

第十七回 当事者研究全国交流集会
九州大会抄録



プログラム

10:00~12:00	開会挨拶・全体セッション
10:10~10:30	当事者研究の歴史と取り組み
10:30~12:00	当事者研究口頭発表
12:00~13:00	昼休み
13:00~	5つの分科会のゲスト紹介&トークセッション
14:00~	分科会
16:00~	チャット交流会(休憩)
16:30~	全体交流会・総括
17:30~	閉会



目次

プログラム	1
大会趣旨	2
「苦労の羅針盤」を見つけるための5つの分科会	3
大会に寄せて	5
「不確かさ」の時代における当事者研究の可能性	6
浦河べてるの家 向谷地 生良	
「苦悩」は「私であること」から生まれる	7
ふくおか当事者研究会 代表 岩崎 茜	
羅針盤（シンギュラリティの手前でパンデミックが来たこの世界で）	9
全力回転没頭系・自分が一番治らない精神科医 榎本香苗	
忘れえぬ人	10
でかぬーて利生院 坂口雅彦	
祝・九州大会開催 「私は今ここにいる」	11
麻生医療福祉専門学校福岡校 山下和美	
当事者研究発表要旨	13
当事者研究団体紹介	23
当事者研究の本	30

大会趣旨

苦労の当事者が、ともに苦労を出し合い、対話する。そこから生まれる「言葉たち」。対話によって磨き抜かれた「言葉たち」は、羅針盤となりわたしたちの進む道を照らしだす。「苦労の羅針盤」を携えて、今日も私は空を飛ぶ。自らの腕に力を込めて、人生の舵を切るために。

「人と事を分ける」「苦労を取り戻す」「初心対等」「治すよりも活かす」・・・数々の言葉を生み出してきた、べてるの家の当事者研究。

当事者研究が好きな人も、知らない人も誰だって苦労の当事者。そして、苦労の当事者一人ひとりが主人公の、当事者研究全国交流集会です。苦労や弱さはみんなで分かち合うべき共有財産。「弱さの情報公開」を通して人とつながり、助け合いと新たな知恵を生み出す場を、日本全国・世界から集まる仲間とともに楽しんでみてください。

「苦労の羅針盤」を見つけるための5つの分科会

① 『学校改造計画』

～生徒と先生が「ホンネ」で話す当事者研究～

学校がしんどいのは、生徒はもちろん、先生の側でも切実になってきている。生徒も先生もフラットに対話できる場をつくりたい。先生が率先して「しんどさ」を開示したらどうなるだろう。先生も生徒も、自他尊重の対話を越えて浮上する「学校改造計画」のゆくえを追う。

☆ファシリテーター:安本志帆(みんなのてつがく CLAFA 代表)&ヒカルくん

★話題提供者:斎藤真人さん(立花高等学校 校長) 他数名

② 当事者研究のはじめ方・続け方

～オンラインにおける当事者研究の工夫と苦労～

さまざまな場に「ともに研究する」というスタイルで、つながりの場を開拓してきた当事者研究。その活動にとって SNS は、新たな可能性と苦労をもたらしてきた。そこでは、「SNS 誤作動」という現象も注目されている。皆さんの経験（苦労したこと、上手くいったこと）を持ち寄り交流する。

☆ファシリテーター:向谷地生良(浦河ベてるの家・理事)

★話題提供者:大矢英明さん(『他人事メソッド』開発者)

③ 新・働き方改革「職場でまた浮いちゃった…」

～はたらく私の当事者研究～

排他的な日本社会で、発達障害や LGBT の存在をきっかけにして、「そもそも、一人一人が違う存在なのだ」と認識され始めている。心理的安全性の高い職場づくりと「機嫌よく」はたらくための実践について対話する。

☆ファシリテーター:小松道則(ふくおか当事者研究会)

★話題提供者:南部紀子さん(保育園・園長)

中島雅登さん(トランスジェンダー当事者)

④「自粛・心地よいソーシャルディスタンスを探究せよ！」 ～コロナ時代の家族のための当事者研究～

2020年「外出自粛」を余儀なくされてDVなど家庭での苦勞の多い年となった。感染症予防におけるソーシャルディスタンスが叫ばれ、人とのつながりが絶たれる一方で、外出自粛で大切な人との物理的距離が近くなった。最適な心理的距離と境界線が曖昧になりがちな「大切な人との関係性」。独特の苦しさをまとうコロナ問題と家族の苦勞に焦点を当てる。

☆ファシリテーター:岩崎 茜 (ふくおか当事者研究会・代表)

★話題提供者:川村敏明 (浦河ひがし町診療所・院長)
浦河べてるの家コミュニティの方等

⑤「ステイホームと言われても…」 ～どこにも居場所のない私の当事者研究～

「ホームレス」と言えば公園や河川敷に住んでいる人たちをイメージする方は多いだろう。しかし、一方で見えないホームレスが存在する。ネカフェ難民や家に居場所のない子供。様々な事情で職を失い、親の年金で生活している中年が突然家を失う例などある。家があり寝食に困らない人であっても、心理的な居場所を失っている人は多く存在する。

居場所（ホーム）のない人々もそうでない人も、ともに対話する場としたい。

☆ファシリテーター:高山京子 (当事者研究・ちたの会)

★話題提供者:奥田知志さん (NPO 法人抱樸)
居場所のない苦勞の当事者等

大会に寄せて

「不確かさ」の時代における当事者研究の可能性

浦河べてるの家
向谷地 生良

今年の一月に中国の武漢市が都市封鎖を受けて以来、新型コロナウイルスは世界中に蔓延し、私たちの生活の常識ばかりではなく、暮らしそのものを一変させてしまいました。例えば、科学的にマスクには予防効果はないという当初の“常識”が、いつのまにか覆り、マスクをすることが当たり前となってしまいました。フィリピンでは、何とそれで射殺される人まででる始末です。そればかりではありません。今まで、数時間の会議のために、東京への日帰り出張も当たり前になっていましたが、今ではリモートで、どこにいても会議に参加できます。ですから、会議のためにわざわざ東京に出向いていたのが、不思議に思うほどです。

講義もそうです。一部の大学で、先進的に導入されていたリモートを用いた講義を、私の努める大学でも取り入れられないかという議論を大分前からしてきましたが、遅々として進まなかったものが、新型コロナが蔓延すると、突然、講義がリモートに切り替わりました。

べてるも、北海道で一番、交通の便が悪いにも関わらず、この25年間、1500人から2000人の人たちが、足を運び、来町者への研修、物販、そして、飲食の提供、さらには終末の講演と日高昆布や書籍、グッズ対面販売が、浦河への交流人口の拡大を生んできました。それが、新型コロナウイルスによる人々の移動の中止の影響で、すべてが止まってしまいました。私たちばかりではありません。地域全体が、新型コロナの影響による経営危機に見舞われています。

しかし、考えてみれば、北海道の過疎地域である浦河は、戦後の10年を除き、他地域もそうだったように、一貫として労働力を都市部に供給する立場に置かれて人口減少が続き、ピーク時には二万二千人だったのが、現在は一万一千人になっ

てしまいました。ですから、私たちの暮らす浦河という地域は、「慢性的な被災地」であり、それに加えて、日本一の有感地震地帯で、15、6年に一度の震度6の地震に見舞われ、ときどき水害や津波の不安も抱えるという環境の中で、生き抜いてきました。

ここで大事にしたいことがあります。それは「自分の苦労をみんなの苦労に、みんなの苦労を自分の苦労に」という、「連帯の文化」を絶やさないうことです。これは、当事者研究を生み出した当事者文化のもっとも大切な理念の一つです。ここで言う連帯とは、他者のかかえる生きにくさやいわゆる問題と言われる行動や出来事でも、「自分も、その人と同様の環境、状況に立たされたならば、同じような結果に陥るかもしれない」という想像力をもってつながることです。

私たちは、日本一の夏イチゴの生産地である浦河で、苦しい経営を強いられる夏いちご農家の人たちとイチゴの販路拡大と付加価値をつける共同の事業を模索しています。それは「地域のかかえる苦労への参画」という理念にもつながります。大事なことは、良い結果を生み出すことよりも、不確かで、見通しのない現状、もしかしたら上手くいかない結果も予想される事態の中でも、前向きにみんなでウロウロし、先例にとらわれずにコツコツと“実験”を繰り返す中で、予想もせずに起きるハプニングが、突破口になるのです。大事なのは、計画的に、手際よく、能力に長けた人たちで、工夫を重ねるのではなく、いかに“場違い”な人や“情けない”経験をもった人を巻き込めるか、いわゆる「苦労のダイバシティ」が大事になってきます。

