



～今日の流れ～

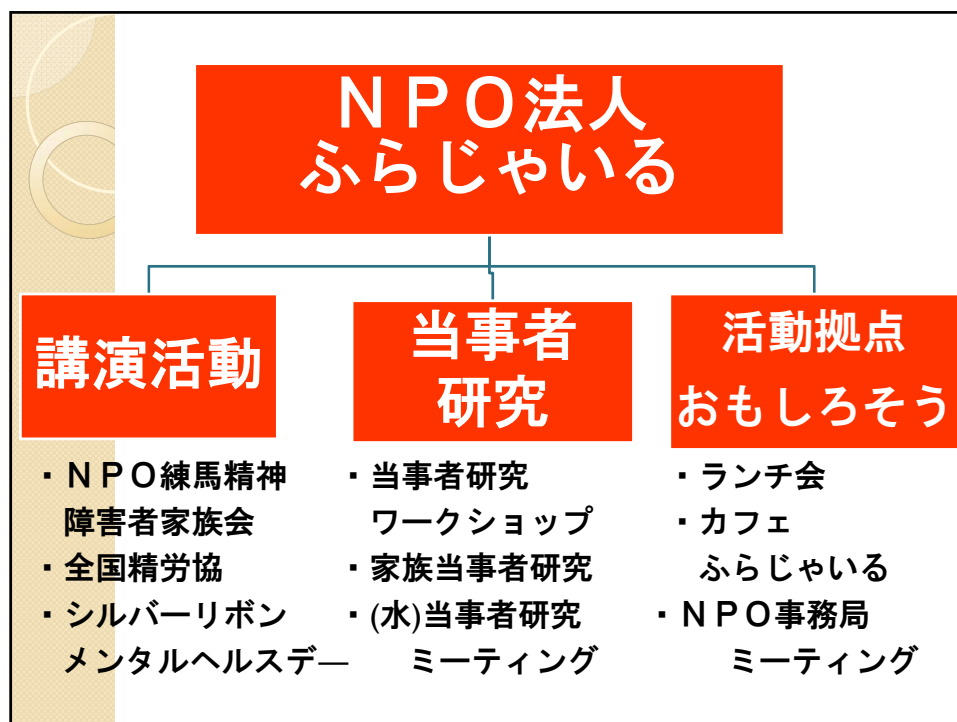
- 自己紹介、自己病名紹介
- NPO法人ふらじゃいるの説明
- 世界の精神医療体制
- 当事者研究の説明
- 今後の取り組み

自己紹介・自己病名紹介

- **理事長**：松浦 次郎
- **副理事**：佐藤 寿雅
- **事務局**：白江 香澄

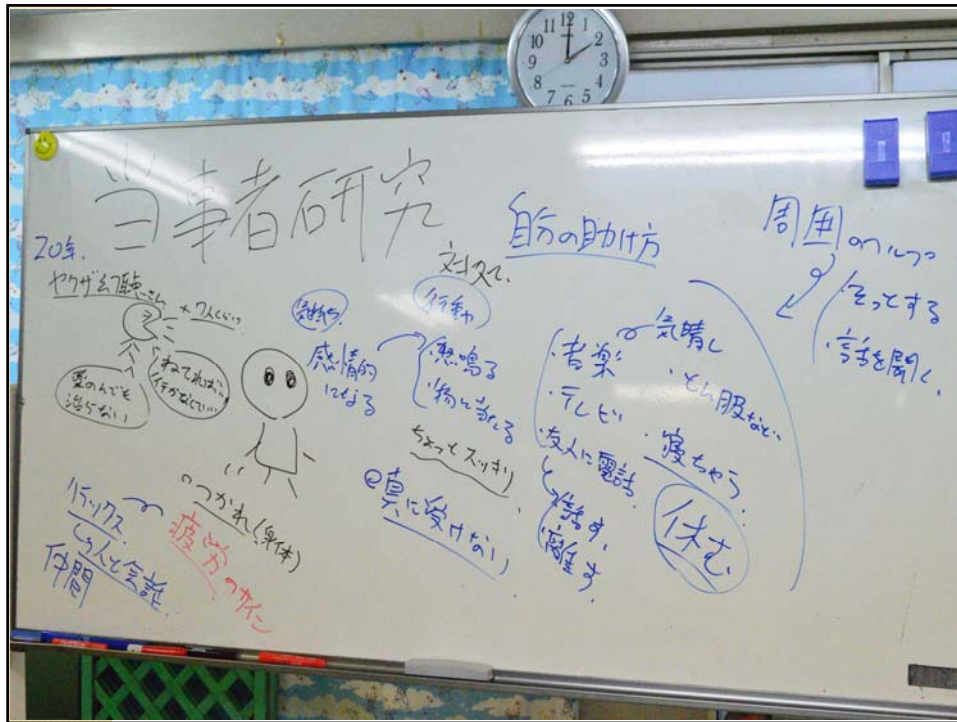
NPO法人ふらじゃいる

- 2011年4月当事者研究を学ぼう！と病院職員の有志が集まって「べてるの家と陽和病院と地域をつなぐ会」が発足しました。
- 職員だけだった団体に、少しずつ入院中や外来通院中の方、ご家族、地域の方々が参加するようになりました。現在は、当事者研究ワークショップやカフェふらじゃいる、地元の農家とコラボをして地域のメンタルヘルス啓発にも取り組んでいます。



