

## 魔法のWallet プロジェクト 活動報告書

報告者氏名：伊藤美和 所属：富山大学人間発達科学部 水内研究室 記録日：2020年2月20日  
 キーワード：自信、自己肯定感、そのほか（強み、生活の質、相談支援、自己実現）

## 【対象者の情報】

- 年齢：29歳
- 障害名：精神疾患（双極Ⅱ型障害）、パチンコ・パチスロ遊技障害の傾向
- 障害と困難の内容  
 （本活動ではパチンコ・パチスロ遊技障害の傾向から起因する枠内の困難を対象者にとって主の困難とする）
  - ・精神疾患の障害特性上、損益を考えない突発的な行動をしてしまうことや気分の波によって体調を崩すことがある

- ・支援開始前（2018年11月～2019年1月頃）はほぼ毎日パチンコに行っていた
- ・支援開始頃（2019年2月頃）、本人はパチンコ店に行かないようにしたいと思っているがやめられない
- ・パチンコ依存によって多重債務（支援開始時点で計20万円超え）などといった問題が生じている

## 【活動目的】

- 当初のねらい
    - ①余暇の活動範囲及び内容が広がる
    - ②最終的にパチンコに行った回数が0回になる
- （目的に対しての本実践で行なった支援内容及び方針）

	目的に対する支援内容及び方針
目的①	余暇の広がりに向けての活動及びその支援
目的②	主の困難に関する自身の行動の可視化

○実施期間：2019年2月から2019年11月（週に1回90分程度の面談を計32回実施）

## ○実践者

1. 学生（水内研究室 学生）：伊藤美和、高橋咲良、中野裕美子
2. 指導教員（本実践の監修）：水内豊和

## ○実践者と対象者の関係

1. 本実践で取り上げる行動問題に対する支援者
2. 対象者の職場の産業カウンセラー、精神疾患に対する心理支援

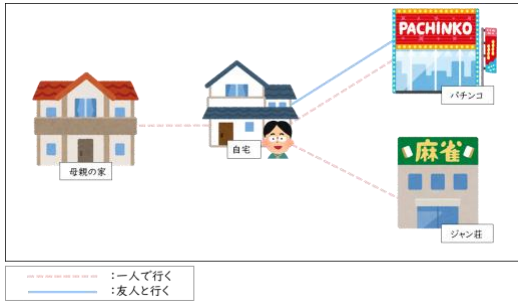
## 【活動内容と対象者の変化】

## ○対象者の事前の状況

① 余暇活動の観点から

- ・休日や仕事後に過ごす場所は、ほとんどがパチンコ店と実家であった
- ・余暇を1人で過ごすことが多く、共に出かけたりする友人や機会が少なく、余暇活動をする上での人間関係の希薄さが考えられる
- ・支援前の事前聞き取りから、「勉強をしたい」「ブログを書きたい」「絵を描きたい」などと話しており、“やってみたいこと”自体はたくさんもっている