この度九州での当事者研究全国大会も、新型コロナという予想外の災害に見舞われ、順調に苦労を続けながら、準備を重ねています。いろいろと

大変なこともあります。全国各地を“代表”する苦労人が結集し、研究交流を重ね、そこで出会った仲間の経験や「知」を、地元を持ち帰り、人づくり、場づくりに活かすという循環を地道に続けることこそ、私たちにとって必要なことのように

思います。

多くの皆さんとの九州大会での出会いと再会を心待ちにしています。

「苦悩」は「私であること」から生まれる

ふくおか当事者研究会
代表 岩崎 茜

私は、真剣に「悩む」ということばかりしてきた。悩みすぎて、どうでもよくなって、うっかり死にそうになったりもした。けれども悩むことをあきらめなかった。「悩み続けるなんて、時間の無駄じゃないかしら」と人は言うだろう。私自身、何度となく、そう思った。けれども「苦悩」という荷物を置き忘れたまま、足を前に進めることはできないのだ。「苦悩」は、私が「私であること」から生まれているから。

私にとって、べてるの家の「当事者研究」との出会いは衝撃的な事件だった。

ある日、私は夢を見ていた。長友ゆみさんや山本賀代さん、べてるの家のメンバーが向こうから笑顔で歩いてくる。そして叫んだ。

「あかねちゃん！！」

べてるの仲間たちは私の名前など知るはずがなかったが、なぜかその瞬間私は確信した。「私には友達がいたんだ」と。ふうと息をしたら、涙が流れてきて、そして、目が覚めた。

私は18歳で実家を後にし、お金もなく段ボール一個の荷物と布団一枚だけ持って新聞奨学生として新聞販売店の寮という住処を手に入れた。そこで、新聞配達をしながら理系の専門学校で学んだ。高専の専攻科に入学し、格安の寮に入って

命をつなぎ、工学の研究というものに触れた。そして、いつしか研究者になることを志すようになった。大学院に進学し理学部の研究室に在籍した。いつも背伸びをして、自分以上の何かを演じ、お金もないのに住む場所と食べるものと学ぶ環境を手に入れてきた。けれども私は、昔から、どうにも不器用で、脳の情報処理はいつも渋滞していて、どのように交通整理したらよいかわからないのだった。いつも私の頭は、フリーズしたパソコンのようになってしまう。そのことが、私はとても恥ずかしくて、つらかった。

大学院に入ってから、さらなる苦労の連続だった。研究室の博士課程の先輩から「あなたのようなバカがこの研究室にいること自体がおかしいよ…」などということを言われ続けていた。三年目、博士課程に進学してからしばらくして、ついに私は身体を布団から起こすことができなくなっていた。自分自身の不器用さに付き合うのももういやだった。真夏、エアコンのついていない部屋で、そのまま体を起こさずに何も口にせずに干からびて死ぬ自分を想像した。

周りを見れば、人はあっけなく死んでしまうこともたくさんあるのに、一方ではそれでいてそう簡単には死なないようにできている。現に、私は死ななかった。

生きていくエネルギーが枯渇したかのようで、

毎日、ただ眠って、息をしていた。目が覚めたら、アマゾンで購入した本を何度も何度も読んでいた。そのとき読んでいたのが、べてるの家のことを書いた『悩む力』という本だった。

私は小さい頃から、暴力とか大声とかが「とても苦手」だった。いや、暴力が好きの人なんていないと思うけれども、一方で、ボクシングを見るのが好きとか、怒鳴るとすつきりするとか、そういう人がいるくらいだから、普通は皆たいして気にせずに人に暴力をふるい、大声で怒鳴るのだろう、と、そういうふうに私は理解していた。父親が酒に酔っては「友達」と殴り合いのけんかをする意味が分からなかった。父親がお茶碗を母親に投げつけて怪我をさせたり、母親が父親を罵ったり、子供である私を罵ったりする意味が分からなかった。

私が幼い頃から直面していた現実「この世は暴力に満ちている」ということだった。そして、この暴力から「大事なひと(両親)を守らねばならない」ということだった。

「大事な人を暴力から守ること」

今すでに、20代だったあの頃の倍に近づく年齢を生き、両親とは決別した今もなお、私は同じ物語の中を生きていることに気づく。大切な人たちを守りたいという想いは、社会の環境や仕組みの中で摩擦を生み、更なる苦悩を背負うこともある。

「なぜ人は暴力をふるい、傷つけ合うのか」

暴力は自分自身の中から生まれ出て自分自身を傷つけることもある。その暴力は私に何を伝えようとしているのだろうか？
かつて、私にとって唯一の道に思えた研究者を見失い、死の淵を漂い、一生分の涙を流しながら、答えの返ってこない問いを投げかけ続けた先に、私の人生は築かれてきた。

常識では悪のように扱われているものを、決めつけて切り捨てるのではなく、意味のある大切な存在として扱う。

【苦労は宝】だ。私は、当事者研究に出会い、このような考え方に触れたことで、私が「私であること」そのものに意味があるのだと、「生きていてもいい」のだと思うことができた。そして、どう転んでも、私が私である限り、苦労はなくならない。だからこそ、【病気は“治す”より“活かす”】。病気が教えてくれる合図に耳をすませば、その苦労は、パワフルな未来を生きる道を示す羅針盤となる。

べてるの家の仲間が私の夢に出演したあの日、暴力で傷つけ合うことのない社会を創る、と私は決めた。

私が生きたいと思える社会は、対話によって自分とは異なる他者を理解し、認めあうことから始まるのだろう。

ふくおか当事者研究会を立ち上げ、仲間を集めて細々と当事者研究を始めた。全国各地の当事者研究仲間と出会った。そんな仲間たちが、何年も何年も私を励まし続けてくれたおかげで、かつては微塵も残ってはいなかった勇気を少しずつ補充することができた。そして今回、当事者研究全国交流集会・九州大会を実現するために行動を起こすことができたのだった。

「当事者研究」は、パンドラの箱のようだ。それは決して開けてはいけないような、そんなものは見てはいけないというようなメッセージを、私たちは社会の先輩方から受け取っている。ここにきて【主観・反転・“非”常識】の出番だ。考え方を反転してみる、非常識なことをする。結果として私は、その中に飛び込んだことで、かけがえのない友達や仲間に出会うことができた。

「それぞれに苦労しながら生きている人たち

が愛おしい」と思うようになった。悩むばかりで
生きている意味を見出せなかった日々を越えて
きた今、私を取り巻くすべての人に「愛」を感じ

ている。

世界の中心で愛を叫びたい。そんな日々だ。

羅針盤(シンギュラリティの手前でパンデミックが来たこの世界で)

全力回転没頭系・自分が一番治らない精神科医
檜本香苗

第 17 回当事者研究全国交流集会九州大会 (初
☆オンライン開催)、おめでとうございます!

今年に入り、2020 年早々にはじまり、あれよあ
れよという間に新型コロナウイルスのパンデミ
ックという世界中の誰しもが想定していなかつ
ただらう事態に陥った。そのまま、時間は巻き戻
せず、進み続けている。

私は Facebook でよく極私的な記事をあげてい
るが、さかのぼってゆくと、

今年の 2 月 11 日に九州大会の日程をタイムラ
インにて変更告知しており (佐賀県の宿探しをし)、
明石焼きを食べに兵庫県に出かけたりして
いる。でもその頃から、どんどん新型コロナウイ
ルスについて考えたり感じるが増えて行き、
まさに我が一人当事者研究みたく、脳味噌は煮詰
まり物理的にも変動し、どんどん加速していった。

ちなみにこんな感じ(3 月 16 日の記事をコピー
アンドペースト)↓

.....

