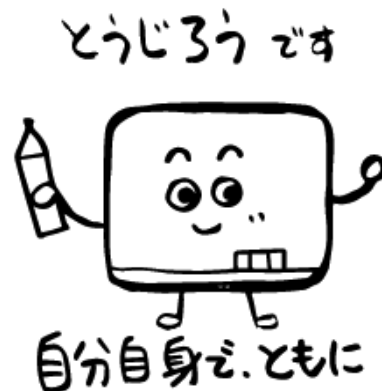


2018 国際医療福祉大学 大学院 乃木坂スクール
「前例を超えて創造する流儀」

「幻覚妄想大会からはじまったみんな
で研究、みんなで見え」



北海道医療大学
向谷地生良

浦河べてるの家とは……

- べてるの家(以下べてる)は、1978年にはじまった地域で暮らす精神障害を体験した若者達の自助活動をベースに、助け合いながら起業による地域貢献を目的に、古い教会堂(浦河教会)を拠点に1984年に発足した「街づくり」の地域活動拠点
- 活動理念は、「地域のために」「社会復帰から社会進出へ」「三度の飯よりミーティング」など
- 「地域のかかえる苦勞への参加」の手段としてビジネス一起業に挑戦、過疎化が進み事業所の撤退や閉店する店が相次ぐ中で、日高昆布の産直・出版事業、会社を設立して介護保険事業に進出
- 2001年、当事者研究を創案、自助活動に取り入れる
- 2002年、社会福祉法人設立。わが国ではじめて当事者が理事長、施設長に就任し、就労支援、居住支援に取り組み様々なプログラムを創出。
- 現在は、精神、身体、知的等のさまざまな障害を持つ100名以上の当事者が事業に参加。
- 年間、延べ3000人ほどの見学者、研修の受け入れをし、海外との交流もはまっている。

浦河町の概要

人口：12,500名 (2017/10)

〈主な産業〉

- ・ 町内には約300の牧場（生産・育成）があり、3,000頭以上のサラブレッドが駆け回っています。
- ・ 良質のダシ昆布「**日高昆布**」や夏から秋にかけてのスルメイカは特産品で、昆布は北海道の生産量の約20%を占めています。
- ・ 最近では、夏いちごの生産が盛んで全国1の出荷量

