、「生活技術の不得手」による日常生活の仕方、WDL (way of daily living) が問題であるとしている。その中で、生真面目さと要領の悪さが共存し、のみ込みが悪く、習得が遅く、手順への無関心、能率、技術の低さが、協力を必要とする仕事に困難をもたらす、としている。そのような障害特性を持つ当事者の料理活動なのだから、専門家の立場からすれば、予め手順が用意されていて、分量が明記されていて、専門家が手を差し伸べたり、分量を確かめたりすることが必要な状況でもある。しかし専門家の積極的な介入をしないこの場面で、切羽詰まった当事者は、思い切って相手に味見の依頼をすることができていた。これは<味見から生まれる信頼感>に変化していると考えられる。

また、二人による料理活動では、相手の欠席は活動に影響を与えていた。A氏が欠席と知り、相手の当事者が一人で積極的に取り組んだ場面や、作ったことのない献立を、「イメージしながらやります」と意欲が感じられたことは、二人に委任

された活動であるからこそ責任感が芽生えたと考えられる。臺 (1985) は、統合失調症は「対人関係」では、人付き合い、他人に対する配慮、気配りに問題があるとしているが、当事者らは狭い調理場であるがゆえに、相手に合わせながら声をかけるタイミングを見計らって動作していたことから、状況に合わせながらの<手順の広がり>が期待できると考えられる。

(2) 一緒に作って食べることからの【自己方向づけ】

溝部 (2008) によれば、集団による料理活動は、本人の状態如何にかかわらず、料理への参加の表明をすれば、喜んで受け入れる当事者がいて、その理由を言動から考えると、いろいろな野菜を切ることで気分が変わること、相手の雰囲気誘われて同じように活動することで満足感を味わうことができること、そして、料理は知覚、嗅覚、触覚などの五感を通じて確かに認識することで妄想などが外に追いやられて清々しい気持ちになると述べている。二人による料理活動においても、調子が悪いながらも料理活動をする状況があることから、当事者自身が自分の体調や気分について把握し、料理活動をするために必要な対処方法を得ることは重要であろう。統合失調症を持つ人の場合は、疾病と障害の共存により体調が悪いことや自信が持てないなどで活動できないことが理解できる。しかし二人による料理活動では、みんなと食べると安心することや食べてもらう楽しみがあるから、体調を整えて参加することの<積極的な思い>が生まれ、また本来の活動場所である事業所は最近休んでいる場合でも、活動中には所長やスタッフの話題が多く表出され、作業はできないがこの料理活動には参加して体調を整えることができていた。また二人による料理活動は手順通りにしなくても良く、「美味しいものを作ってみ

な食べてもらいたい思い」と、「食べてもらって美味しかったと言われるのが嬉しい」などの、当事者自身の達成感となっていた。さらにフィードバック面接では、「目標はあきらめないこと」、「自分で答えを出すこと」、「料理経験を他者に伝えたいこと」、「家族の家事は自分が担うこと」など、生活者としての日常性を回復することに前向きに取り組むための<課題への取り組み>が見出されていた。このことから、二人による料理活動の経験は、生活経験不足からの生活障害に対して、自らの失敗や困りごとなどを一歩ずつ積み上げた経験の成果となり、回復を促進することにつながると考えられる。

食卓での経験を語る意味に注目している結城 (1998) は、一人一人の語りは、食卓にまつわる家族のこと、仕事のこと、恋人のこと、仲間のこと、実に多様な人間模様を描きだすとしている。さらに食卓での語りは、自分の生活を語ることであり、結果として自分自身を見つめる洞察体験となるとしている。料理活動で経験したレシピを、料理前に細かく準備することなく見よう見まねで作ったものが、母親や親せきの人に美味しいと褒められた事が嬉しかったと語り、また、一緒に活動している A 氏の母親が好きだという香味ソースと自分が食べたいハウレンソウの胡麻和えを作ってみたいなど関心が広がっていった。さらに、玉子焼きを一生懸命焼いて、焼き上がりも良く笑顔が見られた。ふと巻き寿司を切るのに苦労した様子で、包丁がのこぎりのようであったと言いつつも、次は花模様やドラえもん顔などの海苔巻きをやってみたいと語る内容には、今後の新しい目標が含まれていた。このように当事者らが二人で作って食べる経験は、自らの生活経験を主体的に意味づけながら、<積極的な思い>に変化して、より前向きに取り組むことができていくと考えられる。Anthony (1991) は、リカバリー