【共生共存共依存】

日曜日は天気も良くて、ひとけの少ない公園で、
珍しい色の鳥(キビタキかな?)を見かけて、目が
合う。桜のつぼみがまもなく開きそうだ。春がぐ
んぐんと色づき、息を吹きかえしてくる。

☆

新型コロナウイルス(無生物だが実存)を現象と
して考えたとき、人類が活動を休止(一斉に一時停
止)している間に、野性動物や、海洋生物、植物達

は生命活動がのびのびと行えているのではない
か。鉱物の採掘や山の切り開きも下がり、工場や
生産や交通量が低下することで、はからずとも地
球温暖化的なものに歯止めがかかり、空気は浄化
される。地球上のすべての生命体および物質が共
存共生していくための、地球側の意志のようなも
のではなからうか。今、地球が一番安心して深く
呼吸ができています。地球は人のことも、ウイ
ルスのこと、すべての地球を構成する多様な存在や
成分を等しく愛している。

今後、人間は子供たちを自然のなかで遊ばせ、
高齢者を大切にしてお互いのお互いのことを思
いあい、地球上で自分にとっての大事なことを見
つけ、それを愛して育むだろう。

人間にとって、文化や文明、歌や踊り、劇、陶
芸、思想、お金というものの本質的な意味、命を
もらって食べる、その土地に生活すること、
息をすること、生きているということ、人が人と
会うということ、手を繋ぐこと、手当てすること、
語り合うこと、様々なことがより深く体験されて
ゆくのではないかと思う。

☆

と、夜中に目が覚めたときに急に思いついたの
で、書きとどめることにしたが、昼間に読んだら、
やっぱりやばいわ、私、と思うんだろうな。もう
このところ、ずっと私と新型コロナウイルスとの
間で当事者研究にはまりこんでいるよなあ。で
も、なんとなく、この辺り(当たり?)にたどり着い

て、いったん我が呼吸も深くなったのだった。
(↑とりあえずこの記事に関しては、編集や手直しはしないことにした、キャッチアンドリリースで放置)

.....

と、そんなふうに、つつがなく具合が悪くなりながら、仕事自体はむしろ忙しくなったりしつつ、なんとかやってこれているのは、ひとえに当事者研究をいつも小脇に抱えているからかもしれない。

私にとっての当事者研究とは、内在化されたものを外在化し再内在化するツールであり、自分自身の苦勞へとアクセスするための命綱であり、副作用として理念にやられて、うっかり仲間と遭遇して繋がっちゃう、とつても興味深い営みだ。そうやって、点滅する当事者研究仲間と、実際に会えないのは、集えないのは、とてもさみしい。だけど、zoom ミーティングで、交流できるのは

ありがたい。十年前だったらばきつと難しかっただろう。新型コロナウイルス現象が起きたのが、今現在であったおかげで、こうして手を振りあえる。

羅針盤はひとつじゃない。苦勞の数だけあるだろう。ふかりふかりと気球に乗って、地上とも空ともソーシャルディスタンスを保ちながら、危うく時空に浮かぼう。そして、たまたま、空間でキラリとすれ違ったら、羅針盤をピカピカと光らそう。それがきつと合図となって、共に、苦勞の中へと、探検する扉が小さく震えるはずだ。気球はぐるぐる回りだし、ダンスしながら降りてゆく。探さんば〜(サンバ!)佐賀☆Let's 当事者研究! そうすれば、産婆さんが、産声をあげ生まれたばかりの研究に対し、ウェルカム☆この苦勞の現世へ!と祝福するはずだ。

ありがとう。

忘れえぬ人

でかぬーて利生院
坂口雅彦

彼と会ったのは晩秋のころだった。ネットカフェ近くの歩道のへりに座って震えていた。ホームレス支援の仕事をしていた私は同僚と声をかけた。K市から博多に来て、金銭も尽き思案していること、カフェに免許証などをおいてきたと言った。私達は保護課を頼ることをすすめた。彼は拒否したうえでここに来たいきさつも話してくれた。主治医の同意を得られず退院したこと、歩いたり電車に乗ったりして福岡をめざしたこと、保護課の世話にはなりたくないこと、などであった。また入院に至るまで兄に暴力を受けていたこと、病院での仕打ちやこれからの不安も訴えた。暴力に怯える過去の彼と今後の不安に苛まされてい

る現在の彼、二つの人格がかわるがわる交互に現れた。そのうちマイケルジャクソンのファンであることがわかりビートルズ、ジョンレノンと話がはずみ、いつの間にか夕暮れになっていた。彼はカフェに一泊して明朝保護課に行くことを申し出た。決して交わらなかった過去と現在の彼をなだめる第三の人格が現れたように思えた。同僚には「どんなマジックを使ったの」と笑われ、「どうもこうも、彼が勝手に解決したんだ。彼の力だよ」と、しどろもどろに答えた。このことは以来心に残り、福音となった。現在に至るまで、生活訓練支援員や相談支援専門員などの福祉職に就き、当事者研究とも出合うことができた。自分たちのこ

とは自分たちが専門家であり、自らが決め、それを生活で実践するという当事者研究のモットーは、私にとって腑に落ちるものであり、垣根を越えて人々に訴えるべき思想だと思っている。またベテル九州代表の岩崎さんには当事業所で長年毎月開催してもらっていて、この場であらためて謝意を表したい。

今回縁あって九州大会の準備に参加させてもらいました。残念ながらコロナ禍でオンラインの開催になりましたが、心の触れ合いを感じられる大会にできたらと思っています。関係各位のご尽力に敬意を表し、今大会のご成功を祈念いたします。

祝・九州大会開催「私は今ここにいる」

麻生医療福祉専門学校福岡校
山下和美

この寄稿文の依頼を受けて、二つ返事で受けてはみたものの、はたと立ち止まって考えたのは「なぜ私はここにいるのだろう」ということだった。この3年間、私をここまで導いてくれたものについて振り返ってみた。

遡れば約8年前、勤めている介護福祉士養成課程をもつ専門学校で精神障害者の介護を教えることになった時に、まずは私自身の精神障害に対するイメージを払拭してからだ！と決意したのが始まりだった。

町の図書館で彷徨いながら、突破口となる文献を探していた時に、べてるの家に関する本が目にとまった。そこには『当事者研究』という目新しい言葉とともに『自己病名』『幻覚妄想大会』『幻聴さん』などなど、度肝を抜かれることばかりが書かれてあった。気づけば、悩みながらも自分らしく生きておられるべてるの家の皆さんに、優しく励まされている私がいた。そして2016年、福岡で当事者研究をしている方がいること、さらに

『私が死ぬまでに会いたい人5人』のうちのお一人である、向谷地さんの講演があると知り、その講演会を主宰していた岩崎茜さんと出会ったことが、「今ここ」につながっている。

講演会の場で名刺を交換していたのが、その後「九州で当事者研究全国交流集会をやりたい」と積年の思いを語る彼女に声をかけてもらって、気づけば早や3年。あの小さな身体の、どこにこんなパワーがあるのかと思わせるほどの情熱に引っ張られながら、私はといえば、羨望99.9%&かか〜嫉妬0.1%を抱えながらここまで連れてきてもらったというのが本当のところである。多くの人と出会い、貴重な経験ができたことを心から感謝したい。最初に思い描いていた形での開催とはならなかったが、この3年間の集大成となる九州大会は、コロナ禍における『当事者研究』の一つの在り方となり得るものと信じている。