(支援開始前の余暇活動の範囲を示す生活地図) ※2018年11月頃の過ごし方の聞き取りから作成

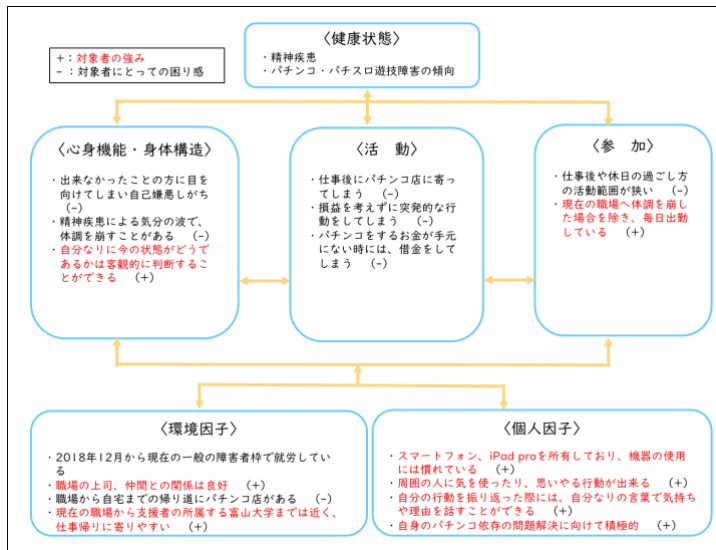


余暇活動の範囲や種類（余暇の選択肢）が少ない

## ② パチンコに関する状況から

- ・支援開始前（2018年11月～2019年1月頃）はほとんど毎日パチンコ店に行っていた
- ・特にパチンコ店にイベントデーなどには行きたくなる衝動が強くなる
- ・支援開始前の聞き取りからパチンコ店に行く理由は、「お金を増やしたい、負けた分を取り返したい」「ストレス発散」「衝動的に行っている」
- ・「やめたい」と思っているため、支援については前向きで積極的に取り組もうとしている
- ・自身のパチンコ依存に関して他者に隠したがる様子はなく、相談する存在もいるようだが、対象者とその相手との間で継続的な支援が行なわれているわけではない

## ③ ICF から



- ・障害特性やパチンコ・パチスロ遊技障害の傾向であることから起因する対象者自身にとっての困り感もいくつかある一方で、同じ数ほど A さんの強みや良さもたくさんある
- ・「出来ないこと」に注目するのではなく、様々な項目における A さんの強みや良さを活かした支援をすすめる

- ・仕事後や休日にどうしてもパチンコ店に行ってしまうたり、突発的な行動が見られたりするが、時間を設けることでそれらに対して客観視し、価値付けが出来る
  - ・勤務時間以外の時間での過ごし方や余暇活動における人との繋がりはあまりみられないが、実際、職場の上司や同僚、家族といった A さん自身の周囲の人との関係性は良好
- ※ 下線が A さんにとっての困り感など、赤色二重下線が A さんの強み

○活動の具体的内容及び対象者の事後の変化 ※下線部の機器及びアプリは主に実践者が使用

### 1. 余暇の広がりに向けての活動及びその支援

(支援内容のねらい) - 支援の目的①に対応

対象者の余暇の活動範囲及び内容の広がりにつながる、A さんのしてみたいこと実現に向け、情報提供や必要に応じて物的支援などを行なう

(1) 周囲の人とのお花見活動に向けてのポスター作成

使用機器 : iPad Pro、Apple Pencil

使用アプリ : メディバンペイント、LINE



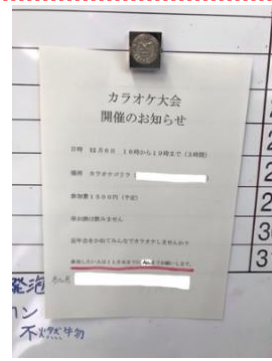
- 自分の所有している iPad pro と「メディバンペイント」を使用し、お花見活動のポスターを作成
- ポスターの作成、印刷、職場内への周知などを職場の仲間に手伝ってもらいながら実施
- 作成状況の報告などを実践者に LINE で行なう

(Aさんが作成したポスター)