<課 題>

- ・地域の過疎化（22,000⇒12,000）
- ・漁業・軽種馬産業の不振
- ・先住民（アイヌ）の人権と文化の保存
- ・医療・保健・福祉の連携



- 精神科への入・通院の経験を生き抜いた若者たちの生きようとする知恵の集積が当事者研究の源流です。



「精神医療の構造」

- 精神医療⇒精神”因”療—因い込み
- 看　　護⇒精神”管”護—管理
- 福　　祉⇒社会“服”祉—服従

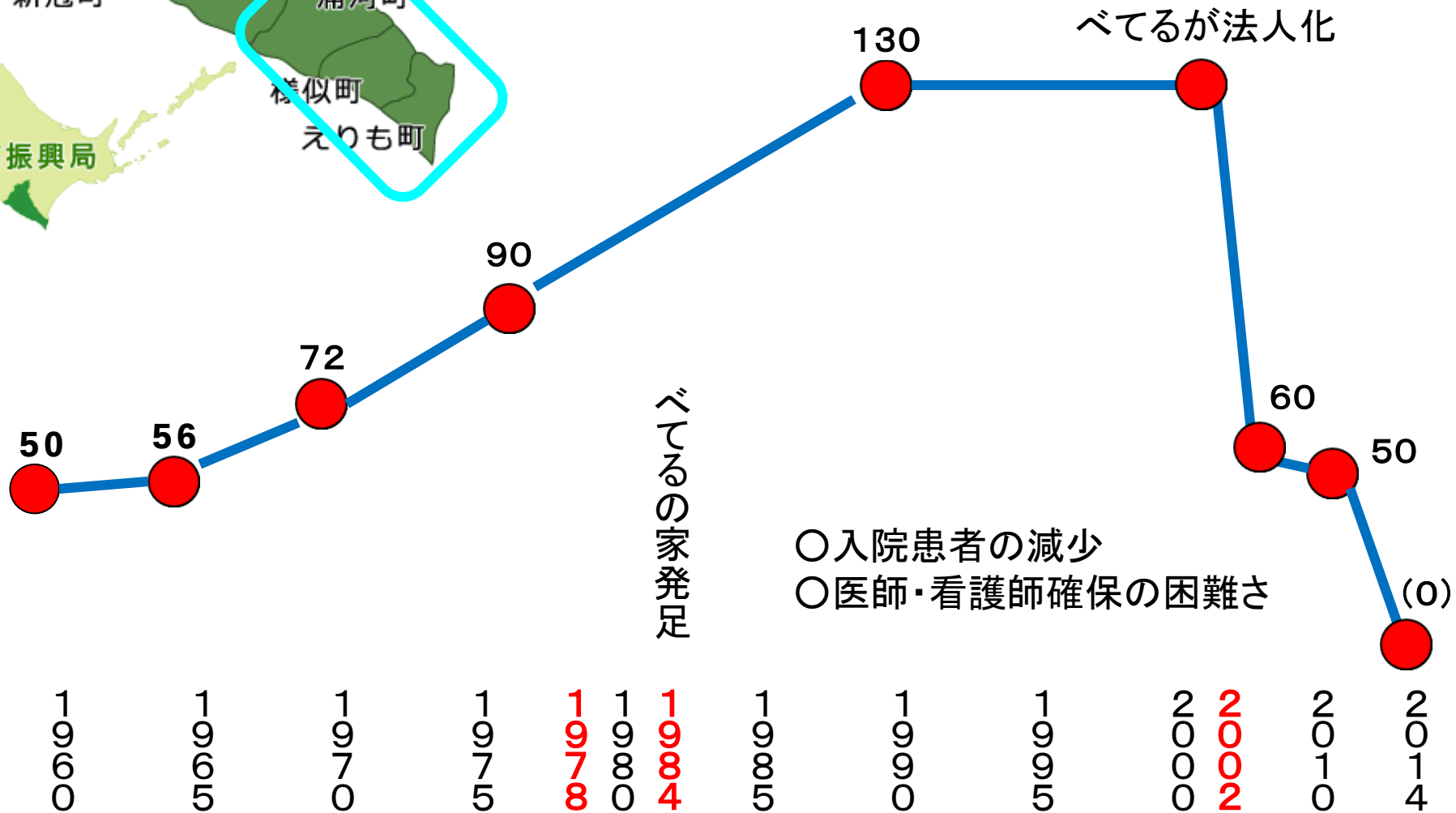
4/27/26

当事者研究200

○一つの疑問＝救命と健康、安心した暮らしの回復に向けて教育、訓練された専門家がなぜパターンリズムに陥るのか？⇒「専門家が陥る“病”」

「病床数の変遷」

日高東部の人口約五万人⇒約三万人
浦河町の人口二万二千人⇒一万二千人



旧精神科病棟の解体



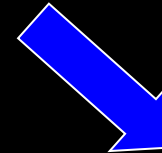
2018/7/26

当事者研究200

病院スタッフの地域移行



精神科医・ソーシャル
ワーカー・看護師・事
務スタッフ



ソーシャルワーカー・
看護師・事務スタッフ・
元通院患者・家族



診療・リハビリ



就労・生活支援・
自助活動

当事者研究との出会い

「当事者研究を知った時、これで
生きられると思った」 （上岡陽江）

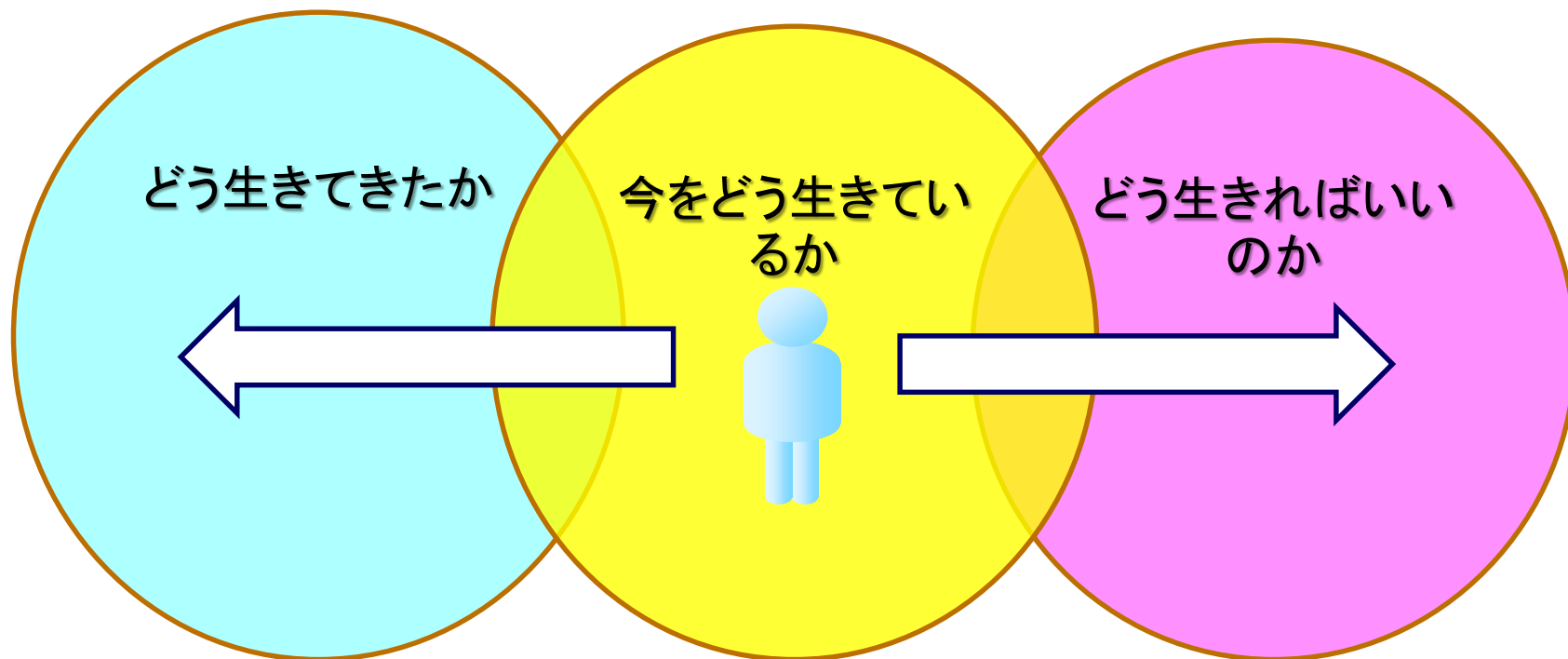