の意味について「リカバリーは、精神疾患の悲惨な状況を乗り越えて成長するという、その人の人生における新しい意味と目的の発展を含んでいる」と述べている。二人による料理活動の経験は、生活に馴染んだ形で、当事者自身が行う自己決定や行動に責任をとることができるという感覚【自己の方向づけ】へ発展することで回復のための弾みになるとの示唆を得た（巻末図2参照）。

6. 結論と今後の研究課題

今日、ソーシャルワークの動向に見られる大きな特徴に、ソーシャルワーク実践家とクライアントの関係の変化がある。クライアントは自分のうちにある強さと資源に気づき、支援者や協力者と協働してソーシャルワーカーの提供する支援に対し、経験に基づく知識を状況に応じて提供する存在として、新たな姿を示した（Reid, 2002）。このことから、二人による料理活動は、当事者らの強さと資源に注目することであり、専門家の役割は弱められる（もしくは専門家は一歩さがって状況を見つめ大切さ）が示されているのではないかと考えた。

これまでに臺（1985）は、統合失調症は疾患そのものによる機能障害があり、それに基づく生活能力の低下や失敗、そして経験不足などによる二次的障害が加わることで生活障害が生じることを指摘し、この生活のしづらさは、「生活技術の不得手」による生活障害として注目されてきた。

しかし、専門家が指示を与えない二人の当事者による料理活動は相互依存的な状況があり、切羽詰まった当事者らが、自力で自分自身の助け方を探す機会になっていた。相手に味見の依頼をすることや曖昧な手順の確認は【相互依存】の芽生えであり、当事者自らが相手（環境）に働きかける機会を与えていた。また食卓での語りは、自分の生活が語られ、結果として自分自身を見つめる体

験となり、生活者としての日常性を回復する課題への取り組み>が見出されていた。このことから、当事者らが共に作って食べる経験は、困りごとや失敗の自らの経験を主体的に意味づけながら、自分の行う自己決定や行動に責任をとることができるという感覚【自己の方向づけ】へ発展し、自らの方法で回復するための弾みを得ることの示唆を得た。

よって、本稿は当事者を守りたいが故に一方的に支配したり、保護や管理をすることは、人間だれしものが抱えながら生きている「苦勞という経験」を奪い去ることを意味する述べる向谷地（2009）の非援助論の立場を最終的に支持した。

謝辞

研究に参加していただいた当事者の方々、そして心配そうに一緒に見学に来ていただきましたご家族の皆様、そしてボランティアとして支えていただいた施設の職員の皆様に心より感謝いたします。

†

本稿は、日本女子大学社会福祉学専攻博士課程後期の学生であった瀧澤直子氏が着手した博士論文のテーマ『精神障害者のリカバリーに寄与する料理活動』の研究データがもとになっている。瀧澤氏はその志半ば2013年に病のため逝去された。瀧澤氏の指導教員および同僚が氏の原稿を加筆修正して論文を完成し投稿させていただくこととしたことをここに記しておく。

註

- 1) アメリカのボストン大学における精神障害者への食物教育（2009）では、食の自立のためとはいえ、専門家によるエビデンスに基づいたカリキュラムを用いている。

- 2) 本研究の料理活動中に、参加者の一人が提案した造語。味見によるコミュニケーションのこと。
- 3) 当事者らは、食材費や光熱費などの細かい計算はしていないため、全てが自主性に任せた活動ではなく、食べたいものを食べるだけの料理活動は、当事者らの食を満たす効果となり、さらにのびのびとした活動であったことが考えられる。生活援助の視点で考えると当事者の経済的安定は食生活に大きな影響があると思われるため、本研究結果は作って食べることへの前向きな取り組みが全て可能であるかどうかは検証していない。
- 今後、食を介した生活支援はますます必要になると思われる。精神保健福祉領域の対象者に限らず、子どもから高齢者に至るまで、飽食、崩食、孤食といわれる多様な食卓の状況があり、その時代に応じた援助の具体的方法を確立することが課題である。

