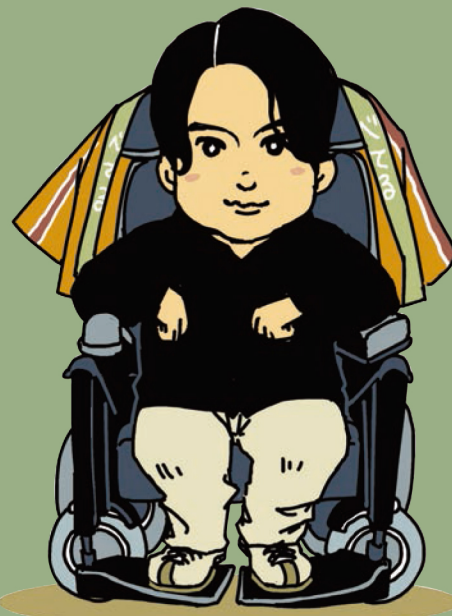




第十一回 当事者研究全国交流集会 東京大会  
**当事者研究東京見本市**  
当事者研究な生き方いろいろ



2014.11.15  
2014年11月15日(土) 於 帝京平成大学池袋キャンパス 冲永ホール

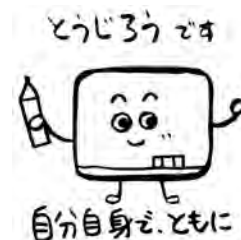
# プログラム

10:00～12:00

## ■ 開会挨拶

## ■ 全体セッション① 「時間を越えて展開する当事者研究：歴史と現状」

座長：石原孝二+向谷地宣明 演者：向谷地生良、熊谷晋一郎、各分科会演者  
シンポジウム・アンケート結果発表・各団体・分科会発表者紹介 など



12:00～13:00 お昼休み

13:00～15:00

## ■ 分科会 「分野を越えて展開する当事者研究」

- 1) 一般演題発表（沖永ホール） コーディネーター：佐藤寿雅、北村徹太郎、吉田めぐみ、向谷地生良
- 2) 駆け込み当事者研究（701教室 定員60名） コーディネーター：熊谷晋一郎、白江香澄
- 3) 学校・子ども・吃音（702教室 定員60名） コーディネーター：内田 梓、浦野圭太 発表：森村美和子（東京）、たるとの会・学校改造計画（北海道）、大阪吃音教室（大阪）、札幌なかまの杜クリニック（北海道）など
- 4) ホームレス／支援・サポート（703教室 定員60名） コーディネーター：齊藤 剛 発表：べてぶくろ（東京）、訪問看護ステーション KAZOC（東京）、NPO レジネス（神奈川）、群馬当事者研究会ピアリンク（群馬）など
- 5) 依存／発達障害（704教室 定員60名） コーディネーター：綾屋紗月 発表：ダルク女性ハウス（東京）、Necco 当事者研究会（東京）
- 6) 精神障害（707教室 定員100名） コーディネーター：浦河べてるの家のメンバー 発表：浦河べてるの家（北海道）、ひだクリニック（千葉）、ふらじゃいる（東京）、札幌なかまの杜クリニック（北海道）など
- 7) 家族／働く（705教室 定員60名） コーディネーター：石原孝二、山田理絵 発表：アリシアの会（神奈川）、共生共存共依存の会（愛知）、華蔵寺クリニック（群馬）、NPO そーね（大阪）など

15:00～15:30 休憩

15:30～17:00

## ■ 全体セッション② 「国境を越えて展開する当事者研究」

座長：熊谷晋一郎+向谷地宣明

【ゲストコメンテーター】

ロベルト・メッツィーナ氏

（イタリア・トリエステ精神保健局長、WHO メンタルヘルス調査研修協働センター長）

大熊一夫氏 （ジャーナリスト『精神病院を捨てたイタリア捨てない日本』著者）

【分科会のシェア】分科会・公募発表の発表者と共にシェアリング

【報告】

Bangladesh 訪問報告 向谷地生良（浦河べてるの家）

イギリスでの当事者研究紹介ワークショップ報告 石原孝二（東京大学大学院 総合文化研究科）

【まとめ】

当事者研究のこれから



## ■ 閉会挨拶

18:00～ 懇親会（食堂にて） ペーソスライブほか

# ごあいさつ

みなさんこんにちは、べてぶくろの久保優一です。

第11回当事者研究全国交流集会東京大会にご参加いただきありがとうございます。

ずっと浦河で行われてきた当事者研究全国交流集会ですが、一昨年の福島大会以降、隔年で様々な地域で行おうということになり、今回は僕たちべてぶくろで事務局をやることになりました。そして、こうして東京大会が実現できたことをとても嬉しく思っています。

この日ために、僕たちは毎月、東大の駒場キャンパスに集って、実行委員会を重ねてきました。

そして決まったテーマは「当事者研究東京見本市 ～当事者研究な生き方いろいろ～」です。

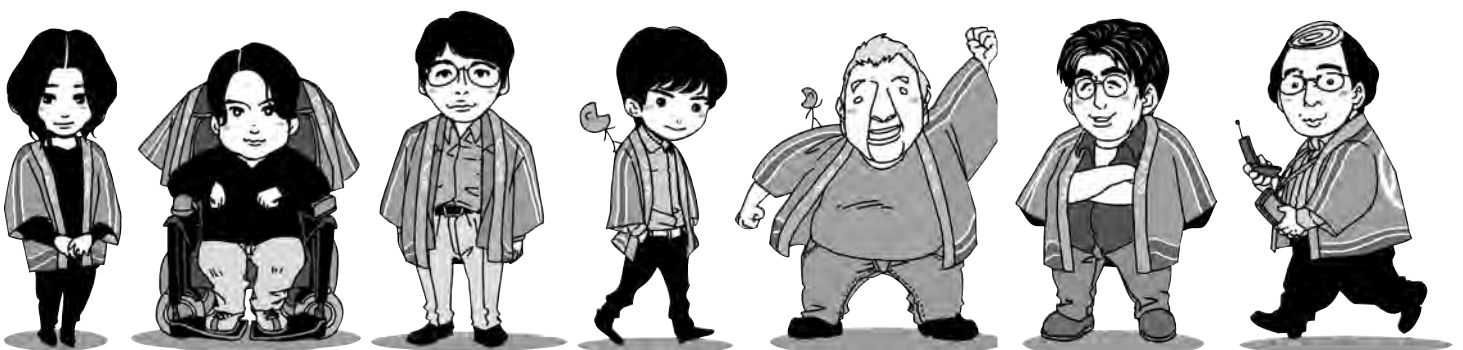
当事者研究と言えば、統合失調症の研究からはじまり、広がってきましたが、いまは様々なテーマが研究されるようになっていて、今回の全国集会では、一般演題発表と各分科会に分かれて研究発表が行われます。

僕たちもホームレスについての分科会に出る予定です。良かったら参加してください。他にも各分科会にも参加したいですね。

今回の集会が、そうした多くの分野のテーマと出会うきっかけになっていければと思います。

それでは、最後まで研究発表や全国の人達との交流をお楽しみください。

実行委員長 久保 優一（べてぶくろ）



# もくじ

ごあいさつ	P.3
開催に寄せて	P.5 ～
大澤真幸	P.6
國分功一郎	P.8
末井 昭	P.10
向谷地生良	P.13
湯浅 誠	P.14
全体セッション①「時間を超えて展開する当事者研究：歴史と現状」	P.19 ～
プロフィール	P.20
当事者研究の歴史	P.21
WEB アンケート調査結果 中間報告！	P.22
『感覚過敏に関する画像収集 Web アプリケーション』の紹介	P.23
分科会「分野を超えて展開する当事者研究」	P.25 ～
一般演題発表	P.26
学校・子ども・吃音	P.32
ホームレス／支援・サポート	P.34
依存／発達障害	P.37
精神障害	P.38
家族／働く	P.41
全体セッション②「国境を超えて展開する当事者研究」	P.43 ～
プロフィール	P.44
ポスター発表	P.45 ～
タイムスケジュール	P.48
学内マップ	P.49
〈付録〉	
当事者研究の理念	P.16 ～ 17
当事者研究スゴロクの見本	P.18
当事者研究関連書籍一覧	P.22

# 第 11 回 当事者研究全国交流集会 東京大会

## 当事者研究東京見本市 ～当事者研究な生き方いろいろ～

開催に寄せて

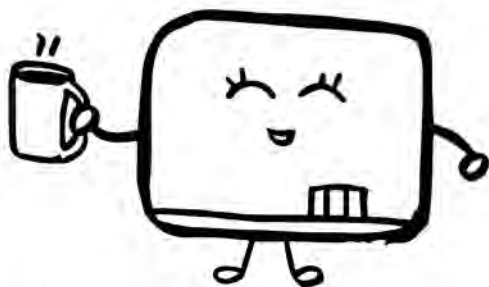
大澤真幸

國分功一郎

未井 昭

向谷地生良

湯浅 誠



病気は「治すより」活かす

## 症状 — それはすでに一つの解決である

大澤真幸（社会学者）

当事者研究は、何を研究しているのだろうか。当事者研究は、病の当事者自身が主役となる研究だが、そこで何が探究されているのか。

一般に、人は次のように考える。まず問題が与えられる。われわれは、それに対する解決＝回答を知らない。研究は、その解決を探し出すことだ。研究という営みは、これまで、このような構図で理解されてきた。このとき研究は「試験」と同じである。問いが与えられ、われわれ「受験生」は、正しい解答で応じられるかが試されるのだ。

しかし、—私の見るところ—当事者研究は、いやべてるの家で編み出されてきた実践のすべてが、この構図を完全にひっくり返している。どういうことか。さまざまな症状、たとえば幻聴とか幻覚とか妄想とかいった症状として現出している病は、ある意味では、それ自体すでに解決のひとつの形態であると見なされているのだ。当事者は、症状によって、あるいは症状において、すでに答えているのである。つまり、当事者が知らないことは、「何が解決か」ではない。彼らは最初から、その解決をもっているのだから。当事者が知らないこと、理解できていないことは、「それ」が仮に解決だとしても、いったい何の解決なのか、ということである。

一般の研究は、問題が何かは自明であり、それへの解決を探索する。当事者研究では、逆である。自明なのは、これ（症状）が解決のひとつの形態だということであって、探索すべきは、問題の方である。どんな問題に対して、私はこのような解決（症状）を提出しているのだろうか。これが当事者研究的な主題だ。

この先に、さらに転回がある。……と、いうより「症状がすでに解決だ」というとき、さらなる転回がもう用意されている。症状が何の解決だったのかという観点に基づく当事者研究は、探究を通じて、次のことを明らかにするのだ。すなわち、

「問題／解決」という二項対立など存在しなかったということ、このような二分法自体が誤りであるということ、このことを当事者研究は、その過程を通じて、自然と示すことになる。

「問題」を消し去る効果をもつような「解決」など存在しない。解決とされていること、症状がそのひとつであるような「解決」とは、問題のさまざまな扱い、問題への反復的な対応である。当事者研究は、このことを確認する過程となっている。問題とは独立に解決があるわけではない。もっとはっきりと言ってしまうと、解決は、問題のひとつの様態、問題の一部である。したがって、問題しか存在しない、と言ってもよい。

つまり、こういうことである。普通は、問題があって、それに対する反応として解決がある、と見なされている。だが、当事者研究の立場は、これとは違う。それぞれの解決は、それ固有の仕方、問題を定式化しているのである。解決が問題そのものに含まれている、というのはこの意味である。各解決は、それぞれ独自に問題を措定しているのだから、問題を解消したりはしない。この点に着眼すれば、問題と解決は完全に一体である。

当事者研究の実態に即して、説明してみよう。初めての人が当事者研究にとりわけ驚くのは、病の困った症状とされているものが積極的な活用されていることを知ったときであろう。そのような活用の技法が典型的に現れるのが、「幻聴」の扱いである。べてるでは、幻聴は、「幻聴さん」である。つまり、幻聴は歓待されるべき客人のように見られている。本来だったら、幻聴は、消えて欲しい症状、撲滅すべき敵なのではないか。それがどうして、幻聴さんとして歓迎されるのか。当事者研究では、幻聴を消去させるのではなく、まったく逆に、たとえば、どのようにして幻聴と友好的な関係を築くかが検討される。ときには、幻聴さんと相談する、という手段がとられることさえある。

当事者研究のこうしたやり方の底流にあるのは、次のような考えである。幻聴は、当事者が無意識のうちに採用しているひとつの解決である。言い換えれば、幻聴は、当事者なりの問題の定式化なのだ。そうだとすれば、幻聴がある方が、ないよりもはるかによい、ということになるだろう。幻聴がなければ、問題を「それ」として措定することさえできていないことになるからだ。したがって、幻聴を抑圧したり、排除したりしてはならない。幻聴さんとして大いに歓迎すべきだ。べてるで、「病気で幸せ、治りませんように」などと、何も知らない者にはまったくふざけているとしか思えないことが言われる理由も、ここから明らかになるだろう。病気であること、いろいろな症状が出ているということは、患者がすでに解決へと向かっていることを示しているのであり、症状がない者の方が、解決から遠いところにいるのだ。

ただし、問題の定式化の方法は一通りではない。問題の、よい定式化の方法と、まずい方法があるのだ。われわれは普通、正／誤を云々できるのは、回答に関してであって、問題に対して正しいとか、間違っていると言うのはナンセンスだと思っている。だが、そうではない。正しい／間違っている——は言い過ぎだが、良い／悪い、適切／不適切、うまい／下手といった弁別が意味をもつのは、問題（のたて方）に対してなのだ。当事者（患者）は幻聴などの症状に苦しんでいるとき、彼または彼女は、問題のたて方、問題の出し方に関してまだ稚拙なのだ。当事者研究は、上手な問題の定式化の方法、上手な問題の出し方を探究しているのである。

このように考察を進めてくると、どうして、「当事者」が研究しなければならないのか、なぜ当事者を巻き込んで研究しなければならないのか、つまり、どうして第三者だけで（つまり医者だけで）研究してはいけないのかが、明らかになる。その問題（のたて方）がうまいのか、まずいのかという区別は、当事者の観点に対してしか意味をもたないからだ。与えられた問題に対して適切な回答かどうかという判別であれば、第三者がなしうる。しかし、問題それ自体がよいか悪いかを判定でき

るのは、当事者だけだ。それは、当事者が感じる快／苦、幸／不幸に依存して決まるからである。

当事者研究のうちに含意されている、問題と解決との関係は、普遍性と個別性（あるいは特異性）の関係だと言ってもよいだろう。「解決」とは、要するに、問題の定式化の仕方、問題のたて方だ、と述べてきた。それぞれの当事者は、自分なりの個性的な方法で、つまり固有の特異的な視点から普遍的な問題を定式化しているのである。ここで重要なことは、普遍的な問題にいきなりアクセスすることはできないということ、つまり、特異的な定式化を媒介にしなければ普遍性の次元に到達できないということである。当事者研究において、各当事者は、「統合失調症爆発依存型」等の自分で納得できる、そしてほとんど固有名のように機能する「自己病名」を付けなくてはならないのは、そのためである。

最後に、ここで述べたことを、現代哲学の概念と対応させておこう。たとえば、ジル・ドゥルーズは、「シーニュ signe（記号）」と「表象 représentation」とを区別している。両者は、どう違うのか。ICD(WHOの国際疾病分類)に基づいて、あなたの病気は「妄想型の統合失調症である」と言えば、これは、ドゥルーズ的な意味で「表象」である。それに対して、「統合失調症・九官鳥型」のごとき自己病名は、「シーニュ」である。ドゥルーズは、表象は間接的で、シーニュは直接的だ、と述べているが、何に対して間接的・直接的なのだろうか。ここで当事者研究に即して述べてきたことを前提にすれば、こう言ってよいだろう。「問題」に対してだ、と。「それ」が、すでに問題に対する解決という構えをもっているとき、それはシーニュと見なされるのである。状態の記述を代理しているだけであれば、それは表象に留まる。シーニュを通じて接続する普遍的な問題の次元は、ドゥルーズの哲学の用語では、「潜在的なもの virtuel」と呼ばれる。当事者研究は、哲学の動向などまったく考慮したこともないのに、その必死の試行錯誤の中で、意図することなく、哲学の先端と共鳴し合っているのである。

## 当事者研究と哲学

國分功一郎（哲学者）

私は哲学を専門としている研究者であるが、熊谷晋一郎氏の様々な論考を通じて当事者研究に関心をもち、氏とともに、当事者研究から得られた知見を一つの手がかりとした共同研究のようなことも行っている。私はその中で、当事者研究という実践が、哲学の未解決問題、そしてまた、哲学が結局のところ避けて通ってきた問題に対する大いなるヒントを与えてくれることを確信するようになった。おそらくそうした問題はいくつも数え上げることができるだろうが、ここでは私の専門に近い分野から論点を提示してみたい。