【対象者の変化】

支援終了後も Aさんが中心となって職場の同僚たちとの仕事の昼休みや仕事後の活動を積極的に企画する姿が見られた



(2) 余暇活動における自分のしたいことに向けて順序立てて整理する

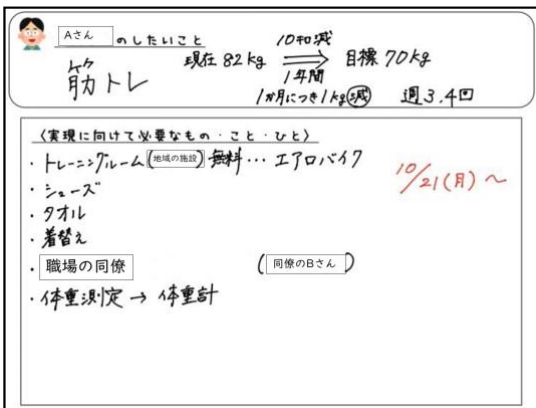
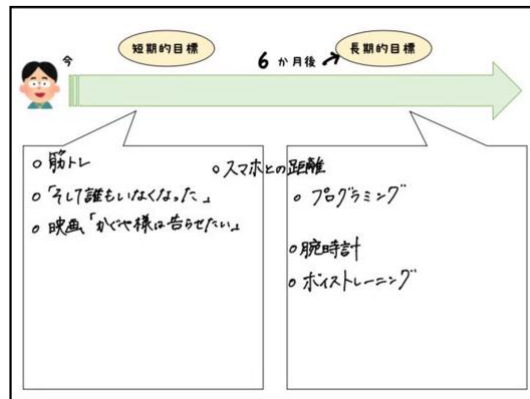
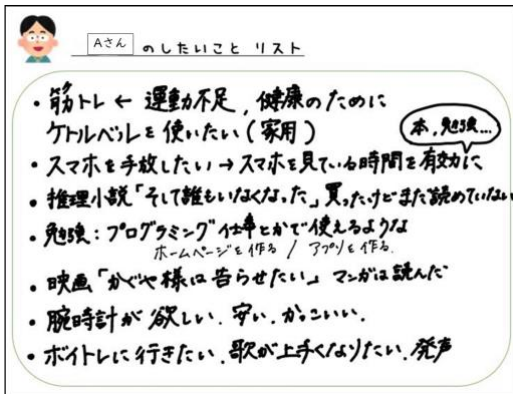
使用機器 : Apple TV、iPad、Apple Pencil

使用アプリ : Notability、LINE



- Aさんの「今したいこと」をリストアップし、それらが半年以内の実現可能な短期的なものか、それ以上かかる長期的なものかの整理を行なった
- したいことを1つ取り上げ、実現のために必要な「もの・こと・ひと」の整理も合わせて行なった

(実際に作成したワークシート)



【対象者の変化】

- 実際に行動に移す姿や継続して行なう姿が見られた
- さらに、これまで突発的な行動が見られた Aさんだったが、順序立てて行動を考える中で、メリットだけではなくその行動をすることによるデメリット(不安感)にも気づき、それに対して事前に対応を自ら考えるなどの姿が見られた

## 2. 主の困難に関する自身の行動の可視化

(支援内容のねらい) - 支援の目的②に対応

Aさんの「自分の行動を振り返ることができる」という強みや良さから、Aさんにとっては自分のパチンコに行った日、行かなかった日を情報として可視化して振り返られるようにし、より自分がひと月当たりどれくらい行ってしまっているのかを理解しやすくするようにしている

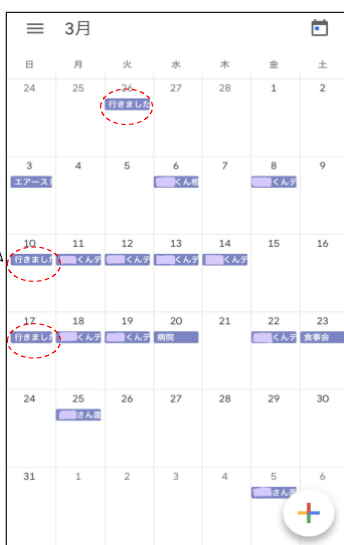
可視化することで変化（パチンコに行く回数の減少など）が分かりやすく、モチベーションに繋げる

(1) パチンコに関する日々の記録

使用アプリ：Google カレンダー



- ・パチンコ店に行った日にはAさんが「行ったパチンコ店名、滞在時間、使用金額」を記入する
- ・実践者もアプリをインストールしておくことで、面談以外でも対象者のパチンコに関する状況を把握しやすい (Google カレンダーの画面)