発表要旨

第 17 回 当事者研究全国交流集会 九州大会 発表要旨

ふりがな 氏 名 マリリンほんろうの会	所 属 三州病院デイナイトケア
研究テーマ 女性だけの当事者研究～ほんろうされる私たち～	
苦労のプロフィール 女性には女性ならではの苦労がある。「食欲」「女性同士の付き合い」「恋愛」「夜のマイナス思考」などに“ほんろう”され、「寂しさ」「むなしさ」「消えたい」「不安」「落ち込み」などの苦労を抱えている。なぜ私たちは“ほんろう”されるのか？研究を行いメカニズムの解明を続けている。	
研究の目的 デイナイトケアの活動で当事者研究を行っているが、男性の前では話しづらいことや女性の悩みについて女性だけで研究することで見えてくるものがあるのではないか？と考えた。	
研究内容 <ul style="list-style-type: none"> ・昨年 7 月より月 1～2 回、1 回 1 時間。メンバーとスタッフの女性に限定し当事者研究を行う。参加人数は 5～7 人程度、年齢も 20 代～70 代と幅広い。お茶とお菓子を食べながら話しやすい雰囲気である。 ・テーマは特に決めずその日に研究したいことや、研究実験の報告などを行う。また最近では近況に点数をつけてお互いに報告しあい、調子の確認をしている。 ・苦労だけでなく HAPPY にも注目し共有しており、HAPPY のおすそ分けをもらっている。 ・今まで、テーマは「食欲」「女性同士の付き合い」「恋愛」「夜のマイナス思考」「生理前の揺れ」などを取り上げ、メカニズムの解明を行ったが、それに伴い抱えている苦労は「寂しさ」「むなしさ」「消えたい」「不安」「落ち込み」など共通していることがわかった。また、その苦労は波がありぐるぐると繰り返されること、苦労の中に心地よさを感じる人もいること、人とつながることで解消されること、という苦労の意味もわかった。 ・苦労を苦しいと感じすぎないようにする工夫として「ときめき」を見つけようというアイデアがあがった。人（好きな人や芸能人、異性に限らず素敵だと思える同性も含めて）、物、服、音楽、食べ物などを見つけ、心がるんると楽しくなるような工夫をしていくことで生活が充実していくのではないかと考えた。 	
考察 “ほんろう”されることで苦労も生まれるが、苦労から見えてくるものの中に「人とつながりたい」という気持ちがあり、人とつながるからこそ“ほんろう”されるものである、という循環がわかった。また“ほんろう”されることは悪い事ばかりでなく、コミュニケーションが増えているというメリットもみえてきた。いかに上手に“ほんろう”されるかということが大切である。	
まとめ・感想 女性だけの当事者研究を始めてからの変化について「自分の思っている事を言えるようになった」「女性同士の普段のコミュニケーションが増えた」「1 人ではない安心感、支えになってもらっている」「自分だったらどうかな、と置き換えて考えられるようになった」「他の人の実験を自分でも真似してみた」などの意見があがった。男性のデイメンバー、スタッフも活動について理解を示してくれており、安心して活動が行えている。今後も女性ならではの視点で研究を重ねていきたい。	
住 所	
メール	電話番号

第 17 回 当事者研究全国交流集会 九州大会 発表要旨

ふりがな もりかわ りょうさい 氏 名 森川 良哉	所 属
研究テーマ 他人への関心欠乏と恐怖感の由来を知る	
苦勞のプロフィール ・小さいころ「変わったヤツ」と言われていたけど何のことか分からず ・レンタル屋の AV コーナーは怖くてしょうがない：女の人がこちらに微笑みかけているパッケージが所狭しと並べられているから・・・意味が分からない ・社会的な役割というのがいまだに分からない	
研究の目的 ・プロフィールで述べた事象の原因が、他人というものに関わるのかなと思った。もっと言うと、他人への関心欠乏と恐怖感が根本原因と思った。それを克服するのは無駄なエネルギーを消耗すると予測する。由来を知ること、少しでも生きやすくするため。	
研究内容 ・ネットでのリサーチ・・・ブログなど生の声を収集 ・専門書などから根本的な原理・メカニズムを探る ・日常生活でいろんな他人の行動を観察する ・自分の好きな任侠ものの映画について考察する ・ここ 1 週間の自分の行動や思考をカードに記録して週末に振り返る	
考察 ・結局、自分に対する関心の欠乏と恐怖感が鏡のように他人に乱反射している ・だから自分に欠陥があるわけではなく、そういう傾向があるということ ・自分のなかで言葉や思考をフィードバックしすぎないことが肝要 ・他人は存在するがそれだけであるという認識	
まとめ・感想 ・上記で述べた乱反射をもっと整理して共有する作業が必要と感じた ・何かが開けるということではなく、重石がひとつずつ取れていくような感覚 ・劇的な感動はないが、これからも淡々と生きていける確信が芽生えてきた	
住 所	
メール	電話番号

第 17 回 当事者研究全国交流集会 九州大会 発表要旨

心りがな 氏 名 渡辺チャーミー躁子	所 属 札幌なかまの杜クリニック
研究テーマ 頭さん・心さん・体さんの研究	
苦勞のプロフィール 私は17歳で朝起きれなくなり、高校に通えなくなった。その後、躁鬱病と判明。数々の躁状態や鬱状態を経験し、今は、買い物が止められない躁と、体が動かなくなる鬱の症状がある。躁は、薬の力を借りることで、気分を落とす対処ができるが、鬱は、抗鬱剤を飲んでもなかなか体が動くようにはならない。年に3か月以上、寝込んだ状態で過ごしている。その期間は、ゆっくりしか歩けず、移動もベンチを見かけるたびに休む状態になる。	
研究の目的 定期的に来る鬱を改善したい。そもそも、なぜ鬱が来てしまうのか、根本的なことを考えたい。また、基本的には体が動かなくなる鬱だが、不安感が強くなることもある。体が鬱なのに、頭だけが活発に動いて、困ることもある。もっと、自分の鬱の状態を、自分で知りたい、つかみたいと思った。	
研究内容 鬱の時に、心と頭と体、全てが鬱になるわけではなく、頭と心は落ち着いているのに、体は動かない時もある。心が不安でしようがなく、頭も不安を強める状況を沢山考えだし、体も動かず、のような時もある。自分の状態をつかみやすくするために、自分を『頭さん・心さん・体さん』の3つに分けて、考えるようにしてみた。研究の仕方は、『富苦勞(ふくろう)研究会』という当事者研究の会を、当事者研究が好きな友達と結成(会員は2人だけ)。ラインで繋がり、会員さんにアドバイスをもらいながら、『頭さん・心さん・体さん』との対話を試みている。わかってきたことは、優先順位は、体さん>心さん>頭さんの順にした方が良いということ。なぜなら、体さんのご機嫌が一番取りにくいから。体さんがつむじを曲げる(体が重くなる)と、ほとんど何もできなくなる。体さんには、食べ物が有効。『美味しいものを食べませんか?そのために、冷蔵庫まで行きませんか?』の呼び掛けで、動きやすくなったりする。温かい飲み物も有効。ただ、調子にのって、それで体が動くことを利用していると、それを悟って、こちらの呼びかけに答えてくれなくなる(体の重さがとれなくなる)。なので、体さんには最大限の敬意を払い、だますようなことはしない。多くの場合、頭さんが『もっと動きたいな』とっていて、心さんは、体さんの『動きたくない』を支持している。頭さんと心さんが葛藤する時もあり、頭さんが働き過ぎて、心さんが悲鳴をあげ、不安の暴走が始まる。こうなると頭さんが何を考えても、心さんは話を聞かなくなるので、心さんが『それを考えるの、もう嫌』と言うと、頭さんに考えるのを止めるようお願いをしている。	
考察 頭と心と体の要求が、全くバラバラなのが、研究をしてみてよくわかった。体さんは、普段は頭さん、心さんのいうことをよく聞いている。そして、多少疲れていても、動いてくれている。普段から、体さんと繋がろうと思ってないと、体の重さを感じられていない自分にも気づいた。ただ、体さんと繋がると、急に動けなくなる時もある。体さんが『動きたくない』というメッセージを送ってくれた時に、それを受け入らないと、体さんは、その後、疲れを感じさせてくれなくなり、限界を超えてから、一気に伝えてくる鬱のメカニズムがわかった。	
まとめ・感想 幼少期を振り返ると、昔から親に合わせるために、体のしんどさを感じないようにして、対応してきたのではないかと思った。その方が、色んな物事が出来て都合がいいけれど、体との回路は断っているの、疲れを感じ取れなくなっている。元々がそういう状態なのではないかと思った。また、心さんの声もあまり聞こうとせず、基本的に、頭さん優先で生きているので、時々心さんの反乱、体さんのストライキが出てしまうことがわかった。	
住 所	
メール	電話番号