私の専門の一つは一七世紀の哲学者スピノザの哲学である。スピノザは『倫理学』という本の中で、「善い生き方」を巡る全く新しいヴィジョンを提示した。それを極簡単に説明すると、私の行為は、それが行われる同時に、私に私の力がいかなるものであるかを教えてくれる限りにおいて「善い」ものだということである。

たとえば、私が数学の公式を理解する。私はその時、その公式の内容や構造を理解すると同時に、自分にとって「理解する」とはどういうことか、あるいは、自分の場合には「数学の公式を理解する」とはどういうことかを理解する。つまり、理解することが、理解する力の何たるかを教える。

同じことが身体にも言える。『エチカ』に殴打の話が出てくる（第四部定理五九備考）。人が怒りや憎しみから拳を固め、腕を振り下ろすということはありうる。その時、我々の認識は混乱している。だが、「殴打という行動は、我々がこれを物理的に見て、人間が腕を上げ、拳を固め、力をこめて全腕を振り下ろすということのみを眼中に置く限り、人間身体の機構から考えられる一個の徳である」。たとえば空手の道場で正拳付きの練習をするとき、人は自分の腕や体にいかなる力があるのか、それはどうやるとうまく使えるのかを理解する。つまり身体を用いて行為しながら、そ

の行為によって身体の力を認識するのである。

人は幼い頃より、自らの精神と身体の力を少しずつ認識しながら生きてくる。熊谷氏の言葉でこれを言い換えるなら、この作業を、「反復構造についての予測モデル」の構築と呼ぶことができるだろう。自らの力を認識するとは、自分の精神や身体がもつ、「こうするとああなるし、ああするとこうなる」という概ね繰り返されるパターンについて、予測を得られるようになるということだ。

この予測が得られないと、たとえば、うまく身体を動かすことができない。あかちゃんは、おしゃぶりしたいものを手にとっても、はじめはなかなかそれを口まで運ぶことができない。手をどう動かすと手に持ったものが口に届くかについての予測モデルが未構築だからである。うまくこのモデルが構築できていくと、人は楽に——スピノザの言葉で言うならば「善く」——生きることができるようになる。

だがどうすればそれをうまく構築していけるのだろうか？ また、様々な条件——先天的、後天的、あるいはまた環境上の諸条件——によって、その構築が妨げられてきた場合、人はどうやって構築していったらよいだろうか。

ここでポイントは、そうしたモデルの構築は必ず他との関係の中で作り上げられるということだ。あかちゃんは、自分がおしゃぶりしたいと願う、自分の身体の外にあるもの（おもちゃなど）を手にすることで、自らの腕の動きを学ぶ。とはいっても問題はやや複雑である。自らの力を認識していくこと、すなわち予測モデルの構築は、いわば「自分」そのものの作り上げていく作業である。あかちゃんにとっては、自らの身体もまた自らのための「他者」である。すると、「他との関係」といっても、生成しつつある自分が、他者と関係しつつ生成するという複雑な事態を考えなければならない。



ここはまだ私の考えがまとまっていないところなのだが、スピノザの哲学はやや個人主義的なところがあり、他との関係を通じた予測モデルの構築について、すこしはっきりしないところがあるように思う。当事者研究のもたらす知見は、少なくとも私にとっては、このはっきりしないところに像を与えてくれるものだ。熊谷氏は当事者研究の効果の謎を解き明かすべく、他者を介在させないとうまく発見できない反復構造があるのではないかという問題提起をしている。私はここに一番関心がある。すなわち、スピノザの言う「力の認識」には、他者を介してはじめて可能になる面があるかもしれないのである。

そうすると、ここから問題は更に広がることになる。哲学者たちはこれまで、「人間にとって人間ほど有益なものはない」などといって他者を功利的に考えたり、あるいはまた義務論的に「他者に向かわねばならない」とか言ったり、そういったことばかりを語ってきた。ところが哲学は、どうして我々が他者を欲するのかを説明してきていない。

たとえばジャン＝ジャック・ルソーは、自然状態にいたら、人間は他人のことなどなど鬱陶しいと思うに決まっているから、各自はバラバラに孤立して暮らすだろうと言っている。この説は相当な説得力がある。何らの拘束も義務もない状態だったら、別にどこかや誰かのもとに留まっている理由などないのだ。誰かといっても面倒なだけである。

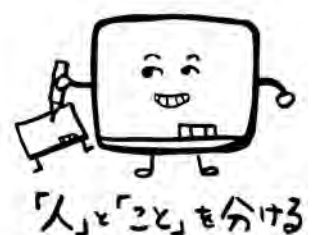
だが、そうはいっても、現実の我々はそうではない。我々は他者を欲し、誰かと一緒にいたいと願う。それはなぜなのだろうか？ ルソーの言うように、バラバラに、自分の思うがままに、好き勝手に生きたいと、なぜそう願わないのだろうか？ ここにこれまで哲学が無視してきた大きな謎がある。もしかしたらスピノザ哲学にはそれを解く鍵があるかもしれない。そして、その鍵を探すにあたって、私が一番関心を寄せているのが当事者研究なのである。

人間は自らの力を認識しながら生きている。こ

れはつまり、人間が「研究」する存在だということである。熊谷氏は「当事者研究」という言葉の中で、「当事者」の部分よりも「研究」の部分に関心があると言っている。人間は「研究」しつづけて生きていく存在なのではないかという問題提起である。すると、当事者研究の経験から次のような仮説を導きだせることになる。人間は「研究」し続けて生きていく存在、「研究」し続けなければ生きていけない存在であるが、その「研究」にはどうしても他者が必要であり、それ故に人間は他者を欲する——という仮説だ。つまり「他との関係」における自らの力の認識というモーメントをより強く捉えてみるのである。

これはあまりにも自分中心的な考え方だろうか。そうかもしれない。とはいえ、他者を欲するのは確かに自分なのだ（スピノザは存在というものの根幹に、個体が自らを維持しようとするコナトウスという力を見ていた）。そしてまた、このことは、そうして近づいた者たちが、「研究」の必要性を超えて感じ合ったり、愛し合ったり、大事に思い合ったりすることを少しも妨げはしない。たとえ最初は「研究」上の必要性から「研究チーム」を組んだにすぎなかったにせよ。

もちろん以上は完全な仮説である。だが、この未解決問題、これまで避けられてきた問題に対し、当事者研究が極めて有益なヒントをくれることは間違いない。しかも、そうして獲得されるであろう〈新しい哲学〉は、私たちが「善く生きる」ことを可能にしてくれる。私もまた、哲学のためではなくて、自分が「善く生きる」ためにこの課題に取り組んでいるのである。



## 当事者になりたい！

末井 昭（編集者／エッセイスト）

昨年11月に『自殺』という本を朝日出版社から出しました。

日本は先進国の中でも自殺率が高いのですが、ほんの少し前まで、マスコミなんかでも自殺の話題はタブーのようになっていました。世間の人たちも、自殺者を見て見ぬふりをしていました。せっかく自殺までしたのに、目を背けられたら死んだ人が可哀想です。自殺をタブー視しないで、自殺した人にもっと目を向けて欲しいというのがこの本ですが、自殺を勧めているわけではありません。自殺まで追いつめられている人が、生きるほうに少しでも気持ちが振れて欲しいという願いを込めて書いたつもりです。

その本の宣伝も兼ねて、今年4月に『坂口恭平 躁鬱日記』という本を出した坂口恭平さんと、渋谷のアップリンクでトークイベントをやることになりました。タイトルも、ベタな「スプリング・躁鬱・スーサイド」と決まりました。

坂口恭平さんは躁鬱病の当事者で、トークイベントの日が躁なのか鬱なのか、そのときになってみないとわかりません。鬱がひどいときは来られないこともあるようです。逆に躁のときの坂口さんは、かなりテンションが高くて1人で喋りっ放しです（YouTubeでそういう坂口さんを見ました）。鬱であっても躁であっても、坂口さんと話すのは大変かもしれません。そういう僕の不安を察知したのか、『坂口恭平 躁鬱日記』を出した医学書院の白石正明さん（編集者）が、「べてるの家の向谷地宣明さんに司会をお願いしたらどうでしょう」というメールをくれました。

しばらくして白石さんが、おそらく僕がべてるの家のことを知らないだろうと思って（実際知らなかったのですが）、『べてるの家の「非」援助論』（この本も医学書院発行）を送ってくれました。

僕は読書が苦手で、本はあまり読まないのですが、この本はかなり厚い本なのに一気に読みまし

た。ものすごく面白かったからです。目からウロコが落ちる箇所もいっぱいありました。そして、べてるの家が出来たこと、精神障害者たちで商売を始めてそれが軌道に乗っていること、べてるの家が世界的に注目されていること、そういうことすべてが、まさに奇跡ではないかと思いました。

この本は、べてるの家の設立にかかわり、べてるの家の本をたくさん書いておられるソーシャルワーカーの向谷地生良さん（向谷地宣明さんのお父さん）や、べてるの家を支援している人やべてるの家の当事者の人など、いろんな人たちの文章が入っています。その中で、向谷地生良さんが書いた次の文章が、僕の頭の中にいつまでも引っかかっていました。

しかし元来、人間には人としての自然な生き方というものを与えられているのではないか。その生き方の方向というのが、「右下がり」である。昇る生き方に対して「降りる生き方」である。

現実には多くの人たちが、病気になりながらも「夢よもう一度」の気持ちを捨て切れず、競争しつつ「右上がり」の人生の方向を目指している。何度も何度も自分に夢を託し、昇る人生に立ち戻ろうとする。ところが不思議なことに、「精神障害」という病気はそれを許さない。「再発」というかたちでかたくなに抵抗する。まるで「それはあなた自身の生きる方向ではないよ」と言っているかのように……。

その意味で精神障害者とは、誰よりも精度の高い「生き方の方向を定めるセンサー」を身につけた、うらやむべき人たちなのかもしれない。

『「生き方の方向を定めるセンサー」を身につけた、うらやむべき人たちなのかもしれない』というところはすごいと思いました。精神障害者をうらやむなんて言うと、世間の人から「あんたが精神病

じゃないのか」と言われそうです。

「右上がり」という人生の方向性は、誰もがそう教えられ自然と身につけているものです。「右上がり」とは、競争社会の中で勝ち抜いていくことです。そこから落ちこぼれていく人は「負け組」です。自殺者に対しては「あいつは負け組、ああはなりたくないね」と目を背けます。

しかし、日本経済にしても、とくに「右下がり」になっています。それなのに、企業はいまもなお「右上がり」の幻想を追い求めて、社員たちにハッパをかけます。そんな中でヘトヘトになっている人がたくさんいます。健常者であっても、「右上がり」の生き方をしていると、いつ自分の心身に異変が起こるかわからないのです。

熱心なべてるの家の信奉者のことを「べてらー」と言うのですが、僕はわずか2日で「べてらー」になりました。向谷地生良さんが書いた本『安心して絶望できる人生』(生活人新書)で、「べてらー」を病気にたとえて「べてるウィルスは強い感染力を持っている」と書いています。確かにその通りで、あっという間に妻の神藏美子(写真家。11月に『たまきはる』という写真集が出版されます)にも感染し、夫婦揃って「べてらー」になったのでした。

4月の初め、べてるの家のサイトを見ていた妻が、「中野でべてるの家の当事者研究集会があるから行かない?」と言うので、一緒に行くことにしました。

少し遅れて会場に入ると、向谷地宣明さんがみんなの前で、当事者が抱える問題を理路整然と分析していました。向谷地さんに会ったのはこのときが初めてでしたが、その姿を見て「この人がいればトークイベントは大丈夫!」と思ったのでした。

実際、そのあと行われた「スプリング・躁鬱・スーサイド」は、坂口恭平さんは躁でも鬱でもなく丁度いい状態だったし、向谷地宣明さんが司会をしてくれたおかげで、面白いトークイベントになったと思います(このとき話したことは「SYNODOS」というサイトで読めます。<http://synodos.jp/society/9846>)。

向谷地宣明さんが生まれたとき、ご両親ともに多忙だったので、べてるの家の人たちが子守りをしてくれたそうです。「何か覚えていることはありますか?」と聞くと、向谷地さんは小学校時代のことを話してくれました。あるとき教室の窓からぼんやり外を見ると、べてるの家の人たちが学校に来て、ジャングルジムで「およげ!たいやきくん」を歌ってみんなで踊っているのが見えたそうです。しばらくしてまた外を見ると、警察官が来てみんな連れて行かれたそうです。なんだか映画の一場面みたいな、そのときの情景がサイレントで浮かんでくるような気がしました。

向谷地宣明さんとの出会いを書いていたら、だいぶ長くなってしまいましたが、書こうとしていたことは今年8月に行われた「第22回べてるまつり in うらかわ」のことで、「べてらー」のみなさんは誰もこのお祭りを毎年楽しみにしていると思いますが、僕たち「にわかべてらー」も心待ちにしていました。

べてるの家関係の本を読んでいると、べてるの家の当事者たちが、自分の中でだんだんスターのようになってきます。僕が一番のスターは、べてるの家設立メンバーでもある「ミスターべてる」こと早坂潔さんです。その早坂さんを29日の前夜祭の前、浦河町総合文化会館の喫煙コーナーで見かけたので、握手をしてもらいました。「パチンコはやってますか?」と質問すると、「やってない!」ときっぱり言いました。早坂さんはパチンコに行って、負けたのにみんなに「勝った」と嘘をつく、とたんに病気が再発して入院になるそうです。「生き方の方向を定めるセンサー」だけでなく、「自分の嘘に反応するセンサー」も敏感な人なのです。

「べてるまつり」は、2日間に渡って浦河町総合文化会館の大きなホールで行われました。当事者研究発表やサポーターのみなさんの話や、いろんな方々が浦河の魅力を話したり、べてるの家の30年を振り返りそれを劇で表現したり、最後は恒例になっている表彰式「幻覚&妄想大会」です。

## 開催に寄せて

僕たち夫婦は2日間に渡り、それらの発表会を見たり、お食事つきの前夜祭や後夜祭に参加させてもらったのですが、とても居心地が良かったです。僕は自意識が強くて、さらに内向的性格もあって、人が大勢いるところが苦手で、そういうところにいるとすぐ1人になりたくなります。ところが一向にそういう気分にならないのです。僕だけでなく、全国から集まったみなさんも、当事者の方々も、自分の居場所がないように見える人は1人もいなかったように思いました。

いろんな人が壇上で話す間にも、突然舞台上上がって三橋美智也の「星屑の町」を歌う年配の男の人がいたり、向谷地生良さんが話していると、薄くなった向谷地さんの頭をいきなりナデナデす

る女の人がいたり、舞台を意味もなくゆっくり横切る人がいたり、舞台の袖で寝てしまう人がいたり、みんなが楽しそうに勝手なことをやっています。それは、これまで観たどんな演劇でも味わったことがない、面白さと解放感がありました。

通常は、何かやっているときにそういう人が出てきたら、排除されるに決まっています。排除されないにしても、嫌な顔をされます。しかしべてるでは、当事者の人たちがなんの束縛もなく振る舞っていて、それを見ている僕も「面白いなあ」と思っているのです。「自由だなあ」と思いました。そして「僕も当事者になりたい」とふと思ったりしたのでした。

『自殺』（朝日出版社）定価 1600 円＋税

母親のダイナマイト心中から約 60 年——衝撃の半生と自殺者への想い、「悼む」ということなど、伝説の編集者がひょうひょうと丸裸で綴る。笑って脱力して、きっと死ぬのがバカらしくなる本。第 30 回講談社エッセイ賞を受賞。

### ペース

写真家・荒木経惟さんのカラオケ大会の前日「シマモト、お前も 50 になったんだから人の歌ばかり歌わないで、自分の歌を唄え」とムチャぶりされて「甘えたい」という曲を一晩で作ったのがペースの始まり。おやぢの哀愁を切々と唄う異色の高齢化社会派バンド。お笑いか音楽かカテゴライズしにくいバンドですが、寄席でもライブハウスでも、主に中年以上の人に大受けしている。



