

# 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

## MIZUHO

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

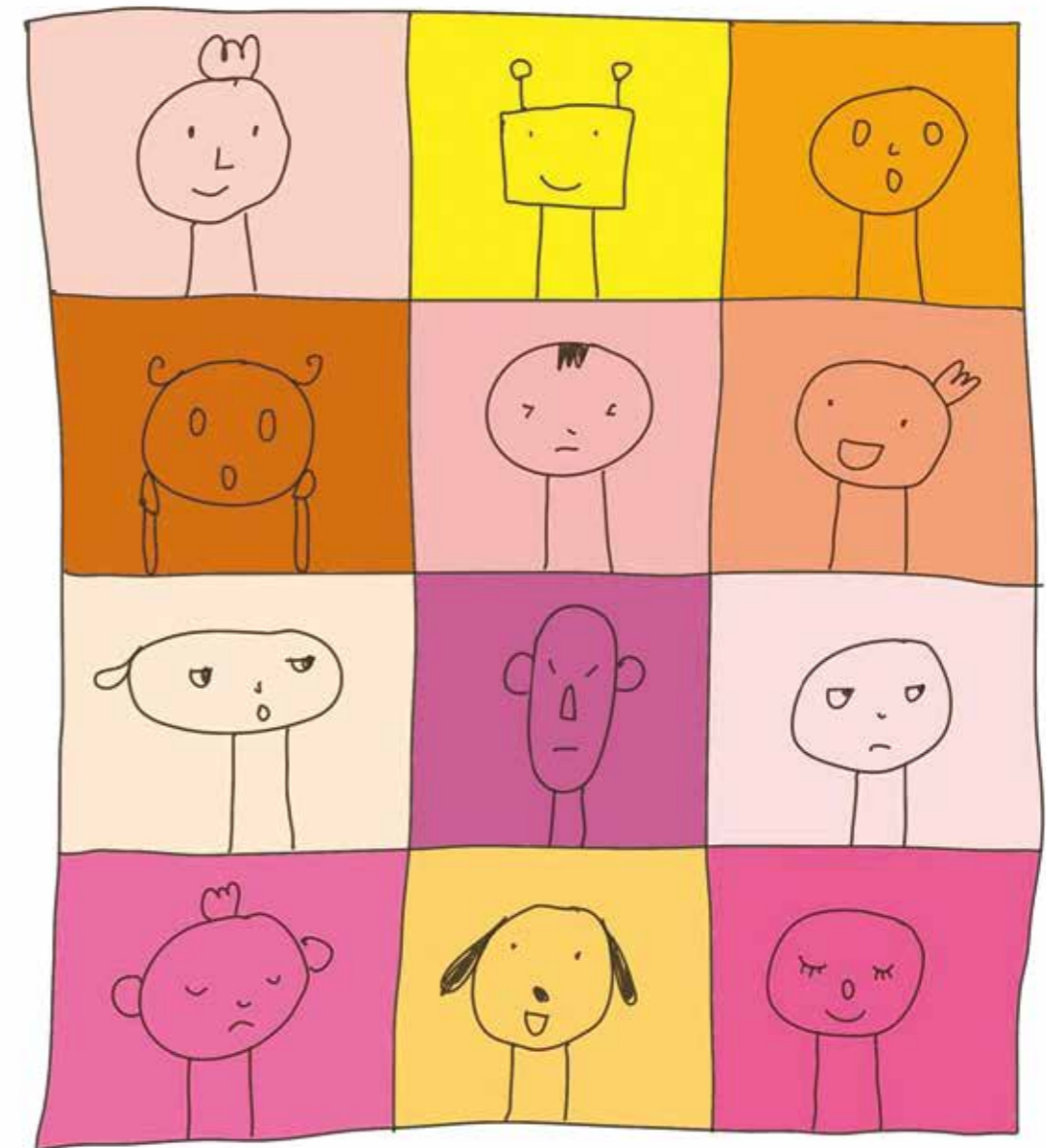
令和5(2023)年3月発行

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：念佛明要



Ch'ala



## 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「居の居場所」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のでしょうか。「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思います。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。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、支援者等と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ってしまいう空間です。

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、学生等地域の人々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ろろ・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。