第 17 回 当事者研究全国交流集会 九州大会 発表要旨

心りがな 氏名 そめかわ えおり 染川 絵織	所属 フリーランス
研究テーマ 「自傷で得る安心感の闇」へのピアサポート	
苦勞のプロフィール 9年ほど前に、家族関係問題と過重労働が重なり「うつ病」と診断される。自責の念に駆られ5.6年ほど自傷行為（主にOD、カッティング）や入退院を繰り返す。（現在診断名は双極性障害Ⅱ型） 今から1年ほど前に母親との関係の折り合いの悪さに限界を迎え、初めての満期入院→シェルターを経由し現在単身生活。その満期入院で自分自身の中で「長年病んでいる時間をもったいない、自分の苦勞を誰かのために生かせないか。」と考えるようになり、ピア精神保健福祉士になることを決意。 来年度より通信制大学にて国家試験受験資格取得を目指すために入学予定。	
研究の目的 1、今後自分自身が同じことを繰り返さないために過去の振り返りと今後の予防線 2、ピアとして「自傷で得る安心感の闇」から抜け出せない方への寄り添い方	
研究内容 1.自身の自傷行為を「いつ、どのような状況で、誰と関わり合いがあった」中で辞めることが出来たのかの振り返り。自傷行為を行っていた際の「精神状態、思考回路、置かれていた状況」も振り返ることで、二度と同じことを繰り返さないためにはどうすればいいのか、そして現在「自傷不要さに気づけた」自分に至るまでの経緯。 2、自傷行為は「いけないことだと自分自身が一番わかっている」という心も身体にも害がある行為だと認識できる意識がありながらも、実際は辞められないケースが多いため周囲からの理解を得るのがなかなか難しい。特にカッティングに関しては目に見えるものだからこそ理解の苦しみが発生しやすい。だからこそ経験者である当事者（ピア）が「心と身体の傷の痛み」に寄り添えるのではないかと。 そして自身の経験談や当事者から聞いた話を交え「傷のなめあいにならない寄り添い」とは何か、を研究していきたい。	
考察 当事者として自傷行為で苦しんでいる方への傾聴や、寄り添えるまでのポジションになるためへの「心と身体の痛みへの寄り添い」がどこまで出来るかを考察することによって、より深く「自傷不要の今と未来」に気づけた自分の経緯（将来の夢を見つけたこと、周囲にSOSを出せるようになったこと、周囲の存在の有難さに気づけたこと）を再認識したい。	
まとめ・感想 今後、ピアPSWとして「自傷行為」をもっと専門的に勉強し、一人でも私のように「身体と心に傷」を残して欲しくない。命を落として欲しくない。ではそのために自分出来ることは何か、と考えていたためとてもいい機会となりました。 今回の当事者発表会含め、もっと勉強と経験を重ねて当事者側から福祉従事者や自傷当事者の心と向き合いたいと考えている家族などに向けた講演活動などを精力的に行っていきたいと考えています。	
住所	
メール	電話番号

第 17 回 当事者研究全国交流集会 九州大会 発表要旨

心りがな 氏名 しもばやし まさお 下林 正雄	所 属 福祉サービス事業所 利生院
研究テーマ お祭り騒ぎ身体ボロボロ壊れるまでやめられない病の研究	
苦勞のプロフィール ぼくの自己病名は、「お祭り騒ぎ身体ボロボロ壊れるまでやめられない病」です。幼少期から母に怒られて育て「女性は怖い」と思うようになり、女性のいない職場を求めて西鉄バスの運転手に就職をしました。25歳の頃、無人のはずのバス車内で人が話す声が聞こえました。アルコールを飲みすぎて急性腭炎になり医者からは助からないと言われました。家族には葬儀場まで手配してもらったのですが、回復して今ここにいます。	
研究の目的 <ul style="list-style-type: none"> • 壊れるまでやめられない病の病態を明らかにすることで、これまでとはちがう、新たな自分の助け方を開発すること。 • おいしい食事が食べられる健康な身体を維持すること。 	
研究内容 ① 体感幻聴について まずは利生院の仲間に話を聞いてもらいながら、これまでに経験した現象をまとめる作業をしました。 幻聴 目が覚めている間は男女の声で「死なんか!」「楽にしてやる」「これ以上利生院にくるな!」という声が聞こえます。寝ている時には、「起きんか!」と言う、やまびこのような大きな声で、びっくりして目が覚めます。 幻覚 人の形をした黒い影が見えることがあり、電灯を消すと見えなくなります。 味覚異常 卵に塩をかけたのに砂糖をかけたように甘くなります。食事の時、一口目にご飯を口に入れたら、その後おかずを食べてもすべてご飯の味しなくなり、それならばと思い、食事のはじめに自分の一番好きなものを食べるようにしたら、今度は全く味がなくなります。 ② 何でも身体が壊れるまでやってしまう苦勞について 西鉄バスに就職して、躁うつ病になりました。会社に具合が悪いので休ませてほしいと言ったら、ビールを飲まされて、バスの運転に行かされたこともありました。会社の人に言われて14日間連続勤務をし、先輩飲み会で腹踊りをしたこともあります。サービス精神が行き過ぎて、倒れるまで頑張ってしまう。	
考察 これまでのエピソードを色々話していく中で、人に言われたら何でも考えずにやってしまう苦勞があることに気づきました。「死なんか」などと聞こえる幻聴は、四六時中聞こえています。眠っている時や人と話している時には音量が下がり、あまり気にならなくなることが分かっています。	
まとめ・感想 今回、発表する機会をいただき、仲間に話を聞いてもらう中で、今までの苦勞の棚卸しをすることができてよかったです。自分の体を顧みずに限界を超えたことをしてしまう自分自身をコントロールするのは難しいですが、昔も今も人から可愛がってもらうことが多くていつも幸せです。	
住 所	
メー ル	電 話 番 号

第17回 当事者研究全国交流会 九州大会 発表要旨

ふりがな 氏名	土屋 大 (つちや だい)	所 属	A君を応援する会
研究テーマ スマホ時代のワイワイ繋がり方の研究 with 133キロ離れた室蘭のA君 苦労のプロフィール 今回の苦労には、いつも「場の困らせ役」として主役にさせられがちな【Aくん】が出てきます。しかし苦労の当事者は、あくまで【つっちー】と【ちゃーみい】。2人は何とかしてAくんと繋がりたい。あるとき、Aくんが「降りてゆくラジオ」に参加したいと言い出し、2人はワクワク。周りのなかまもAくんの家族に電話をかけてくれて、交渉してくれました。ところがA君の家族は、A君を出したがる様子。だって133キロ離れた都市で収録される「降りてゆくラジオ」だし、JRで片道77分¥2,860もかかるもんね。Aくんとは LINE だけの繋がり、そこで「まだまだ繋がりたいけど、つながりにくい苦労」を抱える2人がトライした実験とは・・・			
研究の目的 133キロ離れたAくんと、スマホを使って楽しくワイワイ繋がる方法を、なんとか実験して探す。ただし自分たちも楽しむ。Aくんの笑顔も沢山見る。			
研究内容 【各実験のてんまつのスクリーンショットは、スライド参照（個人情報保護済み）】 出来事）ラジオのLINEグループが、Aくんへの困り話で埋まる 実験）ラジオのLINEグループ内でつっちーちゃーみいが、AくんLINEグループを作ると情報公開する。タイトルは「Aくんを応援するし、Aくんに応援してもらいたい会」なお、Aくんの合意は事後である。 結果）Aくんと3人のLINEグループができる。ラジオLINEグループの中で、入りたがる人が出てくる 出来事）Aくんが「ち○ぼみる？みる？」と、伏字なしで3度ほど繰り返す。ちゃーみい嫌がる。 実験）「ヤクルト ミルミル」の画像を貼り付ける。以後、下ネタの言葉に対してダジャレ画像で返事をする。 結果）Aくんの下ネタ連投が止まる 出来事）Aくんの「ち○ぼ」話が伏字なしで繰り返されることで、ちゃーみいが嫌がる 実験）「お🍌🍌」「フルーツポンチ」→省略して「フルポン」 結果）発表を参照のこと。 出来事）Aくんが、中島みゆきの「タクシードライバー」の歌詞をLINEグループ内で突然、1行ずつ投稿する。 実験）ちゃーみいが、次の歌詞を書いて返す。Aくんがさらに続きの歌詞を書いてやり取りに変化させる。 結果）発表を参照のこと 再実験）つっちーも歌詞を検索して「タクシードライバー」現象に参加してみた。 結果）発表を参照のこと 再々実験）区内の自然公園で「タクシードライバー」を3人で歌う。その際楽器とLINEビデオ通話を駆使する。 結果）発表を参照のこと			
考察 【考察・苦肉の策で短くした版】 ちゃ）LINEの会話で大切なのは、リズムとタイミングとインパクト。ただ、一番大事なものは、やっぱり本当の気持ちを話すこと。 （中略・発表を参照のこと） 実験を通して、実際に会える人達よりも、ずっと短時間で、より深く、Aくんのことが伝わってくるLINEでの交流となりました。 つ）「繋がる・仲良くなる」というと、経験を元に成功しそうなものを行っていた。しかし今回の実験では、経験を元に推測することが難しい行動が実験された。 （中略・発表を参照のこと） 実験の中で「自分は不確定さに耐え、相手とは分かち合う」ことが「共に生きる」ことである、そんな仮説が今回は浮かび上がった。			
まとめ・感想 ちゃ）ラジオに沢山メールをくれるAくんのことがずっと気になっていました。 （後略・発表を参照のこと） 曲「タクシードライバー」が3人の架け橋になってくれています。これからも沢山の架け橋を、3人で探していきたいです。 つ）LINEの繋がり、スマホの繋がり話題になると、対面の繋がりを比較対象として「繋がり感の薄さ」や「疲れ」について語られる場合が多く感じるが「濃い繋がり」と満足感の共有と「疲れなさ」がある実験も存在した。 （後略・発表を参照のこと）			
住 所			
メー ル	電 話 番 号		