**本日懇親会でライブ開催！！**

## 当事者研究の”不思議”

向谷地生良（浦河べてるの家）

今にして思えば、私はずっと「研究する」という“営み”に助けられてきたように思います。その始まりは、中学一年の時に、担任教師からの度重なる体罰と叱責に併せて、体育の授業での転倒事故が重なり長期の自宅療養を余儀なくされた時、その危機を生き抜くために工夫した“悩む”という言葉の封印に端を発します。それは、私自身が置かれた変えようのない危機的な状況を“悩む”のではなく、「人間として直面した大きな課題」として“考える”こと、そして誇りをもって堂々と“苦悩する”ことを選択したことを意味します。そして、“考え”、時には“苦悩”するためにも、人はその入口としての“悩むこと”を大切にする必要があります。以来、私は“悩みごと”に直面すると、「一つ、宿題が増えた」とポストイットにメモをして、机の前に張る感覚でかかえる工夫をしてきました。まさに「研究的な態度」に救われてきたのです。そういう意味では、私にとっての当事者研究は、2001 年にはじまったのではなく、ずっとそれに助けられてきたと言えます。

そんな当事者研究は、実に“不思議な代物”です。というのも私は、今でも時々、当事者研究が解らなくなります。それは、世の中の類似した「〇〇療法」「〇〇アプローチ」が、とてもわかりやすく説明され、しかも「科学的根拠」というお墨付きを得て語られるのに対して、当事者研究は、実に説明しにくく、わかりにくく、“いいかげん”だからです。しかも、当事者研究の不思議さは、わかりやすく方法化しようとする急に勢いを失い続かなくなり、教えられると興味がなくなり、研究テーマを“問題”としてかかえた途端にやる気がなくなります。しかも、研究成果や効果は、あくまでも“その人”にのみ有効で、他の人は、その成果を参考に自分なりの研究をはじめることになります。この徹底した“個別化”を尊重し、その人自身の生きた経験をベースに自律的

にはじまる、という当事者研究の性格は、世の中が一般化しやすい原理を追求し、方法化しようとしてきた流れと全く逆行するものです。しかし、私は、むしろこの説明の難しさと、見た目の“扱いにくさ”と裏腹に、不思議とも言える当事者研究の“持ちやすさ”“かかえ易さ”にこそ、むしろ魅力や可能性があるような気がしています。その意味でも、私がときどき陥る“解らなくなる”という現象は、ついつい“解りやすさ”に偏りがちな自分にやってくる私を助ける“お客さん”なのかもしれません。

当事者研究がはじまって13年経ちます。全国各地から、それぞれの立場や体験の差異を越えて、自らの生きた経験を研究という切口で物語る場である「当事者研究全国交流集会」は、人々の生きる場に新しい可能性をもたらす契機となるように思います。それは、対立を和解に導き、苦しみや矛盾を意味のある大切な経験へと向かわせる可能性を孕んだ壮大な“社会実験”でもあります。今年も、一年に一度、全国の皆さんと“苦労のデータ”を交換しあい、生きる知恵を分かち合うこの時を存分に楽しみたいと思います。



## 第三項としての「研究」

湯浅 誠（社会活動家／法政大学教授）

私は、いわゆる「当事者研究」を体験・研究したことがない。なので、それがどういうものなのか、体感的にわかっている感じを持っていない。ただ、綾屋さんの「治療」とも「運動」とも違う第三項としての「研究」という言い方は、記憶に残っている。私自身が、社会の当事者として、両者の「限界」を感じているところに共振するものがあるからだろう。

私は生活困窮者の問題に関わってきた。生活困窮者は世間一般に認められる「病気」とは限らないので、「治療」という言葉が使われる場面は多くはなかった。だが、医者が患者を一方的に治療するというのに相当する対応には、多く出くわしてきた。

よく覚えているのは、19歳の生活困窮者に付き添って自治体に相談に行ったとき、対応した職員が「私の息子は働いてるわよ」と叱責したことだ。彼女には「ふつう」があって、彼女の息子は「ふつう」を体現しているが、目の前にいる同年齢の相談者は「ふつう」を体現していない。なぜあなたは「ふつう」でないのか、と非難する視線がそこから生まれていた。

「ふつう」の壁の堅さにぶつかって、体の力が抜けるような無力感に襲われる瞬間だ。

それに対して、「ふつうって何だよ！」を対置してきたのが運動だった。「ふつう」なんていう神話に逃げずに、「この私」を認めろよ、たとえ理解できなくても、と。

これは、自分が潰されないための必然的な防衛措置であり、少数派の運動が立ち上がるときには、おそらく常にこうした形をとるのではないかと思う。私もそうだった。「ふつう」という言葉にほぼ反感に近い反発を抱いた日々…。

ところが、私はある経験を通じて、そのやり方のもつ「限界」に直面した。

「ふつうって何だよ！」と投げかけられた「ふ

つう」信者の反応は二つに分かれる。一つは「言われてみればそうだね～」と改心する人たち。もう一つは非難されていると感じて、自己防衛的に「ふつう」神話の殻に余計に閉じこもる人たち。

後者は、「ふつうにしるよ！」に直面したときに私たちが「ふつうって何だよ！」と防衛するのと、政治的には違うが、論理的には同じだ。

論理的に同じというのは、AとBの作用・反作用という論理構造が同じだということ。政治的に違うというのは、多数派と少数派の非対称的な力（権力）関係の中で、多数派の「ふつうにしるよ！」と少数派の「ふつうって何だよ！」は、現実に殲滅（せんめつ）される危険度が違うということ。

究極的には生命の危険に関わるのだから、政治的な違いこそ重要という考え方は、理解できるし、支持できる。私もそう考えてきた。

ところが、ある体験を通じて私が気づいてしまったのは、困ったことにその政治的な「限界」だった。政治的には必要なことがもつ政治的限界。考えてみればあたりまえだが、「ふつうにしるよ！」派は、多数派であるがゆえに改宗する必要がない。簡単に理解を示すくらいなら、そもそも「ふつうにしるよ！」と言っていない。だから、政治的な違いよりも、論理的に同じところを重視する。「それって、あなたがイヤだって言っているのと同じ押し付けを、私に対してしてない？」と。

「ふつうにしるよ！」派と「ふつうって何だよ！」派の争いは、論理重視派と政治重視派の争いでもあった。こうなると、議論がかみ合わない。そして、その結果として、「ふつうって何だよ！」派は政治的にも負ける。昔から言われているように、多数派が少数派を尊重する姿勢を持たなくなったとき、現れるのは数の支配だからだ。

だから、「ふつうって何だよ！」という反発は第一段階では必須なんだが、社会の変容をもたらすためには第二段階がいる、と今私は考えている。

それが、論理重視派の理屈と対話し、その背後にある責められているような感じ方、不安に応える必要がある、という考え方だ。そう気づいたとき、私は「ふつうの人々」の感じ方、考え方に、本当の意味で関心をもつようになった。

そして今、私自身は、どうしたら「ふつうの人々」が「ふつうにしろよ！」にいかずに耳を傾けようという感じ方、考え方になってくれるか、両者が通じる回路を探している。そのために、社会の中にいる自分を、自分の手の上に乗っけて、いろいろ試したときの反応を確認・分析・推測するような態度への転換が必要だった。

自分がこう言うと A さんはこう反応する、B さん

んはこう反応する、匿名のネットではこういう反応が出る、私を知らない人はこういう反応をする、私をよく知っている人はこういう反応をする、というリサーチもしくはフィールドワークだ。

このような私の考え方の軌跡と、「治療」「運動」「研究」という綾屋さんの三段論法が同じかどうかはわからない（私自身は、「研究」というよりも「実験」という言葉のほうがしっくりくる）。いずれ機会があったら、どこが同じでどこが違うのか、誰か教えてください。



<お知らせ>

これであなたも苦勞の専門家！  
**大会記念Tシャツ**  
**好評販売中！！**  
**販売ブースにて！**

ピンク  
水色  
ネイビー  
**3色ご用意！！**  
 Designed by レジネス

サイズ：S~XL(各)

**1500 円**

僕もどこかにいるよ～  
探してみてね！

とうじろうです

# 当事者研究の理念

## 理念の大切さ

理念とは、当事者の経験の積み重ねの中から生まれた“苦労の羅針盤”といっても良いと思います。それを軸に、自分なりの新しい理解や対処方法を生み出していくための知恵や技を見出し、探究しようとする発想こそ、困難の中にある当事者の力を活かすエネルギーの源泉となります。当事者研究では、それらの経験から得られたエッセンスを“理念”としてまとめています。その理念も、常に新しい仲間の経験を取り込んで、これからもバージョンアップされていくことでしょう。

### 1：「自分自身で、ともに」

当事者研究の一番の特徴は、自分のかかえる苦労への対処を専門家や家族に丸投げしたり、あきらめたりするのではなく、自分らしい苦労を取り戻して「苦労の主演」になろうとするところにあります。そして、仲間と経験を分かちあい、専門家が家族とも連携しながら、本来の自分に優しい生き方、暮らし方を模索していくところに面白さがあります。

そのことの理念が「自分自身で、ともに」です。ですから、研究が深まれば深まるほど、そこに豊かな人とのつながりと“連帯”が生まれます。

当事者研究で大切にしている“連帯”とは、爆発や引きこもるなどといった苦労も含めて、何らかの困難をかかえている当事者（仲間）の立場になったならば「自分も同じようにするかもしれない」ということを認め、受け入れる謙虚さをもった態度を意味します。それを確認するために、当事者研究では仲間に経験を聞いたり、グループでのミーティングを大切にしています。

### 2：「弱さ」の情報公開

私たちは、弱い部分より強い部分を見ようとしたり、弱い部分を克服して強さに変えようという発想をついしてしまいがちです。当事者研究では、むしろお互いの弱さや苦労をありのまま持ち寄ることによって、その場に連帯が生まれ、人を慰め、励ます力に変えられていくことを大事にしています。

「弱さ」には、人と人をつなげ、謙虚にさせ、新しい可能性を生み出す力があります。「弱さ」とは、単なる“個人情報”をこえて、みんなで分かち合うべき大切な「生活情報」なのです。

### 3：経験は宝

「当事者研究」では、どのような失敗や行き詰まりの経験でも、そこには未来につながる大切な「宝＝大切な生活情報（資源）」が眠っていると考えます。

それは、自分自身と仲間の経験の中に、今の苦労や困難を解消する知恵とアイデアの素材が蓄積されているからです。そして、その経験は、誰にとっても有用な生活情報として活用される価値がある大切な資源なのです。

一方で、私たちは、日頃から様々な体験を重ねながら生きています。その体験は、私たちが気がつかないところで自分の考え方や生き方に影響を与え、時には支配します。当事者研究は言葉を大事にしています。生活上の体験から直接的に影響を受けるだけではなく、どのような言葉でそれらを受け止め、語るかによって、私たちは同じ体験でもまったく違った視点で見たり、新しい意味や可能性を持つことができます。言葉がその人の体験を独自の豊かな「経験」へと深めていくのです。

### 4：病気は“治す”より“活かす”

当事者研究では、「病気のお陰で人生をダメにした」「病気さえなかったら」という生き方ではなく、病気の経験を活かした生き方を模索していきます。

ここでは「病気の足を引っぱらない」生き方や、暮らし方を見出すという点を大切にしています。病気の症状は、私たちを回復に向かわせようとする大切な身体の“信号”であり“言葉”でもあるからです。その意味では、「病気も回復を求めている」のです。当事者研究では、常にその身体からの“言葉”を読み取り、自分に見合った生き方、暮らし方として活かす作業をしています。

### 5：「笑い」の力 - ユーモアの大切さ

当事者研究という場は、いつもユーモアと笑いを大事にしています。

ユーモアの定義のひとつに「にもかかわらず笑うこと」というのがあります。ユーモアは、現実から距離をとり、状況に打ちひしがれないために人間に供えられた力であり、究極の生きる勇気だとも言えます。

### 6：いつでも、どこでも、いつまでも

当事者研究は、時間、場所、期間を選ばません。必要な時、必要な場所で、必要な時間（期間）、いつでも行うことができます。

ここでは、困ったとき、行きづまりを感じたとき、悩んだとき、不安なとき、そして、「当事者研究なんか、どうでもいい」と投げやりになったときにも、ちょっと立ち止まって一言「研究してみよう！」と言う前向きな姿勢が大事なポイントです。

### 7：自分の苦労をみんなの苦労に

当事者研究では「自分の苦労をみんなの苦労に」、さらには「みんなの苦労を自分の苦労に」を合言葉にしています。

自分だけだと思っていた苦労が、多くの仲間との共通の苦労だと知った時、私たちは安心を感じます。また、みんながかかえている苦労を、ともに担おうとするとき、そこには豊かなつながりと連帯が生まれ、自分が用いられている喜びを感じます。そのように、苦労は分かち合うことによって、その場に新しい可能性を生み出されていくのです。



## 8：前向きな無力

当事者研究では「前向きな無力さ」を大切にしています

従来は、専門家がその問題を解決するための有力な知識や情報、技術をもっていて、無力な当事者が、専門家の援助を受けながら回復するという考え方が当たり前でした。

しかし、当事者研究では、目の前の個別的な困難に対しては、誰もが無力であり、専門家や当事者が先入観や常識にとらわれずに、互いに知恵や情報を出し合いながら、新しい自分の助け方や理解を生み出していきます。そこでは、お互いの「前向きな無力さ」こそが大事なのです。

## 9：「見つめる」から「眺める」へ

誰でも、自分の辛い体験を思い出したり、苦しい現実に向き合うことに抵抗を感じたり、回避しようとします。ですから、自分を「見つめる」ということに不安や恐れを感じる人がいます。

しかし、当事者研究では、基本的に「自分を見つめる」という作業は行いません。研究に必要なと思われる自らの経験や生活情報を互いに目の前のテーブルに広げるように出し合い、それを眺め、見渡しながらか、並び替えたり、話し合ったりして、苦労の起き方のパターンやその意味を考えたりしていきます。そして、「捉われ」が「関心」に、「悩み」が「課題」に、「孤立」が「連帯」へと変わっていきます。

## 10：言葉を変える、振る舞いを変える

当事者研究では、行き詰まりを打開する方法のひとつとして、起きている出来事を物語る“言葉”と“振る舞い”を変えるということを大切にしています。そのことによって、目の前の風景が変わっていくからです。当事者研究は新たな言葉と振る舞いを創造し、生み出していく作業である言うことができます。

当事者研究における「言葉」の使い方「問題」がある → 「苦労」をしている

「失敗」してきた → 「経験」を持っている

自分を「見つめる」 → 苦労を「ながめる」

自分を「理解する」 → 苦労のパターンや意味を理解する

爆発をする → 爆発という自分の助け方

「生い立ち」に着目 → 苦労のプロフィール

幻聴 → 幻聴さん

マイナスの自動思考 → お客さん 圧迫感、緊張、身体反応など → 緊張さん、心配マン、誤作動、……

## 11：研究は頭でしない、身体です

「研究」というと、頭の中でいろいろと考えてアイデアをめぐる印象があります。しかし、当事者研究で大切なのは、身体を使ってさまざまな経験を重ねながら、人と出会い、その場面に立つことなのです。

身体の使い方を変えることで、物事のとらえ方や理解、考え方、身体にかかる緊張などが変わることがあります。

## 12：自分を助ける、仲間を助ける

当事者研究では、リストカット、爆発などの苦労や、どんな失敗でも、基本的に何らかの圧迫や苦しさから自分を解放しようとする「自分の助け方」のひとつと考えます。

しかし、そのような「自分の助け方」の効果は一時的で、人間関係が崩れたり、自分自身が深く傷ついたりして後悔するという副作用がある場合もあります。

そこで、当事者研究では、誰もが安心できる、より有効な「自分の助け方」の方法を仲間の力を借りながら見出していきます。そして、そこから生まれたアイデアが、同じ困難をかかえる仲間を助けることにつながります。個人の経験は世界につながっているのです。

## 13：初心対等

当事者研究には、ベテランとか初心者の分け隔てはありません。当事者研究の場においては、誰もが、常に「初心」に立ち返り、対等な立場で、仲間の大切な経験に学び、参加メンバーの斬新な発想に刺激を受けながら進めます。一人ひとりのかかえる研究テーマの前には、誰でも対等であり、「自分のかかえる苦労の専門家」として尊重されます。

## 14：主観・反転・“非”常識

当事者研究では、当事者自身が見て、聞いて、感じている世界を尊重し、受け止めようとする姿勢を大切にしています。そのためには、当事者が抱えている幻覚や妄想などのエピソードも、共にその世界に降り立ち、現実を共有し、苦労に連帯しながら、新しい生き方のアイデアを一緒に模索し、探求します。

