

動機づけ面接が広がる次のステージ

代表理事 原井宏明 (原井クリニック)



毎年、ヨーロッパと米国で交互に開催されるMINT Forumに今年も行ってきました。今年バルト三国のひとつエストニアの首都、タリンで行われました。2003年から数えるとこれで16回目になります。

Forumに参加する日本人は私だけではありません。TNTだけに参加した人や家族なども含めれば今回は1ダース以上の日本人がタリンに来ていました。

MINTのメンバーだけでも日本人は70人以上。いつの間にか日本はMITトレーナー世界でも大所帯の国になってしまいました。もう「これからまだまだ勉強中」という言葉を使うのが恥ずかしい時期に入ってきたと言えます。

すでにMIを使えるようになったそれぞれの日本人が実際の現場でどう活かすのか、周りにどう影響を与えていくのか？そうした結果を踏まえて自分たち自身がそれからどう変わっていくのか？

この答えは自分たち自身で考えていく他ありません。

次回2020年のJAMI大会は京都大学精神科の挾間雅章先生が大会長となり、新大阪で行われます。ワークショップの海外招待講師と基調講演にはカナダのティム・ゴデン(Tim Godden)先生に来ていただくことにしました。トロントにあるCAMH (Centre for Addiction and Mental Health、嗜癖と精神保健のためのセンター)で長年ソーシャルワーカーとして働いてこられたMITトレーナーで、MINTの理事長の責も果たしておられました。私にとってはMINTの中で原井の最も古い知り合いの一人で、いつも話が合う仲間です。研究者としての学問的業績がある人ではありませんが、日常のやり取りでもMIが身につけているという点では私の知る限り、彼を上回る人はいません。

今回は2日間の初級から中級者向けMIワークショップの他に、彼にMIをそれぞれの領域で導入することに関する講演と3時間のワークショップを行っていただくことにしました。

ある知識があるとき、それは学問的にどうか？という疑問と実際の場面に応用しさらに広めていくときはどうか？という質問は天と地ほどに違う質問です。そして実際に役立つのは後者の方の知識や経験でしょう。

2月末にまたみなさんとお会いできることを楽しみにしています。

・2DAY ワークショップの概要

MIを身につけるためのワークショップ(仮題)

対象:初級者から上級者まで

・基調講演の概要

多様な臨床場面においてMIを効果的に導入するためのガイドライン:「プレイブック」の作成(確定)

・3時間ワークショップの概要

多様な臨床場面においてMIを効果的に導入するために気を付けるべきこと(仮題)

対象:中級者から上級者

■第8回年次大会 & ワークショップのご案内■

次回は、大阪にて、2020年2月28日～3月1日までの日程で、開催の準備を進めております。

また、プログラム詳細が決定しましたら、メルマガ及びホームページ上にてお知らせいたします。

次回の年次大会について

京都大学医学部 挾間 雅章

秋の深まりを感じる今日この頃ですが、会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか。このたび、2020年3月1日に開催される日本動機づけ面接協会(JAMI)第8回年次大会の会長を仰せつかった京都大学医学部精神科の挾間と申します。

個人的な話で恐縮ですが、私が初めて参加した動機づけ面接(MI)のワークショップは、JAMI第1回大会の設立記念ワークショップでした。講師を務められたウィリアム・ミラー先生(言わずと知れたMIの創始者)の温かさ、原井宏明先生のデモンストレーションの切れ味の鋭さ、そして参加者の方々の「これから日本でMIを盛り上げるぞ!」という熱気が、今にいたるまで印象に残っています。そのような思い出深い会合にコミットする機会を与えていただき、たいへん光栄に思います。

さて、MIはさまざまな疾患や課題に対して効果があるという数多くのエビデンスがあります。しかし、エビデンスに基づく実践(EBP)のうち実際に医療の中で普及するのは約半分に過ぎず、しかも発見から普及まで平均17年かかると言われています(Bauer et al, BMC Psychology 2015)。「MIにはエビデンスがある!」と主張するのは大事ですが、普及を目的とするとそれだけでは十分ではなく、戦略的なプランが求められます。

来年の年次大会では、カナダ依存症・精神医療センター(CAMH)のTim Godden先生をお呼びして、カナダ最大の精神科教育病院におけるMIの普及について基調講演でお話しいただく予定です。Godden先生は2014年からMINTの理事を務めておられており、MIの普及について世界的な視点も提供していただけるのではないかと期待しております。また、Godden先生には大会に先立って開催される2日間のワークショップの講師も務めていただく予定です。