第 17 回 当事者研究全国交流集会 九州大会 発表要旨

心りがな たまごやき 氏 名 卵焼き	所 属 某精神科病院勤務
研究テーマ 支援の失敗が止まらない病（失敗スパイラル現象の研究）	
苦勞のプロフィール 入職して三年目の精神保健福祉士です。連絡や調整などで数々の失敗を重ねて、周囲に迷惑をかけてきました。もっとうまく支援したいと思いつつ、いざ失敗が起こると、冷静さを失い慌ててしまい、まずい対応をしてしまっているようです。最初は小さなミスから失敗は大きくなるようで、その過程を「失敗スパイラル現象」を名付けています。 なお、本発表は新型コロナウイルスのために中止となった全国支援者当事者研究交流集会プレ大会用に準備したものがベースとなっています。	
研究の目的 どうしても減らない支援の失敗を振り返ることによって、その特徴をつかみ、失敗の予防やアフターケアにつなげるため	
研究内容 「失敗スパイラル現象」のパターンや原因などを分析しています。まず私という支援者の問題と見た場合、どんな問題や特性が見えてくるかを考察します。次に、相談者側の問題や職場の問題とも考えられると視点を変えます。失敗が起こった時やその後の具体的な対処法を試し、失敗スパイラル現象との付き合い方を考えていきます。 私自身の特性を自己覚知し、支援における自己病名に向き合います。失敗のトリガー（引き金）を類型化したり、不安な時に聞こえる「ゴーストのささやき」を言語化し考察したりして、考察を深めました。 一方、相談者側の問題、職場の問題も見えてきます。ただし、それは責任転嫁であってはいけません。三者がもつれあうことが常のこの問題は一筋縄には解決しませんが、手探りで壁にぶち当たりながらも研究を進めました。	
考察 「ニーズを確認せずにアレコレ先回りしてしまう病」「忙しいときほどすべてこなそうとする病」「焦っているときほど立ち止まれない病」「分からないことほど分かりませんと言えない病」という新たな自己病名と出会えました。 他者や職場を変えることはできませんが、失敗スパイラル現象との付き合い方が少しずつ分かってきました。大きな失敗をしたときは、早く帰って寝るようにしています。一通り自分で振り返った後は、他の支援者に相談しています。立て直しの儀式（手洗い、コーラ、コーヒー）を持つようにしています。支援者の資質は、「開き直り」と「解決よりも相談」にあるのではないかという考えに至りました。失敗は減らしたいですが、失敗する自分を認めてやりたいと思っています。 支援者当事者研究・PST(Professional Skills Training)の意義を見つめ直すことができました。	
まとめ・感想 日頃から心の平穏さを保つことが大切だと思います。今後は、失敗の渦中にあるときの心の立て直し方を研究したいです。マインドフルネスが良さそうな気がしています。 支援者当事者研究・PST を広めていきたいです	
住 所	
メー ル	電 話 番 号

第 17 回 当事者研究全国交流集会 九州大会 発表要旨

心りがな なかむら はじめ 氏 名 中村 創	所 属 株式会社 N・フィールド
研究テーマ <p align="center">『苦勞のコンプレックスの研究』</p>	
苦勞のプロフィール 自己病名：「カンゴシ症候群 A (C) タイプ 他人の苦勞過食・自分の苦勞否認型」 看護師免許を取得しカンゴシ症候群を発症。いい支援者に自分を見せようとする「支援者かぶれ」を抱え働く。当事者研究に出会うも自分の苦勞をラッピングして発表するスキルを身につける。「降りていく働き方の研究」「詰め所アレルギー」などラッピングした研究を続ける。そうこうしているうちに実は「自分の苦勞は何か」といたずらに探していたのではないかと考えるようになった。実はそれは自分の苦勞に自信がなかったということに気が付いてきた。	
研究の目的 ・研究の動機 ネタを探す芸人のようになっているような自分に気づく。他人の苦勞については「いい苦勞しているね」「素晴らしい苦勞だね」と言えるのに、自分の苦勞に対しては「とるに足らない苦勞」と感じている気がする。「九郎（苦勞）さんに悪い」と考えるようになった。 ・研究の目的 等身大の苦勞を見つけること。月並みな言い方になるが「自分の苦勞でいいよね」と言いたい	
研究内容 職場が変わり、いつもできていたはずの研究ができなくなってしまった。電話や ZOOM で研究を続けてきたが、研究できなくなり、いつの間にか自分の苦勞を語らなくなっていた。そのうちネタ切れになったと感じ「ネタ切れです」という研究したが不完全燃焼な感じが残った。自分の苦勞を話せている気がしなかった。ある時、無理やり出した自分の研究を発表したがまったく研究発表で感じていた楽しさや嬉しさがなかった。その時の感想で「支援者がする当事者研究って胡散臭いですよね」という言葉をもらえた。自分の研究は胡散臭いという太鼓判を押してもらえたことで、苦勞を話せていたいことに気が付いた。苦勞の背伸びをしていたため胡散臭く感じられていたのではないかとこの発見があった。苦勞は無理やり出すものではない。	
考察 苦勞の背伸びをするのは自分の苦勞に自信がないからではないかという気づきがあった。苦勞の背伸びをしているうちにネタ切れになることもある。ネタ切れになっても苦勞そのものがなくなったわけではない。実際は苦勞が亡くなったわけではなく、自分の苦勞の価値を流すようになる可能性があった。この状態が続くと人の苦勞も流すようになるかもしれない。苦勞の感度が下がっているかもしれない。「苦勞」は大事なものの、「経験は宝」という理念に立ち返る必要があるということに気が付いた。また、苦勞の背伸びは苦勞の本質を語っているわけではないということにも気が付いた。背伸びをして言うということは苦勞を語っていないからではないかという気づきがあった。そういった語り切れていない苦勞でも、受け入れてもらえるということは安心して出せる場、受け入れてくれる場があるからということを再発見した。研究は場に救われることが明らかになった。だれも中村の研究に対して「何その研究？」拒否はしなかった。これからも研究を発表出来たらと思う。自分の苦勞に「それで順調」と言ってあげたいと思う。	
まとめ・感想 浦河と繋がれていたことが自分の誇りだった。苦勞を語れることが自分の喜びだった。研究を一緒にできていた場から離れてしまうと知りたくない悲しさと虚しさに包まれてしまう。苦勞に背伸びまでさせるようになってしまう。苦勞に対するコンプレックがそうさせている可能性がある。今回研究ができて自分の苦勞にもう一度出会えた気がした。	
住 所	
メール	電話番号