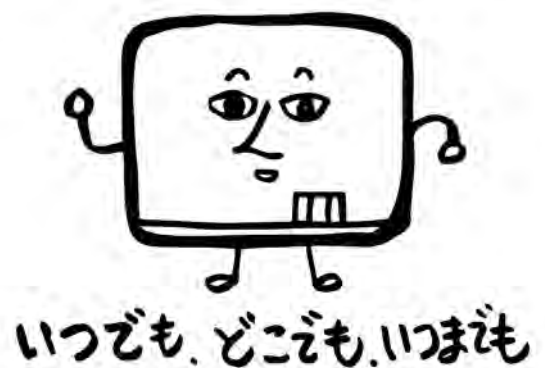
さらに、当事者研究では、既成概念や常識を反転させたりして、苦労の現実が持つ新しい可能性を見出そうとします。ワイワイ、ガヤガヤ、あーだ、こーだの自由な雰囲気や語り合い、議論しあう研究の中から、思いもよらないユニークな「研究成果」が生れてくるのです。



## 全体セッション①

# 「時間を超えて展開する当事者研究：歴史と現状」

座長：石原孝二＋向谷地宣明 演者：向谷地生良、熊谷晋一郎、各分科会演者



## 座長プロフィール

石原孝二 いしはらこうじ

東京大学大学院総合文化研究科・准教授。東京大学大学院人文社会系研究科博士課程修了。博士（文学）。専門は科学技術哲学、現象学。最近は特に精神医学の哲学と障害の哲学、当事者研究などを中心に研究している。編著に『共生のための障害の哲学』（石原孝二・稲原美苗編）UTCP Uehiro Booklet, No.2、『当事者研究の研究』（石原孝二編）医学書院、『精神医学と哲学の出会い』（中山剛史・信原幸弘編、分担執筆）玉川大学出版部、『科学技術倫理学の展開』（石原孝二・河野哲也編）、岩波講座哲学第5巻『脳／心』（村田純一編、分担執筆）岩波書店などがあり、訳書にギャラガー、ザハヴィ『現象学的な心』（共訳）勁草書房、中村かれん『クレイジー・イン・ジャパン べてるの家のエスノグラフィ』（共訳）医学書院などがある。



向谷地宣明 むかいやちのりあき

1983年、北海道浦河町生まれ。子どもの頃からべてるの家と共に過ごす。

国際基督教大学卒業。（株）エムシーメディアン（<http://mcmmedian.co.jp>）代表、医療法人宙麦会（ひだクリニック）理事など多数の活動に参加、池袋では路上生活状態の精神・知的障害者の支援事業に参加するなかで「べてぶくろ」（<http://bethelbukuro.jp>）の活動がはじまり、交流スペースや共同住居などの場づくりを行っている。

今年の春に坂口恭平さん、末井昭さんと渋谷アップリンクで行ったイベント「スプリング・躁鬱・スーサイド！」がシノドスで公開中（<http://synodos.jp/society/9846>）。



## 演者プロフィール

向谷地生良 むかいやちいくよし

浦河べてるの家理事、北海道医療大学教授、北星学園大学社会福祉学科卒業後、浦河赤十字学院でソーシャルワーカーとして勤務。当事者と教会の一室に住み込み、1984年に彼らとともに「べてるの家」を設立。現在は北海道医療大学教授も兼務。主な著書に『「べてるの家」から吹く風』いのちのことば社、『安心して絶望できる人生』（共著）NHK出版、『統合失調症を持つ人への援助論』金剛出版、『技法以前』医学書院など。



熊谷晋一郎 くまがやしんいちろう

東京大学先端科学技術研究センター・特任講師、小児科医。新生児仮死の後遺症で脳性まひに。東京大学医学部卒業後、病院勤務、東京大学大学院医学系研究科博士課程での研究生活を経て現職。科研費プロジェクトとして「当事者による発達障害原理の内部観測理論構築とその治療的意義（新学術）」の代表もつとめる。著書に『発達障害当事者研究』（共著）医学書院、『リハビリの夜』医学書院、『つなかりの作法』（共著）NHK出版など。



## 当事者研究の歴史

- 1979 向谷地生良氏がソーシャルワーカーとして浦河赤十字病院に赴任。
- 1978 浦河で回復者クラブ「どんぐりの会」活動開始。
- 1981 川村敏明氏、浦河赤十字病院に精神科医として赴任（1983年3月まで。その後、札幌旭山病院アルコール専門病棟勤務。1988年に再び赴任）。
- 1983 早坂潔氏、浦河教会旧会堂で日高昆布作業の請負を開始。翌年、旧会堂が「べてるの家」と命名される。
- 1991 前田ケイ先生を講師に招いて初めて浦河で SST の研修会を開催する。
- 1991 ダルク女性ハウスが東京都に設立される。
- 1993 浦河に SST が導入され、翌年には SST が診療報酬として認められて浦河赤十字病院にて SST のプログラムが開始される。
- 1995 第 1 回「幻覚&妄想大会」開催
- 2000 統合失調症の自助グループ「浦河 SA（スキゾフレニクス・アノニマス）」発足。
- 2001 「当事者研究」が始まる（2月）。
- 2001 「精神看護」（医学書院）に「当事者研究」の連載開始。
- 2002 社会福祉法人「浦河べてるの家」設立。浦河べてるの家「べてるの家の「非」援助論」（医学書院）出版。
- 2004 「べてるの家の当事者研究」（VHS ビデオ全 10 巻）発売
- 2004 当事者研究全国交流集会在浦河で始まる。
- 2005 浦河べてるの家「べてるの家の「当事者研究」（医学書院）出版。
- 2006 「ぜんせいれん浦河大会」の事務局を「どんぐりの会」に置き開催。
- 2006 向谷地生良・浦河べてるの家「安心して絶望できる人生」（NHK 出版）を出版
- 2007 NPO 法人「セルフサポートセンター浦河」発足し、ピアサポート事業を展開。韓国からべてる訪問団。4か月後にべてる有志が訪韓（DPI 世界会議参加）。エール大学の中村かれんさんがべてるに約半年間滞在し、研究。
- 2007 韓国で当事者研究が始まる。
- 2007 「こころの元気+」（NPO コンボ）で「べてるの家の当事者研究」の連載開始。
- 2008 綾屋紗月・熊谷晋一郎「発達障害当事者研究」（医学書院）出版
- 2009 熊谷晋一郎「リハビリの夜」（医学書院）出版
- 2009 べてるしあわせ研究所「レッツ！当事者研究」（NPO コンボ）出版
- 2010 綾屋紗月・熊谷晋一郎「つながりの作法」（NHK 出版）
- 2011.2 「当事者研究の現象学」（東京大学 UTCP × べてるの家討論会）が浦河で開かれる。
- 2011.5.14 医学書院本社で「当事者研究の研究」（東京大学 UTCP × べてるの家討論会）会が開かれる。
- 2011.8 Necco 当事者研究会発足
- 2011 べてるしあわせ研究所「レッツ！当事者研究 2」（NPO コンボ）出版
- 2012.3 モンタナ大学福祉学部で当事者研究を発表する。
- 2012.4 科学研究費プロジェクトとして、熊谷晋一郎先生のプロジェクトが始まる。
- 2012.10.1 当事者研究ネットワークが始まる。
- 2012.10 福島県で当事者研究全国交流集会在浦河で開かれる。
- 2012.11.29~30 東京大学駒場 I キャンパスで「当事者研究の現象学 3」が開かれる。
- 2013.2 スリランカ国立精神医療機構で当事者研究を発表する。
- 2013.3.30~31 東京大学駒場 I キャンパスで、第一回「障害の哲学」国際会議：障害学と当事者研究——当事者研究の国際化に向けてが開かれる。
- 2013 石原孝二編「当事者研究の研究」（医学書院）出版。
- 2014 べてるの家のメンバー・スタッフがバングラデシュの施設や家庭を訪問。また、石原孝二先生等とイギリスで当事者研究を紹介。
- 2014 当事者研究全国交流集会東京大会が行われる。



# 第11回当事者研究全国交流集会 WEB アンケート調査結果 中間報告！

熊谷晋一郎（当事者研究ネットワーク）

## I. はじめに

当事者研究ネットワークの調査（過去の当事者研究の分析や、グループフォーカスインタビュー）では、当事者研究によって「状況把握感」「対処可能感」「有意味感」が増進することが示唆されています（TKN, 2014）。これら3つは、ナチスの強制収容所から生還した人のなかで、長生きをした人に共通している特徴として、医療社会学者アントノフスキー（図1左上）によって報告されたものです。また当事者研究では、自分に向き合う際に外在化（問題と自分との切り離し）が重要とされます。自分への向きあい方には、外在化できずに自分を責めてぐるぐる考える「反芻（Rumination）」と、問題を外在化して他人事のように知的好奇心に基づいて考える「省察（Reflection）」の二つがあります（図1右上）。今回の調査では効果尺度として、アントノフスキーが開発した「首尾一貫感覚（SOC）」と、自分を考えるときのくせを表す「RRQ」という心理尺度を使いました。そして、効果に影響を与える要因として、年齢、診断、共同研究者、研究期間などを考え、要因と効果の関係について調べました（図1下）。



図1 効果尺度（上）と調査の枠組み（下）

## II. 方法

2014/8/12～2014/10/23の期間中に、Survey Monkey®を使ったウェブアンケート調査を行いました。その後、IPアドレスの重複、名前の重複などに注目してデータ・クレンジングを行い、SPSS®によって集計・分析を行いました。

## III. 結果

アンケートに答えていただいたのは全体で109名でした。そのうち、当事者研究未経験者が56名（51%）、研究したことがあるが今はしていない人が11名（10%）、現在研究中の人が42名（39%）でした。研究経験者53名について研究プロフィール（研究場所、共同研究者、研究方法、苦勞の種類、研究頻度など）を調べたところ、図2のようになりました。さまざまな要因と効果との関係のうち、統計的に有意な関係のあったものを図3にまとめました。分析によると、「ぐるぐる傾向が強いと把握可能感が低い（A）」「わくわく傾向の強さと当事者研究の継続に関係がある（B）」「年齢が上がるにつれて把握可能感は高くなるが、当事者研究によってこの年齢効果は消失する（C）」といったことが分かりました。

研究場所		研究方法		苦勞の種類		研究頻度 (%)	
<b>自宅 44%</b>		<b>箇条書き 23%</b>		<b>自分のコントロール障害 13%</b>		毎日 20	
自助 22%		サイクル 16%		人間アレルギー 6%		週に数回 17	
グループ 7%		チャート 13%		就労 6%		月に数回 44	
公民館 7%		グラフ 7%		希死念慮 6%		数か月に1回 17	
医療機関 7%		パターン 7%		コミュニケーション 6%		年に1回以下 2	
デイケア 5%		仕分け 6%		家族関係/マイナスのお客さん/サトラレ/恋愛/不安/体感幻覚/摂食障害/過去依存/こだわり/緊張/うつ/誤作動/自傷 3%			
その他 15%		物語 6%		その他 19%			
<b>共同研究者</b>		マップ 3%					
似た悩みを抱えた当事者 37%		アクション 3%					
一人 34%		その他 7%					
支援者 12%							
医療関係者 5%							
家族 5%							
その他 7%							

図2 研究プロフィール

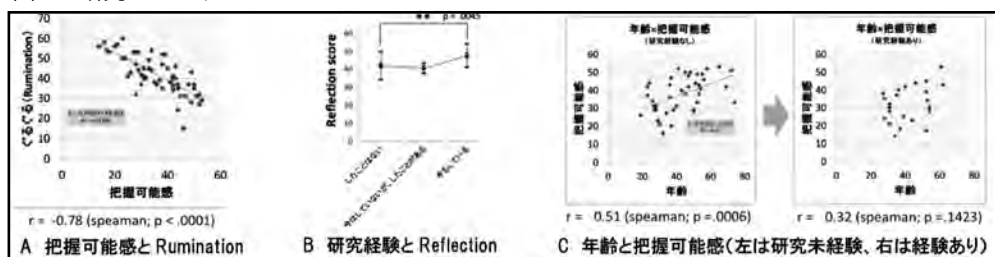


図3 要因と効果との関係

## IV. 考察

自分に向き合うことでかえって具合が悪くなる場合（Rumination）と、向き合うことで元気になる場合（Reflection）があります。今回の調査では、当事者研究によって「自分や世界を把握できているという感じ」や「Rumination から Reflection への変化」が生じる可能性が示唆されましたが、もしかすると因果関係は逆で、もともと Reflection 傾向の高い人が、研究を続けやすいのかもしれない。

## 『感覚過敏に関する画像収集 Web アプリケーション』の紹介

田沢奈緒（筑波大学システム情報工学研究科）

## ○どんな道具？

私たちは、感覚過敏\* という困りごとの要因解明や、支援の研究を行っております。しかし現在、感覚過敏に関する基本的なデータが不足しております。そこで、ごく簡単な手順で感覚過敏の要因に関する画像を収集する Web アプリケーションを開発しました。感覚過敏（特に視覚や光）を持つ方を対象として、データ収集の協力者を広く募集しております。

\* 覚過敏：身体感覚の過剰性。特定の光を見ると疲れる、高周波音が聴こえる、など様々な症例がある。

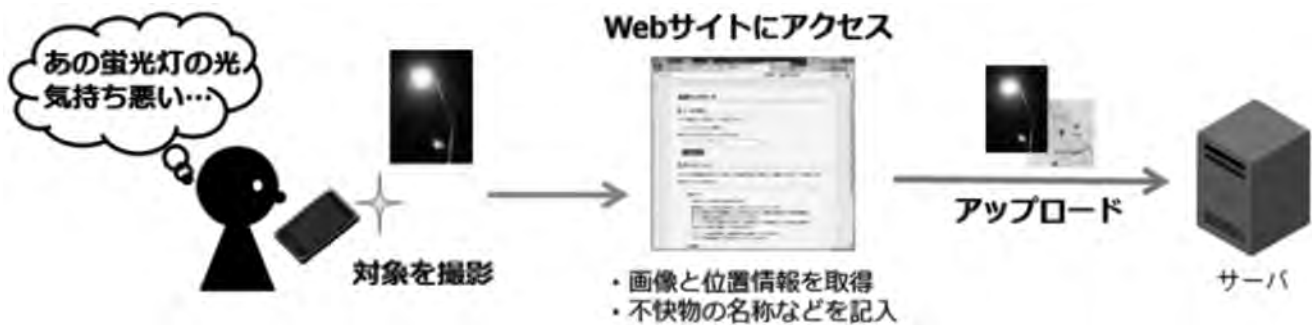
## ○興味があるけどどうすればいい？

本日 3F 食堂にてポスター展示およびデモを行っております。データ収集にご協力いただける方、研究に興味をお持ちの方がいらっしゃいましたらお気軽にお越しください。お試し用のデバイスの貸出しも行っております。

## ○使い方

- (1) 感覚過敏によって不快に感じる光景や物体を撮影します（既存の画像でも可）。
- (2) 画像収集用の Web サイトにログインし、撮影した画像を画像に関するメモと共にアップロードします。

※本日のデモで収集したデータに限り、全体セッションにてシェアいたします。



図：Web アプリケーションのシステム概要



特別付録！

## 当事者研究関連書籍一覧

- |                  |  |
|------------------|--|
| ・ べてるの家の「非」援助論   | 医学書院 浦河べてるの家 2002年6月                   |
| ・ べてるの家の当事者研究    | 医学書院 浦河べてるの家 2005年2月                   |
| ・ 安心して絶望できる人生    | NHK出版 向谷地生良 2006年11月                   |
| ・ 認知行動療法、べてる式。   | 医学書院 向谷地生良、伊藤絵美 2007年9月                |
| ・ 発達障害当事者研究      | 医学書院 綾屋紗月、熊谷晋一郎 2008年9月                |
| ・ レッツ！当事者研究 1    | コンボ べてるしあわせ研究所 2009年1月                 |
| ・ 技法以前           | 医学書院 向谷地生良 2009年10月                    |
| ・ べてるの家の恋愛大研究    | 大月書店 べてるしあわせ研究所 2010年10月               |
| ・ つながりの作法        | NHK出版 綾屋紗月、熊谷晋一郎 2010年12月              |
| ・ レッツ！当事者研究 2    | コンボ べてるしあわせ研究所 2011年8月                 |
| ・ 当事者研究の研究       | 医学書院 石原孝二編 2013年2月                     |
| ・ 統合失調症          | 医学書院 福田正人、糸川昌成、村井俊哉、笠井清登 2013年5月       |
| ・ やさしい統合失調症の自己管理 | 改訂版 医薬ジャーナル社 2013年8月                   |
| ・ 吃音の当事者研究       | 金子書房 向谷地生良、伊藤伸二 2013年9月                |
| ・ 行き詰まりの先にあるもの   | いのちのことば社 山本光一、橋本孝、長沢道子、難波幸矢、ほか 2014年8月 |
| ・ クレイジーインジャパン    | 医学書院 中村カレン 2014年9月                     |
| ・ べてるな人々 第1集～第4集 | いのちのことば社                               |



