

厚生労働省 令和4年度 障害者総合福祉推進事業

# 地域における当事者活動等の実態調査 報告書

2023（令和5）年3月



みずほリサーチ&テクノロジーズ株式会社



# 目次

---

第1章：はじめに.....	1
1. 背景.....	1
2. 目的.....	1
3. 用語の定義.....	2
第2章：事業内容.....	2
1. 全体像.....	2
2. 全体の流れ.....	4
3. 有識者会議の設置.....	5
4. 有識者会議の開催状況.....	6
第3章：アンケート調査.....	7
1. アンケート調査全体像.....	7
2. 目的.....	7
3. 調査対象.....	7
4. 都道府県・市区町村向けアンケート調査について.....	8
4-1. 調査方法.....	8
4-2. 調査時期.....	8
4-3. 調査項目.....	8
5. 当事者・家族活動団体向けアンケート調査について.....	8
5-1. 調査方法.....	8
5-2. 調査項目.....	9
6. アンケート調査結果.....	10
6-1. 都道府県・市区町村向けアンケートについて.....	10
6-2. 当事者・家族活動向けアンケート調査について.....	15
6-3. アンケート調査から得られた示唆.....	19
第4章：インタビュー調査.....	21
1. インタビュー調査全体像.....	21
2. 目的.....	22
3. 調査対象.....	22
4. 質問項目等.....	24
4-1. 調査① 団体の活動についてのインタビュー.....	24
4-2. 調査② ライフストーリー・インタビュー及び周囲の人へのインタビュー.....	24
4-3. 調査③ 行政担当者への補足インタビュー.....	25

5. インタビュー調査結果.....	26
5-1. 団体の活動についてのインタビュー調査結果.....	26
5-2. ライフストーリー・インタビュー調査.....	45
5-3. 行政との連携についてのインタビュー調査.....	56
5-4. インタビュー調査から得られた示唆.....	59
第5章：成果物の作成.....	61
1. 成果物概要と公表方法.....	61
2. 全国の当事者・家族活動団体リストの作成.....	61
3. 事例集の作成.....	62
第6章：参考資料.....	63
1. アンケート調査票.....	63
2. 事例集 『「わたしの人生これでいいんだ」～精神障がい・精神の不調とともに生きる人みんなの当事者・家族活動～』.....	71



# 第1章:はじめに

---

## 1. 背景

- 精神障がい者等が地域の一員として、安心して自分らしい暮らしをすることができるよう、国では、精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築を推進している。
- 精神障害にも対応した地域包括ケアシステムを推進していくには、当事者や家族の意識や思いを地域が受け止めるとともに、ひとりひとりの困りごとや、それに対する支援の積み重ねが重要となる。
- 栄 (2016) は、先行研究で挙げられた言説や事例をもとに (三島 2001 : 川浦 2004 : 野口 2009 : 伊藤 2013 など)、「援助専門職による面接 (個人的次元) や同じ病いの経験をもつ当事者同士のグループ (対人关系的次元) の語りには、当事者にエンパワメントをもたらす方策がみられる」と述べている。このように、精神保健領域では、精神障がい者等が内面的にも社会的にもリカバリーしていく上で、当事者活動の活用等が有効であることが注目されて久しい。当事者性を活かした傾聴・共感・受容から、専門職による支援では得がたい安心感・自己肯定感を得られる効果や、リカバリーできるという証 (ロールモデル) になれること、当事者の思いの言語化をサポートする効果など、その効果は幅広いとされている。
- しかし、各地域で草の根的に広がる当事者・家族活動について、自治体もその実態を把握できておらず、その詳細を全国的に把握した調査はほぼ見当たらない。そのため、本調査事業において、当事者・家族活動の実態を明らかにした。

## 2. 目的

- 各自治体で行われている草の根的な当事者・家族活動の実態を明らかにし、国内の当事者・家族活動団体や家族活動団体のリストを作成するとともに、具体的な活動事例を収集することを通じて、精神障がい者等の安心した地域生活の維持や支援体制の構築に資することを目的とする。

---

栄セツコ (2016) 「精神障害当事者の語りをもたらし社会変革の可能性」『Core Ethics』Vol. 12、89-101.

伊藤智樹 (2013) 『ピアサポートの社会学—ALS、認知症介護、依存症、自死遺児犯罪被害者の物語を聞く—』晃洋書房.

川浦佐知子 (2004) 「セルフ・ナラティブ (自己物語) を通してのエンパワメント」『人間関係研究』13、122-134.

三島一郎 (2001) 「精神障害回復者クラブ—エンパワメントの展開」山本和郎編『臨床心理学的地域援助の展開』培風館、164-182.

### 3. 用語の定義

- 本事業における「当事者・家族活動団体」とは「精神障がい・精神的不調のある当事者やその家族が中心となり、多様な支え合い活動を行う団体（SNS等オンラインのつながりも含む）」とする。

## 第2章: 事業内容

本事業では、1. 有識者会議の開催・2. プレヒアリング調査・3. アンケート調査・4 インタビュー調査等を実施し、1・2を元に実施した3・4の調査結果に基づき、①全国の当事者・家族活動団体リストの作成及び②事例集の作成を行った。

### 1. 全体像

図表 1 本事業の概要

	実施内容	対象	目的
①	有識者会議の開催	有識者会議委員 ※詳しくはP.5 図表3を参照	※詳しくはP.6「図表5 有識者会議 議題」を参照。
②	プレヒアリング調査	有識者会議委員 ※詳しくはP.5 図表3を参照	・当事者・家族活動団体の把握状況を確認 ・行政との連携状況を確認 ・アンケート調査票案についての意見を把握
③	アンケート調査	都道府県・市区町村（悉皆）、 当事者・家族活動団体	【都道府県・市区町村向け】 ・当事者・家族活動団体の把握状況を確認 ・当事者・家族活動団体の情報提供を依頼 ・当事者・家族活動団体との連携状況を確認  【当事者・家族活動団体向け】 ・団体の情報提供を依頼 ・自治体との連携状況を確認
④	インタビュー調査	当事者・家族活動の参加者、当事者・家族活動団体との具体的な連携実績がある自治体	【当事者・家族活動の参加者】 ・これまでの運営状況と運営のポイントを 確認 ・当事者やその家族等が、活動に関わる中でどのように変化したかを確認

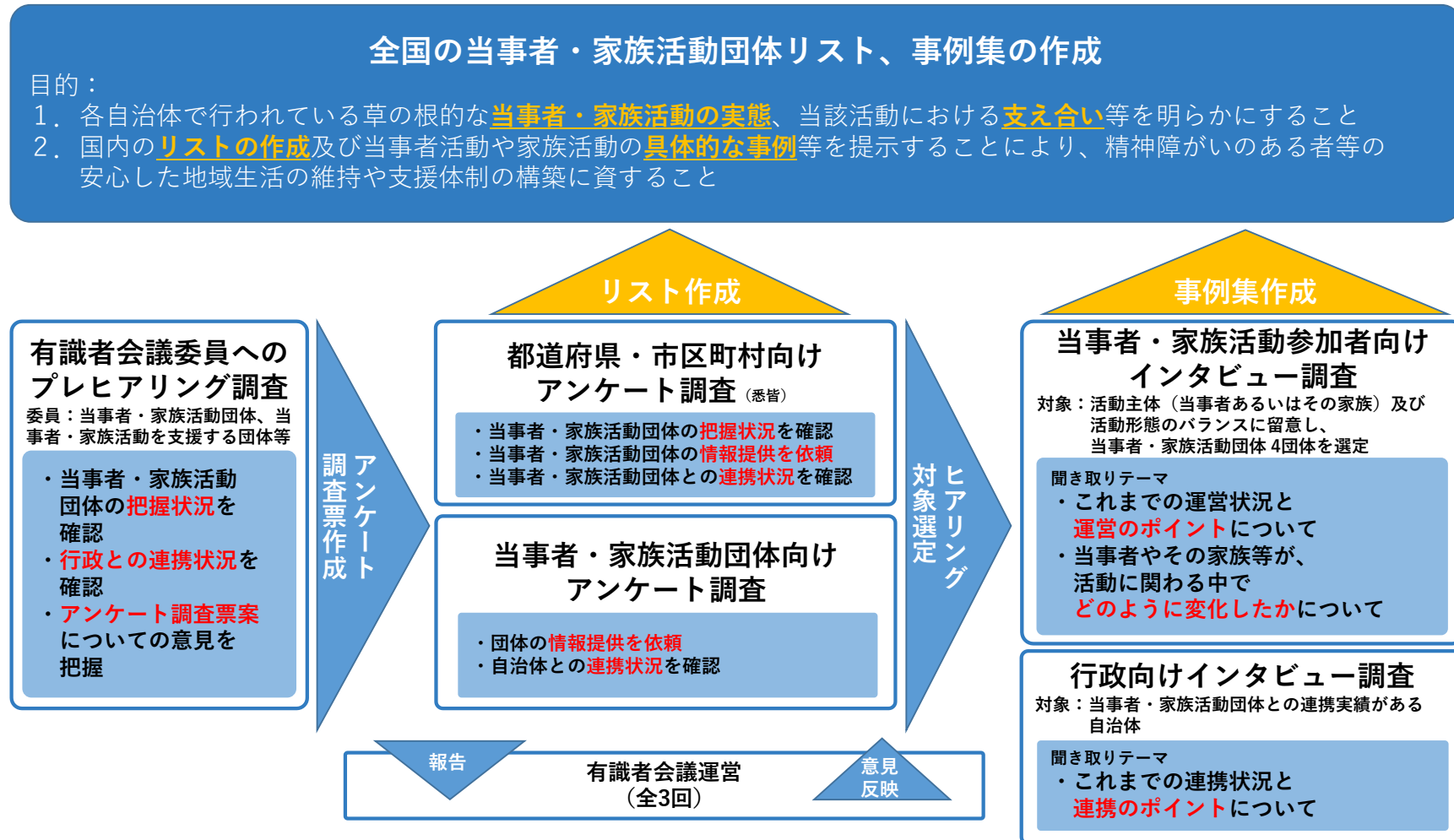
			<p>【当事者・家族活動団体との具体的な連携実績がある自治体向け】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・これまでの連携状況と連携のポイントを確認</li> </ul>
⑤	成果物作成		<p>①②をもとに実施した③④の調査結果に基づき、<b>①</b>全国の当事者・家族活動団体リスト、<b>②</b>事例集、<b>③</b>実施報告書を作成</p>



## 2. 全体の流れ

○ 本調査の目的と具体的な調査・成果物作成のステップは下表の通りである。

図表 2 事業のフロー



### 3. 有識者会議の設置

- 本調査研究の実施にあたり、調査方針の検討、結果の整理、成果物の作成について、専門的観点からご意見・ご指導をいただくため、当事者・家族活動に関する知見を有する学識経験者や民間団体、精神障がいのある当事者から構成される委員会を設置した。

図表 3 有識者会議 構成員

氏名	所属・役職
<b>委員</b>	
相川 章子	聖学院大学 心理福祉学部 心理福祉学科 教授
秋山 裕海	特定非営利活動法人 地域精神保健福祉機構 (COMHBO) 理事
宇田川 健	特定非営利活動法人 地域精神保健福祉機構 (COMHBO) 代表理事
小幡 恭弘	公益社団法人 全国精神保健福祉会連合会 (みんなねっと) 事務局長
北野 陽子	NPO 法人 ふるすあるは 代表
山田 悠平 (第2回より参加)	一般社団法人精神障害当事者会ポルケ 代表理事
<b>ゲストスピーカー (第2回)、オブザーバー (第3回)</b>	
桐原 尚之	全国「精神病」者集団 運営委員

(敬称略)

- 本事業の事務局は下記の通り。

図表 4 事務局 構成員

氏名	所属・役職
小佐野 有紀	社会政策コンサルティング部 コンサルタント
田中 宗明	社会政策コンサルティング部 課長
玉山 和裕	社会政策コンサルティング部 上席主任コンサルタント
足立 奈緒子	社会政策コンサルティング部 コンサルタント

#### 4. 有識者会議の開催状況

- 有識者会議は、計3回開催した。
- 各回の議題は、以下に示したとおりである。

図表 5 有識者会議 議題

回	時期	議題 (案)
第1回	2022年 7月	<ul style="list-style-type: none"><li>・事業方針、調査設計の確認</li><li>・市区町村向けの調査票案の確認</li><li>・当事者・家族活動団体向け調査票案の確認</li></ul>
第2回	2022年 10月	<ul style="list-style-type: none"><li>・アンケート結果のご報告</li><li>・当事者・家族活動団体リストの体裁についての検討</li><li>・ヒアリング調査の設計、内容、分析方法の検討</li></ul>
第3回	2023年 1月	<ul style="list-style-type: none"><li>・当事者・家族活動団体リストの作成状況のご報告</li><li>・ヒアリング分析結果のご報告</li><li>・好事例集案の検討</li><li>・報告書案の検討</li></ul>

## 第3章:アンケート調査

### 1. アンケート調査全体像

- アンケート調査の概要は下記の通り。

図表 6 アンケート調査全体像

調査①	都道府県・市区町村向けアンケート調査	<b>【対象】</b> 都道府県・市区町村（悉皆） <b>【時期】</b> 2022（令和4）年8月～ 2022（令和4）年9月 <b>【内容】</b> ・当事者・家族活動団体の把握状況・ 情報公開状況 ・当事者・家族活動団体の活動概要 ・当事者・家族活動団体との連携状況
調査②	当事者・家族活動団体向けアンケート調査	<b>【対象】</b> 当事者・家族活動団体 <b>【時期】</b> 2022（令和4）年8月～ 2022（令和4）年10月 <b>【内容】</b> ・団体の活動概要 ・都道府県・市区町村との連携状況

### 2. 目的

- 都道府県・市区町村による、当事者・家族活動団体の把握状況を確認する。
- 全国の当事者・家族活動団体リスト、事例集作成のため、当事者・家族活動団体の情報を収集する。
- 当事者・家族活動団体と都道府県・市区町村の連携状況を確認する。

### 3. 調査対象

- 都道府県（障がい福祉主管課）：47件（悉皆）
- 市区町村（障がい福祉主管課）：1,741件（悉皆）
- 当事者・家族活動団体

## 4. 都道府県・市区町村向けアンケート調査について

### 4-1. 調査方法

- 電子調査票を作成し、都道府県（障がい福祉主管課）へ回答を依頼するとともに、市区町村への配布を依頼した。
- 回収にあたっては、直接事務局（当社）までメールでの返送を依頼した。
- 都道府県・市区町村から当事者・家族活動団体にリストへの掲載許可についての連絡を取った時点で、当事者・家族活動団体が独自に当事者・家族活動団体向け調査票へ回答していた場合、当該団体に関する情報は除いていただいた。

### 4-2. 調査時期

- 2022年8月10日～2022年9月30日

### 4-3. 調査項目

- 管内で活動する当事者・家族活動団体の情報の把握有無
- 管内で活動する当事者・家族活動団体に関する情報をまとめた Web ページの URL
- 管内で活動する当事者・家族活動団体の団体名
- 管内で活動する当事者・家族活動団体の活動地域
- 管内で活動する当事者・家族活動団体の参加者の立場
- 管内で活動する当事者・家族活動団体の活動形態
- 管内で活動する当事者・家族活動団体の活動内容
- 管内で活動する当事者・家族活動団体の活動の詳細
- 管内で活動する当事者・家族活動団体の活動場所
- 管内で活動する当事者・家族活動団体の活動日時
- 管内で活動する当事者・家族活動団体の団体としての活動開始時期
- 管内で活動する当事者・家族活動団体の連絡先（参加希望者からの連絡が可能な場合のみ記載）
- 管内で活動する当事者・家族活動団体のホームページ・Web サイトの URL
- 管内で活動する当事者・家族活動団体との連携状況
- 自治体主催の自立支援協議会等へ、管内で活動する当事者・家族活動団体から人員の派遣を受けた経験の有無

## 5. 当事者・家族活動団体向けアンケート調査について

### 5-1. 調査方法

- Web アンケートを全国の当事者・家族活動団体へ直接配布・回収した。
- 事務局から有識者委員や関係者等を経由して、当事者・家族活動団体へ調査票を配布していただく／メールマガジンで関係者の方へ周知していただいた。

## 5-2. 調査項目

- 当事者・家族活動団体の団体名
- 当事者・家族活動団体の活動地域
- 当事者・家族活動団体の参加者の立場
- 当事者・家族活動団体の活動形態
- 当事者・家族活動団体の活動内容
- 当事者・家族活動団体の活動の詳細
- 当事者・家族活動団体の活動場所
- 当事者・家族活動団体の活動日時
- 当事者・家族活動団体の団体としての活動開始時期
- 当事者・家族活動団体の連絡先（参加希望者からの連絡が可能な場合のみ記載）
- 当事者・家族活動団体のホームページ・Web サイトの URL
- 自治体等との連携状況
- 自治体等との連携内容

## 6. アンケート調査結果

### 6-1. 都道府県・市区町村向けアンケートについて

#### 【回収状況】

自治体の区分	回収数	回収率（小数点第2位四捨五入）
都道府県	41/47 件	87.2%
市区町村	732/1,741 件	42.0%
合計	773/1,788 件	43.2%

#### 【調査結果】

##### 管内で活動する当事者・家族活動団体の把握有無（設問番号 I（2））

- 調査に協力のあった自治体のうち、管内で活動する当事者・家族活動団体を「把握している」と回答したものは、都道府県では90.2%、市区町村では52.6%を占めた。

No.	カテゴリ名	都道府県		市区町村	
		n	%	n	%
1	把握している	37	90.2	385	52.6
2	把握していない	1	2.4	346	47.3
	無回答	3	7.3	1	0.1
	全体	41		732	

##### 管内で活動する当事者・家族活動団体の情報をまとめた HP 等の URL の記載有無（設問番号 II（3）ア））

- 調査に協力した自治体のうち、管内で活動する当事者・家族活動団体の情報をまとめた HP 等の URL を記載したのは、都道府県では40.5%、市区町村では15.8%にとどまった。

No.	カテゴリ名	都道府県		市区町村	
		n	%	n	%
1	URL有	15	40.5	61	15.8
	無回答	22	59.5	324	84.2
	全体	37		385	

##### 当事者・家族活動団体と連携している自治体または自治体に所属する機関の有無（設問番号 III（4）1）1.）

- 当事者・家族活動団体と連携している自治体または自治体に所属する機関について、「あり」と回答した自治体は、調査に協力のあったもののうち、都道府県では75.7%、市区町村では82.3%にのぼった。

No.	カテゴリ名	都道府県		市区町村	
		n	%	n	%
1	あり	28	75.7	317	82.3
2	なし	9	24.3	68	17.7
	全体	37		385	

## 自治体または自治体に所属する機関と当事者・家族活動団体の連携内容

### (設問番号 Ⅲ (4) 1) 2.)

- 調査に協力のあった自治体から、自治体または自治体に所属する機関と当事者・家族活動団体の連携内容として挙げられた選択肢の上位3つは、都道府県・市区町村ともに「2. 自治体による広報への協力（チラシの作成・配布、自治体HPや広報誌への掲載等）」（都道府県：49.7%、市区町村：58.3%）、「3. 自治体からの新規参加者の紹介」（都道府県：42.0%、市区町村：44.4%）、「1. 自治体からの活動資金の補助」（都道府県：35.9%、市区町村：43.5%）であった。

No.	カテゴリー名	都道府県		市区町村	
		n	%	n	%
1	自治体からの活動資金の補助	65	35.9	259	43.5
2	自治体による広報への協力（チラシの作成・配布、自治体HPや広報誌への掲載等）	90	49.7	347	58.3
3	自治体からの新規参加者の紹介	76	42.0	264	44.4
4	ミーティングの共催	21	11.6	67	11.3
5	フォーラム・シンポジウム・セミナー等の共催	28	15.5	55	9.2
6	自治体からの開催場所の提供（無償）	38	21.0	230	38.7
7	自治体からの講師・委員派遣依頼	56	30.9	135	22.7
8	その他	41	22.7	125	21.0
	無回答	17	9.4	26	4.4
	全体	181		595	

- 「8. その他」の回答は、おおむね下記項目に分類された。

その他の回答の分類
自治体等が当事者・家族活動団体の活動へ参加
自治体等が当事者・家族活動団体を後援
自治体等が当事者・家族活動団体の事務局を担当
自治体等が実施する事業の運営を当事者・家族活動団体へ委託
当事者・家族活動団体が自治体主催イベント・会議へ参加（講師・委員以外の立場含む）
自治体から当事者・家族活動団体へ情報提供を行う
自治体から当事者・家族活動団体へ自治体所有物の貸出しを行う



管内の当事者・家族活動団体に依頼し、自治体が開催する自立支援協議会等へ、  
当事者やその家族を派遣してもらった実績の有無（設問番号 Ⅲ（４）２）

- 調査に協力のあった自治体のうち、管内の当事者・家族活動団体に依頼し、自治体が開催する自立支援協議会等へ、当事者やその家族を派遣してもらった実績のあるものの割合は、都道府県では40.5%、市区町村では48.6%にのぼった。

No.	カテゴリー名	都道府県		市区町村	
		n	%	n	%
1	ある	15	40.5	187	48.6
2	ない	8	21.6	131	34.0
	無回答	14	37.8	67	17.4
	全体	37		385	