第 17 回 当事者研究全国交流集会 九州大会 発表要旨

心りがな 氏名 小柳 里 映 <small>こやなぎ り え</small>	所 属 社会福祉法人 浦河べてるの家
研究テーマ メルカリ依存のわたしが新型コロナウイルスが怖くてたまらなくてその現状と対策を考えた研究	
苦勞のプロフィール 元々寂しがり屋で心配性。自己主張が苦手で困り事も我慢しがちな性格です。心配事や寂しさ、困り事があっても相談出来ずにいると、きかなく（乱暴に）なり他人への暴言が増えて周囲との付き合いに苦勞しています。新型コロナウイルスが怖くて怖くて仕方がなく、それらの気持ちを紛らわせるためにメルカリがやめられなくなり、金欠に苦勞しています。仲間やスタッフと共に金欠や人付き合いの研究に取り組んでいます。	
研究の目的 私の今の目標は札幌で生活する事です。そのためには貯金する必要があるのですが、メルカリがやめられずに苦勞しています。メルカリとの付き合いや周囲との人間関係をより良くするために研究を始めました。	
研究内容 私の苦勞の背景には新型コロナウイルスに感染するのではないかという恐怖や自粛生活はいつまで続くのだろうかという不安があります。また、人の話が気になり、ヒソヒソ話している人を見ると“私の悪口を言っているの！？”というお客さんが入りやすくなったり、住居内の人間関係やお母さんと仲良くしたいのにきかなく（乱暴に）なってしまう、仲良くなれない苦勞があります。その事をなかなか周りに話せず、ずっと我慢をし、爆発してしまう事もありました。それらの気持ちを紛らわせてくれた事がメルカリでした。買い物をする時のワクワク感や商品が届いた時の嬉しさがあり、メルカリにのめりこみ、45万円あったお金が一気に43円になってしまいました。それらの経験をべてるやひがし町診療所の仲間やスタッフと研究しています。以前はメルカリで買い物をして金欠になる事を繰り返していましたが、最近のお金の使い道はメルカリ以外に仲間と一緒に食事やお墓参り、ドライブに行ったりと仲間と過ごす時間が増え、現実の仲間との繋がりが生まれ、仲間と楽しい時間を共有できるようになりました。また、自分で働いて稼ぐ事が出来るんだと感じる事で仕事に対するモチベーションも上がっています。人間関係では不安や苦勞を相談する事で安心出来たり、穏やかな気持ちになる事を発見しました。また、「積極的コミュニケーション作戦」を行い、苦手な人とも積極的に良いコミュニケーションをとり、今自分に何が起きているのかを情報公開する事を大切にしています。	
考察 今まで自分の苦勞や言いたい事を我慢し続けて自分とメルカリや携帯電話の世界にとどまっていた。しかし、自分の苦勞や想いを周囲に情報公開する事で安心感や穏やかな気持ちで過ごせる事を発見し、現実の仲間と繋がる事で人生で様々な事を経験でき、仲間と楽しい事も共有する事に喜びを感じる事ができました。人間関係等でイライラしたり、嫌な気持ちになる事もありますが、周りをどう癒し、思いやり、力づけるよう心掛ける事により、人からどう思われているのか不安になる気持ちのボリュームは少なくなってきました。今後も研究を継続していきたいと思っています。	
まとめ・感想	
住 所	
メー ル	電話番号

当事者研究活動団体の紹介

※今回は九州大会のため、九州より順に紹介しています。

〈九州地方〉

ふくおか当事者研究会

- ◆活動内容：福岡で当事者研究をやりたい、べてるの家のようなコミュニティをつくりたいとの想いで2013年に会を立ち上げました。月2回、公共施設を会場に当事者研究会を開催しています。
- ◆対象者：苦労を抱える当事者ならどなたでも。
- ◆連絡先：代表者・岩崎 茜 TEL 080-5284-4384
E-mail tojishakenkyufk@gmail.com

福祉サービス事業所 利生院

- ◆活動内容：主に精神障害者を対象とした生活訓練事業所です。日中の居場所であるとともに、様々なプログラム(クッキング、コミュニケーション、英会話、ヨガ等)を開催しており、そのうち月2回は当事者研究も実施しています。
- ◆対象者：主に精神障害者を対象とした事業所の利用者。
- ◆連絡先：〒814-0011 福岡県福岡市早良区高取 1-26-59
施設長・坂口雅彦 TEL 092-407-3415
E-mail rishouin@dekanuute.fukuoka.jp
<http://dekanuute.fukuoka.jp>

医療法人共助会 三州病院

- ◆活動内容：当院ではデイナイトケアの活動で当事者研究を行っています。定期的に浦河べてるの家の皆さんとも交流させていただいています。
- ◆対象者：デイナイトケア利用者。
- ◆連絡先：〒891-1205 鹿児島県鹿児島市犬迫町 7783 番地 1
TEL 099-238-0075 E-mail sansyu-dc@sansyu-hp.jp
<http://sansyu-hp.jp>

〈中国地方〉

広島当事者研究会

- ◆活動内容：毎月、原則第三土曜日に開催しています 13時～16時。
- ◆対象者：不問。
- ◆連絡先：〒720-0046 広島県福山市今町 1-18 天尚堂ビル 2階
代表者・長崎和則 TEL 080-4264-0994
E-mail Hiroshima_touken@socialwork-jp.com

〈近畿地方〉

支援の当事者研究会 わやの湯

- ◆活動内容：2 か月に一度、大阪の京阪土居駅から歩いて 10 分の所で当事者研究やっています。コロナになってからは ZOOM で実施中。
- ◆対象者：だれかを支援する、支援される、ということについて考えたい人（よく聞かれますが支援職じゃなくても全然 OK!）
- ◆連絡先：気になる方は Facebook で「わやの湯」を検索 & 西川に連絡ください。

NPO 法人大阪スタタリングプロジェクト

- ◆活動内容：1966 年、どもる人のセルフグループとして設立。吃音を否定するのではなく、上手につき合うことを目指す。2007 年から「吃音の当事者研究」を行っている。
- ◆対象者：どもる成人(どもらない人も歓迎)
- ◆連絡先：TEL/FAX 072-820-8244(伊藤伸二)
〒583-0012 大阪府藤井寺市道明寺 5-2-5(東野晃之)
<http://www.osaka-kitsuon.com/>

就労継続支援 B 型事業所ぴあ・訪問看護ステーションぴあぴあ・ぴあクリニック

- ◆活動内容：就 B ぴあは、1 階の“ぴあキッチン”という店舗でランチ営業しています。2 階は“ちくちくクラブ”で小物などの製作と内職作業をし、販売しています。毎週木曜日にぴあクリニックで当事者研究を行っています。出張当事者研究もやっています。
- ◆対象者：当事者研究は誰でも自由に参加 OK です。予約などは要りません。
※コロナの影響により現在は外部からの参加は受けつけておりません。
- ◆連絡先：〒577-0807 大阪府東大阪市菱屋西 1 丁目 17-22 プレミアム菱屋西 1F
ぴあクリニック(近鉄大阪線長瀬駅すぐ)
TEL 06-6729-3440

〈中部地方〉

三重当事者研究会(べてる研究会・通称「べてけん」)

- ◆活動内容：月に 1~2 度ほど開催してましたが、コロナ禍で物理的に集まることを中断してます。オンラインも検討中。わいわいガヤガヤ当事者研究を行います。
- ◆対象者：当事者性があれば、つまりは苦労の主人公の自覚があれば、誰でもオッケー。
- ◆連絡先：Facebook にて Kanae Kashimoto で検索し、パンダアイコンに参加希望の旨をよろです。

当事者研究・ちたの会

◆活動内容：知多市の活動支援センターふるぼで、原則毎週土曜日の午前10時～12時に当事者研究会を開催しています。

◆対象者：「自分自身で、ともに」の理念を大切に活動しています。仲間の力を借りて自分を助けたい、と思っておられる方なら、どうぞお出かけください！

◆連絡先：〒478-0064 愛知県知多市新知台 2-9-21 活動支援センターふるぼ

TEL 0562-85-1185 FAX 0562-85-1183

E-mail yukkuri@bmail.plala.or.jp

共存共生共依存の会(きょうきょうの会)

◆活動内容：私たちは「自分の病気に気づけない」という病をもっている、てごわい人たちです。「えーっ!!私当事者だったの?」常連メンバーのショーゲキの発言に一同大笑いしました。知多市のふるぼで月1回開催しています(土曜日か日曜日の午後1時半～4時頃)。