この会報を受け取られた方々の多くは、これまでのJAMI大会やワークショップで得るものがあつたからこそ、年会費1万円を払って会員資格を維持されていることでしょう。会場は第4回大会と同じで、新大阪駅から徒歩2分・伊丹空港からバスで30分と交通の便の良いところです。東京オリンピックが開催される記念の年に、皆様といっしょに記憶に残る会を作り上げることができればと願っております。

この度、JAMIのニュースレターに1級試験の感想と活動報告を書いてみませんかとお誘い頂き、めったにない機会ですので分不相応かもしれませんが書かせていただきます。

私がMIを知ったのは当時働いていた精神科病院での研修でした。精神科身体合併症病棟で働いていた私はMIを知った時、これだ！と思いました。頭をフル回転させて難しいけれど、これなら忙しい病棟でも検温の時間だけでも使える、すごくいいものを見つけた、使ってみたい！と思いました。

運のいいことに、同じ病院にトレーナーになったばかりの今井淳司先生がいらっしゃいました。お忙しいのは承知の上で勉強会をやっていただきたいとご相談したら、即OKの返事。MIを学ぶ環境を作ることができました。多くのスタッフがMIを知れば患者さんにもいい看護ができると思いました。

その後、以前から夜勤は卒業したいと思っていた私は病院を辞めましたが、MIを学ぶ環境は無くしたくなかったので、外部の人も参加できる勉強会をやって下さいと今井先生に頼んで、現在も2ヶ月に1回勉強会をさせていただいています。様々な職種の方々が参加されています。

今井先生には逐語録をスーパーバイズしていただき、JAMI2級に合格しました。2級に合格するまでは、どんどんMIのスキルを習得する感覚を持てたのですが、2級に合格した安堵感と、面接の相手を探すのが困難で逐語録を作る頻度も減り、このままではまずいなと思っていました。面接を録音させてもらい、逐語録にして指導を受けることで、自分の理解度や課題が明らかになり次に進むということが、私にとっては一番の学習法だからです。

動かなければ筋力は落ちます、使わなければ退化します。地域看護の場でもMIを使っていますが、客観的に自分の状態を知る必要があります。1級試験を受けることで逐語録を作る、行動しなければと思いました。試験は落ちて元々、受かれば儲けものくらいな気持ちでした。そして、もし自分が受かれば、一緒に学習している人たちも受けてみたくなるはずだとも思いました。

友人数人に面接相手をお願いし、面接前に自分の課題を確認しました。OARSは使えているけど面接のプロセスは考えられてないとか、クライアントより発言量が増えがちとか、チェンジトークに反応しようとか、ノートに書き出しました。MITIの理解にも務めました。提出した逐語録は自分でも課題がすぐわかるようなものでしたが、なんとか合格しました。合格はいつときのご褒美みたいなものです。今回確認した課題クリアに向かってまた面接をさせてもらう人を探さなければと思います。エンドレスですね。クライアントが一人一人違うので、これでOKなんてないのでしょうね。

現在は地域包括支援センターで働き、高齢者の介護予防筋力アップ体操の参加を促すことでもMIを活用しています。高齢者の中には運動は大事だけれど転んだら大変、怖いというような両価性があります。また、末期癌の方に「残された時間をどのように生きたいか」というセンシティブで重要な話題の時も、MIスピリットとOARSを頼りに相手の思いを少しでも引き出せたらと思っています。MIの活用範囲は本当に広いと実感しています。

私がMIを知り、学習を続けられるのは本当に運がいいことだと思います。学ぶ環境があって、切磋琢磨する仲間がいることです。去年からは、以前働いていた病院の看護師さんたちがMIの研修を受け逐語録を作り、それにファシリテーターとして関わらせて頂いて、今井先生からファシリテーターとしてのご指導を受けています。トレーニーの逐語録を見て考え、是認し適切な情報提供をすることが、自分のMIの向上にも役立つと思います。MIにプロセスがあるように、MI学習のプロセスを行きつ、戻りつしながら進んでいます。それが仕事を通してクライアントに少しでも役に立ったらいいと思います。MIを学ぶこと、誰かに関わることを通して自分も成長できたら嬉しいです。課題は山積みで、学習はまだまだ続きます。

