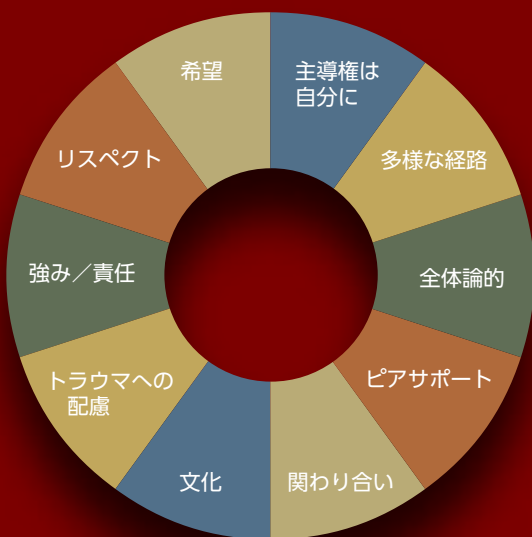


# SAMHSAによる リカバリーの実践的定義

SAMHSA's WORKING DEFINITION OF RECOVERY



リカバリーのための「10の原則」

10 GUIDING PRINCIPLES OF RECOVERY



米国保健福祉省 物質乱用・精神保健サービス局

# 1. 背景

“リカバリー”は、行動的健康（用語1）におけるケアの主要な目標として明確にされている。

2010年8月、SAMHSAの代表者や当事者から構成されるグループによって、リカバリーの“実践的定義（用語2）”が検討された。

これまでSAMHSAでは、精神疾患と物質依存には、別々のリカバリーの定義が存在していた。

これらの異なる定義の存在が、治療とリカバリーのための健康保険の適用範囲やその議論を複雑にしていた。

SAMHSAは、これらの取り組みを踏まえた関係各所との協議を通じて、リカバリーの“実践的定義”と、“リカバリーのための10の原則”を策定した。

標準的で統一された“実践的定義”は、全てのアメリカ人にリカバリーの機会を提供する上で役立ち、当事者、家族、スポンサー、サービス提供者、その他の方々に、リカバリーという概念を明確にするためにも有効である。

## 2. 定義

### 1) 精神疾患および/または物質依存からの リカバリーの実践的定義

リカバリーとは、個人が健康とウェルネスを向上させ、自律的な生活を送り、自分の可能性を最大限に発揮しようと努める変化の過程である。

### 2) リカバリーのある生活を支える 4つの主要な側面 (Recovery Support Strategic Initiative)

#### ①健康 (Health)

病気や症状を克服または管理すること。例えば、依存症の問題がある場合はアルコール、違法薬物、処方されていない薬物の使用を控えること。そして、リカバリーの途上にいる全ての当事者にとって、身体的および感情的なよい感じの状態 (well-being) を支える情報に基づいた健康的な選択をすること。

#### ②家 (Home)

安定して安全に住める場所があること。

#### ③目的 (Purpose)

仕事、学校、ボランティア活動、家事、または創造的な取り組みなど、意義のある日々の活動、そして社会に参加するための自立心、収入および資源があること。

#### ④仲間 (Community)

支えてくれる人や友情や愛、希望を与えてくれる人との結び付き、社会的な繋がりがあること。

### 3. リカバリーのための「10の原則」

---

- |                           |                                    |
|---------------------------|------------------------------------|
| ①希望<br>Hope               | ⑥関わり合い<br>Relational               |
| ②主導権は自分に<br>Person-Driven | ⑦文化<br>Culture                     |
| ③多様な経路<br>Many Pathways   | ⑧トラウマへの配慮<br>Addresses Trauma      |
| ④全体論的<br>Holistic         | ⑨強み／責任<br>Strengths/Responsibility |
| ⑤ピア・サポート<br>Peer Support  | ⑩リスペクト<br>Respect                  |
- 