参加者の立場（設問番号 別添 3.）

- 都道府県・市区町村経由で情報が寄せられた当事者・家族活動団体においては、「2. 当事者の親」が参加する活動の割合が最も高かった（都道府県：83.7%、市区町村：75.4%）。都道府県経由で情報が寄せられた当事者・家族活動団体においては、次いで、「4. 当事者のきょうだい」が参加するものの割合が高く（69.3%）、市区町村経由では、「1. 当事者」が参加する活動の割合が次点（65.7%）となった。

No.	カテゴリー名	都道府県		市区町村	
		n	%	n	%
1	当事者	161	62.6	461	65.7
2	当事者の親	215	83.7	529	75.4
3	当事者の子供	151	58.8	269	38.3
4	当事者のきょうだい	178	69.3	373	53.1
5	当事者の配偶者・パートナー	168	65.4	333	47.4
6	支援者（※支援者のみの団体は今回の調査の範囲外）	159	61.9	329	46.9
7	その他	54	21.0	118	16.8
	無回答	1	0.4	26	3.7
	全体	257		702	

- 「7. その他」の回答としては、「当事者の知人・友人」「地域住民」「行政担当者」「議員」「研究者」「学生」などが挙げられた。

#### 活動形態（設問番号 別添 4.）

- 都道府県・市区町村経由で情報が寄せられた当事者・家族活動団体においては、「1. 当事者主催」のもの割合が最も高かった（都道府県：55.3%、市区町村：57.0%）

No.	カテゴリー名	都道府県		市区町村	
		n	%	n	%
1	当事者主催	142	55.3	400	57.0
2	支援者（例：専門職）主催	91	35.4	215	30.6
3	その他	102	39.7	189	26.9
	無回答	2	0.8	55	7.8
	全体	257		702	

- 「3. その他」の回答としては、「行政機関」等が挙げられた。

#### 活動内容（設問番号 別添 5.）

- 都道府県・市区町村経由で情報が寄せられた当事者・家族活動団体において、「1. ミーティング」を行うもの割合が最も高かった（都道府県：86.4%、市区町村：81.5%）

No.	カテゴリー名	都道府県		市区町村	
		n	%	n	%
1	ミーティング	222	86.4	572	81.5
2	啓発活動	167	65.0	365	52.0
3	事業運営（例：活動の中で生産・製造したものを販売する等）	35	13.6	112	16.0
4	レクリエーション	129	50.2	373	53.1
5	その他	122	47.5	257	36.6
	無回答	3	1.2	44	6.3
	全体	257		702	

- その他の回答の分類は、おおむね下記項目に分類された。

その他の回答の分類
相談支援
地域移行支援
アウトリーチ
他団体との交流・つながりづくり
地域のためのボランティア活動（ごみ拾いなど）
地域のイベント（バザー、祭り等）への参加
勉強会・研修会・講演会
居場所・オープンスペースの運営
署名運動
行政への陳情・請願活動
行政主催の会議・イベントへの参加

行政の政策決定過程への参画
ピアサポート・ピアカウンセリング
作業療法・音楽療法・SST（ソーシャルスキルトレーニング）など
行政からの委託事業の実施
施設・社会資源等の見学

## 6-2. 当事者・家族活動向けアンケート調査について

### 【調査時期】

- 2022年8月24日～2022年10月14日

### 【回収状況】

回収数
78件

### 参加者の立場（設問番号 3.）

- 当事者・家族活動団体向けアンケート調査に直接回答のあった当事者・家族活動団体においては、「1. 当事者」が参加する活動の割合が最も高かった（70.5%）。

No.	カテゴリー名	n	%
1	当事者	55	70.5
2	当事者の親	33	42.3
3	当事者の子供	18	23.1
4	当事者のきょうだい	22	28.2
5	当事者の配偶者・パートナー	25	32.1
6	支援者（※支援者のみの団体は今回の調査の範囲外）	36	46.2
7	その他	10	12.8
	無回答	0	0.0
	全体	78	

- 「7. その他」の回答としては、「地域住民」「研究者」「学生」などが挙げられた。

### 活動形態（設問番号 4.）

- 当事者・家族活動団体向けアンケート調査に直接回答のあった当事者・家族活動団体においては、「1. 当事者主催」のもの割合が最も高かった（78.2%）

No.	カテゴリー名	n	%
1	当事者主催	61	78.2
2	支援者（例：専門職）主催	16	20.5
3	その他	16	20.5
	無回答	0	0.0
	全体	78	

- 「3. その他」の回答としては、「友人（家族等と共催）」「研究者」などが挙げられた。

### 活動内容（設問番号 5.）

- 当事者・家族活動団体向けアンケート調査に直接回答のあった当事者・家族活動団体においては、「1. ミーティング」を行うものの割合が最も高かった（89.7%）

No.	カテゴリー名	n	%
1	ミーティング	70	89.7
2	啓発活動	44	56.4
3	事業運営（例：活動の中で生産・製造したものを販売する 等）	9	11.5
4	レクリエーション	28	35.9
5	その他	32	41.0
	無回答	0	0.0
	全体	78	

- 「5. その他」の回答はおおむね下記項目に分類された。

その他の回答の分類
インターネット上の掲示板・仮想コミュニティの運営
ピアサポート活動
勉強会・学習会・研修会
相談支援
研究調査
政策提言
情報提供
大学での講義
地域移行支援
アウトリーチ活動
居場所・フリースペース運営

自治体または自治体に所属する機関と連携したことがある当事者及び家族活動団体の数、割合（設問番号（3）1.）

- 当事者・家族活動団体向けアンケート調査に直接回答のあった当事者・家族活動団体においては、「2. 市区町村」と連携したことがある団体の割合が最も高く（47.4%）、次いで「3. 社会福祉協議会」と連携したことがある団体の割合が高かった（43.6%）。

No.	カテゴリー名	n	%
1	都道府県	29	37.2
2	市区町村	37	47.4
3	社会福祉協議会	34	43.6
4	精神保健福祉センター	16	20.5
5	保健所	21	26.9
6	教育委員会・学校	11	14.1
7	その他（自由記載）	14	17.9
8	連携したことはない	20	25.6
	無回答	2	2.6
	全体	78	

### 自治体または自治体に所属する機関との連携内容（設問番号（3）2.）

- 当事者・家族活動団体向けアンケート調査に直接回答のあった当事者・家族活動団体のうち、「1. 都道府県」「4. 精神保健福祉センター」「5. 保健所」「6. 教育委員会・学校」と連携したことがある団体においては、「7. 自治体からの講師・委員派遣依頼」を受けたことがあると回答したものの割合が最も高かった（都道府県：55.2%、精神保健福祉センター：62.5%、保健所：57.1%、教育委員会・学校：63.6%）。
- 当事者・家族活動団体向けアンケート調査に直接回答のあった当事者・家族活動団体のうち、「2. 市区町村」ならびに「3. 社会福祉協議会」と連携したことがある団体においては、「2. 自治体による広報への協力（チラシの作成・配布、自治体HPや広報誌への掲載等）」を受けたことがあると回答したものの割合が最も高かった（市区町村：54.1%、社会福祉協議会：44.1%）。

No.	カテゴリー名	1. 都道府県	2. 市区町村	3. 社会福祉協議会	4. 精神保健福祉センター	5. 保健所	6. 教育委員会・学校	7. その他
	全体	29 37.2	37 47.4	34 43.6	16 20.5	21 26.9	11 14.1	14 17.9
1	自治体からの活動資金の補助	10 34.5	12 32.4	12 35.3	2 12.5	1 4.8	0 0.0	2 14.3
2	自治体による広報への協力（チラシの作成・配布、自治体HPや広報誌への掲載等）	14 48.3	20 54.1	15 44.1	6 37.5	9 42.9	1 9.1	5 35.7
3	自治体からの新規参加者の紹介	4 13.8	11 29.7	5 14.7	6 37.5	11 52.4	2 18.2	4 28.6
4	ミーティングの共催	4 13.8	4 10.8	1 2.9	4 25.0	2 9.5	0 0.0	3 21.4
5	フォーラム・シンポジウム・セミナー等の共催	8 27.6	12 32.4	9 26.5	6 37.5	6 28.6	3 27.3	6 42.9
6	自治体からの開催場所の提供（無償）	4 13.8	7 18.9	9 26.5	4 25.0	2 9.5	2 18.2	2 14.3
7	自治体からの講師・委員派遣依頼	16 55.2	15 40.5	13 38.2	10 62.5	12 57.1	7 63.6	5 35.7
8	その他	4 13.8	7 18.9	6 17.6	4 25.0	4 19.0	3 27.3	6 42.9
	無回答	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

- その他の連携先としては、基幹相談支援センターが挙げられた。
- その他の連携内容としては、「行政職員の当事者・家族活動への参加」「行政からの委託事業の実施」「行政による名義後援」「行政の調査・研究への協力」「政策決定過程への参画」「教育機関への派遣（講師役）」などが挙げられた。

### 6-3. アンケート調査から得られた示唆

- 自治体による管内の当事者・家族活動の把握状況には偏りがある。
  - アンケート調査に協力した自治体のうち、管内で活動する当事者・家族活動について「把握している」と回答したものの割合は、都道府県では90.2%にのぼった一方、市区町村では52.6%にとどまった。都道府県は主に市区町村を經由して当事者・家族活動に関する情報を収集するため、「把握している」と回答した都道府県であっても、都道府県全域について把握できているわけではないことが推察される。
- 管内で活動する当事者・家族活動団体の情報をまとめた Web ページ等を公開している自治体は少数派である。
  - アンケート調査に協力した自治体のうち、管内で活動する当事者・家族活動団体の情報をまとめた Web ページ等の URL を記載したものの割合は、都道府県では40.5%、市区町村では15.8%に留まった。
- 調査に協力した自治体、並びにそれに所属する機関の多くが、管内の当事者・家族団体と連携を行っている。
  - 当事者・家族活動団体と連携している自治体または自治体に所属する機関について、「あり」と回答した自治体の割合は、調査に協力したもののうち、都道府県では75.7%、市区町村では82.3%にのぼった。
  - 当事者・家族活動団体向けアンケート調査に直接回答のあった当事者・家族活動団体においては、市区町村と連携したことがある団体の割合が最も高く（47.4%）、次いで社会福祉協議会と連携したことがある団体の割合が高かった（43.6%）。
- 自治体と当事者・家族活動団体の主な連携内容としては、「自治体による広報への協力」「自治体からの新規参加者の紹介」「自治体からの活動資金の補助」「自治体からの講師・委員派遣依頼」が挙げられる。
  - 調査に協力のあった自治体から、「自治体または自治体に所属する機関と当事者・家族活動団体の連携内容」として挙げられた選択肢の上位3つは、都道府県・市区町村ともに「2. 自治体による広報への協力（チラシの作成・配布、自治体 HP や広報誌への掲載等）」（都道府県：49.7%、市区町村：58.3%）、「3. 自治体からの新規参加者の紹介」（都道府県：42.0%、市区町村：44.4%）、「1. 自治体からの活動資金の補助」（都道府県：35.9%、市区町村：43.5%）であった。
  - 当事者・家族活動団体向けアンケート調査に直接回答のあった当事者・家族活動団体のうち、「1. 都道府県」「4. 精神保健福祉センター」「5. 保健所」「6. 教育委員会・学校」と連携したことがある団体においては、「7. 自治体からの講師・委員派遣依頼」を受けたことがあると回答したものの割合が最も高かった（都道府県：55.2%、精神保健福祉センター：62.5%、保健所：57.1%、教育委員会・学校：63.6%）。



- 当事者・家族活動団体向けアンケート調査に直接回答のあった当事者・家族活動団体のうち、「2. 市区町村」ならびに「3. 社会福祉協議会」と連携したことがある団体においては、「2. 自治体による広報への協力（チラシの作成・配布、自治体 HP や広報誌への掲載等）」を受けたことがあると回答したものの割合が最も高かった（市区町村：54.1%、社会福祉協議会：44.1%）。

## 第4章:インタビュー調査

### 1. インタビュー調査全体像

- 一連のインタビュー調査の全体像は下表の通り。
- インタビューの様子は全て、参加を希望する当事者委員にオンラインで傍聴（適宜追加質問）していただいた（現地視察の際の参与観察を除く）。

図表 7 全体像

調査 ①	団体の活動についてのインタビュー	<p>【対象】 当事者・家族活動団体の運営者</p> <p>【時期】 11月前半</p> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・活動の概要について</li> <li>・運営のポイントについて</li> <li>・（行政との連携事例がある場合） 連携の詳細・ポイントについて</li> <li>・②の事前相談事項について</li> </ul>
調査 ②	ライフストーリー・インタビュー & 周囲の方への補足インタビュー	<p>【対象】 ①にご協力いただいた当事者及び家族活動団体メンバー有志</p> <p>【時期】 11月後半～12月前半 ※現地視察もかねて実施</p> <p>【内容】</p> <p>《ライフストーリー調査》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・活動内容について</li> <li>・活動経緯について</li> <li>・これからについて</li> </ul> <p>《周囲の方への補足インタビュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ライフストーリー調査協力者の変化について</li> </ul>
調査 ③	（行政との具体的な連携事例がある場合） 行政担当者への補足インタビュー	<p>【対象】 ①②にご協力いただいた当事者及び家族活動団体と具体的な連携実績のある自</p>

		治体 12 月前半に実施 <b>【時期】</b> 12 月前半 ※オンライン 30 分程度で実施 <b>【内容】</b> ・連携の詳細・ポイントについて
--	--	--

## 2. 目的

- 当事者・家族活動団体等に活動の概要と運営のポイントを伺うとともに、現地視察を行い、団体メンバーの一部に対してライフストーリー・インタビューを実施。これを通じて、精神障がいの当事者及び家族活動が、参加者個人にどのような変化をもたらしているのかを明らかにした。
- 行政との具体的な連携実績がある当事者・家族活動団体の運営者並びに連携先の行政担当者にヒアリングを行い、連携のポイントを伺った。
- 一連のヒアリング調査で得た情報をまとめ、事例集を作成し、都道府県・市区町村の障がい福祉主管課へ配布した（市区町村へは都道府県を通じて配布）。

## 3. 調査対象

- 活動主体（当事者あるいはその家族）及び活動形態のバランスに留意し、当事者・家族活動団体 4 団体を選定した。
- 上記当事者・家族活動団体 4 団体のうち、1 団体と連携を行っていた 1 自治体に対しても、インタビュー調査を行った。

図表 8 インタビュー対象の概要

当事者・家族活動団体			
団体名	団体責任者による活動説明 (アンケート調査回答より) ※令和4年8月1日時点の情報	主な参加者	活動類型
子育てピアサポートグループ「ゆらいく」	オンラインによる子育てカフェ（Zoom子育てカフェ）を月1回開催、リアル子育てカフェ（横浜市内にある福祉事業所に集まり食事会や子育てトークを行う企画）を不定期に開催。	当事者	ミーティング、啓発活動
いそのさんち	ミーティングを主な活動として、大学や看護学校の講義の動画などにも出ている。にんげん図書館を開催している。	当事者、家族、支援者など	ミーティング、啓発活動、レクリエーション
リカバリーカレッジおおた	精神障がいの有無や立場を越えて主体的に学ぶことでリカバリーを目指す実践として東京都大田区を拠点に活動。	当事者、支援者（学識経験者）、学生等 地域の人	ミーティング
特定非営利活動法人こころ・あんしん Light (以下、こあら)	心の不調のある児童～青年期の子の家族同士で近況や悩みの共有、傾聴、相談、情報交換。医師や支援者との懇談。家族、一般、支援者向けに学習会・講演会。電話・メール・対面相談。精神保健福祉出前授業。会報発行。	家族、支援者など	ミーティング、啓発活動、事業運営、レクリエーション

図表 9 インタビュー自治体の連携先とその内容

自治体名	連携先の団体	こあらとの連携内容
尼崎市	こあら	助成金支給、広報協力、協議会への参加依頼、研修会・講演会の共催、要望書受付 等

## 4. 質問項目等

### 4-1. 調査① 団体の活動についてのインタビュー

○ 下記の質問項目に沿ってインタビューを行った。

図表 10 質問項目

活動の概要について
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活動内容の詳細</li> <li>● 参加人数</li> <li>● 参加者間での役割分担</li> <li>● 団体としての活動開始時期とこれまでの経緯（特に、団体の組織化の過程について）</li> </ul>
運営のポイントについて
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活動の転機になった出来事</li> <li>● これまでに経験した課題とその解決方法</li> <li>● ほかの団体との連携について</li> </ul>
(行政との具体的な連携事例がある場合) 連携の詳細・ポイントについて
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 時期・内容</li> <li>● これまでに経験した課題とその解決方法</li> </ul>
②の事前相談事項について

### 4-2. 調査② ライフストーリー・インタビュー及び周囲の人へのインタビュー

○ 半構造化インタビューの形式を取り、事前に用意していた大まかな質問項目に沿いつつも、対象者の回答や意向に応じて臨機応変に追加の質問を行った。

図表 11 質問項目(ライフストーリー・インタビュー協力者向け)  
(協力者に合わせて適宜質問を変更)

活動内容について
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 今、団体の活動としてやっていること、好きなこと</li> </ul>
活動経緯について
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活動参加のきっかけ（どこで知ったのか、誰に誘われたのか、どんなところに惹かれたのか、1回目の様子は覚えているか）</li> <li>● どれくらいの期間活動してきたのか</li> <li>● 活動を始めた当時と比較すると、自分自身や周囲の人（家族・友人・職場の人等）との関係性にどんな変化が生まれているか</li> <li>● 変化のきっかけとなった出来事は何か</li> <li>● 精神障がいや精神の不調に関して、捉え方は変わったか</li> <li>● 団体の活動を通じて、精神障がいにまつわるスティグマにどう対応できるようにな</li> </ul>

ったか、それによって自分自身や周囲の人がどんな風に変化したか
これからについて
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 団体の活動の中で継続したいこと・挑戦してみたいこと</li> <li>● 自分個人で継続したいこと・挑戦してみたいこと</li> </ul>

図表 12 補足質問項目(周囲の人向け)

ライフストーリー調査の対象者について
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 団体の活動への参画の仕方（活動内容、連携内容、関わり始めた経緯等）</li> <li>● 活動の中で、ライフストーリー・インタビューの対象者とどんなふうに関わっているか</li> <li>● ライフストーリー・インタビューの対象者との思い出深いエピソードはあるか</li> <li>● 活動を始めた当時と比較して、ライフストーリー・インタビューの対象者にはどんな変化がみられるか</li> </ul>

#### 4-3. 調査③ 行政担当者への補足インタビュー

- 下記の質問項目に沿ってインタビューを行った。

図表 13 質問項目

連携の詳細・ポイントについて
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 都道府県・市区町村、行政機関が主催する会議への委員派遣または自治体主催のフォーラム・シンポジウム・セミナー等への講師派遣等の詳細</li> <li>● 連携のきっかけ</li> <li>● 連携の成果・社会へのインパクト</li> <li>● 連携の際に経験した課題とその解決方法</li> </ul>

## 5. インタビュー調査結果

### 5-1. 団体の活動についてのインタビュー調査結果

- 各団体へのインタビューによって得られた活動内容等の概要、運営のポイント、行政との連携の詳細・ポイントは下記の通り。

#### 5-1-1. いそのさんち

##### 活動の概要について

###### 【活動内容の詳細】

- 昼の居場所、夜の居場所、オンラインの居場所、突然いそのさんち（予定外で3人以上集まれば開催する）、出張いそのさんち（遠くから参加してくれている人の地元へ行く）、各種イベント参加・開催、にんげん図書館、「きらりの集い」への参加 など。（※夜の居場所は、新型コロナウイルスの影響により、これまで場所として使わせてもらっていた喫茶店の形態が変わったため、休止中。）
- 現在は知人所有のアパートの一室を借りて活動を行っている。
- オンラインの居場所（Zoomを使って実施）は、希望者がいればやる。
- 活動を大きく広げることよりも、場所の質に重きを置いている。居場所は、来るのも帰るのも自由で、話題も特に限定していない。
- その場の雰囲気、みんなで話している。みんながしゃべりやすい雰囲気づくりを意識しており、お互い傾聴しやすい、尊重しあう雰囲気になってきていると感じている。
- 特に初回参加の方の場合は、思いのあまりその方が自身の辛さを語る独壇場となることもあるが、ほかの参加者は、みんな、ちゃんと受け止めようと一生懸命聞いている。一旦休憩を入れて仕切り直しをするなど工夫をしつつ、2回目、3回目と参加するうちに、場が見えてくるようにその方自身が変化していくため、みんなそのプロセスを楽しんでいる部分もある。

###### 【参加者】

- 人数：2～15人
- 当事者だけでなく、生きづらさを持った支援者・家族、不登校、引きこもり等、場を大切に利用してくれて、必要としてくれる人なら誰でも受け入れる場となっている。

###### 【参加者間での役割分担】

- 代表等はあるが、ないに等しい。代表も、活動の場に行けばひとりのメンバーである。事務局もそう。
- 固定した支援者等は設けておらず、それぞれ置かれている状況を分かち合い、みんなで支えるスタイルである。居場所では、当事者、支援者、健常者の生きづらさがそのまま語られる。生きづらさはそのまま受け止め合い、比較しないことを大切にしてい