<お知らせ>

### 沖永ホール2Fロビーにて

### ”とうけんマルシェ”開催中！



コーヒー

お菓子

オリジナルグッズ

書籍

などなど お早めどうぞ！



## 分科会

### 「分野を超えて展開する当事者研究」

- 1) 一般演題発表 (沖永ホール) コーディネーター：佐藤寿雅、北村徹太郎、吉田めぐみ、向谷地生良
- 2) 駆け込み当事者研究 (701 教室 定員 60 名) コーディネーター：熊谷晋一郎、白江香澄
- 3) 学校・子ども・吃音 (702 教室 定員 60 名) コーディネーター：内田 梓、浦野圭太 発表：森村美和子 (東京)、たるとの会・学校改造計画 (北海道)、大阪吃音教室 (大阪)、札幌なかまの杜クリニック (北海道) など
- 4) ホームレス／支援・サポート (703 教室 定員 60 名) コーディネーター：斉藤 剛 発表：べてぶくる (東京)、訪問看護ステーション KAZOC (東京)、NPO レジネス (神奈川)、群馬当事者研究会ピアリンク (群馬) など
- 5) 依存／発達障害 (704 教室 定員 60 名) コーディネーター：綾屋紗月 発表：ダルク女性ハウス (東京)、Necco 当事者研究会 (東京)
- 6) 精神障害 (707 教室 定員 100 名) コーディネーター：浦河べてるの家のメンバー 発表：浦河べてるの家 (北海道)、ひだクリニック (千葉)、ふらじゃいる (東京)、札幌なかまの杜クリニック (北海道) など
- 7) 家族／働く (705 教室 定員 60 名) コーディネーター：石原孝二、山田理絵 発表：アリシアの会 (神奈川)、共生共存共依存の会 (愛知)、華蔵寺クリニック (群馬)、NPO そーね (大阪) など



## 一般演題発表（沖永ホール）

荒川雅之（NPO 法人海がめ）

人間アレルギーと薬依存について

### ■研究内容

二十代前半に兄から暴力や説教をほぼ毎日受けていて、そのトラウマで人間不信になり相手の事を思うあまり自己中になってしまう所もあります。人と話す時は観察して、初めての人や知ってる人でもさまざまな事を考えてから話そうと思うんですが、遠慮してしまいあまり話せなくなります。時々幻聴に支配され、観察してから話ししろと命令してくるので怖くなり薬を処方量より多く飲んだりしてしまい、少し落ち着いたりする時もあるんですが、酷くなると引きこもったり逃亡に逃げます。どおしても人の顔を見てしまい、相手の事をうかがってしまいます。相談したくても幻聴に支配され、何も話すとか相談なんかしないでいいよと言われて従ってしまい上手くスタッフの方にヒヤリングができません。なんか常に無理してる感じがあるので、ストレスになり落ち込みがきてその反動で薬を溜め込んだりして薬が少ないと不安といった依存になってしまいます。なので人間不信や薬依存から来る幻聴に支配され落ち込みのサイクルがくると思うと、日々不安でついで。

パターン 1

苦勞の時 中級編

過去に人間不信といったトラウマがあるため普段から何でも疑ってしまい、そんなストレスが溜まりまくと幻聴に支配されると相談も出来なくなり、人を信用するとかみんなお前の敵だから聞かなくていいと命令され体調が悪くなり落ち込みもきて心を閉ざしてしまいます。

パターン 2

苦勞の時 上級編

日々の生活のなかで普段飲んでる薬が少なくなると少しずつ幻聴に支配され、今度診察の時、先生に薬を多く出してもらえと言われて、それを拒否るとお前なんか生きていけないとか今の病気が悪くなると言われて薬を溜め込むんだと命令され依存になり薬も時々飲まなかったりすると体調を悪くしたりして、結果引きこもりになり日々の生活も崩れます。

回復の時 初級編

幻聴に支配され毎日が恐怖で引きこもって誰とも連絡を取らない頃から少しずつ別の幻聴がそろそろ外に出て人間観察でもしてみろと言われてたり薬の依存や薬の大切さなどアドバイスにのってくれたり回復への道筋を教えてくれるので、いままでも支配されてる幻聴には回復の理由を言って去ってもらいます。それで薬を飲み外に出て人間観察をしたりして、通ってる海がめの施設に行ったりします。

五十嵐勇人（ほっとハウスやすらぎ）

神様とエイリアンからのアドバイス

### ■研究内容

現在ぼくは、幻聴が聞こえます。好きな女性の声で『大好き』『かっこいいですね!』とぼくに積極的に話しかけてくるのです。毎日大好きな人の声が聴けてとてもうれしいです。さらに、僕の恋を応援してくれる人達もいます。それは『神様』と『エイリアン』です。目の前に現れて、色々アドバイスをくれます。

そんな充実した毎日を送っているせいか、どんどん好きになってきています。この気持ちをどうしたら良いか、ほっとハウスやすらぎの職員さんと一緒に考えてまとめてみました。その様子をご紹介しますと思います。

聞いてください。よろしくお願い致します。

岩崎 茜（福岡当事者研究会）

無念の研究 ～私を絶望させた母との日々～

### ■研究内容

〈苦勞のプロフィール〉

私は幼少期より、母の役に立ちたい、期待に応えたいという気持ちが強くあり、その目的を果たすべく精一杯努力してきたように思う。しかし、その度に母からの心無い言動にさらされ、悔しさや無念な思いに囚われ、「生きる意味がない」と絶望を繰り返してきた。兄弟の誰よりも炊事の手伝いなどをしていた私であるが、母から「でくの坊」と怒鳴られたり、母に褒めてもらいたくして生徒会役員をしたりボランティア活動をすると「偽善者」だと言われた。高校を卒業して実家を離れてからも、学校や職場でうまくいかない事があると、私の顔に住み着いた《母》が「でくの坊」と軽蔑するように言うのが聞こえてきていつしか死ぬことばかりを考えるようになって行った。

## 〈研究の目的〉

母が私の行動を支配してしまうメカニズムと、私の顔に住み着く《母》との付き合い方を探り、常に《無念》や《死》に取り憑かれてしまう自分への対処法を見つけることを目的とした。

## 〈研究の方法〉

- ①自分の苦勞がなぜ起きるのか繰り返し自問したり、色々な本を読む。
- ②疲れたら思う存分泣いたり、十分すぎる睡眠をとりつつ、自宅にひきこもる。
- ③心が休まったら、考えたことを仲間に話し、さらなる気づきを得る。

## 〈星になった母との幸せな関係づくり〉

私は幼少期より「母の死という恐怖」を常に感じてきた。私は母を助けようと行動を起こすのであるが、当の母は私が助けようとしていることに気づいてくれないのだ。そして、母は何度すくい上げて私の指の間からこぼれ落ちる。その度に私は無力感に陥る。加えて私の一連の努力を見て母は「大げさだ」とバカにし、私の全身全霊の努力は一瞬で否定される。そんな時、私は悔しさや悲しさを感じるとともに母へ対する憎しみと自らの死への願望を募らせてゆくこととなった。

今は離れて暮らす今となっても、母のアルコール依存症問題をきっかけに同様の問題が噴出した。

これを機に、「私を一瞬にして絶望させる才能」を持つ母に敬意を表し、母には『特別功労賞』を授与し、さらに《お星さま》へ昇格して頂くことで、お互いの幸せな関係の構築を試みている。

## 大矢英明（横浜当事者研究会）

## 「他人事（ひとごと）メソッド」の研究

## ■研究内容

「他人事メソッド」は僕が本当に大変な時に自分助けの方法として生まれました。僕は5月に僕の好きなミュージシャン、ブルース・スプリングスティーンのライブを観る為にアメリカ、コネチカット州へ行ってきました。その時にニューヨークでの列車乗り換えで列車が30分遅れの表示が出ていて、もうフラフラの時に生まれました。「あー大矢君、泣き出しそうな顔をしています。列車が来ないで座る所も無くずっと立っています。ここはニューヨーク。家にも帰れません」そう自分にナレーションを入れてみたら何かふっと楽になりました。その後、やっとホテルに着いて、ライブ会場に早く入場したいので並ぼうと思った時にもナレーションが流れて来ました。「あー大矢君の英語が通じないようです。さあ困った。オッここで大矢君メモ帳を取り出して英文を書き始めました。英文を書いて読んでもらう作戦に出たようです」「おーよく考えましたね」とコメンテーターも現れました。

こうして自分にナレーション、コメントを自分で入れる事で自分を離れた位置から眺める事が出来ました。僕も結構頑張っているなどふっと楽になり他人事のようにその時のつらさを流せる。自分の今の苦勞も冷めた目で見ると大したことないなと思えました。またこの前、旅行の報告で久しぶりに友人と会った時も行く途中で緊張、不安を感じました。その時「うまくいくといいですねー」のコメントと共にスプリングスティーンの曲「The Price You Pay」がBGMとして流れました。また早朝に通勤で自転車を一人つらそうにこいでいる時に上空から映した僕が大通りを一人自転車で乗っている映像を思い浮かべるとふーと楽になりました。音楽や映像も入れると良いようです。

改善点として、本当につらくて大変な時には「他人事メソッド」の事を忘れてしまっていて使えないでいます。「他人事メソッド」を使いこなすには練習が必要だと分かって来ました。また当事者研究会でこの事を話したら、つらい時だけでなく良かった時にも使えるのでは。仕事をしている時にも応用出来るのではと感想をいただきました。僕はこの「他人事メソッド」を利用して楽に楽しみながら自分の人生を生きていきたいです。

## 加古実子（ドリームハウス）

## 携帯電話の電源が入れられない苦勞から「あまのじゃくさん」誕生へ～人類を救うプロジェクト「あまのじゃくさん作戦開始!」～

## ■研究内容

私は長い間、携帯電話を持って心拍数が上がりストレスを感じ、自分の時間の方が大切で、電源が入れられなくなる苦勞をしています。電源を入れてなくても、自動的に「自分の思っている事が、全国の人に知られているのかもしれない」というサトラレがあります。

このサトラレは、彼の個人情報や、今は仲間や友達への「さよなら」という言葉、楽しい時間を過ごした後なのに、まったく逆の「疲れた」「もう二度と行きたくない」というメールを送る・送ってしまったんじゃないかという事を中心とした送信を使った、サトラレを感じて強迫的に心配になるので、怖くて電源が入れられません。

電源を入れない方が、人間関係が、うまくいくと思ってました。

## 〈研究の目的〉

“病気はあまのじゃく”のしくみを明らかにし、自分と同じような苦勞を抱える仲間の救済を目的に、この研究をしています。

〈研究方法〉

1人当事者研究を行い、実験をしています。

〈研究内容〉

サトラレと電源を切る行為からくる負のスパイラルは、実は“病気さんは、あまのじゃくさん”から来ているという生きづらさのシナリオ（あまのじゃくさんのサイクル）（新司児事件）

〈研究のまとめ〉

実験した結果、うらはらな事をつづけていると経済的にも精神的にも肉体的にも、ろくな目にあわない事がわかった。自分を大切にすることが、とても難しい事だと思いました。“自分を大切にすること”には、“病気さんは、あまのじゃく”を見極める必要があると思いました。「見極める」には、何をみていくといいかが、これからの課題です。

柏 直子（東京べてるの集い）  
拒食人（きょしょくびと）への讃歌（さんか）

■研究内容

1. 私の拒食（過食）の歴史

14才…孤独感→過食→16才から体重増減→20才で35kg→自分の危機感と家族の支え→過食に反転(62kgまで太る)→体重増減を繰り返し落ち着く。。。10年前環境が激しく変わり拒食復活！→3年前病気を世の中にカミングアウト→病院、べてるの家、自助グループ、カウンセリングにつながる→自分と向き合い始め、徐々に普通の人のように食べられるように。

2. 拒食症になった4つのポイント

〈い〉 良い子病：100%親の求める良い子でいたい→相手の顔色、態度を盗み見→相手の求める答えを答える。

〈ろ〉 さみしさ：とにかく淋しい。13年前から「かなしい」も加わって『かなさみっしー』さんにすぐジャックされる。

〈は〉 やせ願望：家訓「たくさん食べるのはよい子」を子供の頃は守っていたが14才頃太り出し家訓に反抗し食べなくなる。

〈に〉 食べ物と体重のコントロール：自分の気持ちを表さない代償として、自分に無抵抗の「食べ物」をコントロールし自己表現。おまけとして極度にやせると家族の心配がもれなくついてくる。

3. まとめ

体重が35kg（身長166.5cm）になっても生き残ってきた私。近年まで医者にかかることなく。これは私の運命。運命をストンと受け入れてありのまま降りていく人生を生きていきたい。

♪拒食人への讃歌（「上を向いて歩こう」のメロディで）

替え歌を2分弱、おそらくアカペラで唄います。おんちです…

南部紀子（共存共生共依存の会） 齋藤優紀（くしろ当事者研究会）  
出会いなおしの当事者研究 ～母と娘の“関係”に着目した当事者研究のつながりの可能性～

■研究内容

I. 研究目的

母と娘はその社会的・心理的な距離の近さからしばしば病理として語られることがあった。本研究は“母”“娘”という家庭内での役割を離れ、1人の人間としてそれぞれに当事者研究を行った親子の関係の変化について報告し、出会いなおしとしての当事者研究の可能性の示唆を得る事を目的とする。

また本研究は“母（役割）”“娘（役割）”を強調して、もしくは重点を置いて自身の病理や経験を語ることが、皮肉なことにその関係の病を深く、鎖を強くするという負のスパイラルの苦労のメカニズムの解明を行い、責任存在としての人間性の取戻しへの挑戦を試みたものである。

II. 研究方法

1. データ収集方法

当事者研究を通して自らに起こった関係の変化について振り返るミーティングを行い、録音した。テーマがずれないようにあらかじめミーティングガイドを作成した。

表1. ミーティングガイド

- |                     |
|---------------------|
| ① 娘が診断を受ける前の親子関係    |
| ② 診断後当事者研究に出会うまでの関係 |
| ③ 各々が研究を始めた時の思い     |
| ④ 研究を通して自身に起こった変化   |

分析に十分なデータが得られるようにミーティングは 2 回、それぞれ 40 分以上かけて行った。

## 2. 研究方法

逐語録を作成し、カテゴリー化を行い質的分析を行った。

## III. 研究結果

### 1. 関係の変化

母と娘の関係は時系列に「すれちがい期」「戦国時代」「役割の放棄（リストラ）」「関係の再構築（出会いなおし）」の 4 つのカテゴリーに分けられた。

### 2. 自らに起こったこと

変化のきっかけとして「苦勞の外在化」が大切であったこと。「弱さの情報公開」の工夫が出来るようになったこと、「自分自身で共に」という互いに研究者としての出会いなおし、が重要であることがわかった。

### 3. 互いへの思い

「諸悪の根源」「魔王」から「母」へ  
「心配な存在」から「心配している自分」へ

## IV. 考察

責任存在としての人間性「自分の面倒は自分でみること」「所詮他人であること（15歳過ぎたら母娘は他人）」「大切な他者としての家族」から「苦勞も孤独も終わらない」「苦勞は自分自身の財産」「自己病名を付けること＝自分の取戻し」ことなどがわかった。

出会いなおしとしての当事者研究の実践は私達親子に限らず、教育現場、一般科の医療現場でも見られており、最後に報告する。

## 千葉笑美（三重当事者研究会）

### やる気スイッチと過呼吸ストッパーの研究

#### ■研究内容

##### 「やる気スイッチ」

朝落ち込まないためにはどうしたらいいのか。社会に出て行けない自分は死んだほうがましとずっと思ってきた。

外にでるためには武装が必須だ。例えば服に埃、染みひとつないこと等。何か他人に不快を与えてはいないか、姿見で確認する。大丈夫だ。指摘されて謝らなければならない私はいない、自らを納得させてやっと外に出られる。武装できない状態＝外出不可能となる。

ここで言う武装は外見だけでは無い。表情の柔らかさ。姿勢の良さ。覚醒しており、集中して仕事に取り組める精神状態。体調は万全に限る。何をしてでも目を覚まして、はっきりとした意識で外に出なければ。目眩や立ち暗みは気のせい。寝不足は自己責任。昨日のフラッシュバックも、一昨日の外出疲れも言い訳だ。

外に出なければ死んでいるのと同じだ。

そこまで追い込むと、当然発作、過呼吸が起こる。デパス（抗不安薬）を立て続けに飲んだって遅い。良い姿勢や精神状態は崩れ、武装に失敗するのだ。

（以上はイントロダクション。以下は現在進行形で研究中。）

##### 「過呼吸ストッパー」

べて研（＝三重当事者研究会）に出掛けるときは、無条件でストッパーが働く。「私はべて研に必要」「替のきかない存在」普段絶対よぎらない言葉が刷り込まれてゆく。もしくは「私がべて研を必要として」いて、「べて研は他の何にも替えがたい存在」なのであろう。