#### ①リカバリーは希望から生まれる

“リカバリーが現実のものとなる”という考え方はよりよい未来を目指すための大きなモチベーションとなる。

人々は自分に立ちはだかる内のおよび外的な挑戦、障壁、困難を克服することができる。

希望は内面で育まれるものであり、仲間や家族、支援者、その他の人々によって促進される。

希望とは、リカバリーの過程を活性化させるものである。

#### ②リカバリーの主導権は自分に

自己決定と自己の方向づけはリカバリーの基盤となるものであり、人生の目標を定めその目標に向かう、独自の道を切り開くものである。誰もがリカバリーとレジリエンス(用語3)を支援するサービスの取捨選択ができ、可能な限り自律性と独立性を最大限に発揮することができる。

これにより、情報に基づき決定し、リカバリーに踏み出し、そして自分の強みを活かし、人生の主導権を取り戻すための資源と原動力を得ることができる。

### ③リカバリーには多様な経路がある

人々のニーズ、強み、好み、目標、文化、背景（トラウマ体験を含む）はそれぞれ異なる。これらは、リカバリーに影響を与える。

リカバリーは一人一人の多様な能力、強み、才能、対処能力、資源、固有の価値の上に築かれる。リカバリーはとても個人的で、専門的な治療、服薬、家族や学校からのサポート、信仰に基づくアプローチ、ピアサポート、その他のアプローチが含まれることがある。

リカバリーは直線的ではなく、挫折を伴う継続的な成長と機能の改善を特徴とする。挫折は自然なものであり、必ずしも避けられないリカバリーの一部であるため、リカバリーへ向かうレジリエンスを養うことが不可欠である。

また、アルコール、違法薬物、処方外の薬物の使用を断つことも目標となる。タバコや処方外の薬物、違法薬物の使用は誰にとっても安全ではない。

リカバリーの多様な経路のひとつとして、支援的な環境を創り出すことでリカバリーが可能になることがある。このような場面は、特に子どもの場合に当てはまる。

なぜなら、子どもは法律的に、あるいは発達段階的に、自分自身の将来を決定する能力が十分に備わっていないからである。

### ④リカバリーは全体論的である

リカバリーは、個人の人生全体、すなわちマインド（知的で客観的な側面）、身体、スピリット（主観的で内面的な側面）、コミュニティ（様々な共通点を持つ人々の集まり）などのあらゆる側面を含む。

これには、セルフケアの実践、家族、住居、雇用、交通手段、教育、精神障害や物質使用障害に対する治療、サービスや支援、予防医療、歯科医療、補完代替サービス、信仰、スピリチュアリティ、創造性、社会的ネットワーク、コミュニティへの参加などが含まれる。

提供されるサービスや支援は統合され、調整されるべきである。

## ⑤リカバリーは仲間（＝ピア）や 支援者によって支えられる

相互支援や自助グループは、経験的な知識やスキルの共有や社会的学習を含み、リカバリーにおいて貴重な役割を果たす。ピアは、お互いを励まし合い、関わり合い、そして、強い帰属意識、支え合える関係、価値ある役割、そして居場所という、かけがえのないものを互いに提供し合う。他者を助け、コミュニティや仲間へ恩返しをすることによって、自分自身を助けることにもつながる。ピアが運営する支援やサービスは、人々がリカバリーとウェルネスの旅を進むための重要な資源を提供する。専門家も、治療やその他のサービスを提供することで、個人が選択したリカバリーの道を支える重要な役割を果たすことができる。多くの当事者にとってピアや支援者は重要な役割を果たすが、子どもや若者の場合はその役割がやや異なるかもしれない。行動的健康上の問題を抱える子どもにとっては、家族向けのピアサポートが非常に重要であり、リカバリーの途上にある若者にも支援的な役割を果たすことができる。

## ⑥リカバリーは関わり合いや 社会的ネットワークによって支えられる

リカバリーにおいて重要な要素は、リカバリーに向かうことができるという個人の能力を信じてくれる人々の存在と、その関わり合いである。そのような人々は、希望、励まし、支援、変化のためのアイデアや社会資源を与えてくれることだろう。家族、仲間、支援者、信仰団体、コミュニティのメンバー、その他の支援者が重要な支援ネットワークを形成する。こうした関係を通じて、人々は不健康または満たされない人生の役割を手放し、パートナー、介護者、友人、学生、従業員などの社会における新しい役割に従事する。これにより、より強い帰属意識、人間らしさ、エンパワメント、自律性、社会的包摂、コミュニティへの参加が促される。