る。とはいえ比較することもあるが、それをひとりで悩まず言語化するようにしている。みんなで生きていることをねぎらいあえる場になっている。

- 普段、例えばソーシャルワーカー等の肩書がある人も、いそのさんちに来たら、ソーシャルワーカーという立場ではなく、素の自分として参加する。支援者の話を当事者や家族が聞くことは簡単ではないが、人として認めることで、そのままを受け止められる場が育ってきたと感じている。
- 当事者家族を当事者が話を聞いてサポートする場面もあり、支援の逆転現象が起こることもある。

#### 【団体としての活動開始時期とこれまでの経緯（特に、団体の組織化の過程について）】

- 平成 27 年に、精神障害者地域生活支援センターのピアサポーター 5 人、市民 2 人、支援者 1 人で活動を始めた。
- 活動の中心となる中空知圏域周辺には、土日に利用できる福祉の場がなかった。また当時の福祉の場では、通っている人同士友達になってはいけないなどの暗黙の了解があり、もっと自由に活動したい、また、安心して話ができないなどの背景から、立ち上げに踏み切った。
- 当初は、メンバーの立場は対等であるという考えのもと、みんなで意見を出し合い良い場所にしようと合議制をとっていた。しかし、金銭トラブルが発生したことから、お金の管理者をきちんと決め、トラブルが起きないように役割をみんなで回したり、みんなで収支を確認したりすることとした。  
代表も、ほかメンバーが 5 年務めて現メンバーに交代した。このように、少しずつみんなで役割を変えていけたらよいと思っている。
- 当初は、当事者が中心に集まっていたが、知り合いに話をしたり、中空知圏域の全病院や就労継続支援施設 A 型・B 型、ハローワークや役所関係も全て回り、チラシを配布した。そうするうちに口コミで徐々に希望者が集まるようになっていった。

#### 【にんげん図書館について】

- もともと、東京の大学でリビングライブラリーを開催したという話を聞き、いつかやりたいと興味を持っていた。10 年ほど構想を温め、昨年（令和 3 年）、にんげん図書館を実現した。1 回目は、手弁当で喫茶店で行った。
- 直近だと、今年（令和 4 年）の 11 月 5 日、高知県立大学で（ここりカ・プロダクションと一緒に）3 回目を実施した。総勢 40 人ほどの参加者がおり、1 回 5 人を 3 回、計 15 人に話をした。
- 参加者数や属性は、申込み状況により異なる。



## 運営のポイントについて

### 【活動の転機になった出来事】

#### <運営体制上の転機 1>

- 以前の体制下で、お金を管理していたメンバーが運営資金を使ってしまうというトラブルが発生した。裏切られたという思いから、怒ったり、涙を流したりするメンバーもいたが、一方で、お金管理のプレッシャーがあったのではないか、管理の仕方が悪かったのではないか、社会資源の少ない地域で問題を起こした人を追い出した場合の、その人のその後の人生を心配する声等が上がり、頼り切っていた自分たちが悪かったんだと許すこととなった。
- その際、存続の危機に瀕したが、続けたいというメンバーで継続することとなり、現在の体制に変わっていった。

#### <運営体制上の転機 2>

- これまで、場が移動することで会自体が影響を受けてきた。
  - 当初は、そのうちのひとりの実家（一軒家）を借り、そこでみんなで料理を作ったり、食べたり、のんびりと話をしていた。家主の状況が変わり、借りられなくなって以降、納屋や倉庫を借りようと奔走し、喫茶店を借りることになったものの、コロナ禍でそれも難しくなり、その後は公民館や図書館の一室に移動した。食事を作りみんなで食べることもできず、一時期活動が停滞した。
  - その後、懸命に場所を探し、現在は、知り合いが安価で提供してくれるアパートの一室に落ち着いている。食事の再開までとはいかないが、会に理解を示してくれる人が増え、最近、やっといそのさんらしい活動ができるようになってきたと感じている。
- 寝にくる参加者もいるため、場の雰囲気を含め、ハード面も重要である。家で眠れない、どうしようとやって来ても、いそのさんちにくると安心するようで、昼寝をしている参加者も多い。

#### <運営上の転機 3>

- 活動のキーになるピアサポーターの方が引っ越してしまったり、大事なメンバー2人が亡くなってしまったり、メンバーひとりしか居場所に来ない時期もあった。

#### <メンバー個人にとっての転機>

- 通っている病院が公立病院であることから、2年に1度、担当の先生が変わってしまう。すると薬が変わることがあり、体調を崩してしまうことがある。メンバーのひとり、一時期体調が悪化したことがあったが、いそのさんちでみんなに相談に乗ってもらい、病院を変えたことで回復につながった。

## 【これまでに経験した課題とその解決方法】

### <後継者について>

- 30歳以下の方がなかなか来ず、後継者がいないことが課題である。

### <道内での移動面について>

- 北海道は広く、アクセスの問題や、豪雪地帯では移動もままならない。特に道内の移動は大変で、中には何百キロを何時間もかけてくる参加者もいる。遠方からだと交通費も高く、何千円もかかるため、来て帰るだけでも一苦勞である。そのため、できるだけ会費は掛けないように配慮している。
- そのため、いずれ法人化も検討し、各地域にいそのさんちのような、シェアハウスのようなものを作れないかと考えている。
- 「たなかさんち」「やまださんち」のように地域で増やし、参加者の徒歩圏内で立ち寄れる居場所ができればよいと思う。場を作ることはできるが、組織運営が弱いため、力を貸していただけると嬉しい。
- 現段階では、いそのさんちのスタイルを元にした「かじたさんち」が隣町にできている。

### <費用について>

- 当初は立ち上げメンバー8人それぞれで1,000円ずつ出し合い、計8,000円を出資金とし、プリペイド携帯電話を借りていた(団体パンフレット掲載用の連絡先をつくるため)。そのほか、会費として1回の参加に100円をいただいていた。場所が変わり、借りの費用が上がったこともあり、現在の会費は300円となっている。資金としては、寄付をいただくこともある。
- 出張等が伴う場合等、メンバーの持ち出しで行うこともある。行政の補助金等も検討したが、活動をまとめていないなど書類の面が難しく断念した。任意団体であるため、報告等の事務作業含めた組織体系に弱いことが難点である。

## 【ほかの団体との連携について】

- にんげん図書館や、交流など、(居場所運営とは別)対外的な活動で、「ここりカ・プロダクション」と連携することがある。今年(令和4年)1月に北海道で開催された「きらりの集い」は、「ここりカ・プロダクション」がメインを務めたこともあり、参加が実現した。令和5年度は福祉専門職団体と共催でにんげん図書館を企画している。
- 役所や各病院をまわり活動の周知を行ううちに、北海道・鷹栖町の「ぼかぼかは一との集い」、旭川の「アキレス」等とつながり、行き来するようにもなった。旭川のメンバーでにんげん図書館をモデルにした活動を始めている。

## 行政との連携の詳細・ポイントについて

### 【時期・内容】

- 地域包括支援センターや教育委員会のスクールソーシャルワーカーから、いそのさんちに行きたいという人を紹介してもらうことがある。

### 【これまでに経験した課題とその解決方法】

- 周辺にセルフヘルプグループや、任意団体がないため、立ち上げ当初は関係機関等でも怪しまれることが多かった。法人ではないため信用も低く、中には福祉専門職から「あんな所に行くな」と言われるメンバーもいた。
- もともと、立ち上げメンバーのひとは精神障害者地域活動支援センターでソーシャルワーカー（支援者）として働いていた。利用者（当事者）と支援者が、仕事以外の時間に会うのはよくないという考えはあったものの、小さな地域では、スーパーや学校など町の社会資源はすべて同じで、住んでいる場所も互いの生活も丸見えのなか距離感に戸惑ったが、「当事者」「支援者」は役割であり、「生活者」としては共通で対等なのだと思えるようになった。
- その後、支援者と当事者双方の居場所となる、いそのさんちを作ろうとした際、支援者側から強い反発を受けたり、いろいろなことを言われた時期もあった。
- それでも長く制度の隙間に落ちている人を受け入れ続けてきた実績からか、今は批判されることもなくなり、様々な方が来てくれるようになった。
- 過疎地には支援者の逃げ場がなく、常に「見られている」生活を送ることになるため、支援者が疲弊して都市部に流出することが続いていた。いそのさんちで疲れた支援者を人として受け入れて、場の中で支えることで、互いに支え合える協働、共生のかけらが生まれている。

## 5-1-2. リカバリーカレッジおおた

### 活動の概要について

#### 【活動内容の詳細】

- 「共同創造」をキーワードに、当事者と支援者という壁を無くし、講座等、様々な立場の人がリカバリーについて共に学びあう場を提供している。
- 団体の活動として、「共同創造」ということを大切にしている。
  - 様々な立場の人が、各々の経験や知恵を、価値あるものとして認め合い、そのプロセスに価値を置くことを大切にしている。
  - 日頃の支援/被支援の関係においては、パートナーリズムがはたらき、支援者の意見が強く扱われることが多々あるが、精神疾患を抱えた方の生きて得てきた経験・知恵に基づき気付きや意見、全てが対等に扱われ、一緒に話し合われ、講座を作り上げながら、お互いに開かれていくことに価値を置いている。
  - リカバリーカレッジおおたでは、講座づくりからでそのような空間が開かれていくことを大切にしており、実際にそれが実現している瞬間もたくさんある。自分の経験を語る人も、そうでない人も、様々な声大切にされるのが大事であるし、それを活動の中でも大事にしている。
- 2020年に発足してすぐに新型コロナウイルス感染症が始まったため、ミーティングや講座など、オンラインを活用した取組みが中心になっている。

#### 【参加者】

- 運営に関わっている人は立ち上げ当初よりは増えた。運営の在り方は多様であり、最近では講座の担当者を決めている。
- 当事者の割合が比較的少なく、1対4の割合で支援者や学識経験者の構成となっている。スティグマなど様々な事情があり、自身に障がいがあることを周囲に明らかにしていない方もいる。リカバリーカレッジに限らず、参加者の属性は、ご自身のアイデンティティと異なることもある。当事者が自らの立場を明らかにして活動することも大事だが、そこに葛藤がある人もいる。また、もともと当事者の立場から支援者になるようなピアスタッフと呼ばれる人も増えている。そのような複合的な立場の人も関われる場合は、共同創造によって豊かに育むことができる。

#### 【参加者間での役割分担】

- 代表や会計などの役員の担当や、誰が司会・記録係かなど、役割めいたものはあるが、特に役割を指定しているわけではない。事務局は、地元大田区の大学の教員が担当している。
- 講座づくりについては、固定したコアメンバーを中心に行っている。講座実施の際に新たに運営に加わる人も徐々にではあるが増えている。コアメンバーは、看護や作業

療法の福祉職や福祉の資格を背景とした人が多い。

- 事務局を担当する先生のゼミ生が毎年関わってくれたりもする。卒業して、また新しい学生が入って来る中で、年々、意識を持って関わるゼミ生が増えている様子も伺え、様々な方が様々な形で関わり、模索しながら進んでいる。

【団体としての活動開始時期とこれまでの経緯（特に、団体の組織化の過程について）】

- 精神障害当事者会ポルケのプロジェクトの一環として始動した。2019年頃から設立の話を始め、2020年に発足し、翌年度には任意団体として発足した。数年前にご縁をいただいた方からリカバリーカレッジの魅力を伺っており、地元でもやりたいと相談しながら始めていったというのが大きなきっかけである。
- 精神障害当事者会ポルケでは、場の安心の醸成のために、精神障がいのある人のみを対象にした場づくりを行っている。一方で、精神障害当事者会ポルケと並行して、地域の中で自分たちの気付き、思い、感じたことをフラットに共有する場や、これまでご縁を築いてきた支援者の方々と当事者が平場で話したり、関係を作ったりできる場の必要性を感じていた。学びというスタンスをとりながらつながっていくことへの深みのようなものが、リカバリーカレッジという文脈の中でできれば、地域の中でのつながりということも、さらに進められるのではないかと考えた。
- また、精神保健福祉に関する様々な課題に対して、当事者団体や家族会、専門職らが連携協働を図り、解決を図る取組みがなかなかできていない状況を変えるためにも具体的な取組みを通じたネットワークづくりが必要だと考えていた。そのような現状を少しでも良くしていくためのきっかけを積極的に作っていきたいという思いから、取組みを行っている。
- 発足に当たっては、公益財団法人キリン福祉財団からの助成を得たほか、精神障がい者のスティグマに対して、文化・芸術の観点で、市民を理解・啓発したいと2018年に立ち上げた任意団体「障害者理解啓発グループおおた」の参加者への声かけも行った。
- 発足地である東京都大田区は、「地域力」というキーワードでセクターを超えた連携や協働が盛んに行われている。障がい者団体内でも障がい種別を超えた連携等「一緒に取り組む」という機運が高い地域である。このような大田区が持つ地域性も活用しながら、一緒にやることの意味を、自分たちの中でももっと確認したい、深めていきたい、それを外に見せていきたいという気持ちがあった。そして、場を共にする皆さんと楽しさも感じる中で、次の社会課題を変えていくモチベーションや流れがリカバリーカレッジという場で実現できたらと活動を始めた。

## 運営のポイントについて

### 【活動の転機になった出来事】

- 発足してすぐに、コロナに直面し、オンラインの取組みがメインとなるなど、活動自体の軌道修正を余儀なくされている状況である。
  - ▶ 一方で、立ち上げ団体の精神障害当事者会ポルケのネットワークや全国のリカバリーカレッジ関係者などにも声かけした結果、年度内の参加者が累計 500 人近くに上り、オンラインの取組みのメリットを活かすことができた。
- 当初期待していた「地域性」という観点からは、活動がずれて行ってしまった部分があり、在り方の再考が必要である。

### 【これまでに経験した課題とその解決方法】

- 役割分担については、発起人が担当していることを徐々に手放して、ほかの誰かがそれを拾ってくれたらよいという思いをもっている。各人のやりたいことを主体的に取り組めるようになるために、良い人間関係の中でつながりが養われることも重要だと感じている。
- 関わり方の濃淡を認めたくえで、新しく運営に参加する敷居を下げることが次の課題である。
  - ▶ 様々な人に関わってほしい一方で、それぞれこれまでの経験や、向いている方向の違いもあるため、一緒にうまくやっていけるかどうかのすり合わせには労力がかかると思う。
  - ▶ また、「役割」や「運営」という言葉を重く感じる方もいる。まずは具体的な関わりを経験してもらいつつ、その中で役割のようなものを渡していくことも重要だと考えている。
- 決めごとにとってイベントを開催するなど、助成金を受けている立場としてやるべきことはあるが、目的や計画達成を突き詰めないことが大切だと感じている。
  - ▶ 一方で、時間や役割など、特に当事者だと体調との折り合いが難しいことや、未経験で自分が思う以上に負担を感じることもある。
  - ▶ 活動が負担にならないように、ともに取り組む中で調整することが重要だと思う。

### 【ほかの団体等との連携について】

- 初めの年度のみ、公益財団法人キリン福祉財団から助成金を受け、その後は、大田区社会福祉協議会の助成制度を活用している。
- 大学教員のリカバリーカレッジおおたへの参加をきっかけに、同大学で授業協力に当事者がさらに参画する動きが広がっている。
- もともと精神障害当事者会ポルケのプロジェクトとして発足したリカバリーカレッジおおただが、ほかのリカバリーカレッジの運営での課題を参照して、独立した組織

として取り組む必要性を考えて任意団体になった。独立性を保つことは、組織としても、関わる人にとっても重要である。

- 全国のリカバリーカレッジをやっている方とのつながりはある。公的な組織ではないが、全国のリカバリーカレッジがつながろうと、年に1回集まっている。
  - 今年の3月に、「リカバリーカレッジおおた」のメンバーが岡山県に行き、現地のリカバリーカレッジと一緒に講座を作る機会をいただいた。  
そのことで、運営方法や役割決め等を見ることができ、運営上の気付きを得ることができたほか、それぞれの魅力や関心、やりたいことの出しやすさ等、勢いのようなものが非常に大事だと感じた。  
一方で、共同創造の役割や今後の課題を考える機会になった。

#### 行政との連携の詳細・ポイントについて

行政との連携は、現在は特に行っていない。

### 5-1-3. 子育てピアサポートグループ ゆらいく

#### 活動の概要について

##### 【活動内容の詳細】

- 「Zoom 子育てカフェ」や「リアル子育てカフェ」の開催を行っている。
  - ▶ 「Zoom 子育てカフェ」は、精神障がいのある人の育児についてのオンラインでの交流の場である。  
一方の「リアル子育てカフェ」は、ゆらいく（「ゆらいく東京」）が活動当初から横浜で行う、対面による交流の場である。3～4 か月に1度のペースで実施している。  
同様のものが各地域でも行われており、東京は「生きづらい子育てピアの会」、名古屋は「子育てピアサポートグループのどか」、大阪は「ゆらいく in 大阪」、横須賀は「ゆらいく in 横須賀」など、それぞれに名称が異なる。
  - ▶ 以前は精神障がい当事者の恋愛結婚育児応援会議も行っていたが、活動がその後2つに分かれた。  
一つは恋愛と結婚を応援するプログラム「あいりき」に、もう一つは、ゆらいくでの子育てを応援する活動になった。
- 2020年10月～21年3月に子育て応援パンフレットを作成した。
- 運営としては、Zoomによる全国の集いの場をつくと同時に、各地の取組みをつなぐ役割も担っている。  
また、各地の運営者が集う機会の創出も行っている。運営の集まりでは、定期的な話し合いの中で、各地の状況・取組みのシェアや運営相談等を行い、切磋琢磨する機会にもなっている。

##### 【参加者】

- 「リアル子育てカフェ」には、毎回10人前後の参加がある。
  - ▶ ひとりで参加する方やカップルでの参加、父親や父親になる前の方の参加もある。
  - ▶ 妊娠を検討している方の参加については、これまで11回開催したが、うち7～8回で1組以上あった。
  - ▶ 男性の子育てカフェへの参加は、Zoomよりリアルの方が多く印象である。日曜開催のため、仕事が休みという方が多いことや、Zoomは水曜・土曜の午後開催のため、仕事があり参加しにくいこと等も理由のひとつと考える。
- 「Zoom 子育てカフェ」には、現在、北海道から沖縄まで、20名を超える参加がある。そのほとんどが女性である。



### 【参加者間での役割分担】

- 当初はひとりで全てやっていたが、参加者人数が増えるにつれ、徐々に役割分担ができていった。  
現在、Zoom 子育てカフェのファシリテーター及びサブとして動けるメンバー6 人が運営の中心を担っている。

### 【団体としての活動開始時期とこれまでの経緯（特に、団体の組織化の過程について）】

- それまでの当事者会では、家庭や子育ての話はしにくい雰囲気があった。一方で、（精神障がい者に特化していない）親の会等では、子育ての話はできても障がいの話ができず、自分自身が居場所を見つけられなかったため、子育てをしている精神障がいの人向けの場所を作ろうと思い立った。
- 2019 年の正月に、子育てをしている精神障がいの人のコミュニティを作りたいとブログに書いたことをきっかけに、読者から、精神障がい者の恋愛・結婚・子育ての研究に関心のある方がいると声かけがあり、その研究者による当事者会発足の会に連れて行っていただいた。  
そこでその先生と横浜ピアスタッフ協会（Y P S）の方に出会い、一緒に会をやっていこうと、ゆらいくの活動が始まった。
  - 財源も、先生の研究事業の一環として科研費を提供していただくことができた。その研究事業が来年3月で終わるため、その後については、現在、参加者のひとりである大学教授が、大学の福祉事業の助成金や研究費が取れないかと動いてくださっている。
- Zoom 子育てカフェ等の運営も、参加者数が18人を超えてくると、司会とファシリテーターの同時進行をひとりで行うことに難しさを感じるようになっていった。  
人数増加により、参加者を2グループに分ける必要も出てきたため、サブの方もつけようとファシリテーターをほかの方をお願いすることになった。とはいえ、その方も常に参加できるわけではないため、ほかをお願いできる方を探したところ、手伝いをしてくださる方が複数人出てくるなど、少しずつ分担ができていった。
  - 運営を担ってくださる方が増えたことで、仲間意識も生まれ、自分ひとりでやっているわけではないという安心感も生まれた。
  - ひとりの時は、Zoom で会のルールを話すのと並行してグループ（ブレイクアウトルーム）づくりなどをしていたが、運営を担ってくださる方が増えたことで、グループづくりに専念できるようになった。
- 運営体制が本格的にできてきたのは、全国運営会議が発足してからである。  
それまでZoom 子育てカフェに来ていた参加者が、地元での対面の集まりを企画するなど、ゆらいくの活動が各地へ広がっていった。例えば、大阪では、ゆらいくをきっかけに、支援者と当事者がつながる「ゆらいく大阪」ができたりした。  
ゆらいくの活動が全国に広がる中で、ゆらいくが、全国の集いをネットワークとして

つなぎ、交流するハブ的な役割を担おうと、全国運営会議を発足した。2021年2月に第一回を開催し、その後、代表を決めるなど、活動しながら組織としての役割・動きなどが決まっていた。