文献

- Anderson, C.M., Reiss, D.J., and Hogarty, G.E. (1986) *Schizophrenia and of the family*. New York: Guilford.
- Anthony, W.A. (1991) "Recovery from mental illness: The vision of services researchers.", *Innovation and Research*, 1 (1) , 13-14.
- 蟻塚亮二 (1998) 『精神科医がすすめる—まず始めよう、一流手抜き料理、食べ物文化』 芽生え社.
- Boston University (2009). *Food Education for people with Serious Psychiatric Disabilities An Evidence-Based Recovery Curriculum*, Trustees of Boston University.
- Germain, C.B.,and Gitterman, A. (2008) *The life model of social work practice advances in theory & practice*. Columbia University Press. (= 2008, 小寺全余、橋本由紀子『ソーシャルワーク実践と生活モデル (上)』ふくろう社.
- Carel, B., Germain and Alex Gitterman. (2008) *The life model of social work practice advances in theory & practice*, Columbia University Press. (= 2008, 小寺全余、橋本由紀子『ソーシャルワーク実践と生活モデル (下)』ふくろう社.)
- Rapp Charles, A. & Goscha Richard, J. (2006) *The strengths model : case management with people with psychiatric disabilities*, Oxford University Press. (= 2008, 田中英樹『ストレングスモデル—精神障害者のためのケースマネジメント第2版』金剛出版.)
- 木下康仁 (1999) 『グラウンデッド・セオリー・アプローチ—質的実証研究の再生』 弘文堂.
- 木下康仁 (2007) 『ライブ講義 M-GTA 実践的質的研究法—修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチのすべて』 弘文堂.
- 木村真理子 (2015) 『精神保健福祉養成講座—援助技術総論』 へるす出版.
- 溝部佳子 (2008) 『精神障害者への生活福祉支援「集団料理活動」を介して』 ドメス出版
- 向谷地生良 (2009) 『統合失調症を持つ人への援助論』 金剛出版.
- 野中猛 (2006) 『図説—精神障害リハビリテーション』 中央法規.
- Reid, W.J. (2002) "Knowledge for direct social work practice: An analysis of trends.", *Social Service Review*, 76 (1), 75th Anniversary Issue, 6-33.
- 瀧澤直子・若林菊雄 (2009) 「精神科デイケアに通う在宅統合失調症者の食生活に関する研究—食を介した生活支援の可能性を探る」『東海大学短期大学紀要』 43, 1-8.
- 瀧澤直子・後藤雪絵 (2012) 「地域で生活する統合失調症者の回復に関する研究—生活障害に関与する肯定的側面の探求」『日本看護福祉学会誌』 17, 2, 159-176.
- 臺弘 (1985) 「精神分裂病と障害概念」『臨床精神医学』

14 (5), 737-742.

- 山下満智子・川島隆太・岩田一樹・保手浜勝・太尾小千津・高倉美香 (2006) 「調理による脳の活性化 (第一報) 一近赤外線計測装置による調理中の脳の活性化計測実験」『日本食生活学会誌』17 (2), 125-129.
- 結城俊哉 (1998) 『生活理解の方法—食卓から社会福祉援助実践への展開』ドメス出版.
- 全国精神障害者家族会連合会 (1994) 「家族の生活と福祉ニーズ93 (Ⅱ)」『ぜんかれん保健福祉研究所モノグラフ』6.
- 精神障害者ケアガイドライン (1998) 平成9年度厚生科学研究報告書.
- Isschot, L. V. (1996) "An opening to the world.", In *Americas Update.*, 17 (4), 8-10.
- Mayo, M and Craig, G. . (1995) "Community Participation and Empowerment: The Human Face of Structural Adjustment or Tools for Democratic Transformation?", Community empowerment. In *A Reader in Participation and Development*, 112-126. London: Zed Books.
- Saleebey, D. (1992) *The strengths perspective in social work practice.*, Longman.
- Saleebey, D. (1996) He strengths perspective in social work practice: Extensions and cautions, *Social Work*, 41 (3), 296-306.
- Deegan, P.E. (1998) Recovery: The lived experience of rehabilitation., *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 11 (4), 11-19.
- Gutierrez, L. (1995) Understanding the empowerment process: Does consciousness make a difference?, *Social Work Research.*, 19 (4), 229-237.

表 1 料理活動参加者の背景

性別	年齢	主な活動場所	家族構成	参加回数
男性	40代	B型継続就労支援事業所	単身	10回
男性	40代	A型継続就労支援事業所	母親同居	10回
女性	40代	B型継続就労支援事業所	兄弟両親同居	9回
男性	40代	B型継続就労支援事業所	両親同居	9回
女性	30代	保健所デイケア	両親同居	10回
女性	20代	クリニックデイケア／アルバイト	兄弟両親同居	5回