## ⑦リカバリーは文化に基づき、 文化によって影響される

文化や文化的背景は、その多様な表現、すなわち価値観、伝統、信念を含み、人々がリカバリーの旅路や独自の道を決定する際の鍵となる。サービスは文化的に根ざして調整され、個人のニーズに応じて個別最適化されるべきである。

## ⑧リカバリーはトラウマへの配慮によって 支えられる

身体的・性的虐待、家庭内暴力、戦争、災害などのトラウマ体験は、アルコール乱用や薬物使用、精神的不調に関連する問題の前兆や関連要因となることが多い。

サービスや支援は、トラウマに対する情報を把握した上で安全(身体的および感情的)と信頼を育み、選択、エンパワメント、協力を促進するためのものである。

## ⑨リカバリーには個人、家族、 コミュニティの強みと責任が伴う

個人、家族、そしてコミュニティは、リカバリーの基盤となる強みと資源を持っている。さらに、個人には、自分自身のケアとリカバリーの旅路に対して責任がある。また、リカバリーの途上にいる子どもや若者は、家族や彼らにとって重要な他者によって支援されるべきである。そして、コミュニティには、差別に対処し、社会的包摂とリカバリーを促進するための機会と資源を提供する責任がある。リカバリーの途上にいる人々もまた、社会的な責任を持ち、仲間と共に集まり、彼らの強みやニーズ、欲求、願望、そして希望について積極的に発言する勇気を持つべきである。

## ⑩リカバリーはリスペクト (尊重すること・敬意を払うこと)に基づく

精神疾患や物質使用障害を抱えている人々を尊重し、地域や社会全体で受け入れ、彼らの権利を守り差別をなくすことが、リカバリーへの道のりにおいて、とても重要となる。リカバリーに向けた一歩を踏み出すには、大きな勇気が必要であることを認識する必要がある。自分自身をありのままに受け入れ、自分自身を肯定的に捉えて人生に意味を見出すこと、そして自分自身を信頼し自信を持つことは特に重要となる。

<用語説明>

- (1) 行動的健康 (behavioral health)  
精神的な健康だけでなく、行動、生活習慣、社会的な要因など、より広い範囲での健康を包括的に捉える概念。単に精神疾患を治療するだけでなく、健康な行動を促進し、人々のウェルビーイング (幸福) を高めることを重視する。精神的な問題をより中立的に捉え、スティグマを軽減する効果が期待されている。
- (2) 実践的定義 (working definition)  
最終的で厳密な定義ではなく、議論や作業を進めるために、現状に応じて作られ、変化の可能性を残している暫定的な定義。
- (3) レジリエンス (resilience)  
困難を乗り越え回復する力、竹のようなしなやかさ。

保健改革の枠組みの中で、SAMHSAは、リカバリーに関する研究、実践、リカバリー経験者の経験を基に、リカバリーへの理解を深め、リカバリー支援サービスを必要とする全ての人々が利用できるようにするための活動を進めていきます。リカバリーの詳細については、SAMHSAのリカバリー支援イニシアチブ (<http://www.samhsa.gov/recovery>) をご参照ください。

### 【謝辞】

日本語版「SAMHSAによるリカバリーの実践的定義」の作成にあたってご了承とアドバイスをくださいましたSAMHSA上級顧問Amanda Doresonさんに深く感謝申し上げます。

本誌は、群馬県共同募金会の令和6年度申請（令和7年度事業）による広域助成を受け、Voluntary Association “Team Resonance”（代表者：池田朋広）が作成しました。

監 訳 池田 朋広  
（高崎健康福祉大学 健康福祉学部 社会福祉学科）  
翻 訳 白根 佐知子  
（Voluntary Association “Team Resonance”）  
アドバイザー 増川 ねてる  
（アドバンスレベルWRAP®ファシリテーター）  
作成協力 伊藤 岳央  
（社会福祉法人 高崎市社会福祉協議会）  
一柳 大輔  
（高崎健康福祉大学 健康福祉学部 社会福祉学科）

発行日：2025.11.15

英語版「SAMHSA's WORKING DEFINITION OF RECOVERY」は、2012年2月に発行されました。