#### 運営のポイントについて

##### 【活動の転機になった出来事】

- 運営メンバーが増えたことがひとつの転機である。それまで横浜だけで活動していたが、いずれは全国展開をしたいという思いを抱いていた。  
2021年に実施された当事者・家族・精神保健医療福祉関係者・市民などの集まりでその構想を発表した際に、集まりへ参加した方のひとりが活動に参加して下さるようになり、その後、運営にも携わって下さることになった。そして、その方が名古屋在住ということもあり、名古屋にも活動が広がった、そこから、全国各地に広がるゆらいくの活動のネットワークのハブ的な役割を果たしたいと、全国運営会議を発足させ、名古屋の方には全国的な活動の運営にもメンバーとして加わっていただくなど運営体制ができていった。
- 新型コロナウイルス感染症が、ある意味良い方に作用した。それまで、Zoom子育てカフェの参加者は十数人程度だったが、Zoomの知名度が上がったことで参加者が増加した。
  - Zoomのメリットとして、同じ場に全国の方が集まれることは大きなポイントである。  
また、赤ちゃんがいる方も参加でき、外出できない方も、自宅にいながらつながることが可能である。子どもを寝かしつけながら等、様々な参加の方がいる。
- 令和4年10月に組織の在り方を変える大きな転機があった。  
それまで、科研費を会の活動費として供出して下さる研究者の先生の下で有志が緩く集まって活動していたが、先生の研究事業が終わりを迎えることとなった。それをきっかけに、今後を考え、組織として体裁を整えようと、代表、副代表が決まり、代表会議の運営方法も決定した。

##### 【これまでに経験した課題とその解決方法】

- Zoom子育てカフェには、当事者以外に、当事者とは異なる立場の専門家（研究者、看護師、保険師等）の参加がある。  
活動の中心に当初から研究者の先生がいたため、個人的に違和感もなく、欠かせない存在と感じていたが、活動を行ううちに、一度だけ、参加者の中から、当事者以外の方の参加は気分が良くないという声が上がったことがあった。  
そこで、皆で話し合い、当事者以外の方はしばらく参加しないでいただくこととし、その後は、カメラオフ、音声オフに切り替えたうえで、オブザーバーとしての参加となった。

なお、当事者の参加者の中には、聞くだけの方もいるためオブザーバー参加に対する違和感は皆、特に感じていないようである。

➤ 基本的にゆらいくは、支援者ともうまくやっている団体だと感じている。運営に専門家の目が入ると、当事者参加だけでは考えつかなかったことを考えてくださる等、大切な存在である。

- 課題として人的リソースの確保がある。Zoom 子育てカフェへの参加者数がどんどん増えていることから、グループを3つに分けたいが、ファシリテーター、サブ、ともに人手が足りない状況である。当事者の方に担当していただく必要があるため、なかなか見つけることが難しい。

#### 【ほかの団体との連携について】

- 全国に広がるネットワークのほか、当初より関わっている YPS 横浜ピアスタッフ協会は今もつながりがあり、イベントへ参加することもある。  
全く関係のない団体とはつながっておらず、つながれるのであればつながりたい。  
お互いの活動を知ることで、グループ活動も発展すると思う一方で、同じようなテーマに取り組んでいる団体がほかになく、難しさも感じている。

#### 【Zoom 子育てカフェ運営上の工夫】

- 初参加の方は別のグループへ割り振るようしており、初参加でかつ自分と事前にメールでやり取りした方などは、自分がいるグループの方が安心感があるだろうと考え、同じグループにしている。
- また、男性が2名以上参加している場合は、同じグループにする、複数回参加しており顔を出さないことやチャットのみでの参加であることが分かっている方は分けるなど、工夫している。
- 参加者は、自分の悩みに対するほかの方の意見も聞きたいのではないかと感じている。そこで、例えば、2人目を妊娠して不安を持っている方から話が出れば、3人の子どもを育てている方に意見を聴いてみる等、答えられそうな人に振るなどの工夫をしている。

#### 行政との連携の詳細・ポイントについて

- 保健所や社会福祉協議会などの行政に相談に来た方に、会のことを伝えてほしいと広報に行っている。
  - ゆらいくとして作成している、これから親になる方向けのパンフレットは、今後ずっと使えるものだと感じている。パンフレットを総合病院など産科のある精神科の先生や、保健師等の支援者に広め、ひとりでも多くの、メンタルに障がいを抱えながら親になる方に知ってほしいと思う。
  - 一度、広報のために保健所を訪れたものの、そこでは話も聞いてもらえず、パン

フレットも置いていただけなかった。せめて、職員間で共有していただけないか  
伝えたところ、一枚は預かりますという対応であった。

その後、研究者の先生が、全国の保健師を対象とした（ゆらいくメンバーも登場  
する）啓発動画を作ったところ、ほかのメンバーが地元の保健所に広報に訪れた  
際にそれを見た保健師さんがおり、スムーズにパンフレットを置いてもらえた  
と伺った。啓発動画を見る保健師さんが増えてくれれば、活動も広げやすいので  
はないかと感じている。

#### 5-1-4. こあら

##### 活動の概要について

###### 【活動内容の詳細】

- 会員を中心に日頃の悩みや思いを共有しあう定例会（月1回）や会員向け学習会、医師や支援者と会員の懇談会の開催や、学校・地域への啓発等を行っている。悩みを抱えた会員外の方からの個別相談に応じ、会へお誘いする。
- 定例会には、1回あたり多い時で十数名の参加者がいる。最近は、新型コロナウイルス等の影響もあり、5～6名ほどとなっている。
- 学校への啓発活動として、教材『はーとトンネル』やリーフレットを作成し、毎年、尼崎小田高校 看護医療健康類型のクラスで授業を行っている。
- 地域向けの啓発活動として、一般の方向けや、保健・福祉関係者や教員、行政職員向けに講演会や研修会を行っている。尼崎市から声を掛けていただいたり、地域家族会の協力を得たりして、思春期や精神障がいに対する理解等をテーマに年1回ほどのペースで実施している。
  - ▶ 講演会の参加者は、教師や教育委員会などの教育関係、そして保健所の疾病対策課からの参加が3分の1を占め、残りは会員の方などである。

###### 【参加者】

- 37人～38人（最多で100人近い会員がいた）
- 他県からの参加者もいる。以前は近畿圏以外からも相談メールや参加があった。尼崎市外での定例会実施の要望もあったため、昨年度までは2か月に1回のペースで、大阪、神戸でも行っていた。今年度からは、参加者数減少もあり、尼崎市のみで実施している。大阪、神戸の定例会へ参加していた方が、継続して尼崎市のほうに来ることもある。

###### 【参加者間での役割分担】

- 役員として理事長、副理事長以下、理事8～9名、監事2名、それに役員外のスタッフがいる（理事は立ち上げメンバーと同じ顔ぶれ）。全員無報酬のボランティアである。
- 活動の運営自体は理事とスタッフで行っており、会計、会員へ貸し出す書籍の管理や会報作成、講演会・学習会企画、外部連携・講師等の担当に分かれている。

###### 【団体としての活動開始時期とこれまでの経緯（特に、団体の組織化の過程について）】

- 心に不調を抱える子どもを持つ親など、実体験を持つ方々が中心となり、2009年に設立、2011年にNPO法人化した。
- （後に中心となって団体を立ち上げることになる）メンバーの子どもが精神疾患を

患ったことで、同じ悩みを共有しあえる場がほしいと仲間を集めたことが活動開始のきっかけである。

その当時、不登校の子を抱える親の集まりはあったものの、そこでは精神疾患についての悩みを共有しづらく、悩みをなかなか話すことができない状況であった。そんな折、子どもの担当医から「学校の先生を病院に呼んでほしい、学校と連携したい」と言われたこと、加えて、院内のソーシャルワーカーから「親として思いを語りあえる場を作ってはどうか」と言われたことを機に、彼女の思いに寄り添ってくれた、精神障がい地域家族会メンバーのひとりと一緒に活動を開始。さらに、同じ悩みを抱える方々に声かけをしたり、自身の子どもの主治医を講師に、思春期の心の病気に関する講演会を開催し、参加した親の中から団体立ち上げの賛同者を募ったりするなどして、仲間を増やしていった。

こうして集まったメンバーが中心となり、尼崎市で活動を開始することになった。

- 全国的に家族会が高齢化しており、思春期の子どもを抱える40代前後の親には参加しにくいという背景があった。そこで、その世代の親同士が悩みを話せる場として会を立ち上げたが、若い年代に特化した家族会は全国的にも珍しかった。ネット上にホームページを開設したことで遠方の家族が参加できるようになったほか、代表らが精神保健・予防学会等に参加し積極的に学ぶとともに協力要請も行ったことから、当団体の活動が広く認知されるようになったと推測している。

各役割分担は、会計が得意だから会計、イラストが得意だから会報、普及啓発に参画したいからワーキングをやろう等、自然な流れでできていった。家族の方々と語りあい情報共有する中で、「子ども達が学校に行けなくなる」「居場所がなくなり友達から孤立する」「学びの場からの排除」「将来への不安」ということが話題に上がることが多かったことから学校・地域での啓発活動に力を入れた。

そこで、学校の先生や友達から心の不調への理解を得られれば居場所ができるのではないかと、当事者の子どもの声を集め、学識経験者や高校教員・経験者らの協力を得て学校向けの教材『はーとトンネル』の作成を開始した。発症しやすい年代の子どもたちや教員・親などが正しい知識を学ぶ必要性も訴えたかった。

#### 運営のポイントについて

##### 【活動の転機になった出来事】

- 任意団体の小さな家族ピアサポートグループとして発足し、団体規模や手弁当での手作り運営であることは今も変わらないが、設立後2年あまりでNPO法人化したことで活動の転機を作った。  
わが子・わが家族の悩み解決のための活動が、単に個人的な問題ではなく、共通の問題に直面する仲間づくりと支え合い（自助）であること、さらには社会全体の課題解決にともに取り組む活動（共助）であることを明示したかった。
- 法人化で事務管理の負担は増したが、団体の目的達成のため自治体・教育委員会・学

校等、地域社会へ向けての活動展開を考えると、社会的信用獲得のため NPO 法人化は必要なステップと考えた。コアメンバーのひとりである、スクールソーシャルワーカー経験者が理事長を引き継ぎ、当事者家族としての経験に加えて社会福祉専門職としての視点とネットワークを活動に活かした。教育委員会の指導主事やスクールソーシャルワーカー仲間の自治体の保健福祉部局、社会福祉協議会、民生児童委員協議会、社会福祉士会・精神保健福祉士協会などの職能団体等へ情報提供、PR などの働きかけを行った。また、地域の社会資源である生協、社協、セルフヘルプ支援センターなどともつながりを意識した。

- COMHBO の学校メンタルヘルスリテラシー教育研究会や、リカバリー全国フォーラムへの参加を通じ、研究者や実践者とのつながりを築くほか、兵庫県精神福祉家族連合会への参加、そこを通じてみんなねっとの協力を得るなど、当事者や家族の全国的組織とのつながりを強めた。
- 『はーとトンネル』の教材作成も、活動拡大のきっかけになったと感じている。学識経験者に協力していただいたことで、高校や大学の先生等とつながることができた。教材づくりに科研費を出していただいたり、大学で講演に伺ったり、先生に高校生向けの講義を行っていただく機会を得ることができた。
- 教材作りとそれによる啓発活動で、2014 年度には精神障害者自立支援活動賞（リリー賞）も受賞した。

#### 【これまでに経験した課題とその解決方法】

##### <活動上の課題>

- 学校への啓発活動は障壁があり難しいと感じている。近年、学校には様々な新しい課題への対応が求められ、学校は多忙、高ストレスに晒されている。小・中・高校、大学や専門学校でもいじめや自殺の防止などが精神保健福祉の喫緊の課題だが、対応は十分とはいえない。様々な生活課題を背景とする心の不調や病気・障がいを抱える子への理解や支援、学校での受容について解決すべき課題が多い。しかしそのことに関する子どもたちへの教育は、「保健」での授業が必修化された高校を除き、優先度があまり高くないようである。教員自身がこの分野の教育や研修を十分に受けておらず、授業の実施には戸惑いや不安を感じるようでもある。校長会や教育委員会へ働きかけているが、あまり反応が返ってこない実状である。

##### <団体としての課題>

- 児童～思春期・青年期を対象としているが、活動初期から関わるメンバーの子どもの多くは学校年代を過ぎ、その後の自立の課題へとニーズが変化している。設立当初から重視してきた「教育との関わり」というテーマと、運営メンバーの直接のニーズに隔たりが出てきている。一方で、中高生年代の家族の入会は今もあるが人数は少なくなっている。当事者家族中心のボランティアな自主運営という従来の形だけではな



かなか次の世代に引き継いでいけない、団体の方向性の曲がり角にきている。資金とマンパワーの不足が活動の拡大や質的な脱皮に制約をかけている。

#### 【ほかの団体との連携について】

- 地域活動団体への助成を行う民間団体等へのエントリーや、活動支援を受けるなど
- 市の家族会や県・全国の家族会連合会との連携、協力
- 市の自立支援協議会や、地域支援関係者・組織とのネットワーク
- 民間の他分野のセルフヘルプグループや患者家族会等のネットワーク
- 大学教員や学会を通じて、大学や医療系機関での共同研究、執筆、講演など
- 主な運営メンバー（親・研究者・元教員等）各人の多様なネットワークの活用
- 授業実践を通じて地元高校、当事者活動、支援関係者、マスコミ等とのつながり

#### 行政との連携の詳細・ポイントについて

##### 【時期・内容】

- 尼崎市との連携では、助成金（地域活動に関する助成金：約10万円 ※非継続）をいただいたり、精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの協議会へのオブザーバー参加をしたり、また、市の方が講演会に来てくださるなど幅広く連携している。
- 尼崎市の家族会と要望書を提出する機会もあり、また、市の保健所が、地域の思春期精神保健の取組みに力を入れていることなどから、当団体について必要な取組み・組織であることを認識いただき、また、サポートもしていただいている。
  - ▶ 学校の教員研修の一環として、保健所の研修担当部署に対し、メンタルに課題を抱えた子どもへの接し方等の研修依頼を受けた際は、当団体を紹介して下さるほか、メンバーを講師として派遣する研修をプログラム内に組み込んでくださっている。
- 行政の方は数年おきに異動があり、保健所から異動した方が当団体の取組みを異動先の部署で周知したり連携を図ってくれたりすることもある。
  - ▶ 保健所の疾病対策課の精神保健福祉担当の方が、障害福祉課へ移動した際は、そこで障害福祉課を通じて情報を周りに共有して下さった。
  - ▶ 当団体に関心を持ち協働関係のあった保健所職員の方が、様々な分野の担当が集まる市の重層的支援推進担当課に異動された際は、保健や地域福祉、子ども、高齢者、障がい分野などに活動を伝えていただくことができた。
  - ▶ 一方的に私たちが頑張っているわけではなく、当団体に深く理解のある行政職員の協力のおかげで、活動が広がっていると感じている。

##### 【これまでに経験した課題とその解決方法】

- 行政（市）とつながるまでは、定例会や講演会を行う際に何度も疾病対策課へ招待状を送付したり、学校での授業実施に後押しをお願いするため、教育委員会へ足繁く通



ったりした。そうするうちに、疾病対策課の方が講演会等に来てくださるようになり、認知されてからはスムーズに情報をいただけるようになった。今でも、何か行う際はチラシや案内状を送っている。

- 今では、市の方から広報への掲載の話や、「チラシをいただければ〇〇に配置しますよ」などご案内くださることもある。こちらが意図してない形での情報発信ができ、それらを通じて参加につながる方もいる。

#### 【連携のポイント】

- 連携のポイントは、行政に対し協力的に動くことである。実際に行政関係者から相談を持ち掛けられた際には、協力的に対応することはもちろん、名刺交換の際も「協力できることはできるだけしたい」と伝えるようにしている。
- 加えて、行政側の事情も理解し、大変な所を頑張っただきありがたいという感謝の気持ちも大切である。
  - 教育委員会も内部で担当課が分かれており、義務教育担当の小中学校課と、高等教育課は別の課である。教員研修の担当課はまた別にあり、小中学校や高等学校の教員向け研修となれば、その課の壁を突き破る必要がある。
  - 相手先の組織の在り方・風土、そこで働く方のマインド、そういうものを理解して動くことが重要だと感じる。そこを理解しなければ、一生懸命働きかけても、届けたいところに声が届かないということがよく起こる。
- 県に伝えたいことがある際は、市ではなく、県の職員に直接資料を送ることもある。兵庫県精神福祉家族会連合会から県へ要望書を出す際には、県の障害福祉課が窓口となって各課と調整し資料提供や説明の場の設定をしてもらう。その際、教育に関する要望についてはこあらの実践を参考に要望意見をまとめることが多い。教育行政と一般行政との間で連携が図られにくい実態もあり、連合会の役員の方々も教育部局への交渉に不慣れな面もあるため、教育委員会の組織構成を踏まえた要望の出し方などを伝えつつ原案を書くこともある。

## 5-2. ライフストーリー・インタビュー調査

### 5-2-1. いそのさんち

インタビュー協力
いそのさんち 「一応代表」 南部有志さん
インタビュー進行
小佐野（事務局）
オブザーバー
Aさん、Bさん、Cさん、Dさん（いずれも参加者）

#### 【南部さんへのインタビュー概要】

活動への関わり方
<ul style="list-style-type: none"><li>● 立ち上げメンバー8人のうちのひとりとして、団体の開始当初から継続的に参加し続けている。</li><li>● にんげん図書館の活動が気に入っている。南部さんの統合失調症という病気は、精神障害・精神の不調のある人の間でも理解されづらい部分があるため、自分の経験を発信することで、「こういう世界もあるんだよ」ということを知ってほしい。</li></ul>
活動経緯と自身の変化
活動前・活動当初
<ul style="list-style-type: none"><li>● 以前の地域活動支援センターでは、「当事者同士が支援者の管理下でないところでつながるのはいけない」などの暗黙のルールがあることが多かったが、当事者間の安心安全なつながりがほしいという思いがあった。</li><li>● また、地域活動支援センターを出て働き始めると、それまでの居場所がなくなったような形になり、孤独感を感じるようになった。職場の同僚との付き合いにも、障がい者である自分への偏見もありハードルの高さを感じていた。</li><li>● 上記の経緯と、地方ゆえの社会資源のなさから、精神障がい者が利用できるヘルパーステーションのようなものを作りたいと考えるようになった。そんな時に、知人からいそのさんちの活動へ誘われ、それがまさに安心安全な居場所づくりを目指すものであることを知り、参加した。</li><li>● いそのさんちが居場所になったきっかけは、メンバーからのアドバイスにより、不眠症から回復したことだった。活動のなかで、不眠症の状況に触れ、セカンドオピニオンをしたいと思っていることを話したところ、「セカンドオピニオンよりも、転院したほうが早いですよ」というアドバイスもらった。アドバイス通りに転院したところ、服薬内容が変わり、以前より体調が良くなった。</li></ul>

## 活動による変化

- 以前は、体調を崩すことを恐れながら、ルーティンに沿った生活を送っていた。しかし、いそのさんちの活動に参加するようになってからは、「自分のやりたいことをやろう」と思えるようになった。それは、体調を崩す前に、いそのさんちの仲間が「ちょっと危ないよ」「体調おかしくない？」など注意喚起をしてくれるだろうという安心感からである。
- いそのさんちの活動に参加するうちに、「やればできる」「やっているうちに少しずつできてくる」という実感が芽生えてきた。
- いそのさんちの活動を通じて、「スティグマは自分の中にある」と思えるようになった。以前は、「自分は障がい者だから、〇〇はやめよう」「自分は、はたから見たら障がい者なんだろうな」等、障がいのある自分に対して偏見を持っていた。しかし今は、「自分なりに成長していけば良いのかな」と思える。若い頃できなかったことは確かにたくさんあるが、年を重ねるごとに徐々に経験を増やし、「年老いていく健常者と元気になった自分は、やっと一緒になってきているのかな」と感じている。
- 実名で啓発活動を行ってみたところ、「文章読んだよ」「新聞載ってたね」等、プラスの反応をたくさんもらった。その経験から、職場で障がいのことを公表している自分にとっては、実名を出して活動することがプラスになると考えるようになった。このことも、自分の中の精神障がいに対するスティグマを減らすことに役立っていると思う。
- 長く活動するなかで、いそのさんちに参加する支援者との距離が変わってきたように思う。以前はやはり、自分たちの関係性を「支援する人ーされる人」として意識する部分があり、遠慮が残っていた。しかし、活動の中で支援者が疲れていたり病んでいたりする様子を見ているうちに、ひとりの人間同士として付き合えるようになった。今では、自分が支援者になるときもあるし、逆に支援されるときもあると感じている。
- 以前利用していた地域活動支援センターで働く支援者についても、「病んでるな」「疲れてるな」と感じることもある。しかし、支援者と利用者の間には依然として壁のようなものがあり、支援者が利用者に弱さを見せることはあまりない。もう少し、人間同士として対等に向き合えたらよいのではないかと思う。

## 今後の展望

- いそのさんちをたくさん増やして、親なき後の自宅を地域の人に開放したいと考えている。地域の人も含めて、参加者みんなで料理をしたり、ごろごろしたり、お話ししたりしたい。
- 周辺地域に、いそのさんちの「分家」をつくり、精神障がいのある人やその家族、支援者などが、自分の住む地域で居場所を持てる環境を整えていきたい。