**【対象者の変化】**  
 月当たりのパチンコ店に行っている日が一目でわかるので、どのような日（イベントデー等）に入ってしまうのかを自分なりに客観視できるようになった

(2) パチンコに関する変化の評価

使用機器：Apple TV、Mac

使用アプリ：PowerPoint



- ・実践者が作成したパチンコ記録カレンダーを用いながら、個人内評価ができるように評価や気づきを促した
- ・どれくらいの割合でパチンコ店に行かなかったのかを数値（達成率）に出し、達成感を味わえるようにした (実際に使用したパチンコ記録カレンダー)

＜2019年4月 パチンコ記録＞						
月	火	水	木	金	土	日
1	○	○	○	○	○	○
8	○	○	○	○	○	×
15	×	○	×	○	○	○
22	○	○	○	○	○	○
29	○	○				

達成率 90%

＜2019年5月 パチンコ記録＞						
月	火	水	木	金	土	日
		○	○	○	○	○
6	○	○	○	○	○	○
13	○	○	○	○	○	○
20	○	○	○	○	○	○
27	○	○	○	○	○	

達成率 100%

**【対象者の変化】**

- ・「理想」と「今」を比べがちであったが、「昔」と「今」の自分にも注目できるようになり、過度に自己嫌悪しないようになった
- ・「自分ってやればできるんだ」とAさんが話しており、自分に自信をもてるようになった

【報告者の気づきとエビデンス】

○主観的気づき

1. パチンコ依存の問題解決において、対象者自身の余暇の活動内容の広がりには有効な方法ではないか
2. 相談支援を通して、Aさん自身の生活の質の向上にも繋がったのではないか

○エビデンス（具体的数値など）

1. パチンコに行かなかった日数と余暇活動の範囲の広がりから

	2月	3月	4月	5月	6月
パチンコに行かなかった日数	16/27日	28/31日	27/30日	31/31日	30/30日
達成率	60%	90%	90%	100%	100%

	7月	8月	9月	10月	11月
パチンコに行かなかった日数	31/31日	31/31日	30/30日	31/31日	30/30日
達成率	100%	100%	100%	100%	100%

※ 2月はパチンコに行ったかどうかの記録を取り始めたのが2月2日からであるため全27日となっている

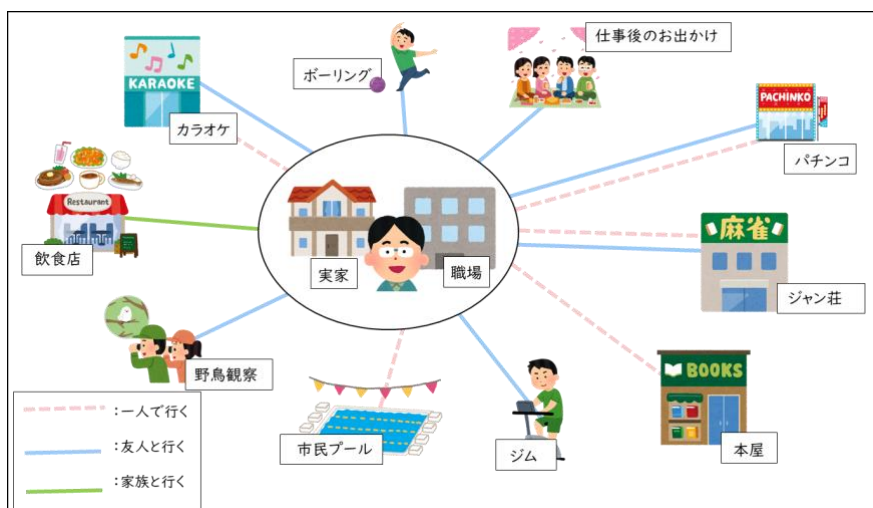
※ 「達成率」とはパチンコに行かなかった日数をその月の全日数でわり、パーセンテージで表示したものの