◆対象者：精神の問題を抱え生きづらくなっている娘、息子、きょうだいとともに暮らすうちに具合が悪くなってしまった「家族」。

◆連絡先：〒478-0064 愛知県知多市新知台 2-9-21 活動支援センターふるぼ

TEL 0562-85-1185 FAX 0562-85-1183

名古屋支援者当事者研究会

◆活動内容：名古屋で月に1度(日曜日)ほど集まり、苦勞を語り研究しています。支援者としての苦勞を棚卸しし、生活や仕事をしていく上で気持ちを楽にしていけるようなつながりの場を目指しています。

◆対象者：支援職、支援者、支援をしていると思っている人。健常者、当事者は問いません。

◆連絡先：Facebook から「名古屋支援者当事者研究会」で検索！

日程をお知らせしていますので、いつでも遊びに来てください。

E-mail inafukushipart@gmail.com (稲月)

noriko398@gmail.com (南部)

〈関東地方〉

就労継続支援 B 型 Base Camp

◆活動内容：Base Camp の当事者研究では、ホワイトボードにイラストにすることをはじめ、実際からだを動かして場面を再現してみたり(カチンコを使っています)、最近ではエピソードをラップにしてみたり(YO! YO!)、いろんなことを実験中です。さまざまなイベント(最近はオンラインイベント)を開催しています。デイケアやグループホーム、大学の授業などへの出張活動もメンバーの仕事の一環として行っております。

◆対象者：基本的には Base Camp の利用者が対象です。各種イベントはオープンに開催しておりますので詳しくはホームページをご覧くださいませ。

◆連絡先：〒171-0043 東京都豊島区要町 3-22-10 星野館ビル 401

<https://base.or.jp/>（ホームページにお問い合わせフォームもあります）

◎関東地方には、他にも多くの当事者研究の実践団体があります。

にもかかわらず、九州の実行委員会とのつながりが薄く、関東圏の皆様に掲載情報の確認を取り付けることができませんでした。ご紹介できず申し訳ありません。

〈北海道地方〉

札幌なかまの杜クリニック

◆活動内容：外来診療、デイケア、訪問看護などでの当事者研究やその理念を大切にした医療をさまざまなチカラを持つ『なかま』と共に目指しています。

◆対象者：どなたでも。

◆連絡先：〒064-0822 北海道札幌市中央区北二条西 20 丁目 1-28 報恩ビル 2 階

TEL 011-688-5753

<http://nakamanomori.com/>

Supporter's Anonymous (SupA の会)

◆活動内容：月 1 回開催。体調気分の確認。「SupA の会支援者の回復への 8 つのステップ」を輪読したのち、テーマを決定する。そのテーマに沿って言っぱなし、聞きっぱなし。そこから、賛同するものや似た体験を持っている場合はそれを分かち合い膨らましていく。最後に、各々の感想を述べる。

◆対象者：当事者を自覚する支援者は all welcome！主に札幌・千歳の医師、看護師、心理士、ソーシャルワーカー、大学院生、看護大教員が参加している。

◆連絡先：TEL 070-1640-0134

E-mail h.nakamura@nfield.co.jp

株式会社 N・フィールド 中村創（なかむらはじめ）

さっぽろ若者応援ネットワーク

◆活動内容：さっぽろ若者応援ネットワークは、苦勞を抱える若者、若者を応援したいと思う方々が気軽に参加して、仲間と経験交流をしながら、自分たちの生きやすさを生み出す場です。現在のところ、毎月 1 回（たいてい月末の土日）に「札幌市 若者支援施設 Youth+（ユースプラス）」にて開催しています。

毎年の初旬に、若者当事者研究交流集会として、今年度の分科会でもご紹介いただいている「学校改造計画」を行っています。

◆対象者：札幌または近郊の都市で苦勞を抱える若者と、若者を応援したいと思う方々

◆連絡先：E-mail wakamono_ouen_net@yahoo.co.jp

降りてゆくラジオ

◆活動内容：札幌市ローカル FM 周波数 77.6 MHz。毎週火曜日 19:00 -20:00 に研究および放送活動を実験しています。活動目的は、当事者研究・浦河べてる・北海道医療大学・福祉と医療などの語りの普及や PR、および市内および近郊のイベントアナウンスです。苦労・経験を語りたい人や学生さん達が集って語り、それを通してリスナーの方の語りを開いていただいています。

◆対象者：札幌市内にて FM 放送を聴ける方、また国内・海外から PC・スマホにてご視聴いただける方、およびご連絡の上でスタジオまでご見学いただける方。

◆連絡先：ori@776.fm 皆様からのお便り、お待ちしております。

江別若者応援ネットワーク

◆活動内容：江別若者応援ネットワークは、苦労を抱える若者、若者を応援したいと思う方々が気軽に参加して、仲間と経験交流をしながら、自分たちの生きやすさを生み出す場です。

◆対象者：若者、保護者、若者を応援したいと思っている方。

◆連絡先：080-5583-4473 (山田)

小樽当事者研究会「たるとの会」

◆活動内容：たるとの会は、北海道小樽市にあります。さまざまな「生きづらさ」を持つ仲間とともに当事者研究を通じた「つながりの場」をつくる活動をしています。月に1度の当事者研究ミーティングでは、みんなで苦労を持ち寄ってわいわいがやがや研究しています。開催場所、日時、研究内容などはホームページをご覧ください。

◆対象者：生きづらさを抱えている方

◆連絡先：E-mail tarutonokai@yahoo.co.jp
<http://tarutonokai.wp.xdomain.jp/>

当事者研究関連書籍

◆ 当事者研究必携三冊！

べてるの家の「非」援助論



べてるの家の「当事者研究」

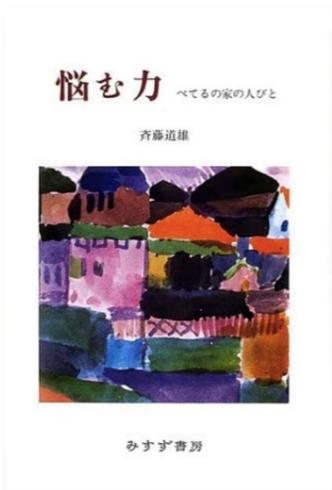


技法以前べてるの家のつくりかた



◆ ここから始まる物語…

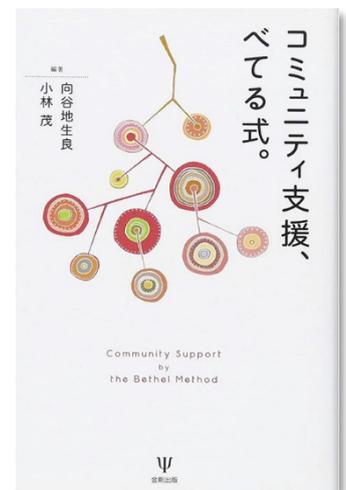
悩む力 べてるの家の人びと



治りませんように べてるの家のいま



コミュニティ支援、べてる式。

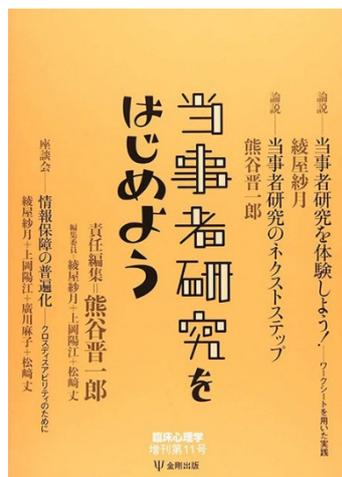


◆ 様々な当事者研究の進め方

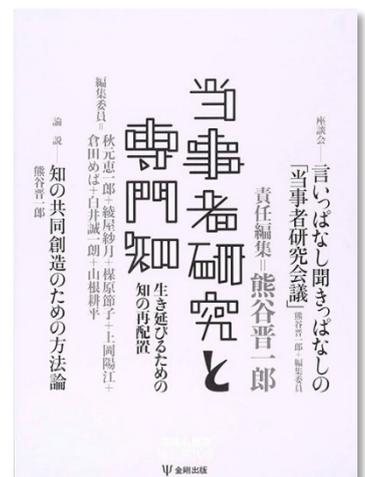
みんなの当事者研究



当事者研究をはじめよう



当事者研究と専門知





当事者研究全国交流集会九州大会実行委員会