- 旭川など、近隣地域の団体と協働して、より多角的な活動を展開したい。
- まだ構想段階だが、親亡き後に精神障がいがあっても地域で暮らしていくための対策として、いそのさんちの居場所を住処に発展させた、共生型シェアハウスの運営に挑戦したい。

### 【ほかの参加者へのインタビュー概要】

#### 周囲の人から見た南部さんの変化（一部、南部さんの補足・感想を含む）

- 活動開始当時はまだ、ひとりの「患者」として、家族や地域生活支援センター、職場のなかでこぢんまりと生活していた印象だった。しかし、いそのさんちの活動に参加するなかで、人とのつながりや活動範囲が広がっているのではないかと思う。先日は、にんげん図書館実施のために、高知県までひとりで赴いていた。（Aさん）
- 活動開始当時と比べると、活動量がとても多くなっていると思う。そういう姿を見ていると、「南部さんすごいな」「目標にしたいな」と感じる。（Bさん）
- 就労を始めたころ、南部さんは仕事後に必ず地域活動支援センターへ顔を出していたが、仕事の量や時間が増えるにつれて、そのような生活スタイルが難しくなっていた。南部さんはストイックでまじめなところがあるが、だからこそ、いそのさんちのように、土曜日・日曜日に安心していられる、自分の弱さを見せられるところがあるのは助けになったと思う。最近はずきや釣りなどを楽しみつつ、関連の動画を作成したりするなど、余暇も仕事も楽しみながら過ごしている様子が窺え、とても良い感じだと思う。（Cさん）
- 南部さんは、活動を通じて言語化が上手になったのではないか。自身の症状についての伝え方が、人前で話す経験を重ねるにつれてブラッシュアップされているように思う。（Aさん）
  - 自分が話した内容を振り返り、表現を推敲するうちに、自分の症状について話せるようになった。統合失調症という病気自体が難しいので、極力分かりやすく説明することを心がけている。（南部さん）

#### 南部さんと関わることで生じた、周りの人自身の変化

- 活動を始める前、支援者として南部さんと関わっていた時には、「この人を支援するためにはどうしたらよいか」という観点から、ソーシャルワークやアセスメントの物差しで南部さんの障がいに目を向けていた。しかし、いそのさんちの活動を通じて、「障がいのある南部さん」ではなく「南部さん」を見ている、そのなかに障がいという要素があるという感覚が生まれ、ひとりの人間同士として関わるができるようになった。それに伴い、「この人を守らなきゃ」「管理しなきゃ」というような一方的な思いが薄れ、今ではなくなった。（Aさん）
- 南部さんを知った当時、自分は「精神障がいは隠すもの」と思い込んでいた。その

ため、フォーラムなどに出て自分の症状について話す南部さんの様子を見て、「自分の症状を認識して、人に伝えられる人がいるんだ」と本当に驚いた。そして、いそのさんちの活動を通じて南部さんとふれあううちに、少しずつ自分の意識も変わってきたと思う。南部さんのように、精神障がいについて発信する当事者がたくさんいれば、世の中においても理解が広がっていくのではないかと感じている。(Dさん)

## 5-2-2. リカバリーカレッジおた

### インタビュー協力

東京工科大学 医療保健学部 リハビリテーション学科 作業療法学専攻 助教 清家庸佑さん

東京工科大学 医療保健学部 リハビリテーション学科 作業療法学専攻 学生 小原一葉さん

### インタビュー進行

小佐野（事務局）

## 【清家さん・小原さんへのインタビュー概要】

### 活動への関わり方

#### 【清家さん】

- 事務局として、区役所・社会福祉協議会等との申請書類のやり取りやHP運営（各講座の参加募集を行うなど）、参加者からの問い合わせへの対応等を実施している。
- そのほか、講座の企画を行ったり、講座当日の運営を手伝ったり、参加者として講座に出席したりしている。

#### 【小原さん】

- 参加者として講座に出席している。
- 活動の際、支援者を対象に、「リカバリーカレッジに関わってどう変わったか」等に関するアンケート調査を行った。

（※リカバリーカレッジに参加することによる当事者の変化については、世界的にも研究が進んでいるが、専門職にどのような影響があるのか・その有用性についてなどは、当時まだ明らかにされてなかったため、それを量的に検証する調査を行うことにした。）

その結果、リカバリーカレッジの場だけではなく、専門職が実際に当事者を支援する福祉・医療の場においても、関わり方が変わることが示唆された。

<ul style="list-style-type: none"> <li>● 日本各地のリカバリーカレッジが集まる「リカバリーカレッジOKAYAMA」で、リカバリーカレッジおおたの活動について発表した経験がある。</li> </ul>
活動経緯と自身の変化
活動前・活動当初
<p>【清家さん】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 四国の病院で専門職として働いていた頃から、治療の場においても、それ以外の場においても、支援者と当事者が一緒にリカバリーについて考えることが必要だと感じていた。ちょうどその頃、リカバリーカレッジの活動が日本でも立ち上がりつつあることを知り、興味を抱いたが、四国にはそのような活動はなかったため、参加には至らなかった。</li> <li>● 東京工科大学で職を得た後に、知り合いの山田悠平さん（リカバリーカレッジおおた 代表）が、東京工科大学のキャンパスがある大田区でリカバリーカレッジを立ち上げることを知り、参加を始めた。</li> </ul> <p>【小原さん】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● もともと、精神障がいにはあまり詳しくなかったが、大学のゼミで、清家さん（指導教員）からほかのゼミメンバーと一緒に活動に誘われ、参加した。</li> <li>● 当時は、支援者と当事者には縦の関係があるように感じていた。そのため、初めて活動に参加したとき、支援者と当事者が立場関係なく言いたいことを伝え、受け止め合っていることに驚きと重要性を感じた。リカバリーカレッジについてもっと学んでみたいと思い、卒業研究のテーマに据えた。</li> </ul>
活動による変化
<p>【清家さん】</p> <p>《精神障がい等に対するイメージ》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 精神科のある民間病院で勤務していた経験があるため、当事者と関わる機会はずっと多かった。そのため、リカバリーカレッジへの参加により、精神障がいに対するイメージ等が変わったということはない。</li> </ul> <p>《大学の授業づくり・研究における変化》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● リカバリーカレッジの中心概念である「共同創造」の価値を実感した。リカバリーカレッジの場以外でも、「共同創造」を図っていくことが重要だという思いが強まった。</li> <li>● リカバリーカレッジ活動と同時並行で、東京工科大学の授業づくりにおいても、計画段階から当事者に関わってもらうようになった。支援者と当事者それぞれの「育てたい支援者像」等をすり合わせながら授業づくりを行っている。シラバス上見える形での変化にまでは至らないが、それぞれの授業の質が向上していると思う。</li> <li>● また、自身の研究にも、「共同創造」を取り入れるようになった。例えば、精神科</li> </ul>

で働く作業療法士の教育システムづくりに関する研究で、求める人材像に適合するチェックリストを作成した際には、作業療法士だけではなく当事者にも意見を聞いた。その結果、作業療法士・当事者それぞれが大事にする点に大きな違いは見られなかったが、当事者から「アセスメントを行い支援計画を立てる際、作業療法士が一方的に自分たちの状況をジャッジするのではなく、見立てを当事者にも共有してほしい」という意見があったことが印象に残っている。精神障がい・精神の不調に関して支援者と当事者の間で見立てをすり合わせることは、支援者が思う以上に当事者が重視していることなのだと感じた。

#### 【小原さん】

##### 《精神障がい者等との接し方について》

- リカバリーカレッジは立場関係なく参加する場であるため、いい意味で、支援者と当事者の境目が分からない。活動に参加するまでは、振る舞い等から、誰が当事者か分かるだろうと無意識に思っている部分があったが、イメージが変わった。そしてそれと同時に、精神障がい者に対して、自分がバイアスを持っていたことに気付いた。バイアスは、態度などに無意識に出てしまうものだと思うので、学生時代にそのような気付きを得ることができて良かったと思う。
- 活動の中で自分について話したとき、ほかの参加者たちが優しく受け止めてくれたこと（話をさえぎらないタイミングで相槌を打つ、「そうなんですね」等共感の言葉をかける等）が印象的だった。将来、支援者として当事者などと接する中でも、そのような関わり方ができたらよいと思う。

##### 《リカバリーカレッジへの参加の仕方について》

- 日本各地のリカバリーカレッジが集まる「リカバリーカレッジOKAYAMA」には、「学生であること」「当事者ではないこと」を明かさずに参加してみた（最後の段階で明かした）。その結果、「学生だから」という甘えを捨てることができたし、肩書を明かして立場を固定化しないからこそ「自分」としての軸をしっかりと持って場に臨むことができた。また、リカバリーカレッジは、普段の立場を脇に置いて、皆で対等に言いたいことを伝えあえる場なのだと改めて思った。

#### 今後の展望

#### 【清家先生】

- これまではコロナ禍の影響もあり、オンラインでの活動が多かった。しかし、リカバリーカレッジ「おおた」という名前の通り、これからは、地域に根差した活動に力を入れていきたい。リカバリーは、当事者・支援者だけで達成できるものでもなければ、リカバリーカレッジだけで担えるものでもないため、地域の様々な関係者と緩く広い「顔の見える関係性」が築ければよいと思う。



- まちづくりの観点等から、いずれは行政等と連携できたらよいと思う。しかし、行政が縦割りであったり、担当者の異動があったりすることがハードルになるかもしれないと感じている。
- 大田区社会福祉協議会は、広報や参加者の紹介等にも協力的な姿勢を見せてくれている。このつながりから、行政関連機関との連携をだんだんと広げていけたらよいのではないかと思う。

**【小原さん】**

- リカバリーカレッジおおたでは、東京工科大学の学生を除いて若い人の参加が少ない。若い世代がもっと入りやすい場になれば、若い世代の勉強になるとともに、リカバリーカレッジそのものとしても、広がり豊かさが増すと思う。

**5-2-3. 子育てピアサポートグループ ゆらいく**

インタビュー協力
子育てピアサポートグループ ゆらいく 代表 水月琉風さん
インタビュー進行
小佐野（事務局）
オブザーバー
Aさん、Bさん、Cさん（いずれも参加者）

**【水月さんへのインタビュー概要】**

活動への関わり方
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ゆらいくの代表として、運営上の仕事をおおむね担っている。</li> <li>● Zoom子育てカフェを主催し、ファシリテーションを行っている。</li> <li>● ホームページ、ブログの更新や、Twitter、Facebook、横浜ピアスタッフ協会のメーリングリストでの告知、メールマガジンの執筆を行っている。</li> <li>● 参加希望者等からメールが来た時の対応も行う。</li> </ul>
活動経緯と自身の変化
活動前・活動当初
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 精神障がいや子育て等の関係で継続した仕事上のキャリアや資格がない中、ずっと「自分に何ができるんだろう」と、社会との関わり方を模索していた。</li> <li>● 自分がこれまでしてきたことを振り返った時、「精神障がいを抱えながら子育てをしてきた」ということが一番に出てきた。それを活かして同じ苦しみを持つ人たちの役に立ちたいと考え始めたころに当事者活動と出会い、「これだ！」と感じた。</li> </ul>



- しかし、既存の当事者活動では、子育てについて話せる雰囲気あまりなかった。そんな中で、「子育てをしている精神障がいのある人の居場所を作りたい」という思いが強くなった。
- また、もともと、「子どもの発達支援に関わりたい」という思いがあった。

#### 活動による変化

- 自分も含め、精神障がいを抱えながら子育てをしている人は、共感しあえるママ友や安心できる相談場所を見つけることが難しく、とても孤独な環境で子育てをしていることが多い。しかし、ともにゆらいくの活動を行う仲間ができたことにより、孤独ではなくなった。
- 特にZoom子育てカフェではファシリテーターを担っているため、自分自身が悩みを打ち明けることはあまりないが、「仲間がいる、ひとりじゃないんだ」という思いがリカバリーにつながっていると感じている。
- 「精神障がいを抱えながら子育てをしている人の居場所を作る」という夢が叶って、自分の信念に基づいて行動できるようになったことにより、「私の人生これいいんだ」という自信が持てるようになった。それにより、とても前向きに自分の人生を歩めるようになったと感じている。
- 以前は、子どものことを最優先する生活を送っており、「子どもの幸せが私の幸せ」と感じていた。しかし、当事者会に参加し始めた頃からその心境が少しずつ変わり始め、子どもが中学を卒業する際に、「これまではあなたが最優先だったけれどこれからは、私は私の人生を生きるからね」と宣言し、ゆらいくの活動等に積極的に取り組み始めた。これを機に、子どもも「自立しないと」と感じたようで、今ではそれぞれの人生を生きる対等な人間同士として接することができるようになった。
- 実は、当事者活動に関わるまで、入院中を除き、精神障がいのある人と接したことがほとんどなかった。しかし、当事者活動を通じていろんな精神障がいのある人と出会うようになって、精神障がいがあることは、恥ずかしいことでも、かわいそうなことでもなくて、精神障がい者もいたって普通だし、むしろ普通の人より優しくて真面目で優秀な人が多いと感じた。それにより、自分自身の中のスティグマを大體捨てることができたと思う。精神障がいを自分のアイデンティティの一部として受け入れることができてからは、「病気の中に自分がある」のではなく、「自分の中の一部が病気なだけ」という捉え方ができるようになり、精神障がいのない友人にも（信頼できる人であれば）精神障がいのことをさらっと言えるようになった。それに対して、向こうもさらっと、「ああそうなんだ」と受け入れてくれて、ゆらいくの活動も応援してもらえるようになった。

#### 今後の展望

- 広報活動をより充実させたいと考えている。自分自身が社会福祉協議会等に赴いて活動を説明し、理解者を増やしていきたい。また、講演やインタビュー、記事の執

筆などの依頼は積極的に受けていきたい。

### 【ほかの参加者へのインタビュー概要】

#### 周囲の人から見た水月さんの変化（一部、水月さんの補足・感想を含む）

- 令和4年10月、ゆらいくが団体として正式に代表等の役割を決めた際、水月さんが正式に代表になって以降、よりモチベーション高く、強い使命感を持って活動している印象がある。少しずつ力がついて、それが自信となり、自分の活動を広げていく様子を感じている。（Aさん）
  - ▶ 代表を決める際、皆さんが推薦してくださったことが非常に嬉しかった。今まで私がやってきたことを認めてもらえたと感じ、モチベーションも使命感も高まった。  
同時に、もっとしっかり運営していかなければという気持ちも強まり、ゆらいくという存在が私の中でより強固なものになった。（水月さん）
- 知り合ったのは活動後だが、出会った当時から強い信念を持っている印象がある。自分と同じように孤立した環境で育児している方を無くしたいと頑張っていて、ほかの集まりや取材など、どんどん外に出て遅くなっていると感じる。（Bさん）
  - ▶ 以前は、本当に外に出る機会がない状態だった。ゆらいくの活動を始めたことで人の輪が広がり、いろいろな方に話を聞いていただいたり、様々な場に出させていただいたりして、自分としても「遅くなった」「自分の世界が広がってきた」と感じている。（水月さん）
- 水月さんは、考え方がクリニックのほかの友達とは異なる部分がある。また、自身にとってはゆらいくの活動の相棒的な存在であり、関係性としても学校のママ友達とは違う。これらの点は、基本的に最初から変わっていない。  
ゆったりした感じも、出会った頃から変わっていないと感じる。
  - ▶ 私は、約6年前に、人生の目標として、精神障がいを抱えながら子育てをしている親たちのコミュニティを作りたいと目標を立てた。それを実現してきてくれたのが、ゆらいくの存在で、その目標が人生の目標としてゆるぎなくあることで、ゆらいくの活動も信念をもって進めてこられたし、ゆらいく東京の活動もそこから派生して進めることができ、また、広げることができたと感じる。  
この目標があることで、自分が変わらずいられるのだと思う。（水月さん）

#### 水月さんと関わることで生じた、周りの人自身の変化

- 水月さんとは、ゆらいくの集まりで出会った。終了後、一緒に帰りながら話をした際、住んでいる地域や、子どもや自身の状況等の共通項をたくさん見つけた。一方で、自分とは違う部分があるとも感じていて、特に、水月さんが「自分（水月さん自身）が好きだ」と言ったことには、とても大きな影響を受けた。当時は、自分自

身、まだ障がいを受容できておらず、またそれ以前に、自己肯定感に課題を抱えていたが、「同じ当事者でも、この人は違う」ということが新鮮だった。

#### 5-2-4. こあら

インタビュー協力
こあら 相談・地域連携担当 あかりさん
インタビュー進行
小佐野（事務局）

#### 【あかりさんへのインタビュー概要】

活動への関わり方
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自身の子どもが、精神の不調から不登校になった時期があった。その時、同じ立場で話し合える仲間がほしいと感じたことから、こあらの設定時より、活動に参加し始めた。</li> <li>● 以前、こあらの理事長を5年間務めた経験があり、現在は理事となっている。</li> <li>● また、相談・地域連携担当として、地域社会・支援者関係者・学校・行政・当事者団体・家族団体等とのつながりづくりに尽力してきた。</li> </ul>
活動経緯と自身の変化
活動前
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自身の子どもが不登校になった際、子どもが学校へ復帰するためには、級友とのつながりを保つことが大事だと思い、学校の担任と協力し、地域の社会福祉協議会や生活協同組合の店長、婦人会組織の参加者、級友やその親等の力を借りながら手を尽くした。また、子どもが心療内科にかかったことをきっかけに、精神保健・精神疾患について勉強した。</li> <li>● 不登校の親の会の存在を知り、参加していた。しかし、精神の不調のある子どもを持つ親としてはややニーズの違いを感じることもあり、「もう少し深いところで、自分の悩みを分かち合える会があったらいいのに」と思っていた。</li> <li>● なお、当時は、平日に子どもがひとりで家にいることを心配し、離職していた。ひきこもる子どもと自分が社会から切り離され、進むべき方向も分からず取り残される不安、焦り、孤立感が強かった。現在位置を教えてくれたり、時に重荷の一部を分け持って寄り添って歩いてくれたりする人を、心から求めていた。</li> </ul>
活動による変化
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 子どもがある程度回復すると、「かつての自分と同じような苦勞をしている人の役に立ちたい」「精神の不調を経験した人の家族としての体験を活かして、相談援助</li> </ul>

の専門知識やスキルを身につけ、また世の中と関わりたい」という思いが湧いてきた。ちょうどその頃、誘いを受けてこあらの活動に参加し始めるとともに、スクールソーシャルワーカーを目指して社会福祉士・精神保健福祉士の資格勉強に取り掛かった。活動や勉強を通じて子どもと一緒に自分自身も社会的に回復してきたと感じる。

- こあらで相談や地域連携を意識して活動することで、自分自身のつながりが広がった。
- また、当事者の家族と支援者両方の立場を経験する中で、視野が広がるとともに、福祉や医療の世界で当事者や家族の声がもっと尊重されるようになってほしいという思いが強まった。一般的には「支援者には専門性があり、当事者や家族は非力でその援助に頼る存在」というイメージがあるように思うが、当事者には当事者の、家族には家族の専門性と強さがあると自負している。その価値を、支援者の専門性と対等なところまで引き上げたい、ちゃんと認めてほしいという思いが出てきた。ほかの参加者とも共通するこの思いは、こあらで作成した思春期の精神保健福祉の教材『はーとトンネル』が、家族の願いに端を発し、当事者である子どもの声を取り入れ、友達との支えあいや本人のリカバリーに重きを置いていることに表れている。

#### 今後の展望

- 家族同士が経験や思いを語り合う定例会の開催を、引き続き大事にしていきたい。家族会は、本当に誰にも遠慮せず本音が語りあえて、泣ける場である。溜まっていた当事者に対する愚痴も、医者などに対する不満や不安もすべてさらけ出して分かち合える。「自分ひとりじゃない」「我が家だけじゃない」「同じように苦労しているけど一緒に頑張っていける仲間がいる」と感じられる場があることは、とても大切だと思う。
- 『はーとトンネル』の普及活動に力を入れたい。この教材を使った啓発授業は取り組み開始から間もなく10年になるが、なかなか思うように広がっていない。その要因にはこあら自体のパワー不足とともに、学校側の精神疾患に対する苦手意識や理解不足、余裕のなさなどがあると考えている。社会に根強く存在するスティグマを払拭するために、教育の役割は大きい。まずは学校の先生への研修において『はーとトンネル』を使用する形で普及を進めたいと考えている。  
行政や地域の支援関係者、専門職、ほかの家族会や当事者団体と協力関係を作り、教育と支援の一体的な環境づくりを進めていきたい。