当事者研究の取り組み

- 当事者研究ワークショップは、向谷地宣明氏やふらじゃいるメンバーが講師となり「当事者研究の研究会」や「やってみよう！当事者研究」「家族の当事者研究」を開催しています。
- 2011年10月からは毎週水曜日「当事者研究ミーティング」を開始。現在、練馬区内外から10名前後が参加しています。近隣の医療機関、作業所から支援者や家族の方、地域の大学生なども参加しています。



シェアオフィス「みっくすハウス」

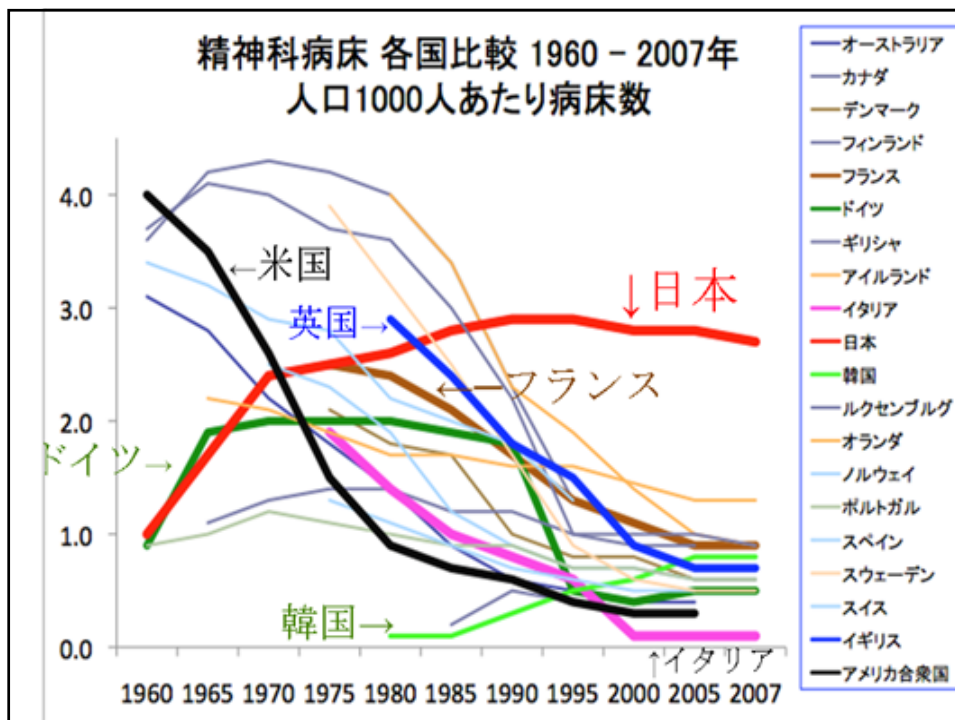
- 2013年11月「誰でもフラッと集まれる場」「安心して病気が出せる場」を目標に、地域の活動拠点を作りました。
- 2015年「NPO法人ふらじゃいる」設立。「世界一弱くて明日にでも潰れそうなNPO」という研究テーマで実験継続中です。
- 地域の方と交流しようと「カフェふらじゃいる(カフェふら)」を始めました。こちらが出向く「出張カフェふら」では地元農家やNPOとコラボをしています。





当事者研究×自然農法

- 農薬と脳薬の過剰投与は、野菜（人間）の生きる力を奪ってしまう。
- 野瀬自然農園 野瀬さんの言葉
「ホウレン草のことはホウレン草に聴け！」
ふらじゃいる「病気のことは当事者に聴け！」
↓
従来の **“常識からの脱却”**
＜地域へのメンタルヘルス啓発＞



世界の精神医療体制

- 世界三大精神改革

- ① イタリア トリエステ市
1987年バザーリア法(法律180号)制定
- ② フィンランド 西ラップランド地方
1980年代前半オープンダイアローグ
- ③ 日本 北海道浦河町
1978年浦河べてるの家 活動開始

3つの地域に共通した理念

医療体制の ヒエラルキー解体

※ヒエラルキー＝ピラミッド型の階層組織、身分制度。

専門家としての当事者 当事者としての専門家

- 専門家の力に対抗して「自分のことは自分がわかっている」という立場。障害をもつ当事者の力を再評価する当事者主権の流れ。また、専門家自身の立場を無力と位置づけ権威性を否定する（→PST）。
- さらに、浦河では「自分のことは自分が一番わかりにくいことを知っている人」としての当事者。「当事者と同じような状況に遭遇したら、同様に戸惑い困難に陥ることを知っている人」としての専門家。