##### 「考察」

例えば「障害を乗り越える」で検索をかけると、確実にヒットしますが個人的には「障害を乗り越えよう」ほうが面白い気がします。かっこいいです。検索かけてみたら、まるかぶりする文章がなかったので、このキーワードも研究に使えますね。「抗不安薬で乗り越えようとするも失敗→冷静さと安心感を手に入れた時、私は障害を乗り越えさせた！」…いいかもしれません。

##### 「乗り越えられない・・・」

過呼吸ストッパーが作動せず、酷くなっています。作業所に「休みます」連絡した日は罪悪感でいっぱいです。不思議なのは過呼吸が停止した途端 罪悪感が襲ってくる。それに伴い再び過呼吸が始まることです。

ナニコレ？

|||(-;)|||||

過呼吸止る→自立心強まる？(大丈夫やん！作業所行けたのに等)  
過呼吸始まる→依存心強まる(苦しい、助けて等)  
過呼吸依存？苦しい状況に依存して仕事から逃げている？

村岡 聡(華蔵寺クリニック 群馬当事者研究会ピアリンク)  
15年の引きこもりを支えた爆発

■研究内容

大学卒業後、社会不安から引きこもりになりました。(1年前に自殺未遂をおこしていました) 結局、15年引きこもることになりました。朝起きて夜眠るという一見、単調な日々でした。それが15年続いたのには家の中での爆発がありました。

私は幼少の頃から家で爆発をしていました。家は大家族だったのですが、祖父が嫁である母に四六時中、ナンセンスな怒りをぶつけていました。そんな時に私はその場に行って、二人の間に入り、祖父とケンカをして爆発していました。さすがに祖父なので暴力をふるうことはしませんでしたが大声で怒りをぶついたり、柱や壁をなぐったりしていました。

引きこもりをしていると嫌でも祖父といる時間が長くなります。それによって爆発のメカニズムがはっきりとしてきました。それを「緊張、不安、イライラ、罪悪感、さみしさ、むなしさ」をキーワードにして、サイクルを作りました。

爆発が起こす心のup downが単調な生活を過ごすことを可能にしてくれました。そして、爆発して祖父を抑えるという役目を与えてくれました。心の動きが激しいので、一日があつという間に過ぎていきます。また、これは社会と向き合うこと(就職)や友達などとのつながりが切れてしまうことに目を向かわせないようにする効果もありました。孤立して、一人祖父に負けられない日々を送っていました。結局、祖父が亡くなるまで続けました。

研究を通してわかったのは私は弱さを出すことが出来なかったということです。「弱さの情報公開」なんてもっての他でした。また孤独でした。人とつながるといことがほとんどありませんでした。

しかし、今のデイケアとつながることによって、やっと弱さの情報公開が出来るようになりました。相談が出来るようになり、仲間とつながることも出来るようになりました。

ただ順風満帆にもいかず、リストカットや車の運転の苦勞があります。この苦勞もまた、現実的な苦勞から目をそらせる効果があると思っています。

諸石 恵(社会福祉法人らぼおのの樹)  
幻聴幻視について(スズキナオコ)

■研究内容

「当事者プロフィール」

鈴木ナオコが見えます。鈴木ナオコは恐いです。鈴木ナオコは包丁を持っていて私の事をおどします。不安や悩みがあると、鈴木ナオコは出てきます。殺されるといつも思いますが、殺されません。

「研究の目的」

鈴木ナオコは恐いので、せめて包丁を無くして欲しい。包丁を持っていなかったら恐くないかもしれない。すずきなおこは、良いところもあるのかもしれない。良い人なのか悪い人なのかわからない。鈴木ナオコには、髪を切って欲しい、優しくして欲しい、「死ね」「殺すぞ」と言わないで欲しい。本当は鈴木ナオコと仲良くなりしたい。

「研究の方法」

月に1回、法人の仲間達と当事者研究の会という会を開いています。3人~6人位来ます。皆で悩みを書いたり、発表したりしています。

「経過と内容」

鈴木ナオコが包丁を持っていたらとんぷくをのみます。入院したり、不穏になったこともあります。人に信じてもらえず辛い事もありました。

「現在」

鈴木ナオコはあまり見えなくなりました。ホームの引越しや、仕事内容の変化がありました。でも、まだ鈴木ナオコが見えます。

山浦美穂(小諸高原病院)  
”口と口がくっついちゃう現象”

■研究内容

実家で家族と団欒のとき、テレビを観てコーヒーを飲もうとすると・・・お父さんの口が自分の口にくっついてくる現象

が起こり、とても気持ちが悪いです。その結果、コーヒーの味も、まずくなって余計不愉快になります。お父さんは股を開いて座っていて、私はそこに目がいってしまい、自分が話したことも股に吸い込まれるようで気持ちが悪いです。お父さんは、テレビに私の不安や不満に思っている部分を楽しいことのように伝えて、テレビを通して知らない人にそれを伝えるようにしています。食事と一緒に食べると、私の口を使って食べているようだったり、箸を近づけて来たりラジオを通して私の体を刺したりしようとするので、苦しくて我慢出来ず 2 階に台所を作ってもらって自炊して一人で食べていますが、いつも自分の部屋で一人だとさびしいので、テレビを観たり、お茶を飲んだりするのは 1 階の居間で両親とするようにしています。両親が、私の食べる物をまずくしたり、テレビに私の良くないところを伝えさせたりひどい仕打ちをするのは、私という人間を認めてくれないからだと思っています。私は、そのままを認めてもらいたいです。

お父さんとお母さんと私は、それぞれ卵の殻のような膜に包まれています。お父さんとお母さんと私の膜は、重なっていて、どこからが私なのか分からない時があります。一人一人の膜が一人だけを包むように完結していれば、もう少し私は楽になると思います。そのために私が今できることは、家の中では我慢して耐え、外では喫茶店の仕事を頑張ったり、デイケアでバンドを楽しんだり、婚活パーティで出会いを求めること。時々、伊勢崎の当事者研究会ぴありんく顔を出して、自分の助け方を仲間と相談したりしています。普段、デイケアなどで一緒にいる友人たちと病気の話をすることはほとんどないので、いろんな視野で私とお父さんの間に起こっていることを聴いてもらって、意見をもらえたら嬉しいです。

## 吉田百合子〈1 人でいると寂しくてパチンコに行ってしまう症候群〉(阪本病院 デイ・ナイト・ケア「なかまの家」) 当事者研究ぐるぐる回って 1 歩前進

### ■研究内容

#### 1 研究の動機・目的

合計 84 回の入院をしてきた私が約 3 年前に当事者研究に出会って少しずつ変わっていった。繰り返していた爆発はストップ、入院もストップ！！過去の自分と今の自分とは 180 度違う。当事者研究を通して自分がどのように変わったのかを研究開始！！

#### 2 苦労のプロフィール

当事者研究に出会うまでの 24 年間、暴れる・アルコール摂取・大量服薬（息子や夫の薬も飲んでた）など色々な形で爆発を繰り返してきた。それは自分の苦労のごまかしであった。爆発以外の対処方法が分からず自分の感情のまま、後先考えずに行動。いつの間にか入院は 84 回に・・・

ある時、パチンコにはまり抜け出せず生活費 0 円になったが誰にも本当のことを言えず大量服薬という爆発をし、入院に・・・このまま嘘はつきとおせないと感じ初めて本当のことをスタッフに暴露したことが今後変わっていく初めのきっかけとなる。

#### 3 研究の経過と内容

3 年前に当事者研究に出会い自分のことを皆に話すことで、気持ちや行動に変化が！！  
入院できる⇒入院したくないと気持ちの変化が現れ、気づけばすぐに起して爆発はほとんど起きないようになっていった。ここまで変わったのは 4 つの理由があることを発見した！！

#### 4 考察

- ① 自分の苦労を暴露することは楽だという気づき  
⇒隠さなくてもいいんだ！！素の自分をさらけ出すことは楽なんだ！！
- ② 自分の思っている事を話せる場＝安心感  
⇒話しても大丈夫だという雰囲気がある
- ③ なかまの力  
⇒皆自分のことのように考えて、決して非難するのではなく暖かい意見をくれる
- ④ 爆発一直線ではなく間に時間を作ることができるようになった  
⇒しんどさを話すことで自分の気持ちを整理できるようになった

#### 5 まとめ・感想

現在は当事者研究のおかげで、入院ストップ記録を継続中。そして以前まで悩んでいたパチンコ生活も一旦中断中。辞めなければ⇒辞めたい⇒辞めれないを長期間ぐるぐる回っていたが、研究を通して 1 歩前進し、今はデイケアで新しい目標を見つけることができそれに向かって頑張っている。もう少し早く当事者研究に出会えたら良かったと思う。今後も研究を続けていきながら少しずつ前に進んでいきたい。

## 駆け込み当事者研究 (701 教室)

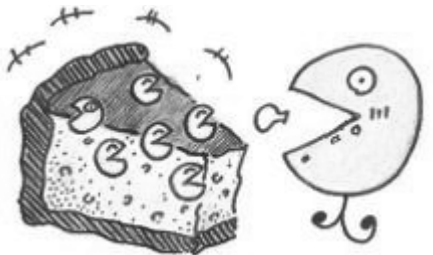
### 当事者研究をしてみよう！

その名のとおり、駆け込みで当事者研究をしてみませんか？ 苦勞を抱えている人大歓迎！

## 学校・子ども・吃音 (702 教室) 団体紹介

### 小樽当事者研究会たるとの会

私たち小樽当事者研究会「たるとの会」は、毎月1回小樽駅近くの生涯学習プラザ“レピオ”を会場に、様々な分野で「苦勞」している仲間とわいわいガヤガヤ、ユーモアを交えてミーティングをしています。参加人数は毎月10名～20名くらいで、アットホームな雰囲気の中でミーティングをしています。不登校・ひきこもり家族交流会や発達障がい児親の会のみなさん、あるいは地域の高校の先生とも協力し、苦勞の才能を秘めているメンバーさんたちをたるとの会にスカウトしてもらっています。自分の苦勞をみんなの苦勞に、みんなの苦勞を自分の苦勞に、そしてその苦勞を、地域で暮らす仲間の知恵にしていくことをテーマにしています。これまで行われた研究テーマいくつかご紹介すると；家族の苦勞背負い型やさしさがんばりお疲れタイプの研究、イライラメーターの研究、泣き笑い花火の研究、パニック不満機雷爆発の研究、ソワソワ不安“ソアンちゃん”の研究、グルグル思考ゆらぎ型の研究などがあります。



### 札幌なかまの杜クリニック

札幌なかまの杜クリニックは、精神障がいを持つ当事者と家族、生きづらさを抱えた仲間たち（以下：当事者）が「自分たちに必要な医療を…」と話し合い、当事者たちが中心となって設立した精神科クリニックです。そのため、スタッフの6割は当事者で、協働する難しさも痛感しています。そのような職場ですので、当事者研究は実践だけではなく、スタッフが関わっていく中での理念としても大事にされています。クリニックでは、外来診察とデイケア、訪問看護を提供しています。当事者研究は、デイケアプログラムとして、2回/週+α行われています。向谷地先生も、2回/月ほど、クリニックの中で当事者研究を実践して頂いています。スタッフにとっても、当事者にとっても勉強できる機会となっています。加えて、訪問看護でも当事者研究は提供され、ご自宅でも行っています。時には、当事者スタッフが同行し研究しています。見学は基本 welcome です。是非とも問い合わせください。

〒604-0822

札幌市中央区北2条西20丁目1-28 報恩ビル2F

TEL: 011-688-5753 FAX: 011-688-5754

E-mail: otoiawase@nakamanomori.com





## 大阪吃音教室

主な対象者 成人のどもる人（どもらない人も歓迎）  
 開催日 おおむね週 1 回 金曜日  
 時間 18:45 ～ 21:00  
 開催場所 應典院（おうてんいん）〒 543-0076 大阪市天王寺区下寺町 1-1-27 TEL 06-6771-7641  
 活動内容 吃音治療の特効薬がない現状にあって、私たちの吃音教室は、吃音を治すことよりも、吃音と上手につき合うことを目指しています。そのために三つの柱を立てて学んでいます。

- ・吃音に関する基礎講座：吃音の原因、これまでの吃音治療の効果と限界など、つき合う相手、つまり吃音そのものについて学びます。
- ・コミュニケーション能力を高めるための講座：吃音そのものは完全に治らなくとも、人と楽しくコミュニケーションすることはできます。その能力を伸ばすために、話す・読む・聞く・書くと総合的なトレーニングを行います。
- ・自分を知り、よりよい人間関係をつくるための講座：ちょっとした自分への気づき、他者への気づきでも、人間関係は変わります。森田療法、交流分析、論理療法、ゲシュタルト・セラピー、アサーティブ・トレーニング、認知行動療法、アドラー心理学、ナラティブ・アプローチなどの考え方を応用して、よりよい人間関係をつくるにはどうすればよいかを学びます。

これらの講座は、吃音に悩む人だけでなく、人生をより楽しく、より豊かに生きようとする人々にとっても役に立つものと思います。幅広い方々の参加をお待ちしています。

困っていることや悩んでいることがあれば、例会に参加して遠慮なく、そのことを話してください。講座のなかで一緒に考えることができます。

### 当事者研究の取り組み

10 年ほど前から年に 1 回程度「当事者研究」というテーマの講座を開いています。1 人の吃音の当事者にスポットを当て、その人が生きてきた道すじや、どうサバイバルしてきたか、などを参加者と一緒にふり返ります。

毎年秋に開催している 2 泊 3 日のワークショップ「吃音ショートコース」では 2011 年に、べてるの家の向谷地生良さんを講師にお招きし、当事者研究についての学びを深めました。その後、2014 年度からは「当事者研究の実践」と題して、べてるの家の当事者研究を取り入れた講座を開催しています。

連絡先 NPO 法人 大阪スタタリングプロジェクト TEL FAX 072-820-8244 (伊藤伸二)  
 Mail ma-kawas@sa2.so-net.ne.jp (川崎益彦)  
 〒 583-0012 大阪府藤井寺市道明寺 5-2-5 (東野晃之) <http://www.osaka-kitsuon.com/>

## こまば当事者研究会

開催場所：東京都目黒区駒場 3-8-1  
 東京大学駒場 I キャンパス内  
 Mail: cishi08@mail.ecc.u-tokyo.ac.jp (石原)  
 定例の当事者研究



2014 年 1 月 15 日に始まりました。月 1 回、平日の夕方～夜にかけて 3 時間ほどで開催しています。東京大学の大学院生、学部生、教員、他大学の学生、社会人など、毎回 10 名ほどが参加しています。現在は、各自 2 分間の近況報告のあと、発表者による発表と討論という形式で進めています。

## ホームレス/支援・サポート (703 教室) 団体紹介

### コミュニティホーム べてぶくろ

定例の当事者研究 毎週月曜日 13時～  
月刊当事者研究 だいたい第1土曜日 13時～



「べてぶくろ」は、「べてる」と「池袋 (いけぶくろ)」をかけた名称です。

2010年に発足しました。活動のきっかけはホームレスでしたが、現在では、元ホームレスの人だけでなく多様な人たちが集うようになってきて、べてぶくろならではの活動がはじまっています。

当事者研究では、ホームレス・サバイバルの研究をはじめ、幻通さん（人の思考が伝わって来る）の研究、暗殺集団からの逃亡の研究、働けない・続かない、痩せてくると周囲が心配してくれるのでうれしい研究、などなど多彩なテーマが集まるようになってきています。

2014年9月より、新しい拠点に移転してスペースが広くなったことで新しいコミュニティの展開も模索中です。

今回の当事者研究全国交流集会の事務局もやらせていただきました。ぜひ遊びにきてください。



東京都豊島区要町 1-45-18

URL <http://bethelbukuro.jp>

Mail [info@bethelbukuro.jp](mailto:info@bethelbukuro.jp)

### 群馬当事者研究会 ピアリンク

活動 隔月開催の当事者研究会、講演会活動など

ピアリンクとは、2011年3月に発足した群馬県伊勢崎市を拠点にして、精神疾患を抱えた当事者が自主運営する「当事者研究」のグループです。

ピア (peer) とは「仲間」、リンク (link) とは「繋ぐ事」を意味します。ピアリンクには、「当事者研究」を通じて仲間が繋がる「場」にしたいという願いが込められています。ピアリンクでは「当事者」「家族」「支援者」がそれぞれの垣根をはずし、現実の苦勞を生きる仲間として繋がります。