- ・ Aさんが、「(昔は)パチンコ店を通ると行きたくなくなったのに最近は何とも思わない。」「最近パチンコに行きたい衝動とか気持ちが自分の中で小さくなってきている、そこまで行きたいと思わないようになってきた。」というように面談時に話しており、パチンコへの衝動性が減少して(衝動性への振れ幅が小さくなってきて)いると言える
- ・ 支援開始前の対象者の主の困難のひとつであった多重債務に関して、支援終了後にはパチンコ店に行かなくなったことで返済することが出来た

(Aさんの支援終了後の余暇活動の範囲を示す生活地図)

※ 「Aさんの余暇活動の選択肢」を表すため、すでに行かなくなったパチンコ店も地図上に記載している

また、現在の職場に2018年12月から就職したことや家庭の諸事情で居住地が変わったため、生活地図の中心は「実家」と「職場」となっている



パチンコより楽しいものを見つけた

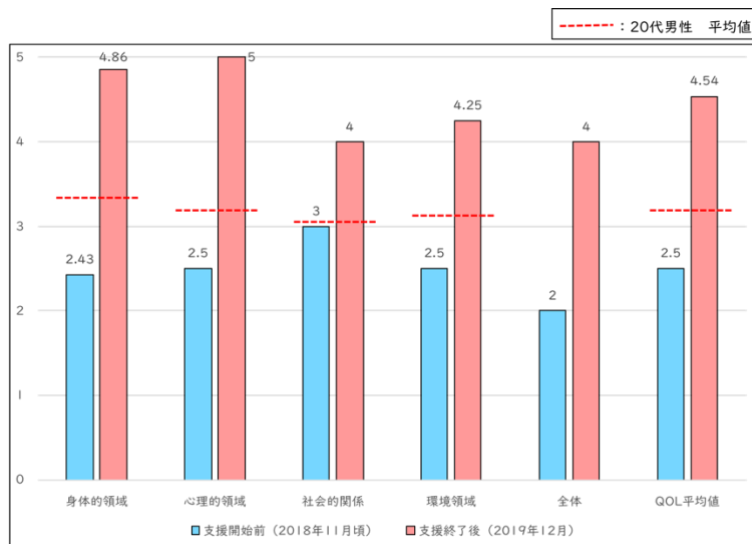
5月のAさんの語り

他にも夢中になるものがあれば、(パチンコ店に行くことを)考えることがなくなる

11月のAさんの語り

- 余暇の活動内容の広がりだけでなく、余暇活動を行なう上での新たな人間関係（職場の同僚たち）が形成された様子が伺えた
- 本人の語りからも、自分のパチンコに行かない過ごし方に満足しているようであった  
また、パチンコの代替としての余暇活動の充実によって、パチンコ店への注目や関心も低下したと言える

## 2. WHO QOL26 の変化から



上限値は 5.00

※「全体」は平均値がないため、記載していない

- 心理的領域における自分自身への満足感や生活の価値に関する質問項目で支援開始前と比べて「非常に満足」などといった回答の変化がみられた

### ○その他エピソード

\* 面談最終日に実践者と A さんとそれぞれが思う A さん（自分）のいいところを 3 点ずつ挙げて評価し合った図

**Aさん が思う Aさん の素顔は**

- \* 人間関係について深く考えはしない
- \* ポジティブ思考、感情をコントロールできる。
- \* チャレンジする勇氣、前失敗もののが怖い、  
今失敗したら調整すればいいや！、対策

**中野 が思う Aさん の素顔は**

- \* 周りのことを考える優しい
- \* 行動力
- \* 誠実さ、(人に対しては丁寧に対しても全に対して)

**伊藤 が思う Aさん の素顔は**

- \* 計画性 (準備、企画計画等)
- \* 客観的に自分のことを振り返ることができた (気持ち)
- \* 一生懸命 (面談が続いている)

個人内評価が自然と出来ている

Aさん自身が挙げた自分のいいところ 3つすべてが、「支援開始前の自分と比べて」という観点から挙げていた



Aさん

相談支援は一旦終了したが、LINE グループでいつでも連絡をとれるようにするなど、必要であれば対象者の A さんにとって、身近な相談相手のひとりとして繋がりを続けていく