自助(自分を助ける)

- 自助グループ
自分を助けている人たちが集まるグループ。
⇒「病気(苦労)の専門家」として参加。
- 自助の援助
困難に直面している人が自分で自分を助けられるように援助すること。支援者がその人の代わりに解決することではない。
⇒ 支援者はともに苦労に向き合う存在。

向谷地生良（浦河べてるの家／北海道医療大学）

当事者研究とは

当事者研究の合言葉 は！

「自分の中に・・・
仲間の経験の中に・・・
知恵がある！
アイデアが眠っている！
仲間や専門家、家族と連
携しながら・・・
さあ、今日から
自分自身で
共に
研究しよう！」です。
当事者研究は、ひとつの
“生きる苦勞の担い方”であ
り、何よりも「発想」を大切
にします。



当事者の経
験に学び、
そこから新
しい知恵を
生み出し、
発展させて
いくプログ
ラムです！

複数の「自分自身で考える人たちが」「ともに哲学する」ときにこそ、事象そのものに真に接近することも可能になる。

現象学の提唱者
エドムント・フッサール
「事象そのものへ」



当事者研究を研究する

- 自閉症スペクトラムの当事者を対象にした当事者研究効果測定の調査研究が東京大学で始まります。
ふらじゃいるも協力団体として研究に参加します！！
- 東京大学先端科学技術研究センター
熊谷晋一郎准教授を中心に、東京大学医学部や認知科学、情報工学などの教授陣が集結しました。

当事者研究における自助の4つの力

—人間にとってもっとも生きやすい状況とは—

- ①何が起きているのかが分かる（わかろうとする）
—状況を把握する力
- ②どう対処すべきかがわかる（わかろうとする）
—対処を試みる力
- ③苦労の意味がわかる（わかろうとする）
—意味を見出す力
- ④解決がなくても前向きな問いを維持する力
—研究する(うろうろする)力

向谷地生良（浦河べてるの家／北海道医療大学）

- 日常生活上の出来事、困りごとを素材にする。
 - ・繰り返して起きている出来事、苦労に着目する。
- “人”と“こと（問題）”の切り離し作業
 - ・この作業によって「爆発を繰り返す〇〇さん」から「爆発を止めたいと思っても止まらない苦労を抱えている〇〇さん」という理解に変わる。
- 自己病名をつける
 - ・医学的な病名ではなく、自らの抱える苦労や「こと」の意味やパターンを反映した「自己病名」を考える。
 - ・自己病名は、仲間と苦労を語り合う中で見えてくるものであり「自分の苦労の主人公」になるための重要なプロセスである。

2016/7/11

24

研究テーマの紹介

- サバイバル生活の研究
- 恋愛の研究
- フラッシュバックの研究
- 誤作動の研究
- 日本語失調症の研究
- イライラの研究
- 水中毒の研究
- パニック予期不安の研究
- 変化球コミュニケーションの研究
- ヤクザ幻聴さんの研究
- 全力疾走の研究
- 不幸福感と幸福感の研究
- マイナスのお客さんの研究
- 家族関係の研究

S S T (生活技能訓練)

- S S Tは認知行動療法の一つ。
統合失調症は、受信(聞き取る)・処理(判断する)・送信(伝える)などの機能が弱まる。
- 話を聴いただけでは事態は良くなる。
- 病気と上手に付き合えることは、車の運転が上手になることに似ている。
- 実施されるべき場所は、その人が暮らしている所。実際に苦勞が起きやすい所でロールプレイをする。

向谷地生良 (べてるの家/北海道医療大学)

当事者研究・SSTの ビフォーアフター

- 「自ら飲み込んでいた言葉を出せるようになった気がする」
- 「苦労が増えても対処が上手になった」
- 「当事者研究の仲間とSOSを出せるつながりができた」
- 「自分のコミュニケーションには、受信⇔処理⇔送信の時差があること等、自分の特徴に気づくことができた」
- 「今まで自分だけが30品目食べていないと思っていたが、自分だけじゃないと分かって安心した」

気分・体調、良かったこと、苦 労していること

<毎回、発表する意味>

- 大切な“弱さの情報公開”の場。
- 自分の状態をキャッチして言葉に出す練習。
- 自分、相手、出来事の良い点を探す練習。

な・つ・ひ・さ・お
 何が起きているかキャッチする方法～自己チェック法

悩みがあるとき 疲れているとき 暇なとき 寂しいとき お腹がすいたとき、お薬、お金のないとき

これにより 自分の問題の研究者になる！

2016/7/11 29

①当事者研究ミーティング
②当事者研究ワークショップ

- どなたでも参加できます。
- ①毎週水曜 18:30～20:30
- ②次回、当事者研究の研究会 7月24日

活動拠点「みっくすハウス」

- 住所 練馬区石神井町2丁目15-15
- 当法人のパンフレットを配布中!!!
 関心のある方は気軽にお声かけください。