### 5-3. 行政との連携についてのインタビュー調査

- 下記の通り、尼崎市に対してインタビューを実施した。
- インタビューには、こあらの相談・地域連携担当者も同席した。

#### 連携の詳細について

- 助成金（地域活動に関する助成金：約 10 万円 ※非継続）を支給している。
- 市が主催する、精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの協議会に、こあらがオブザーバーとして参加している。2023 年度以降、本格的に議論に参加する予定。
- 尼崎市の家族会とこあらが連携して提出した要望書（学校教育との連携について）を受理している。その内容が具体的に教育委員会等の取組みに反映されたことはないが、働き掛けは行っており、こあらの活動内容や、精神保健福祉教育の重要性については認識してもらえていると思う。
- 精神障がいに関する講演会や研修会を定期的に共催している。
  - 『はーとトンネル』を作成したばかりの頃、疾病対策課と共催で、『はーとトンネル』を使った授業（グループワーク）体験イベントを開催したことがあった。疾病対策課経由で、思春期の精神保健福祉教育に関心のある支援関係者・教育関係者に呼びかけを行った。教材の内容等について意見を聴いたり、交流会を行ったりした。
  - 2020年度、子ども関連の相談をワンストップで受け付ける部署（いくしあ）  
<https://www.city.amagasaki.hyogo.jp/kurashi/kosodate/1016009/1018129/>の職員を対象とした「子どものメンタルヘルス職員向け研修会」を行った。疾病対策課の働きかけにより、こあらがその講師を務めた。
  - 2022年度、尼崎市主催で「こころの健康の集い 当事者の恋愛・結婚・出産を考える」を行った際、こあらが企画段階から参加した。
- 精神障がいや精神の不調のある子ども・若者の親が疾病対策課主催の「思春期・若者 こころの相談」に来たら、必要に応じてこあらのパンフレットを渡すようにしている。その場で連絡を取ることはないが、このことをきっかけにつながっている人もいるようである。
- 尼崎市のHPにて、地域で活動する団体としてこあらを紹介している。

#### 連携の効果

- 特にいくしあ職員への研修により、支援者が、外部社会資源としてこあらを認識できたことの効果は大きい。また、研修を経て、支援者がメンタルヘルスの視点を持って子ども・若者と接することができるようになったのは大きな効果である。（疾病対策課）
- 尼崎市と連携したことにより、思春期の精神保健に関する理解が地域に広がっていることを実感している。（こあら）



- ▶ 精神障がいに対する、あからさまな偏見はなくなっていると感じる。しかし、こどもに精神障がいについて教えることにためらいを感じる人はいる様子である。精神障がいが誰にでも起きうるものであることが、もっと社会的に認知されれば、この状況も変わるのではないかと思う。（疾病対策課）
- ▶ 学校現場では、教員が精神障がいに対する苦手意識を持っていることが伺える。教員自身が精神障がいについて学んでないために、精神疾患が疑われる子どもを見つけたときの対処の仕方が分からず、戸惑っていることが多い。具体的には、保護者や本人への伝え方で悩み、ためらうケースがある。『はーとトンネル』の体験授業イベントで、思春期の精神保健福祉教育に関心のある支援関係者・教育関係者とディスカッションを行ったときにも、教育関係者からはこのような不安の声が多く挙がった。「自分自身は必要性を理解しているが、実際に学校の同僚の理解を引き出すために働きかけることは難しい」と、やや後ろ向きな姿勢が見られた。（こあら）

#### 連携初期のポイント

- 尼崎市精神福祉家族会連合会（あまかれん）の関係者が、こあらの活動にも初期から参加していた。そちらがすでに尼崎市との関係性を築いていたため、こあらもスムーズに信頼を得ることができた。行政連携を進める際には、すでに行政とのつながりを持つ他団体と横でつながることが大切である。（こあら）
  - ▶ 尼崎市としても、こあらが古参のあまかれんと信頼関係を築いていることにより、こあらに依頼を行いやすくなっている。（疾病対策課）
- 疾病対策課の関係者が、個人的に『はーとトンネル』事業に興味を持ち、活動に参画したことで連携が深まった。このように、属人的なつながりが行政連携につながった部分がある。（こあら）
- こあらは、精神障がい・精神の不調のある若年者の親を中心とするターゲットがはっきりした会であり、高齢の親が多いあまかれんとの間で役割のすみ分けができていた。教育に関する働きかけを行ってきた団体であることも承知しているので、あまかれんとは違う立場からの意見が得られることを期待して、様々な依頼・声掛けを行っている。（疾病対策課）
- はじめに行政と深くつながることができた方が、その後の活動展開や連携先を増やすことに効果的であると考えられるが、それが難しい場合にはまず地域福祉の面から社会福祉協議会に対してアプローチしてみるとよいかもしれない。（こあら）
  - ▶ 行政担当者に精神障がいに対するスティグマがある場合、行政連携には時間がかかるであろうが、疾病対策課（保健所）とのつながりは大事である。意見交換したり、一緒にイベントを開催したりしながら関係性を作り上げていくのがベストなのではないか。（疾病対策課）
  - ▶ 市で保健所を持っていない自治体の場合、障害福祉課との連携を考えることに

なるだろう。また、自立支援協議会や家族会、障がい者の当事者団体、障がい者福祉や子ども・若者の問題、孤立・自殺等に関心を寄せている政治家、議員などとつながることも考えられる。連携を広げていくためには、「理解がある団体・機関とは、どこでも連携します」という姿勢でいることが大事だと思う。（こあら）

#### 連携を深めるためのポイント

- 担当者が代わってもつながりが切れないようにしてくれている。その背景には、疾病対策課がもともと思春期精神保健に力を入れていたことが大きいのではないかと。他部署へのつなぎや広報面での協力もしていただける。異動先で伝えていただけるのもありがたい。（こあら）
  - 思春期は精神疾患の好発期であり、早期の対処が重要である。そのため、啓発活動に力を入れている。  
こあらが活動が絶対的に必要なものであることは、疾病対策課の共通認識となっており、もはや連携は当たり前のものである。  
尼崎市は『はーとトンネル』の取組みを評価しており、毎年年度初めに中学校の教員向けに研修メニューのひとつとして『はーとトンネル』の案内を配布している（現場からの問い合わせ実績はまだない）。疾病対策課の新任者に対しては、このタイミングでこあらが活動について説明を行うため、これが引継ぎになっていると考えられる。  
顔が見える関係性を築くことができているのもポイントである。
- 疾病対策課は、思春期の精神保健に関する取組みを独自で持たれている（思春期・若者 ころろの相談 等）が、それを進める際、自主的にこあらへ声掛けを行ってくれる。頼りにされている印象を受け、信頼感が深まる。（こあら）

#### 課題

- 属人的な関心や縁での連携を超えた形で、疾病対策課以外にも連携を創出していくことが課題である。市の重層的支援体制整備の中での関わりにも期待している。（こあら）
  - 『はーとトンネル』の普及が思うように進まないことなど、こあらと保健所との関係性を超えた連携先を見つけることが課題であると感じている。「面白い活動だ」と興味を示してくれるところはあるが、具体的な連携にはつながりづらい。（疾病対策課）
- こあらはNPO法人ではあるが、資金的にも人的にも、小規模な団体である。メンバーそれぞれの社会資源を活かしてつながりをつくり、活動を展開してきた。疾病対策課以外の連携先が見つかりづらいことには、こあらが推進力不足が関係しているかもしれない。（こあら）

## 5-4. インタビュー調査から得られた示唆

### 5-4-1. 当事者・家族活動団体の運営に関する示唆

#### 【当事者・家族活動団体運営者・参加者向け】

- 来る人みんなが対等な場をつくるためのポイント
  - ポイント1：日常の立場や役割を脇に置くこと
    - 病気や障がいの区別や当事者・支援者という立場の違いをいったん脇に置き、誰もが持つ「生きづらさ」に焦点を当てることを大切にしている。(いそのさんち)
  - ポイント2：運営上の役割を持ち回りにすること
    - 金銭トラブルが発生したことをきっかけに、お金の管理者を持ち回り制とし、トラブル防止に取組み始めた。今では、代表も持ち回り制とし、フラットな場を作る工夫をしている。(いそのさんち)
  
- 参加者それぞれの主体性を育むためのポイント
  - ポイント1：専門知と経験知に同じ重みを置く
    - 立場を超えた「共同創造」に価値を置き、専門知と経験知を同等に扱うことを大切にしている。(リカバリーカレッジおおた)
  - ポイント2：方向性や役割を突き詰めない
    - 過去の経験や方向性の違いを超えてうまく関係性を築いていくために、方向性を突き詰めないことや、活動と普段の生活との両立を意識することなど、バランス感覚を重視している。(リカバリーカレッジおおた)
  
- 活動を無理なく拡大・継続するためのポイント
  - ポイント1：当事者の心理的安全性を確保するためのルールづくりを行う
    - 基本ルールは「批判しないこと・否定しないこと・時間を独り占めしないこと・ここでの話はここだけの話にすること」。(ゆらいく)
  - ポイント2：活動の広がりに応じて運営体制を変化させる
    - 全国に複数の拠点ができることを受けて、各地の活動をシェアし、つなぐための全国運営会議を定期的で開催しはじめた。(ゆらいく)



○ 行政とスムーズに連携するためのポイント

- ポイント1：行政に対し、熱心な広報活動を行う
  - 定例会や講演会を行う際に何度も尼崎市へ招待状を送り、窓口へ通うなど、懸命に働きかけた。（こあら）
- ポイント2：ほかの家族会や地域の支援関係者、学識経験者などとの横の関係性づくりを大切にする
  - すでに行政とのつながりを持つ他団体と交流があったことが、行政と関係性を築くうえでも役立った。（こあら）
- ポイント3：行政の縦割り構造を理解し、適切な部署に意見する
  - 行政組織の特色を理解し、信頼関係を構築した部署の協力を得ながら、必要に応じてそれ以外の部署にも適切に働きかけている。（こあら）

**5-4-2. 自治体と当事者・家族活動団体の連携に関する示唆【自治体向け】**

○ 当事者・家族活動団体とスムーズに連携するためのポイント

- 人事異動を活用する、つながりを切らさない
  - 保健部 疾病対策課の精神保健福祉担当者が障害福祉課へ異動した際、家族活動団体（こあら）の情報を周りに共有した。（尼崎市・こあら）
  - 家族活動団体（こあら）に関心を持ち協働関係のあった保健所（保健部 疾病対策課所管）職員が、重層的支援推進担当課に異動した際に、保健や地域福祉、子ども、高齢者、障がいなど様々なセクターにこあらの情報を伝えた。（尼崎市・こあら）
- 「行政の担当者」であることをいったん脇に置く
  - 尼崎市と家族活動団体（こあら）の連携が深まった直接のきっかけは、疾病対策課の関係者が、家族活動団体が行う啓発活動に興味を持ち、活動に参画したことだった。（尼崎市・こあら）
  - 精神保健領域においては、当事者・支援者等の立場を超えた「共同創造」が今後の主流になると考えられる。（リカバリーカレッジおおた）

## 第5章: 成果物の作成

### 1. 成果物概要と公表方法

- 本事業の成果物は下記の通り。

図表 14 成果物一覧

地域における当事者活動等の実態調査 報告書 (本資料)
全国の当事者・家族活動団体リスト
事例集: 『「わたしの人生これでいいんだ」～精神障がい・精神の不調とともに生きる人みんなの当事者・家族活動～』

- 本事業の成果物は、当社のホームページにて公開する。  
(<https://www.mizuho-rt.co.jp/index.html>)
- 全国の当事者・家族活動団体リストに掲載している情報は、令和4年8月1日時点の情報であり、最新の情報ではない可能性がある。
- なお、全国の当事者・家族活動団体リストにおいては、団体から掲載許可をいただいた情報を、当社で加工することなくそのまま掲載しているため、情報に何らかの誤りがあった場合、当社では責任を負いかねる。
- 2023年度以降の全国の当事者・家族活動団体リストの情報更新は予定されていない。

### 2. 全国の当事者・家族活動団体リストの作成

- 本事業のアンケート結果で収集した当事者・家族活動団体の情報を集約し、団体名・参加者の立場・活動内容を公開可と回答された団体について、全国の当事者・家族活動団体リストを作成した。
- なお、当事者及び家族活動団体には、参加者の心理的安全性を重視したクローズドのものがあるため、アンケートにはご回答をいただいたものの、ご回答者の方のご判断で本リストに掲載していない団体もある。
- 本リストには、エクセル版とPDF版があり、PDF版は下記3種に分かれている。
  - 01\_ひとつの都道府県内で活動している団体
  - 02\_2つ以上の都道府県で活動を行っている団体※活動地域を全国としている団体も含む
  - 03\_地域未公開の団体

### 3. 事例集の作成

- 本事業のインタビュー調査結果をもとに、『「わたしの人生これでいいんだ」～精神障がい・精神の不調とともに生きる人みんなの当事者・家族活動～』を作成した。
- 本冊子には、「当事者・家族活動という言葉自体、初めて聞いた」という人から、「当事者・家族活動って、なんだろう？」と興味を持ちつつも様子を見ている人、そして行政―当事者・家族活動団体の連携を考えている行政担当者・団体運営者に至るまで、幅広い方のニーズに対応する情報を掲載した。
- 主に当事者・家族活動に初めてふれる人、興味を持ちはじめたばかりの人を対象に、当事者・家族活動とリカバリーの関係性、活動の多様性を紹介した。
- そのうえで、活動に参加する当事者・家族、さらには支援者など地域の人々のライフ・ストーリーを具体例として掲載した。
- ここでは、自身や家族、地域の人等の精神障がいや精神の不調と付き合いながら生きることについて、参加者それぞれが活動を通じてどのような意味を見出したのか、それが各個人の人生にどう影響しているのかを明らかにした。
- また、この部分では、当事者・家族活動の参加者・運営者向けに、活動運営のポイントについてもまとめた。
- 行政担当者向けのメッセージとして、当事者・家族活動との連携のポイントを掲載した。

## 第6章: 参考資料

### 1. アンケート調査票

#### 参考資料 1 都道府県・市区町村向けアンケート調査票(本調査票・別添)

令和4年度厚生労働省障害者総合福祉推進事業  
地域における当事者活動等の実態調査  
アンケート調査票【都道府県・市区町村票】

謹啓 時下、皆様におかれましてはますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

現在、国では、精神障害者等が地域の一員として、安心して自分らしく暮らせるような社会をつくることを目指し、精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築を推進しています。

過去の調査研究等より、精神障害者等が内面的にも社会的にもリカバリーしていく上では、当事者活動の活用等が有効であることが明らかになっています。しかし、各地域で草の根的に広がる当事者及び家族活動について、その詳細を全国的に把握した調査はほぼ見当たりません。

そこで弊社では、厚生労働省より補助金を受け、下記2点の目的のもと、令和4年度 障害者総合福祉推進事業「地域における当事者活動等の実態調査」を実施しております。

1. 地域で行われている草の根的な当事者及び家族活動の実態、当該活動における支え合いの状況等を明らかにすること
2. 当事者及び家族活動団体を一覧化したリストの作成、及び好事例の収集を通じて、精神障害者等の安心した地域生活の維持や支援体制の構築に資すること

お忙しいところ誠に恐縮ではございますが、本調査の趣旨をご理解の上、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

##### 【アンケートに関する注意点】

- 本調査票は、貴自治体の障害者福祉主管課様宛にお送りしておりますが、担当部署が異なる場合や、担当部署や当事者が複数に及ぶ場合（保健分野・子育て支援分野等）は、お手数をおかけいたしますが、それらのご担当者様にもご協力を頂きますと幸いです。
- (3) でご回答いただいた情報は、全国の当事者団体及び家族団体リストに掲載することを予定しております。当事者やその家族が、自身の地域で活動する当事者団体及び家族団体の存在を認知し、当該団体へアクセスいただけるよう、リストは、令和5年5月以降に、当社ホームページで一般公開いたします。
- (3) について、貴自治体や関係機関等のホームページ等で、当事者及び家族活動団体の情報をオンラインで集約・公表している場合は、公開場所（URL）をご記載のうえ、本事業で作成するリストへの掲載可否についてお答えください。**なお、リストへの掲載可否については、貴自治体と各団体の取決めに応じてご判断いただき、各団体へご確認頂く必要がある場合は、ご確認頂いた上でのご回答をお願いいたします。**
- 情報公開を行っていない場合・パンフレット等の紙媒体で公開している場合は、**(3)イ)の情報を別添1のフォーマットでご回答いただくよう、貴自治体とつながりのある当事者及び家族活動団体すべてにご依頼ください。**なお、その際は、1団体につき1シートをお配りいただくようお願いいたします。**なお、各当事者及び家族活動団体からの回答は、貴自治体にて別添1上でお取りまとめの上、ご提出いただけますと幸いです。**
- 本事業では、全国の当事者及び家族活動の情報を網羅的に収集することを目的として、貴自治体へのアンケート調査と並行して、事務局から連絡可能な当事者及び家族活動団体等にも、同様の内容に関するアンケート調査票を配布しています。**当事者及び家族活動団体へのお問合せの結果、すでに類似の帳票にご回答いただいていることが判明した場合は、当該団体の情報は別紙1に含めずにご回答ください。**
- 特に断りのない限り、**令和4年8月1日**時点の状況をご記入ください。

##### 【調査票ご記入時の注意点】

- 本調査票は、エクセル上で回答いただき、そのデータ（本調査票）を下記アドレスまでメールにてご返送頂く形でご回答をお願いいたします。（PDF化せず、エクセルのままでご送付ください）
- **9月2日（金）**までのご回答をお願いいたします。
- 行列の追加・削除は行わないようお願いいたします。（保護によりこうした操作はできないようになっています）  
エクセルでの表示上、自由記載の記載内容が見えなくなっても結構です。

##### 【本調査の問い合わせ先】

電話番号：0120-128-224

（お問合せ受付時間：平日9:00～17:00）

問い合わせ用メールアドレス：fukushi-toi@cz-wee.com

【返送先アドレス】 fukushi-kai@cz-wee.com

※用語の定義について

- ・ 地域における当事者及び家族活動とは、精神障害・精神的不調のある**当事者やその家族が中心となって行う、または参加する多様な支え合い活動**のことです（SNS等のオンライン上でのつながりも含まれます）。
- ・ 精神障害・精神的不調には、摂食障害、発達障害、依存症など様々なものが含まれます。
- ・ 特定の精神障害・精神的不調に関する活動に限定して調査を行っているものではございませんので、様々な活動を含めてご回答ください。
- ・ 自助グループとしての当事者活動のみならず、病院や基幹相談支援センター、障害福祉サービス事業所等において、当事者やその家族等が、当事者やその家族等を支援している活動等も含まれます。

◆回答者様の基本情報についてお伺いします。

(1) 回答者様の基本情報

1)	自治体名	都道府県名		市区町村名	
2)	ご所属（〇〇課まで）				
3)	ご担当者氏名				
4)	電話番号				
5)	メールアドレス				

I 貴自治体の概況についてお伺いします。

(2) 貴自治体は、管内で活動する当事者及び家族活動団体の情報を1件以上把握していますか。

①把握している ⇒ (3)へ

回答欄

②把握していない ⇒調査は終了です。ご回答ありがとうございました。

II 当事者及び家族活動団体の情報公開についてお伺いします。

(3) (2)で「①把握している」と回答された方に質問です。

貴自治体や関係機関等のホームページ等で、当事者及び家族活動団体の情報をオンラインで集約・公表している場合は、公開場所（URL）を下記ア)1)にご記載のうえ、本事業で作成するリストへの掲載可否についてお答えください。

情報公開を行っていない場合・パンフレット等の紙媒体で公開している場合は下記イ)の情報をご回答いただくよう、**貴自治体とつながりのある当事者及び家族活動団体すべてにご依頼ください**。なお、**各当事者及び家族活動団体からの回答は、貴自治体にてお取りまとめの上ご提出いただけますと幸いです**。

ア) 1) 情報の公開場所URLをご記載ください。

2) 上記URLにて情報を公開している団体のうち、本事業で作成するリストへの掲載を不可とする当事者及び家族活動団体の団体名を「、」で区切ってすべてご記載ください。

記載例)当事者団体 ■ ■、ピアサポート△△

※リストへの掲載可否については、貴自治体と各団体の取決めに応じてご判断いただき、各団体へご確認頂く必要がある場合は、ご確認頂いた上でのご回答をお願いいたします。

イ) 当事者及び家族活動団体に対し、下記項目を記載いただくよう依頼してください。

なお、その際は、**別添1のフォーマット**を利用してください。

別添1の内容

リスト公開可否

<input type="checkbox"/>	① 団体名 (必須)	
<input type="checkbox"/>	② 活動地域	
	(例: ▲▲町、○○県、東海地方、全国 等)	
<input type="checkbox"/>	③ 参加者の立場 (複数回答可) (必須)	(○はいくつでも)
	① 当事者	<input type="checkbox"/>
	② 当事者の親	<input type="checkbox"/>
	③ 当事者の子供	<input type="checkbox"/>
	④ 当事者のきょうだい	<input type="checkbox"/>
	⑤ 当事者の配偶者・パートナー	<input type="checkbox"/>
	⑥ 支援者 (※)	<input type="checkbox"/>
	⑦ その他 具体的に: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	※支援者のみの団体は今回の調査の範囲外 (例: 専門職 (当事者ではない) のみで構成される団体等は除く。)	
<input type="checkbox"/>	③ 活動形態 (複数回答可) (必須)	(○はいくつでも)
	① 当事者主催	<input type="checkbox"/>
	② 支援者 (例: 専門職) 主催	<input type="checkbox"/>
	③ その他 具体的に: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	④ 活動内容 (複数回答可) (必須)	(○はいくつでも)
	① ミーティング	<input type="checkbox"/>
	② 啓発活動	<input type="checkbox"/>
	③ 事業運営 (例: 活動の中で生産・製造したものを販売する 等)	<input type="checkbox"/>
	④ レクリエーション	<input type="checkbox"/>
	⑤ その他 具体的に: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	⑤ 活動の詳細 (100字以内)	
	(例: ミーティングとレクリエーションを交互に実施しています。レクリエーション活動では、ハイキングや農作業を行います 等)	
	<input type="text"/>	
<input type="checkbox"/>	⑥ 活動場所 (オンライン含む)	
	(例: ○○県立市民交流センター 多目的室)	
<input type="checkbox"/>	⑦ 活動日時 (例: 毎週○曜日 XX:00~YY:00)	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	⑧ 団体としての活動開始時期	西暦 <input type="text"/> ~ <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	⑨ 連絡先 (参加希望者からの連絡が可能な場合のみ記載)	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	⑩ ホームページ・webサイトのURL	<input type="text"/>