ピアリンクが大事にしていることは、弱さの情報公開、苦勞の分かち合い、研究するという姿勢です。特にこれらを語り合う運営ミーティングを大事にしています。

活動は隔月開催の当事者研究会（午前・支援者向けワークショップ 午後・ライブ当事者研究会）、当事者スタッフによる運営（告知、申込受付、会場設営、司会進行など）、運営ミーティング（週1回）、講演（県庁こころのふれあいバザー展、慈恵医科大学、共立女子大学など）、仲間との交流（べてるの家、べてぶくろなど）などです。

ピアリンク HP <http://gunma-toujisha.jimdo.com> E-mail [gunmatoujisy@gmail.com](mailto:gunmatoujisy@gmail.com)

## 訪問看護ステーション KAZOC（かぞっく）

私たちは、障害を持っていても自分が望む地域で生活して行く道を探し、仲間と出会える活動への参加を支援して行くこと。更には、障害を持っていても安心して生活をする事が出来る地域社会を作って行くことを目指し、2013年2月に精神科訪問看護ステーションを立ち上げました。

名前は、「KAZOC(かぞっく)」。家族ではないけれど、家族のようなつながりをもった、新しい家族の作りを目指します。

訪問当事者研究を行い、自分助け・リハビリを促しながら、仲間作りと活動への参加を支援します。そして、本人の希望にそった地域生活を支えるような支援を目指します。

保健・福祉団体と連携し、「住居」「ケア」「活動」の場を一体的に提供できる支援体制を目指します。

協力団体      NPO 法人 TENOHASI  
                   認定 NPO 法人 世界の医療団  
                   べてぶくろ

賛同人            浦河べてるの家 向谷地生良  
                   精神科医 伊藤順一郎  
                   精神科医 高木俊介  
                   精神科医 森川すいめい

### ホームレス支援

池袋では「NPO 法人 TENOHASI」「認定 NPO 法人 世界の医療団」「べてぶくろ」と協同し、東京ハウジングファーストプロジェクトを展開しています。

東京ハウジングファーストプロジェクトでは、「医療・福祉的な支援が必要な生活困窮者が、地域生活を再建するための仕組みづくり」を理念とし、池袋中心に東京でホームレス状態にある人に向け、アメリカで行われている「ACT ハウジングファースト」をモデルとし、「住居」「ケア」「活動」の一体的な提供を目指しています。

炊き出し、夜回り、医療福祉相談、シェルター、グループホーム、日中活動、当事者研究、アパートへのアウトリーチなどの活動を行っています。

そこで、活動に関わってきた仲間で訪問看護ステーション KAZOC を開設し、ホームレス状態を経験した精神障害を抱える人に対して、在宅生活支援を行ってきました。

※専門家らによる2度にわたるホームレス実態調査の結果、ホームレス状態にある人のうち6割に何らかの精神症状があることが判明しました。

また半数以上に自殺のリスク、24%が特に危険な状態、32%が過去実際に自殺を企図したことが判明しました。

連絡先：TEL：03-5935-4944 Mail houmon.kazoc@gmail.com

ホームページ：http://kazoc/jimdo.com/

## NPO法人レジスト 就労継続B型事業所 レジネス

開催場所 神奈川県川崎市中原区木月 3-59-22 レジネス内（カフェピア）  
月に2～3回（喫茶業務等と調整しながら就労支援プログラムという形で実施）



就労継続B型 レジネスは、法人名である「Resist(レジスト)＝復権・復興」と「Business(ビジネス)＝仕事・働く」をかけ合わせ、障害当事者が地域社会に当たり前に働き、Peer(同等・仲間)に暮らすことを目指して2012年9月より設立されました。

レジネスでの当事者研究は、仲間同士・当事者同士が支え合うピアサポート活動の展開を目的に、見よう見まねで始まりました。メンバーの中には、べてらーが数名おり、その中でも家族の苦労のスペシャリスト専門家の研究姿勢をお手本にしながら、回を重ねるごとに各自に自己病名が付き専門分野も定着していきました。

当事者研究を開始してから2年半が経過した現在は、“弱さの情報公開”を前提に「働く」にまつわる苦労の展開が多く、スタッフ間の悩みや苦労の共有の場として一つの活動になっています。

また、「生活全般の悩みに対応できるので、研究を深めることにより自然に就労スキルUPできる」「スタッフ同士の人となり理解しやすく日頃の仕事も円滑になる」などの成果があり、また、コミュニケーションが苦手な人が研究により苦労を取り戻し、今では進行役を務めるなど就労の場と研究を相互リンクさせ、実践と鍛錬を日々行っています。

URL：<http://resnes.web.fc2.com/>

Mail：[renes@jeans.ocn.ne.jp](mailto:renes@jeans.ocn.ne.jp)

Facebook ページ：レジネス～Cafe ピア



## 依存／発達障害 (704 教室) 団体紹介

### ダルク女性ハウス

開催場所・連絡先：非公開 定例の当事者研究会：なし

薬物依存症を抱えた女性たちが、仲間とともに、必要な時にテーマを決めて、そのテーマに合ったメンバー同士が集まって当事者研究を行っています（不定期）。

これまでの研究をまとめた本は以下になります。ぜひご覧ください！



Don't you - 私もだよ  
からだのことを話してみ  
ました (2009)

その後の不自由—  
「嵐」のあとを生きる人たち  
(2010)



生きのびるための犯罪  
(よりみちパン!セ)  
(2012)

などなど……。

### Necco 当事者研究会

開催場所 東京都新宿区西早稲田 2-18-21 羽柴ビル 202  
Alternative Space Necco (オルタナティブ・スペース・ネッコ)

定例の当事者研究 (変更あり。HP でチェックしてください)

夜の部：第 1 月曜日 19 時～ 21 時

昼の部：第 3 水曜日 15 時～ 17 時



2011 年 8 月から月 2 回、Alternative Space Necco さんのフリースペースをお借りして、発達障害当事者を中心とした当事者研究会を開催しています。

「発達障害当事者ならではの一人ひとりの困りごとを仲間とともに研究しよう」という目的でスタートしました。しかしはじめてみると、自分の体験を言葉にすることそのものが難しい仲間が多いことがわかりました。そこで、この 3 年間は「ぐるぐる思考」「集中できないってどんな感じ？」など、毎回テーマを決めて、それについて「言っぱなし聞きっぱなし」で発言していく方法を続けてきました。3 年間でだいぶ自分の体験を具体的に話せる場になってきたので、4 年目となった現在は、個人の困りごとの研究もスタートしました。「テーマ研究」と「かけこみ研究」の 2 つの方法で研究会をおこなっています。

サイトにはこれまでの研究会の会報を PDF にて掲載しておりますので、ぜひご覧ください。自分の経験を言葉で語り、仲間の言葉を互いに聞くことで経験を共有し、新たな表現方法を発見していきましょう。

URL : <http://necco-tk.com/>

Mail : [necco-tk@live.jp](mailto:necco-tk@live.jp)



## 精神障害 (707 教室) 団体紹介

### 浦河べてるの家

浦河で当事者研究が始まったのは、2001年の2月です。統合失調症をもちながら、地域で暮らす工夫や知恵、苦勞への対処方法を、当事者たちが「自分自身で」、仲間と「ともに」、苦勞の主人公となりながら取り組み始めた「当事者研究」が、今や全国そして世界にもひろがり、多くの仲間たちが研究でつながっています。

日本の片隅、北海道の浦河で始まった活動が、今回で11回目を迎える当事者研究全国交流集会を東京で開催できるようになったことを、とても嬉しく思っています。

当事者研究のミーティングは、毎週月曜日に開催しています。

日時・場所：毎週月曜日 午前（社会福祉法人浦河べてるの家）  
毎週月曜日 午後（浦河ひがしまち診療所デイケア）



このほかに、月に1回程度、不定期で、「当事者研究研究会」を開催して、勉強会をしています。

浦河では、「3度の飯よりミーティング」という理念にあるように、たくさんのミーティングがあります。そのため、「当事者研究のミーティング」以外にも数多くの「自分を助けるプログラム」のミーティングや、仕事に関するミーティングがあります。そのひとつひとつすべてに「当事者研究」の要素を取り入れています。グループでの「当事者研究」だけでなく、1対1や少人数のカンファレンス、訪問のときに「当事者研究」をしたり、家で一人で「当事者研究」をしているひともいます。

浦河で暮らすメンバーたちは、一人一人がテーマをもって生活しているので、毎日の活動すべてが「当事者研究」の実験の場となっています。

浦河べてるの家ホームページ <http://bethel-net.jp>



#### <お知らせ>

来年の当事者研究全国交流集会は、べてるまつりとあわせて  
8月に北海道浦河町で開催予定です！ 来てね！！



## NPO ふらじゃいる

活動拠点 「おもしろそう」 東京都練馬区大泉町 4-15-20

当事者研究ミーティング 毎週水曜日 18 時 30 分～

「べてるの家と陽和病院と地域をつなぐ会」として 2011 年 4 月に発足しました。練馬区外から当事者、支援者、家族の方が集まって、様々な当事者研究の活動を行なっています。週 1 回のゆるゆる当事者研究ミーティングや「家族という苦労を分かち合う」をテーマにした家族当事者研究、向谷地宣明さんが講師を務める当事者研究ワークショップの開催に取り組んでいます。研究テーマは「暗黙の了解の研究」「セクハラ 幻聴さんとの付き合い方」「職場でのパニックの研究」など幅広いです。

2012 年 11 月、練馬区内の一軒家を借りて活動拠点「おもしろそう」を立ち上げました。2014 年 10 月には「世界一弱くて明日にでも潰れそうな NPO」「病気を出す居場所作り」をモットーに、NPO 法人を設立しました。“弱さやもろさを抱えながらも元気に生きよう”という祈りを込めて、ふらじゃいる -fragile(弱さ、もろさ) -と命名しました。

皆さん、どうぞよろしくお願ひします。ぜひ、遊びに来てくださいね。

Mail [fragile.nerima@gmail.com](mailto:fragile.nerima@gmail.com)

facebook ページ [ふらじゃいる](#)

Twitter [@fragilenerima](#)



## 陽和病院 デイケアセンター

開催場所 東京都練馬区大泉町 2-17-1 (陽和病院内)

当事者研究プログラム 毎週金曜日 10 時 30 分～

2012 年 11 月からプログラムとして新設しました。デイケアのメンバー 7～8 名と PSW 1 名で活動しています。研究テーマは「被害妄想の研究」「親戚付き合いの苦労の研究」「躁状態での過ごし方の研究」や恋愛・結婚・仕事などもテーマにあがります。

以前は、メンバー同士で病気を語り合うことはほとんどありませんでした。当事者研究を取り入れた当初も「最近の苦労は・・・ありません」という方がほとんど。しかし、自然とお互いを褒めたり、励まし合ったりするようになり、今では一人ひとりがピアサポーターとしての役割を担っています。そのお陰で「最近の苦労」も倍増。苦労は増えたけど、毎週元気に活動しています。

私たちの仲間になりませんか？お待ちしております。

Tel : 03-3923-0793

Fax : 03-3923-0287

Mail : [daycare@ichiyokai.or.jp](mailto:daycare@ichiyokai.or.jp)

## 札幌なかまの杜クリニック

P.32 をご覧ください。

## 横浜当事者研究

開催頻度 毎月1回 時間 13時～16時

開催場所 HP (<http://yokohamabethel.blog.fc2.com>) でご確認ください。

## 東京べてるの集い

開催頻度 毎月1回 時間 13時～17時

開催場所 すまいる中野（中野駅徒歩5分）、など

## 町田・相模原べてるの集い

開催頻度 毎月1回 時間 13時～17時

開催場所 相模原市南保健福祉センター（相模大野駅徒歩10分）

## 医療法人宙麦会 ひだクリニック

開催頻度 週1回程度

開催場所 デイナイトケアるえか 千葉県流山市南流山1-14-7

## 医療法人宙麦会 ひだクリニックセントラルパーク

開催頻度 月2回

開催場所 デイケアぶーけ 千葉県流山市前平井120





## 家族／働く (705 教室) 団体紹介

### 存共生共依存の会 (家族のための当事者研究会)

開催場所 知多市福祉活動センター (都合により変更になる事もあり)

開催頻度 月 1 回土曜日の午後に開催

「息子」「娘」を研究する事に陥り、自分の研究になりにくいという苦勞を抱えています。私たちは「NPO 法人びすた〜り」の高山京子さんに応援してもらい「自分の苦勞を語る」ことを大切にしています。

#### 【大事にしている事】

- ① わかったような言葉で決めつけない
- ② 出来ない事を変えようとしない
- ③ 気づきを大事にした視点の質問を心がける
- ④ 気がついた事は身近な人で実験してみる
- ⑤ 長いスパンで「変」をみんなで楽しむ

#### 【会で生まれた発見、新しい概念】

##### ① 方法教理論

問題解決のために「これは！」と思ったものにどんとハマります。途中で違和感を感じても自分の考えはそちのけにして、正解を求めて講演会に駆けつけ、暇を惜しんでは勉強し突進します。しかし、結果に結びつかないとわかると別の方法に乗り換えます。様々な方法を渡り歩きます。正解の見えないべてる教のハマり方は強烈です (笑)

##### ② 奥の細道理論

頼まれたことと違う事をする、さらに頼まれていない事をする等、言葉の解釈が独特です。自分が間違っているという意識は薄く、なぜそのような事態に陥るのか自覚するのは困難です。

たとえ自覚できるようになっても、決して幸せにはならず、オロオロと右往左往し、その後も不自由です。

##### ③ 仲間理論

自分のコントロール障害が色濃いのですが、同じような仲間と語り合うと安心してよく笑うようになります。深刻な話を笑いながらするので、外部の人はドン引きします。本人は、笑ううちに自身の評価から解放されて一瞬楽になります。

そして、きょうきょうの会にハマっていきます。

※ Facebook「ちたの会」で検索していただくと会の様子を見ることが出来ます

## 華蔵寺クリニック

開催頻度 毎週

開催場所 デイケアファースト 群馬県伊勢崎市安堀町 1 2 7 - 5

## NPO そーね

主な対象者 あらゆる当事者

開催日 毎月二回の当事者研究会を中心に

開催時間 facebook のページをご覧ください。

開催場所 主にそーね事務所

活動内容 当事者研究会とそれを通しての勉強会・食事会などを開いています。カルテのある人も、カルテのない人も、あらゆる当事者とともに当事者研究をしています。自分たちの枠組みを点検し、視点域を変え、再構成していくお手伝いをして、当事者性のたちあがりに立ち会いたいと思っています。

当事者研究の取り組み

サラリーマン当事者研究会：自分が感じる生きづらさを研究しようとする人たちに、研究の場を提供しています。

出張当事者研究会：当事者は、ひとりでは当事者にならない。そのため、当事者を生んだ場に出張し、関係者とともにその場の枠組みを点検する。そのお手伝いをさせて頂いています。

そーね勉強会：「ちゃぶ台カフェ」 当事者研究にまつわる勉強会を開いています。

穂谷の野菜を食べる会：枚方にある有機栽培農園で、たっぷりの愛情を受けて育てられた野菜を通し、縁を感じる食事会を開いています。

連絡先：団体名 NPO そーね

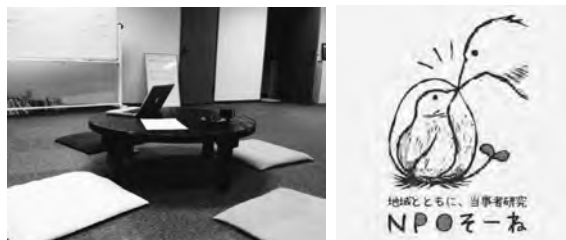
FAX 06 - 7506 - 2594

Mail renshinan.sone@gmail.com

住所 〒561-0802 大阪府豊中市曾根東町1-1-51 練心庵2F

facebook <https://www.facebook.com/nposone?fref=ts>

上記 URL または facebook →「NPO そーね」で検索



## アリシアの会

開催頻度 2か月に1回、家族当事者研究（コーディネーター：向谷地宣明氏）

年に2回、向谷地生良氏の公開ワークショップ

開催場所 横浜市健康福祉総合センター（JR 桜木町駅前）

「アリシアの会」は、統合失調症を持ちながらノーベル賞を受賞した数学者ジョン・ナッシュの妻アリシアに因んで命名された、精神障害者の家族の会です。

2009年8月、家族の当事者研究をやりたいという9人の仲間で、横浜「当事者研究」会の家族の部としてスタートし、2010年は生良氏のワークショップを6回開催。家族支援活動も開始して、2011年4月に家族会として独立。会員数は現在44名。月1回定例会を開き、毎月会報を発行。