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。

### 様々な当事者・家族活動

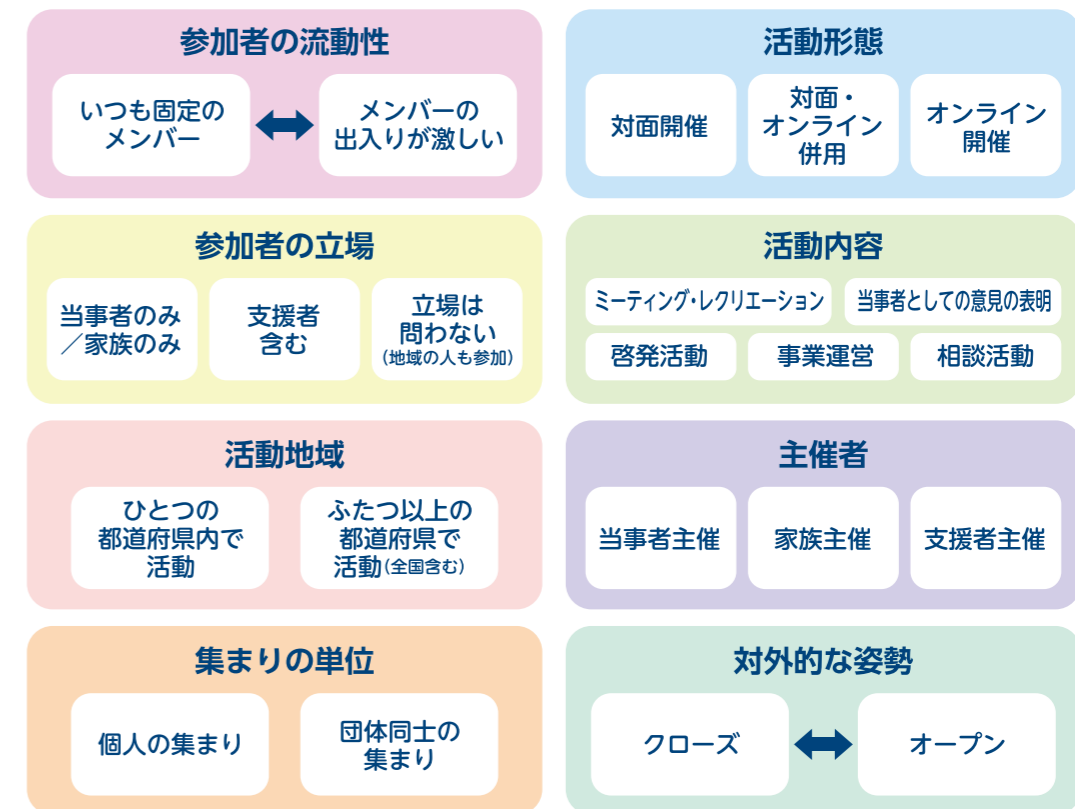
当事者活動とは、精神障がいや精神の不調のある人(以下、当事者)が主体となった活動のことです。一方、家族活動は、当事者の親・きょうだい・こども・配偶者などによる活動のことを指します(当事者を交えて活動している場合もあります)。

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

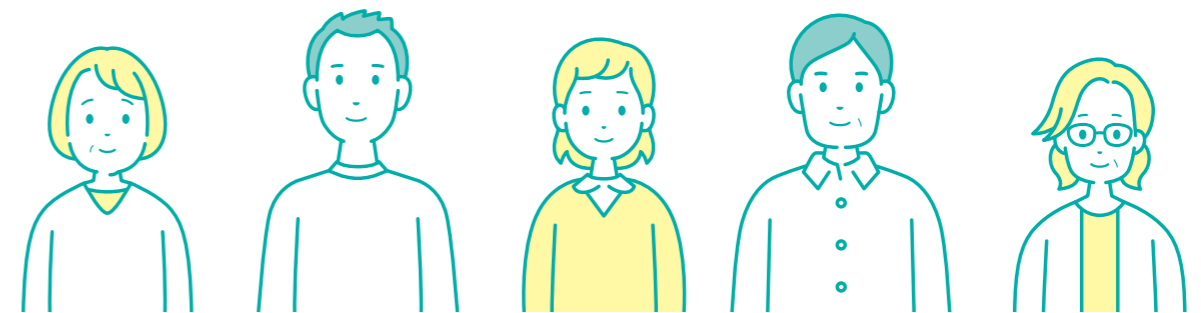


### 当事者・家族活動での「共同創造」を通じてリカバリーする

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、自分がありのままに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.

## 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



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」に焦点を当てることを大切にしている。



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（ならぬ、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

# 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



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げられました。

### 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 悠平さん

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  
代表 山田 悠平さん

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受け取っ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

## 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、当時日本では先駆けの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り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」ということ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。

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いるので。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が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。

## 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

## 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



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)

## 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事など、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き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開催。

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 水月琉風さん

## 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問うと、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ていということと、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てたんですね。

## 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いう思いが、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、病気の中に自分がいるんじゃなくて、自分の中の一部分が病気なだけっていう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の、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。

# 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



『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 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じゃなくって、友達の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、学校の先生や友達の理解が不可欠」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の、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って専門性がある。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(こあらを通して)すごく強くなったんです。



『はーとトンネル』の表紙

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。

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。

- 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ということが分かります。

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

「行政の担当者が代わったら、イチから関係築きなおい」という問題はよく知られるところですが。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広め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が伝えられた。

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よう。

また、新任者への引継ぎを部署全体でしっかりと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っていうのが私の印象ですかね。」

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なのでしょう。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ましよう、ということです。

当事者や家族、支援者や地域の方が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こうと指摘します。



「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、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 清家庸佑さん

「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

尼崎市 → こあら	
金銭面	● 助成金(地域活動に関する助成金:約10万円 ※非継続)を支給
広報面	● 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」窓口に来た場合、こあらのパフレットを配布 ● HPやチラシなどで、団体概要や研修教材『はーとトンネル』を紹介
こあら → 尼崎市	
市政面	● 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オブザーバー参加(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
こあら & 尼崎市	
活動面	● 精神障がいに関する講演会や市の職員向け研修会を共催