参考資料 3 当事者・家族団体向けアンケート 調査項目

(1) 1) ご回答者さま（団体の代表者）の氏名【必須】  
 2) ご連絡先（電話番号・メールアドレス）【必須】

(2) 団体の基本情報

質問項目	回答（選択型／自由記載型）	リスト公開可能なものにチェック
① 団体名【必須】	自由記載	<input type="checkbox"/>
② 活動地域【必須】 （例：▲▲町、○○県、東海地方、全国 等）	自由記載	<input type="checkbox"/>
③ 参加者の立場 【複数回答可】【必須】	<b>①</b> 当事者 <b>②</b> 当事者の親 <b>③</b> 当事者の子ども <b>④</b> 当事者のきょうだい <b>⑤</b> 当事者の配偶者・パートナー <b>⑥</b> 支援者 ※支援者のみの団体は今回の調査の範囲外 （例：専門職（当事者ではない）のみで構成される団体等は除く。） <b>⑦</b> その他（自由記載）	<input type="checkbox"/>
④ 活動形態 【複数回答可】【必須】	<b>①</b> 当事者主催 <b>②</b> 支援者（例：専門職）主催 <b>③</b> その他（自由記載）	<input type="checkbox"/>
⑤ 活動内容 【複数回答可】【必須】	<b>①</b> ミーティング <b>②</b> 啓発活動 <b>③</b> 事業運営（例：活動の中で生産・製造したものを販売する 等） <b>④</b> レクリエーション <b>⑤</b> その他（自由記載）	<input type="checkbox"/>
⑥ 活動の詳細 （例：ミーティングとレクリエーションを交互に実施しています。レクリエーション活動では、ハイキングや農作業を行います。）	自由記載（100字以内）	<input type="checkbox"/>
⑦ 活動場所（オンライン含）	自由記載	<input type="checkbox"/>



む) (例:〇〇県立市民交流センター 多目的室)		
⑧ 活動日時(例:毎週〇曜日 XX:00~YY:00)	自由記載	<input type="checkbox"/>
⑨ 団体としての活動開始時期	西暦____年~	<input type="checkbox"/>
⑩ 連絡先 (参加希望者からの連絡が可能な場合のみ記載)	自由記載	<input type="checkbox"/>
⑪ ホームページ・webサイトのURL	自由記載	<input type="checkbox"/>

(3) 自治体との連携状況

貴団体は、都道府県や市区町村、ないしはそれらに所属する機関と何らかの形で連携したことがありますか。そのような実績がある場合、その内容を選択してください。【複数回答可】

連携先 (選択回答)	連携内容 (選択回答)
①都道府県	<b>①</b> 自治体からの活動資金の補助 <b>②</b> 自治体による広報への協力(チラシの作成・配布、自治体HPや広報誌への掲載等) <b>③</b> 自治体からの新規参加者の紹介 <b>④</b> ミーティングの共催 <b>⑤</b> フォーラム・シンポジウム・セミナー等の共催 <b>⑥</b> 自治体からの開催場所の提供(無償) <b>⑦</b> 自治体からの講師・委員派遣依頼 <b>⑧</b> その他(自由記載)
②市区町村	<b>①</b> 自治体からの活動資金の補助 <b>②</b> 自治体による広報への協力(チラシの作成・配布、自治体HPや広報誌への掲載等) <b>③</b> 自治体からの新規参加者の紹介 <b>④</b> ミーティングの共催 <b>⑤</b> フォーラム・シンポジウム・セミナー等の共催 <b>⑥</b> 自治体からの開催場所の提供(無償) <b>⑦</b> 自治体からの講師・委員派遣依頼

	<p>⑧その他（自由記載）</p>
③社会福祉協議会	<p>①自治体からの活動資金の補助</p> <p>②自治体による広報への協力(チラシの作成・配布、自治体HPや広報誌への掲載等)</p> <p>③自治体からの新規参加者の紹介</p> <p>④ミーティングの共催</p> <p>⑤フォーラム・シンポジウム・セミナー等の共催</p> <p>⑥自治体からの開催場所の提供（無償）</p> <p>⑦自治体からの講師・委員派遣依頼</p> <p>⑧その他（自由記載）</p>
④精神保健福祉センター	<p>①自治体からの活動資金の補助</p> <p>②自治体による広報への協力(チラシの作成・配布、自治体HPや広報誌への掲載等)</p> <p>③自治体からの新規参加者の紹介</p> <p>④ミーティングの共催</p> <p>⑤フォーラム・シンポジウム・セミナー等の共催</p> <p>⑥自治体からの開催場所の提供（無償）</p> <p>⑦自治体からの講師・委員派遣依頼</p> <p>⑧その他（自由記載）</p>
⑤保健所	<p>①自治体からの活動資金の補助</p> <p>②自治体による広報への協力(チラシの作成・配布、自治体HPや広報誌への掲載等)</p> <p>③自治体からの新規参加者の紹介</p> <p>④ミーティングの共催</p> <p>⑤フォーラム・シンポジウム・セミナー等の共催</p> <p>⑥自治体からの開催場所の提供（無償）</p> <p>⑦自治体からの講師・委員派遣依頼</p> <p>⑧その他（自由記載）</p>
⑥教育委員会・学校	<p>①自治体からの活動資金の補助</p> <p>②自治体による広報への協力(チラシの作成・配布、自治体HPや広報誌への掲載等)</p> <p>③自治体からの新規参加者の紹介</p> <p>④ミーティングの共催</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑤フォーラム・シンポジウム・セミナー等の共催</li> <li>⑥自治体からの開催場所の提供（無償）</li> <li>⑦自治体からの講師・委員派遣依頼</li> <li>⑧その他（自由記載）</li> </ul>
⑦その他（自由記載）	<ul style="list-style-type: none"> <li>①自治体からの活動資金の補助</li> <li>②自治体による広報への協力(チラシの作成・配布、自治体 HP や広報誌への掲載等)</li> <li>③自治体からの新規参加者の紹介</li> <li>④ミーティングの共催</li> <li>⑤フォーラム・シンポジウム・セミナー等の共催</li> <li>⑥自治体からの開催場所の提供（無償）</li> <li>⑦自治体からの講師・委員派遣依頼</li> <li>⑧その他（自由記載）</li> </ul>
⑧連携したことはない	<ul style="list-style-type: none"> <li>①自治体からの活動資金の補助</li> <li>②自治体による広報への協力(チラシの作成・配布、自治体 HP や広報誌への掲載等)</li> <li>③自治体からの新規参加者の紹介</li> <li>④ミーティングの共催</li> <li>⑤フォーラム・シンポジウム・セミナー等の共催</li> <li>⑥自治体からの開催場所の提供（無償）</li> <li>⑦自治体からの講師・委員派遣依頼</li> <li>⑧その他（自由記載）</li> </ul>



## 目次

- 1 本冊子を手にしたあなたへのメッセージ ..... 2
- 2 この冊子の使い方 ..... 3
- 3 当事者・家族活動について ..... 3・4
- 4 当事者・家族活動の例
  - 任意団体 いそのさんち ..... 5・6
  - リカバリーカレッジおおた ..... 7・8
  - 子育てピアサポートグループ ゆらいく ..... 9・10
  - ころろ・あんしんLight(こあら) ..... 11・12
- 5 当事者・家族活動と連携する行政の方へ ..... 13・14



「年齢や性別や障がいのあるなしは関係なく、えらい人もダメな人もいない、来る人みんなが対等で、のんびり過ごせる我が家のような居場所づくり」を目指すいそのさんちのメンバー。北海道の菜の花畑にて撮影。

本冊子から、あなたにとっての  
当事者・家族活動の価値や、  
活動を応援するための  
地域体制構築のヒントが  
見つければ幸いです



いそのさんち「藍の居場所」の様子



ころろ・あんしんLight 学校での出張授業の様子



# 1

## 本冊子を手にしたあなたへのメッセージ

聖学院大学 心理福祉学部 心理福祉学科  
教授 相川 章子

本冊子をお手に取られたあなた、どのような思いで、このページを開いているでしょうか。「当事者・家族活動」という言葉をはじめて聞いた方、関心のある方、活動に参加したいがどこにあるか分からないという方、あるいはすでに当事者・家族活動に参加していて、「ほかの活動も知りたい」・「活動が行き詰まっているので何かヒントはないか」という思いから本冊子を手にとってくださった方もいるかもしれません。生涯で4人に1人が精神疾患になると言われています。精神疾患のみならず、私たちは、誰もが生きづらさを抱える「当事者」になり得ます。そのとき「当事者」にしか見えない景色、分からない感覚があります。「分かってもらえない」という感覚は、語ることを諦め、孤立や孤独を生むきっかけとなります。

リカバリーの道を歩むきっかけとして当事者活動があります。地域の中に、小さな当事者活動・家族活動がたくさん点在し、誰もが、必要な時に情報を手に入れ、時や目的に応じて選べるようになることが、私たちが安心して地域の中で暮らすことにつながると 생각합니다。そのためには、当事者活動・家族活動が持続可能な形で、無理のない運営ができることが大切ですし、さらに行政、市民、地域、そして家族を含む「当事者」が、手をつなぎ、活動を応援する体制を構築することが必要だと思えます。

当事者活動・家族活動はほとんどがボランティアです。活動に参加する思いやニーズはそれぞれですが、切実な必要性や楽しみ、そこでしか味わえない安心感などを求めて参加されている方が多いでしょう。切実さがなくなると、足は遠のき、そのため、当事者活動は長続きすることが難しく、栄枯盛衰、生まれ変わりも激しいのです。

また、当事者・家族活動には、自助グループ、ピアサポートグループ、当事者運動などが含まれ、その活動の在り方は多種多様です。参加者も年齢もさまざま、当事者や家族のみの活動から、支援者等も一緒に活動する在りようまでさまざまです。

私もいくつかのピアサポートグループに参加しています。その場でしか味わえない、なんとも言いえない居心地のよさや安心感があり、ついぼろっと語りたくなくなる空間です。

本冊子では主に精神的な不調や精神障がいのある方、またそのご家族同士の活動を取り上げます。精神的な不調がありながら子育てする親同士の集まり「ゆらいく」、精神障がいのある当事者、家族、支援者がそれぞれの立場を離れて集い、経験を語り合う「いそのさんち」、当事者、支援者、学生等地域の人が対等な立場でリカバリーについて学ぶ場「リカバリーカレッジおおた」、家族同士の語り合いから、啓発活動などを展開する「特定非営利活動法人こころ・あんしんLight(こあら)」を取り上げ、活動の概要や運営のポイント、行政との連携のポイントなどの具体的な取組みを紹介しています。

1

本冊子を手にしたあなたへのメッセージ







## 2

### この冊子の使い方

#### 2

この冊子の使い方

この冊子には、「当事者・家族活動という言葉自体、初めて聞いた」という方から、「当事者・家族活動って、なんだろう？」と興味を持ちつつも様子を見ている方、そして行政と当事者・家族活動団体の連携を考えている行政担当者・団体運営者に至るまで、幅広い方のニーズに対応する情報をぎゅっと詰め込んでいます。様々な文脈で、ぜひご活用ください。

まず、P.3～4では、主に当事者・家族活動に初めてふれる人、興味を持ちはじめたばかりの人を対象に、当事者・家族活動とリカバリーの関係性、活動の多様性を紹介しています。

そのうえで、続くP.5～12に、活動に参加する当事者・家族、さらには支援者など地域の人々のライフ・ストーリーを具体例として掲載しました。自身や家族、地域の人等の精神障がいや精神の不調と付き合いながら生きることについて、参加者それぞれが活動を通じてどのような意味を見出したのか、それが各個人の人生にどう影響しているのか、インタビュー協力者の方々の豊かな語りから感じ取っていただければ幸いです。また、この部分では、当事者・家族活動の参加者・運営者向けに、活動運営のポイントについてもまとめています。

そして、本冊子を締めくくるP.13～14には、行政担当者へのメッセージとして、当事者・家族活動との連携のポイントを掲載しました。

## 3

### 当事者・家族活動について

#### ▣ 様々な当事者・家族活動

当事者活動とは、精神障がいや精神の不調のある人（以下、当事者）が主体となった活動のことです。一方、家族活動は、当事者の親・きょうだい・こども・配偶者などによる活動のことを指します（当事者を交えて活動している場合もあります）。

当事者・家族活動には様々な形があります（図1）。当事者のみ、家族のみで集まる団体もあれば、当事者・家族・さらには支援者・地域の人も含め幅広く集まり、活動している団体もあります。また、参加者の心理的安全性を重視し、固定のメンバーで集まるものもあれば、参加者の流動性が高いものもあります。さらに、近年では、従来から盛んな地域密着型の活動に加えて、オンライン会議システムを活用して全国の参加者と交流できるものも増えてきました。

活動内容も、それぞれ違います。ミーティングや啓発活動、レクリエーション、当事者としての意見表明や相談活動などを行う団体が多い傾向はありますが、中には独自事業を運営し収益を得ながら活動費を確保している団体もあります。

当事者・家族活動の形について、「これがよい」というものはありません。そのため、参加者自身が自分に合うものを選んで参加することが重要です。



図1：当事者・家族活動の種類の例

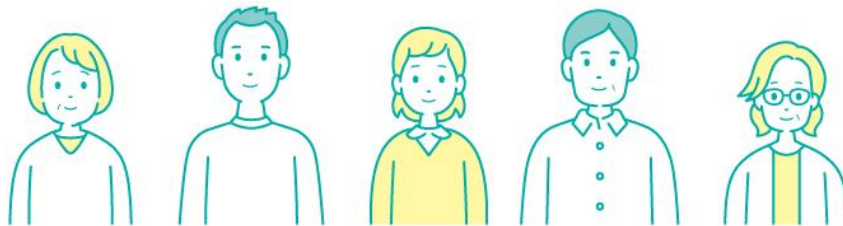


■ 当事者・家族活動での「共同創造」を通じてリカバリーする

自分に合った当事者・家族活動への参加は、精神障がいや精神の不調とうまく付き合いながら生きていくこと(リカバリーすること)に大きな効果をもたらすことが知られています。

リカバリーとは、自分がありのままでいられるための考え方に自分自身で気づき、成長していくことです\*。これは当事者活動の中から出てきた概念であり、精神科医療における治療とは異なります。

このような視点に立って、当事者や支援者、その他誰もが、それぞれの立場でともに場や活動をつくり上げていくことを、本冊子では「共同創造」と言い表しています。



\*1 Stastny,P and Lehmann, P. (Eds), 2007, "Alternatives Beyond Psychiatry". Peter Lehmann Publishing, Berlin.  
 Stickley, T. and Basset, T. (Eds), 2008, "Learning about Mental Health Practice". Chichester: UK John Wiley and Sons.





**4**  
当事者・家族  
活動の例

北海道 中空知圏域

# 任意団体 いそのさんち

**活動keyword** 居場所づくり、場の力、生きづらさ、みんなが対等、過疎地域の取組み

4 当事者・家族活動の例 / 任意団体 いそのさんち



みんなでまったり 昼の居場所

## 活動概要

### ひとこと紹介

- 年齢や性別や障がいのあるなしは関係なく、えらい人もダメな人もいない、来る人みんなが対等で、のんびり過ごせる我が家のような居場所づくり

### メインの活動

- 昼・夜・オンラインの居場所の運営 (出入り・トピック自由)
- にんげん図書館 (精神障がい等の生きづらさを抱える語り手を「本」、聞き手を「読者」に見立てて、語り手の人生経験を共有する取組み) など

## 運営のポイント 来る人みんなが対等な場をつくるためには

### ポイント1

### 日常の立場や役割を脇に置くこと

病気や障がいの区別や当事者・支援者という立場の違いをいったん脇に置き、誰もが持つ「生きづらさ」に焦点を当ててを大切にしている。



普段ソーシャルワーカーとして働く参加者

「支援者」の役割を降ろしていそのさんちに参加すると不思議なことに、普段支援者として働いている自身のなかにも、「生きづらさ」があることに気づくんです。

### ポイント2

### 運営上の役割を持ち回りにすること

金銭トラブルが発生したことをきっかけに、お金の管理者を持ち回り制とし、トラブル防止に取り組み始めた。今では、代表も持ち回り制とし、フラットな場を作る工夫している。

南部さん: 代表はいないに等しいです。  
活動に参加すれば、ひとりのメンバーですから。



いそのさんちの看板



## わたしと当事者・家族活動



任意団体 いそのさんち  
一応代表 南部有志さん

### ■ 南部さんがいそのさんちに通い始めた理由

南部さんは、2015年の立ち上げ当初から活動に参加しています。当時はちょうど、持病の統合失調症が落ち着き、地域活動支援センターを出て働き始めた頃だったそうです。

南部さん: 働き始めると、行き場がなくなるんです。地域活動支援センターにも通えなくなるし、働いてるんで。かといって職場で、みんなと対等に付き合えるかっていうと、なかなかそう簡単にうまくはいかないんで、孤立してしまうっていうんですかね。それで、いそのさんちに誘ってもらって、一緒に(活動を)作っていくうちに、自分の居場所になったっていうんですかね。

### ■ 統合失調症の経験を言語化し、第三者に伝える

いそのさんちを居場所としてからの南部さんの変化について、参加者の女性は「言語化が上手になったかもしれないね。自分の症状についてこんなに分かりやすく説明できる人、なかなかいないですよ」と語りました。

南部さんの統合失調症の経験を言語化する力は、新事業「にんげん図書館」に活かされています。これは、精神障がい等の生きづらさを抱える語り手を「本」、聞き手を「読者」に見立てて、語り手の人生経験を共有する取り組みです。これまで、依頼者の要望などに応じて、北海道砂川市の喫茶店や札幌、旭川、高知県立大学で開催してきました。南部さんが披露してきた話のタイトルは、『奇想天外で言葉のサラダな世界』です。

南部さん: 統合失調症は精神病の中でもなかなか、同じ精神病当事者にも理解されづらいっていうんですかね。それで、ちょっとこういう世界もあるんだよっていうのを知ってほしくて、にんげん図書館は大事にしていきたいです。

南部さんと仲間たちには、もうひとつ野望があります。それは、「親亡き後」の対策として、いそのさんちの活動を発展させた共生型シェアハウスをつくることです。

南部さん: まだ夢の段階かなと思うんですけど、いそのさんちをたくさん増やして、親なき後の自宅を地域の人に開放したいんです。ご近所さんでもいいですし、いそのさんちのメンバーでもいいですし、みんなで料理したり、ごろごろしたり、お話ししたりとかしたいな。

南部さんと仲間たちのリカバリーは、笑顔の中で続いていきます。

## 活動のひとコマ

メンバーの誕生日に行った、パイ投げの様子。参加者たちは、「うふふ」「うふふ」と背徳の笑みを浮かべ、「お誕生日おめでとう!」「誕生日じゃないけどおめでとう!」と言いながらお互いの顔にパイ(ならめ、トーストの上にクリームを大盛に載せたもの)をぶつけ合っていた。



活動に参加する当事者

メンバーの好きなことをできるのが、福祉サービスから離れたところにあるいそのさんちのいいところなんですよ。



お誕生日会でのパイ投げ



# 4

当事者・家族  
活動の例

東京都 大田区

## リカバリーカレッジおおた

活動keyword 共に学ぶ、立場を超えて、地域のつながり

4

当事者・家族活動の例／リカバリーカレッジおおた



当事者、支援者、地域の人等が集まるリカバリーカレッジの講座の様子

### 活動概要

#### ひとこと紹介

- 当事者と支援者という壁を無くし、様々な立場の人がリカバリーについて学び合う場をつくる

【リカバリーカレッジとは】リカバリーカレッジは、当事者・支援者など様々な立場の人がリカバリーについて共に学び合う場です。イギリス生まれの活動で、日本では2013年に最初の団体が立ち上がりました。

#### メインの活動

- 必ずしも精神障がい領域に限らない、よりよく生きるための様々な講座を開催

【これまでの講座のタイトル】「精神障害者が語る恋愛と結婚とセックス(第2回)」、「無意識な偏見や思い込みに目を向けてみよう/アンコンシャス・バイアス体験講座(第7回)」、「知ってる？使ってる？暮らしを彩る便利なあれこれ-社会資源は宝箱-(第9回)」…etc.