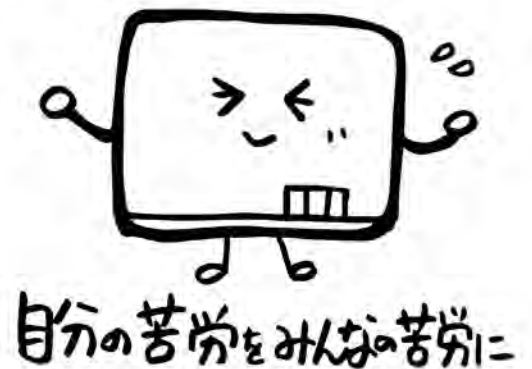
家族当事者研究のほかにも、精神科医、精神保健福祉士、その他の専門家の講師による継続的な学習会を年に8回ほど開催。また、ファミリーサポートという、家族（ピア）による相談支援—電話・面談・訪問・同行—も行っています。どんな苦勞であれ、たった一人で抱え込むところに最大の困難があるわけで、家族に必要な安心・共感の場と専門家とのネットワークを通じて、家族のリカバリーをめざしています。

## 全体セッション②

# 「国境を超えて展開する当事者研究」

座長：熊谷晋一郎＋向谷地宣明

ゲストコメンテーター：ロベルト・メッツィーナ氏、大熊一夫氏  
報告：向谷地生良、石原孝二



## 座長プロフィール

---

熊谷晋一郎 くまがやしんいちろう  
P.20 をご覧ください。

向谷地宣明 むかいやちのりあき  
P.20 をご覧ください。

## ゲストコメンテータープロフィール

---

ロベルト・メッツィーナ氏 Roberto Mezzina  
トリエステ精神保健局長、WHO 調査研修協働センター長、精神科医。

南イタリア・バリー大学を卒業し、1978年にフランコ・バザリアのトリエステ・サンジョヴァンニ病院に赴任。同病院の脱施設化、病院に代わるコミュニティ・サービスの発展に尽力。

2014年春、トリエステ精神局長に就任。バザリアの「思想と実践」を引き継ぐ新リーダーに。

2009年秋から、WHO 調査研修協働センター長として、世界中の「精神病院の脱施設化」「精神病院に代わる地域密着型サービスの発展」を支援。2001年から精神保健国際協働ネットワークの推進役として活動し、現在は代表。

世界各国（イタリア、ベルギー、スペイン、イギリス、アイルランド、フランス、スロヴェニア、ブルガリア、オランダ、ノルウェー、スウェーデン、スイス、スロヴァキア、セルビア、ギリシャ、フィンランド、ルーマニア、アルバニア、アメリカ合衆国、カナダ、オーストラリア、ニュージーランド、インド、スリランカ、パレスティナ、イラン、ブラジル、そして今回の日本）の研究所、大学、精神保健サービス機関などから講師、基調講演者として招聘される。

2013年には、デンマーク、チェコ共和国、オーストラリア、ニュージーランドの精神保健改革をサポート。

大熊一夫氏 おおくまかずお  
ジャーナリスト。

東京生まれ。東京大学教養学部教養学科『科学史・科学哲学』を卒業して朝日新聞記者に。

1970年、アルコール依存症を装って精神病院に潜入入院し、『ルポ精神病棟』を朝日新聞社会面に連載。鉄格子の内側で日常的に行われていた入院者虐待を白日のもとにさらし、日本の精神医療改革に一石を投じる。以来、福祉、医療の分野を中心に、高齢者や障害者へのケア、特に虐待の問題に強い関心を継続しつつ、取材してきた。

週刊朝日副編集長、アエラ・スタッフライターをへて無所属のジャーナリストに。

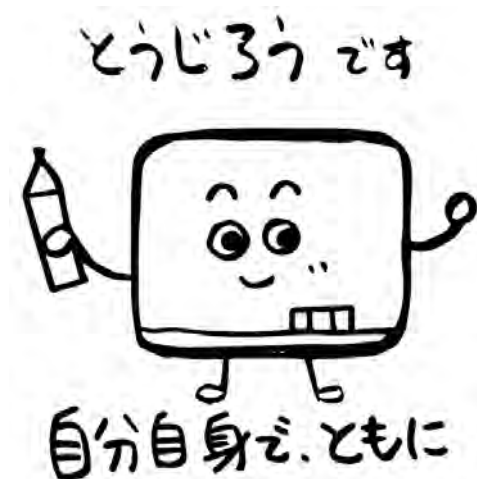
1998年から大阪大学人間科学部教授。講座はソーシャルサービス論。日本の国立大学に初めて出来た福祉系講座の初代教授。2002年に定年退官。

著書は『ルポ・精神病棟』朝日文庫、『新ルポ・精神病棟』朝日文庫、『あなたの老後の運命は——徹底比較ルポ デンマーク・ドイツ・日本』ぶどう社、『こんなまちなら老後は安心!』筒井書房、『精神病院を捨てたイタリア 捨てない日本』岩波書店など多数。

## ポスター発表

荒川雅之、五十嵐勇人、岩崎 茜、大矢英明  
加古実子、柏 直子、南部紀子・斎藤優紀  
千葉笑美、村岡 聡、諸石 恵、山浦美穂、吉田百合子

石井 涼、石原孝一、岡本広美、工藤 晃  
近藤卯月、鈴木梨菜、中村友美、野口恒平  
橋本あずさ・淵上朋美、町田正洋  
山本正広・山本和美、山本行宏



## ポスター発表

### ポスター発表のみ

石井 涼（社会福祉法人らぼおるの樹）

タイトル：幻聴について

石原孝一（社会福祉法人らぼおるの樹）

タイトル：前田さんについて

岡本広美（社会福祉法人らぼおるの樹）

タイトル：自分の生活について

工藤 晃（社会福祉法人らぼおるの樹）

タイトル：人間関係と働くことについて

近藤卯月（フリースペースニッセのおうち）

タイトル：内部居住者による、もったいない屋敷（いわゆるごみ屋敷）の生成過程についての研究（仮）

鈴木梨菜（社会福祉法人らぼおるの樹）

タイトル：20年の自分の人生について

中村友美（三重当事者研究会）

タイトル：犬のふりをした猫が、荒野でがんばってカレーを作る研究 ～後ろで飼い主が待っている苦勞～

野口恒平

（阪本病院 デイ・ナイト・ケア「なかまの家」）

タイトル：入院を繰り返さず目的をもった日々を送るために

橋本あずさ 淵上朋美

（医療法人 資生会 千歳病院 当事者研究外来  
こころの扉）

タイトル：生と死についての研究

町田正洋（社会福祉法人らぼおるの樹）

タイトル：働くこと

山本正広 山本和美

（阪本病院 デイ・ナイト・ケア「なかまの家」）

タイトル：夫婦で行う当事者研究ぐるぐる不安—  
お互いの病気の理解と距離間

山本行宏（一橋大学院社会研究科）

タイトル：男性とセックスする（MSM）の精神的  
苦悩—「エロさん」支配からの解放—

- 3階の食堂に15時30分まで展示しています！

「いいね！」と思ったら、受付時に配布した“ふせん”にメッセージを書いて貼ってください。

一般演題発表+ポスター

荒川雅之 (NPO 法人海がめ)

タイトル：人間アレルギーと薬依存について

五十嵐勇人 (ほっとハウスやすらぎ)

神様とエイリアンからのアドバイス

岩崎 茜 (福岡当事者研究会)

タイトル：無念の研究 ～私を絶望させた母との日々～

大矢英明 (横浜当事者研究会)

タイトル：「他人事(ひとごと)メソッド」の研究

加古実子 (ドリームハウス)

タイトル：携帯電話の電源が入れない苦勞から「あまのじゃくさん」誕生へ～人類を救うプロジェクト「あまのじゃくさん作戦開始！～

柏 直子 (東京べてるの集い)

タイトル：拒食人(きょしょくびと)への讃歌(さんか)

南部紀子 (共存共生共依存の会)

斎藤優紀 (くしろ当事者研究会)

タイトル：出会いなおしの当事者研究 ～母と娘の“関係”に着目した当事者研究のつながりの可能性～

千葉笑美 (三重当事者研究会)

タイトル：やる気スイッチと過呼吸ストッパーの研究

村岡 聡

(華蔵寺クリニック 群馬当事者研究会ピアリング)

タイトル：15年の引きこもりを支えた爆発

諸石 恵 (社会福祉法人らぼおるの樹)

タイトル：幻聴幻視について(スズキナオコ)

山浦美穂 (小諸高原病院)

タイトル：“口と口がくっついちゃう現象”

吉田百合子

(阪本病院 デイ・ナイト・ケア「なかまの家」)

タイトル：当事者研究ぐるぐる回って1歩前進



# 第11回 当事者研究全国交流集会 東京大会

## タイムテーブル

当事者研究東京見本市 ～当事者研究な生き方いろいろ～

	メイン会場 沖永ホール	701	702	703	704	705	707	食 堂
10:00	開会挨拶 全体セッション① 「時間を超えて展開 する当事者研究： 歴史と現状」							↑ ポスター展示 ↑ べてるの家の 小さな写真展
12:00	お 昼 休 み							
13:00	分科会 「分野を超えて展開する当事者研究」							
15:00	一般演題 発表	駆け込み 当事者 研究	学校 子ども 吃音	ホームレス 支援 サポート	依存 発達障害	家族 働く	精神障害	↓ ↓
15:30	休 憩							
17:00	全体セッション② 「国境を超えて展開 する当事者研究」  閉会挨拶							
18:00								懇親会！ ペーソスライブ ほか

沖永ホール2Fロビーでは、書籍販売コーナーや全国の仲間たちが出店する  
"とうけんマルシェ"開催！

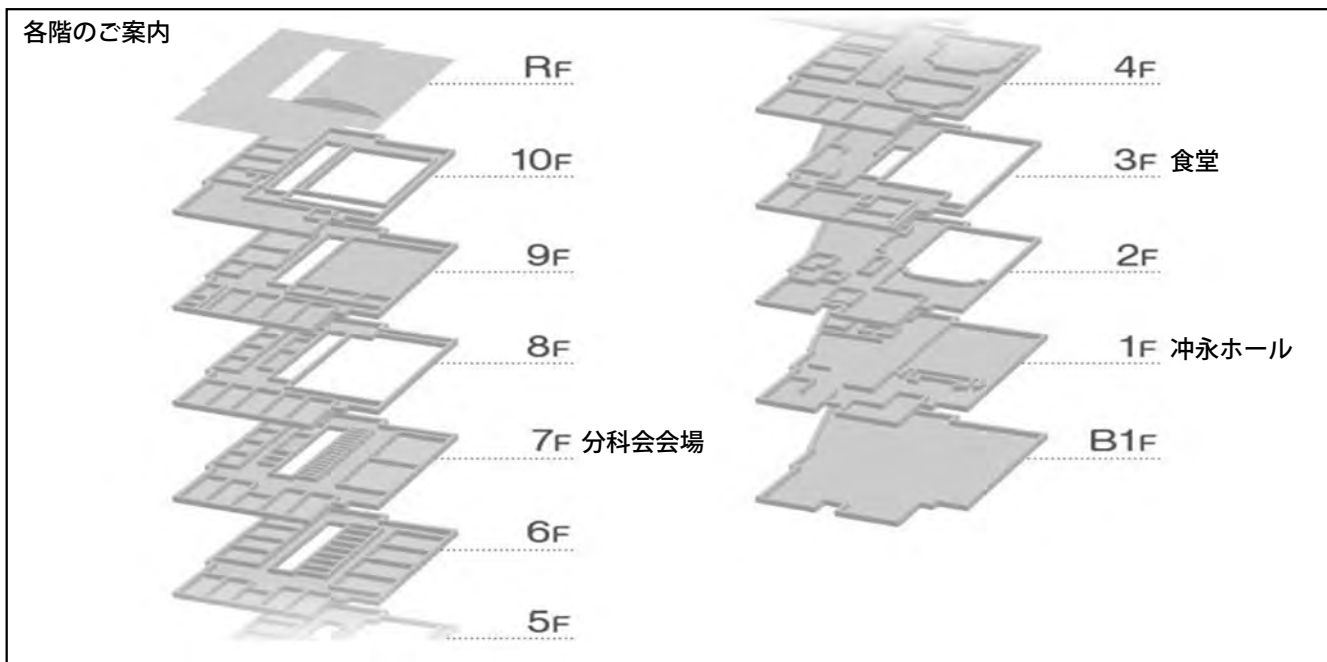
売り切れ次第終了となりますので、お早めにご利用ください。



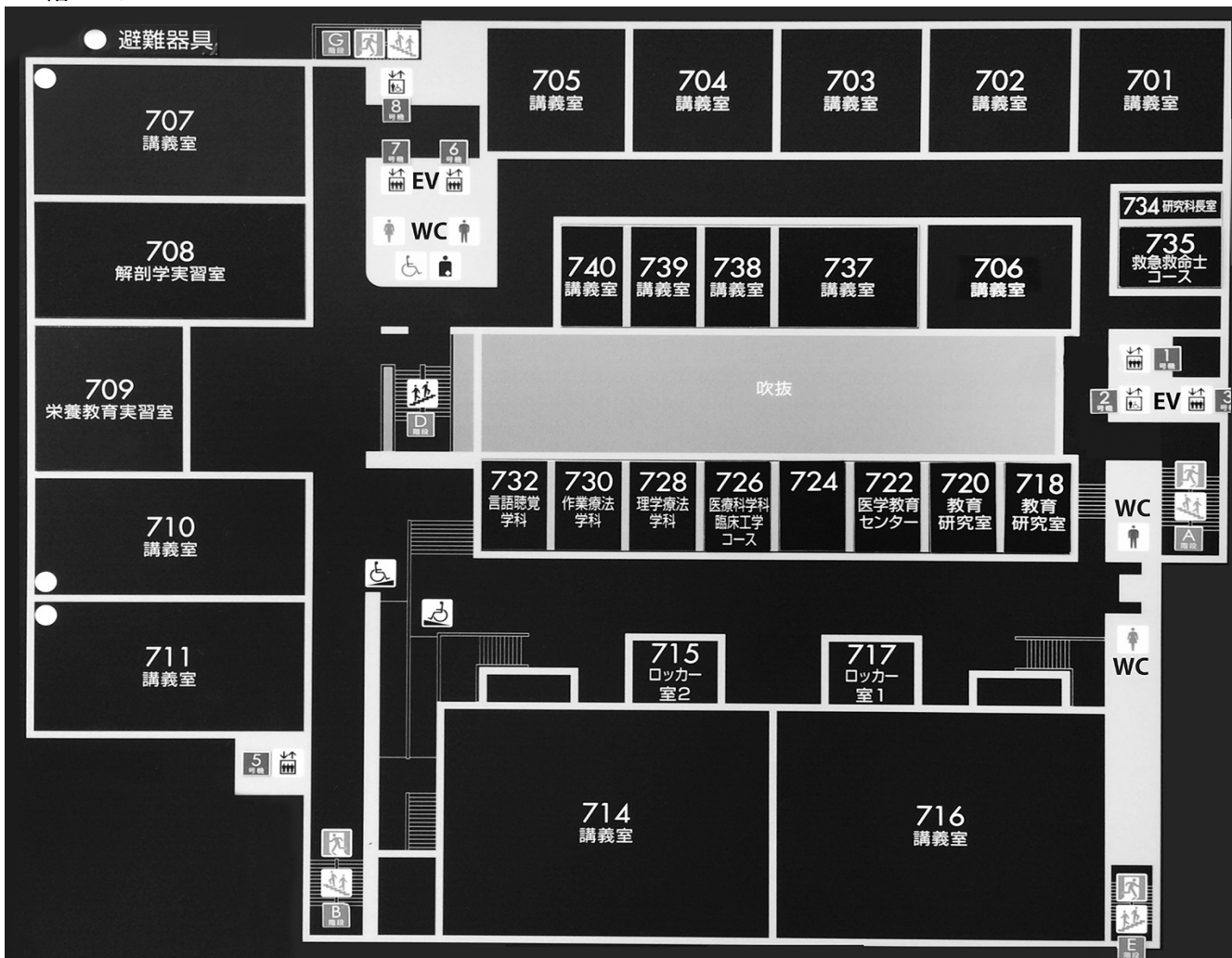


# 学内マップ

※学内は禁煙です。学外の喫煙可能スペースをご利用ください。  
路上喫煙は近隣のご迷惑になりますのでご遠慮ください。



## 7階マップ



## <お知らせ>

来年の当事者研究全国交流集会は、べてるまつりとあわせて8月に  
北海道浦河町で開催予定です！ 来てね！！