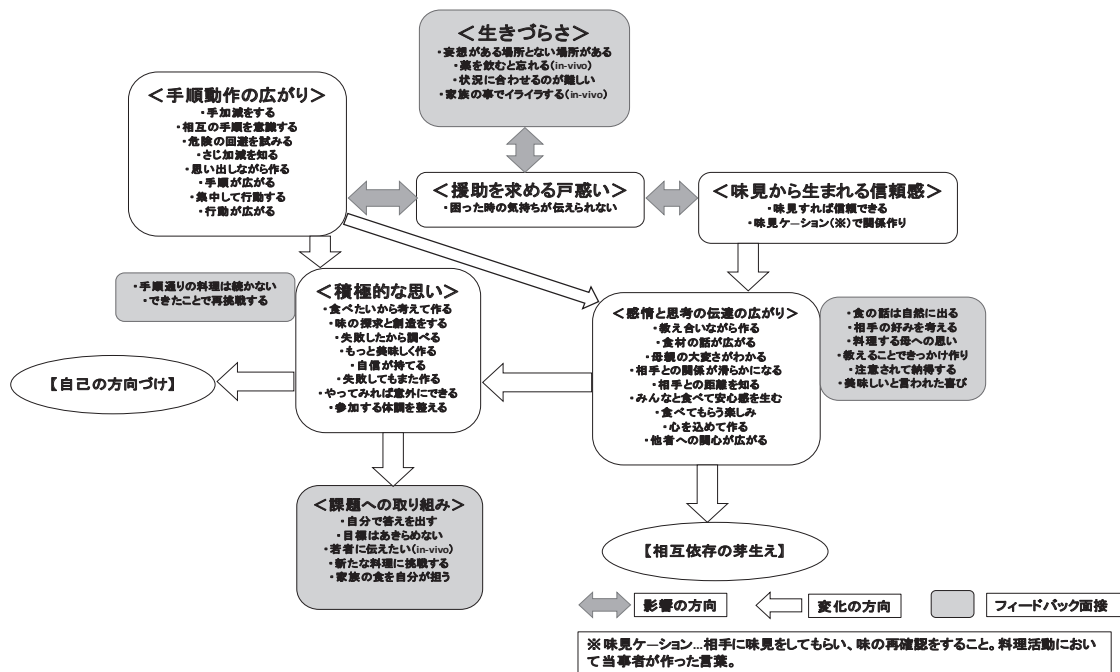


図 1 二人による料理活動プロセスと概念生成

出拠：収集したデータをもとに瀧澤が作成 (2012)

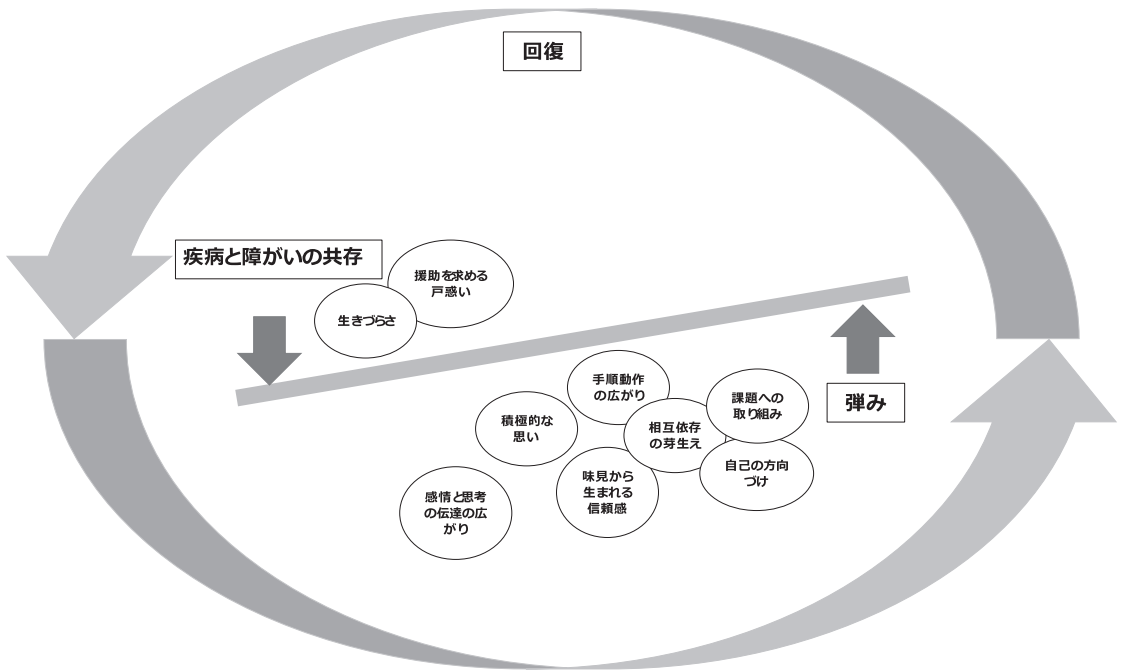


図2 二人による料理活動にみられる現象特性

出拠：収集したデータをもとに瀧澤が作成（2012）