- 当事者・支援者・学生・研究者等、誰でも参加OK

### 運営のポイント 参加者それぞれの主体性を育むには

#### ポイント1

#### 専門知と経験知に同じ重みを置く

立場を超えた「共同創造」に価値を置き、専門知と経験知を同等に扱うことを大切にしている。



リカバリーカレッジおおた  
代表 山田 敏平さん

従来の学びの場において、当事者が生きて得てきた経験・知恵は「主観的なものに過ぎない」と軽んじられる傾向にありました。また、これまで、多くの地域において、当事者団体・家族会・支援者団体間の立場を超えた連携は活発ではありませんでした。このような状況を自分たちの手で変えていきたいという思いから生まれたのが、リカバリーカレッジおおたです。

#### ポイント2

#### 方向性や役割を突き詰めない

過去の経験や方向性の違いを超えてうまく関係を築いていくために、方向性を突き詰めないことや、活動と普段の生活との両立を意識することなど、バランス感覚を重視している。



リカバリーカレッジおおた  
代表 山田 敏平さん

体調との兼ね合いや、本業や家庭とのバランスなどから、役割を引き受けて運営に携わることには大きな負担を感じてしまう人もいます。そのため、まずは関わりの経験を重ねることで、少しずつ役割のようなものを引き受けてもらえるようにしています。



## わたしと当事者・家族活動



東京工科大学 医療保健学部  
リハビリテーション学科  
作業療法学専攻 助教 清家庸佑さん



東京工科大学 医療保健学部  
リハビリテーション学科  
作業療法学専攻 学生 小原一葉さん

4

当事者・家族活動の例／リカバリーカレッジのおおた

### ■ リカバリーカレッジでの学びが、大学での活動・研究のカギに

清家先生は10年ほど前から、当時日本では先駆期的活動だったリカバリーカレッジに興味を持っていたそうです。そして2020年、もともとの知り合いだった代表の山田さんが取組みを始めることを知り、「大学のある大田区で開催されるなら、参加しない手はない」とすぐさま手挙げしました。今では事務局として行政との間の手続きや広報を担うほか、ほかのメンバーと一緒に講座の企画も行うなど、精力的に活動しています。

リカバリーカレッジの「共同創造」精神は、清家先生の講義の在り方に変化をもたらしました。具体的には、精神障がいに関する講義を行う際、「どんな支援者に育ってほしいか」と思っているか」などについて当事者と意見交換しながらシラバスを組むようになったそうです。

清家さん：最後だけ一緒にするんじゃなくて、最初から、方向性を立てる企画の段階から一緒にやるっていう、その価値っていうのは、やっぱりすごくあるなっていうのを（リカバリーカレッジを通じて）実感したと思います。

### ■ 変化する参加者たち

清家先生のゼミで学ぶ学生の小原さんも、リカバリーカレッジの活動に人生を動かされた参加者のひとりです。もともと、精神障がいには詳しくなかったという小原さん。活動に参加してみて、驚きを感じたそうです。

小原さん：立場関係なく一緒に言いたいことを伝えあって受け止めていける場っていうのが、それが当たり前であってほしいんですけど、すごく、重要だなって思ってます。

小原さんは、大学の卒業研究として、リカバリーカレッジへの参加が支援者にもたらす影響に関する調査を行いました。小原さんの学位論文では、「リカバリーカレッジの運営への継続的な参加が、福祉や医療の場における支援者の当事者との接し方を変える可能性がある」ことが量的に示唆されています。

実際、大学卒業後作業療法士として働き始める小原さん自身にも、活動を通じて変化があったそうです。

小原さん：精神障がい者はこういう部分があるかもしれないっていうイメージがあるままで、その社会に出て作業療法士として、普通のひとりの人として過ごしていくってなった時に、そういう偏見っていうのは、どこか態度とかに、出そうとしてなくても出てしまうものなのかなと思ってるので。ゼロベースだったところから、リカバリーカレッジに関わったことでいいイメージに変わったっていうのはすごく大きいと思います。

清家先生と小原さんのお話からは、リカバリーカレッジの活動が、多様な立場の参加者それぞれの未来にプラスの影響を及ぼしている様子がうかがえます。







# 4

当事者・家族  
活動の例

東京・横浜・横須賀・名古屋・大阪を中心に活動

## 子育てピアサポートグループ ゆらいく

**活動keyword** メンタル不調の子育て、精神障がい・発達障害の子育て、メンタル不調の親の当事者会、Zoom子育て当事者会

4 当事者・家族活動の例 任意団体 / 子育てピアサポートグループ ゆらいく



子育てピアサポートグループのどか(ゆらいく名古屋)でのリアル子育てカフェの様子(撮影/いとうゆか)

### 活動概要

#### ひとこと紹介

- 精神障がい・精神の不調を抱えながら子育てをしている人の居場所づくり

#### メインの活動

- 全国を対象にしたオンライン上の憩いの場「Zoom子育てカフェ」
- 東京・横浜・名古屋・大阪の4拠点における、育児中の親子の居場所「リアル子育てカフェ」
- 子育て応援パンフレット「メンタル不調を抱えて親になるあなたへ」、精神障がいを抱えながらの子育て支援研修プログラム「ゆら育プロ」などの作成

### 運営のポイント 活動を無理なく拡大・継続するためには

#### ポイント1

#### 当事者の心理的安全性を確保するためのルールづくり

基本ルールは「批判しないこと・否定しないこと・時間を独り占めしないこと・ここでの話はここだけの話にすること」。

水月さん：参加者の中には、精神障がいや精神の不調のことを職場やママ友・パパ友などに隠しながら子育てしている人もいます。また、オープンにしている人でも、具体的な症状や薬に関することなど、理解の前提となる知識や経験がない相手には話づらいこともあります。このような縛りから解放たれて自分について話し、また他者の率直な語りを聞くことができるのが当事者同士の集まりのよさであるため、それを保証するための環境づくりは大切です。

#### ポイント2

#### 活動の広がりに応じて運営体制を変化させる

全国に複数の拠点ができたことを受けて、各地の活動をシェアし、つなぐための全国運営会議を定期的に行う。

水月さん：当事者には体調の波があり、時には活動が難しいこともあります。複数人で運営を分担することで、無理のない形で活動を継続できるようになりました。



## わたしと当事者活動



子育てピアサポートグループ ゆらいく  
代表 水月琉凧さん

### ■ 精神障がいを抱えながら子育てしてきた、自分だからこそできること

ゆらいくの活動は、代表である水月さんの「精神障がいを抱えながら子育てしている人の居場所をつくりたい」という思いから始まったものです。そのような目標を抱いたきっかけはなんだったのかを聞くと、水月さんは静かにこう言いました。

水月さん: ずうっと、私は「自分に何ができるんだろう」ということを考え続けてきたんです。

精神疾患等の都合から継続的なキャリアや資格がなく、「息子第一」の生活を送ってきた水月さんは、長い間、家庭以外の社会との関わり方を模索してきました。

水月さん: いろいろ、回り道もしたんですけど、子どもの発達支援に関わりたいたいということと、同じ苦しみを持つ人たちの何か役に立ちたいという気持ちが出てきて、それで、私が今までやってきたことってなんだろうって考えた時に、精神障がいを抱えながら子育てしてきたっていう、それしかないっていうふうに思ったんですね。

### ■ 子育てピアサポートグループの効果

水月さんは、精神障がいを抱えながらの子育ては特に孤独なものになりがちだと語ります。

水月さん: 相談できるところがなかったり、気持ちを分かちあえるママ友に会えなかったりして、孤独なんです。本当にその孤独な人を一人でもなくしたいっていうふうに思っています。

実際、同じ思いを持つ当事者と助け合いの関係性を築けたことで、水月さん自身にも大きな変化がありました。

水月さん: 私自身の悩みを言うんでなくても、仲間がいる、ひとりじゃないんだって思いが、リカバリーの源になっていると思います。それに、(精神障がいを抱えながら子育てしている人の居場所をつくるという)夢がかなって、自分の信念にもとづいて行動できるようになったことで、「私の人生これでいいんだ」っていうような自信っていうか、自己肯定感を持って、すごく前向きに自分の人生を歩めるようになったんですね。

### ■ 周囲との関係性にも変化が

このような水月さんの内面の変化は、周囲との関係性にも影響を及ぼしているそうです。

水月さん: 自分自身の中のスティグマを大体捨てたみたいなのがあるところがあって。自分のこの病気を、自分のアイデンティティの一部として受け入れるというか、病気の中に自分があるんじゃないかと、自分の中の一部が病気なだけって感じの捉え方ができるようになったんです。そしたら、信頼できる友人にはさらっと言えるようになったんですね。そしたら向こうもさらっと、『ああそうなんだ』みたいな感じで受け入れてくれて、活動のことも応援してくれるみたいな、そんな関係ができたので、そこはすごく変わったかなと思います。

また、ある参加者は数年前、水月さんが自分(水月さん自身)のことを「好きだ」と言ったことに、とても大きな影響を受けたと語りました。



当時は私自身、まだ障がいを受容できていなかったうえに、そもそもの課題として自己肯定感の低さを抱えていたんです。そんな中、「同じ当事者でも、この人は違う」と感じたことは新鮮でした。

その後、この方は水月さんと一緒に生きづらい子育てピアの会(ゆらいく東京)の運営を始め、今では全国を対象としたZoom会議でファシリテーターを担うなど、中心的な立場で活動するようになりました。水月さんから始まったリカバリーの輪は、ゆらいくの活動を通じて広く深く拡大しています。







# 4

当事者・家族  
活動の例

兵庫県尼崎市周辺

## こころ・あんしんLight(こあら)

**活動keyword** 家族のピアサポート、人々と手をつなぐ、「話す」ことのできる環境づくり、本人の立場に思いを致す

4 当事者・家族活動の例 / NPO法人こころ・あんしんLight(こあら)



「はーとトンネル」を使った授業の様子

### 活動概要

#### ひとこと紹介

- 精神の不調・病気を抱える児童・若者の親同士による支え合い

#### メインの活動

- 日ごろの悩みや思いを共有する定例会(月1回)
- 学び合いと啓発の機会づくり(学習会、講演会、シンポジウムなどの開催)
- 思春期の精神保健福祉に関する教材「はーとトンネル」の作成、授業・研修の実施

### 運営のポイント 行政とスムーズに連携するためには

#### ポイント1

#### 熱心な広報活動

定例会や講演会を行う際に何度も尼崎市へ招待状を送り、窓口へ通うなど、懸命に働きかけた。

あかりさん: 市の担当者が講演会等へ足を運ぶようになり、スムーズに連携を行えるようになりました。

#### ポイント2

#### ほかの家族会や地域の支援関係者、学識経験者などとの横の関係性づくりを大切にする

すでに行政とのつながりを持つ他団体と交流があったことが、行政と関係性を築くうえでも役立った。



尼崎市 疾病対策課  
ご担当者

こあらが古参の家族会と信頼関係を築いているおかげで、行政からの依頼を行いやすくなっています。

#### ポイント3

#### 行政の縦割り構造を理解し、適切な部署に意見すること

行政組織の特色を理解し、信頼関係を構築した部署の協力を得ながら、必要に応じてそれ以外の部署にも適切に働きかけている。

あかりさん: 行政関係者と名刺を交換する際には、「協力できることはできるだけしたい」と伝えています。また、行政側の事情も理解し、感謝とねぎらいの気持ちを持つよう心がけてきました。



## わたしと家族活動



こころ・あんしんLight  
相談・地域連携担当 あかりさん

### 精神の不調を経験した子どもが戻れる教室を作りたい

相談・地域連携担当を務める 社会福祉士・精神保健福祉士のあかりさんは、精神の不調から不登校になった経験のある子どもふたりの母親でもあります。

実は、子どもたちが精神の不調を抱え始めた当初、あかりさんは有資格者ではありませんでした。しかし、子どもの「(もともと通っていた)学校に行きたい、でもしんどくて行かれへんのや」という言葉をきっかけに、スクールソーシャルワーカーを目指して勉強を始めます。

あかりさん：(子どもの思いを実現するためには)学校の先生とのつながりだけでなく、友達理解がすごく大事だし、教室のクラスの中に、いつでも「よう戻ってきたね」って、温かく迎えてもらえる椅子をちゃんと確保しておかないといけないと思ったんです。

### 精神の不調を経験した人の家族としての経験を活かし、新しい形で社会と関わる

あかりさんは、次第に「同じ自分がしたような苦勞をされている方が絶対ほかにもいる、その方々に役に立つようなことに自分の経験を活かしたい」と社会に目を向けるようになりました。そのプロセスを、あかりさんはこう振り返ります。

あかりさん：私も一緒に回復していったというか、そんな感じかなと思います。私自身も経験したことを踏まえて、以前とは違うレベルで、ちょっと違うものを身に付けた上で、また世の中で活動できるようになりたいなと思ったので。

### 当事者や家族としての経験を、専門職の知識と同等に扱う

あかりさんの経験や知識は、今、具体的な形でこあら活動に活かされています。「精神障がいや精神の不調がある子どもが学校に居場所を持ち続けるためには、学校の先生や友達理解が不可欠」という気づきが、ほかの家族や教育・福祉・医療関係者の思いと重なり、思春期のための精神保健福祉教育教材『はーとトンネル』として結実したのです。この教材では、当事者である子どもの声を取り入れ、友達との支えあいに重きを置いているのが特徴です。これには、あかりさんをはじめとするこあらメンバー、家族としての自負が反映されています。

あかりさん：ご本人は病を抱えながらも生きている、生活についての専門性を持ってらっしゃるし、家族にはそのご本人と一緒に暮らしているという専門性がある。その価値を、専門職が勉強して身に付けた専門性と、同じ対等の立場にまで、本当に対等って実感できるまで上昇させたいっていうのかな、価値を高めたいっていう思いが(こあら活動を通じて)すごく強くなったんです。

現在も、あかりさんは行政などと協働しながら、『はーとトンネル』の普及に努めています。



『はーとトンネル』の表紙



## 5

## 当事者・家族活動と連携する行政の方へ

### ～当事者・家族活動団体との連携のポイント～

ここでは、当事者・家族活動団体へのインタビューから分かった、下記2つのポイントについて解説します。

## 5

当事者・家族活動と連携する行政の方へ



**ポイント1. 人事異動を活用する・つながりを切らさない**  
**ポイント2. 「行政の担当者」であることをいったん脇に置く**

こころ・あんしんLight(以下、こあら)との連携実績を多数有する尼崎市によると、同団体と共催で市の職員向け研修会を実施したことにより、支援者が頼りにできる外部社会資源が増え、また、支援者がメンタルヘルスの視点を持ってこども・若者と接することができるようになったそうです。このことから、行政が当事者・家族活動団体と連携を図ることが、地域住民全体の福祉向上につながる事が分かります。

では、行政が上記のポイントを押さえて当事者・家族活動団体と連携するためには、具体的にどうしたらよいのでしょうか。



### ポイント1 人事異動を活用する・つながりを切らさない

「行政の担当者がかわったら、イチから関係築きなおし」という問題はよく知られるところです。インタビューでも、「行政職員は数年おきに異動があるため、団体の問題意識を一貫した姿勢で扱ってもらうのは難しい。だからそもそも行政と連携するというアイデアが生まれづらいのだろう」(リカバリーカレッジおた)という声が聞かれました。

一方、尼崎市と密な連携を取り合っているこあらからは、「団体とつながりを作った保健所の担当者が、異動した先で当団体の取組みを伝えてくれてありがたかった」という事例が紹介されました。具体的には、下記のような形です。

- 保健部 疾病対策課の精神保健福祉担当者が障害福祉課へ異動した際、こあらの情報を周りに共有してくれた。
- 当団体に関心を持ち協働関係のあった保健所(保健部 疾病対策課所管)職員の方が、重層的支援推進担当課に異動した際は、保健や地域福祉、子ども、高齢者、障がいなど様々なセクターにこあらの情報伝えられた。

当事者・家族活動団体とのつながりが生きるのは、精神保健福祉分野の仕事だけではなくありません。異動後もなんらかの形でつながりを継続できないか、新たな連携につなげられないか模索してみましょう。

また、新任者への引継ぎを部署全体で行うことも大切です。尼崎市では、毎年年度初めに中学校の教員向け研修メニューのひとつとして『はーとトンネル』の案内を配布しており、疾病対策課の新任者に対してはこのタイミングでこあらの活動について説明を行うそうです。この事例からは、前任者だけではなく周りの人も新任者の仕事の引継ぎに注意を払うことの重要性が分かります。



### ポイント2 「行政の担当者」であることをいったん脇に置く

いそのさんち(詳しくはP.5～6を参照)の参加者は、行政担当者が当事者・家族活動団体と距離を置きがちであることについて、次のように指摘しています。



いそのさんちの参加者

「専門職とか、行政もそうなんですけど、お誘いしてもやっぱり来ないんですよ。『講義ならしてあげるよ』とか、(職業的な)立ち位置があって、『お越しいただく』みたいな形だと多分来れるんですが、いち参加者として当事者と肩を並べて自分の話をするみたいな形だと、役割を脱げないので来れないんだなっていうのが私の印象ですね。」



専門職や行政担当者という客観的な立場を降りて、弱さを抱えるひとりの人間として活動に参加すれば、確かに最初は心細く、所在ない気持ちになることでしょう。しかしその「やりづらさ」こそが、「生きづらさ」を抱える当事者や家族への共感や、連帯の契機となるのではないのでしょうか。

当事者・家族活動団体（こあら）との連携の成功事例として紹介した尼崎市の事例でも、連携が深まった直接のきっかけは、疾病対策課の関係者が、個人的に『はーとトンネル』事業（詳しくはP.11～12を参照）に興味を持ち、活動に参画したことだったそうです。無論、休日まで仕事に捧げろということではありません。業務の中で当事者・家族活動団体と連携する際、活動にお邪魔する時にはいったん自分の肩書を脇に置き、いち参加者として場に参加してみよう、ということです。

当事者や家族、支援者や地域の人に対等な立場で活動に参画するというのは、リカバリーカレッジの理念「共同創造」とも大きくつながるものです。リカバリーカレッジおおたで活動する、東京工科大学 助教の清家先生は、「共同創造」が今後の精神保健領域における主流の考え方になっていくだろうと指摘します。

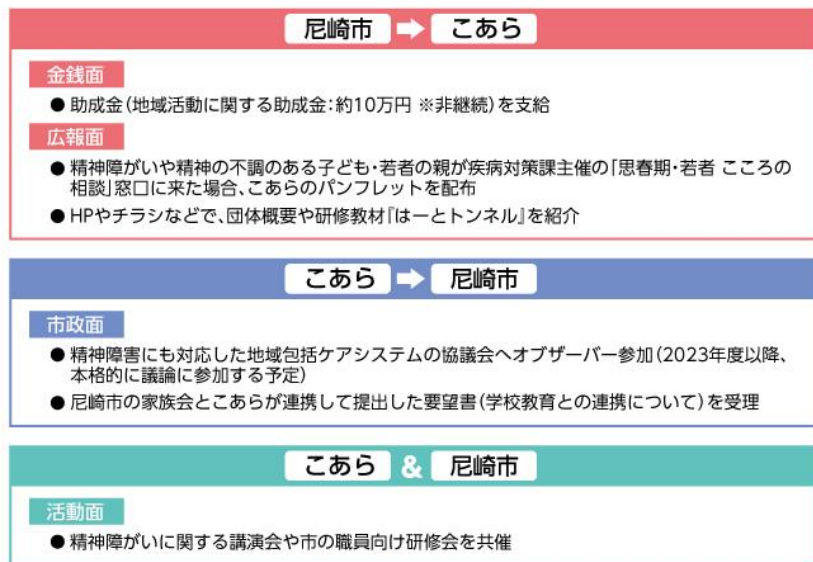


「そこ（肩書）で切り取れる部分って、24時間365日のうちお仕事されている瞬間だけのことですけど、やっぱり人っていろんな瞬間・側面・経験があってできているものだと思います。属性にとらわれずに、互いが互いの経験とか、属性、表面に見える属性じゃないところもひっくるめてその人のデコボコをちゃんと見ていこうとか、そこでコラボレーションしていくと新しいものが生まれるという、そんな価値観っていうのは、今後ますます大事になっていくんじゃないかなって思っています。」

東京工科大学 医療保健学部 リハビリテーション学科 作業療法学専攻 助教 清家麻佑さん

「共同創造」は、当事者・家族活動から生まれてきた新たな潮流です。これに行政担当者も飛び込み、当事者や家族と対等な立場で向きあいながらともに何かを作り出すことができるのなら、それはとてもすてきなことなのではないでしょうか。

図2：(参考)こあらと尼崎市の具体的な連携内容





## みずほリサーチ&テクノロジーズ株式会社

厚生労働省 令和4年度 障害者総合福祉推進事業 地域における当事者活動等の実態調査

**わたしの人生これでいいんだ**  
精神障がい・精神の不調とともに生きる人みんなの当事者・家族活動  
令和5(2023)年3月発行

みずほリサーチ&テクノロジーズ株式会社 社会政策コンサルティング部  
住 所：〒101-8443 東京都千代田区神田錦町2-3  
電話番号：03-5281-5404

表紙イラスト：チアキ(ぶるすあるは)／冊子構成・デザイン：念佛明葉



厚生労働省 令和4年度 障害者総合福祉推進事業  
地域における当事者活動等の実態調査  
報告書

---

令和5(2023)年3月発行  
発行・編集/みずほリサーチ&テクノロジーズ株式会社  
社会政策コンサルティング部  
〒101-8443 東京都千代田区神田錦町2丁目3番地  
TEL 03-5281-5404