「当事者研究と出会わなかったら
と思うとぞっとする」 （千葉大介）

「当事者研究とは」

- 当事者研究は、広義には浦河の精神保健福祉活動から生まれた実践理念であり、さまざまな生活課題と向き合う「思考のプロセス」を明らかにしたものであり、狭義には、実際の研究活動を展開するための態度や具体的な手立て、先行研究から生まれた実践知の蓄積を指す。
- 当事者研究は、統合失調症などを持つ人たちの日常体験に基づいた自助(自分を助ける、励ます、活かす)と自治(自己治療・自己統治)を目的とした仲間との研究活動としてはじまった。
- 研究素材は、当事者の主観的な体験である幻覚や妄想体験であったり、時には、困りごとや成功体験(なぜ上手くいっているのか)を含めた自分(人間)の体験や出来事、さらには他者との共通の関心事や事象(現象)である

- 当事者研究は、仲間や他の先行研究を活用しながら、仲間と共に自由自在な方法で研究的対話を重ね、出来事や現象の持つ意味や可能性、パターン等を見極めて、自分らしい発想で新たな“自分の助け方”や理解を見出すプロセスとして展開される
- 当事者研究から生まれた研究成果は、仲間の回復や社会にとっても有用な「実践知」(知的財産)として、公開され、共有される
- 当事者研究は、当事者や関係者の日常のたゆまない試行錯誤によって磨かれた実践知の背後にある「原理」に関心を寄せ、それを分かち合うことを重視する。
- したがって、当事者研究は、まるで生き物のように成長し、磨かれ、変化し続ける自由さを持っている。

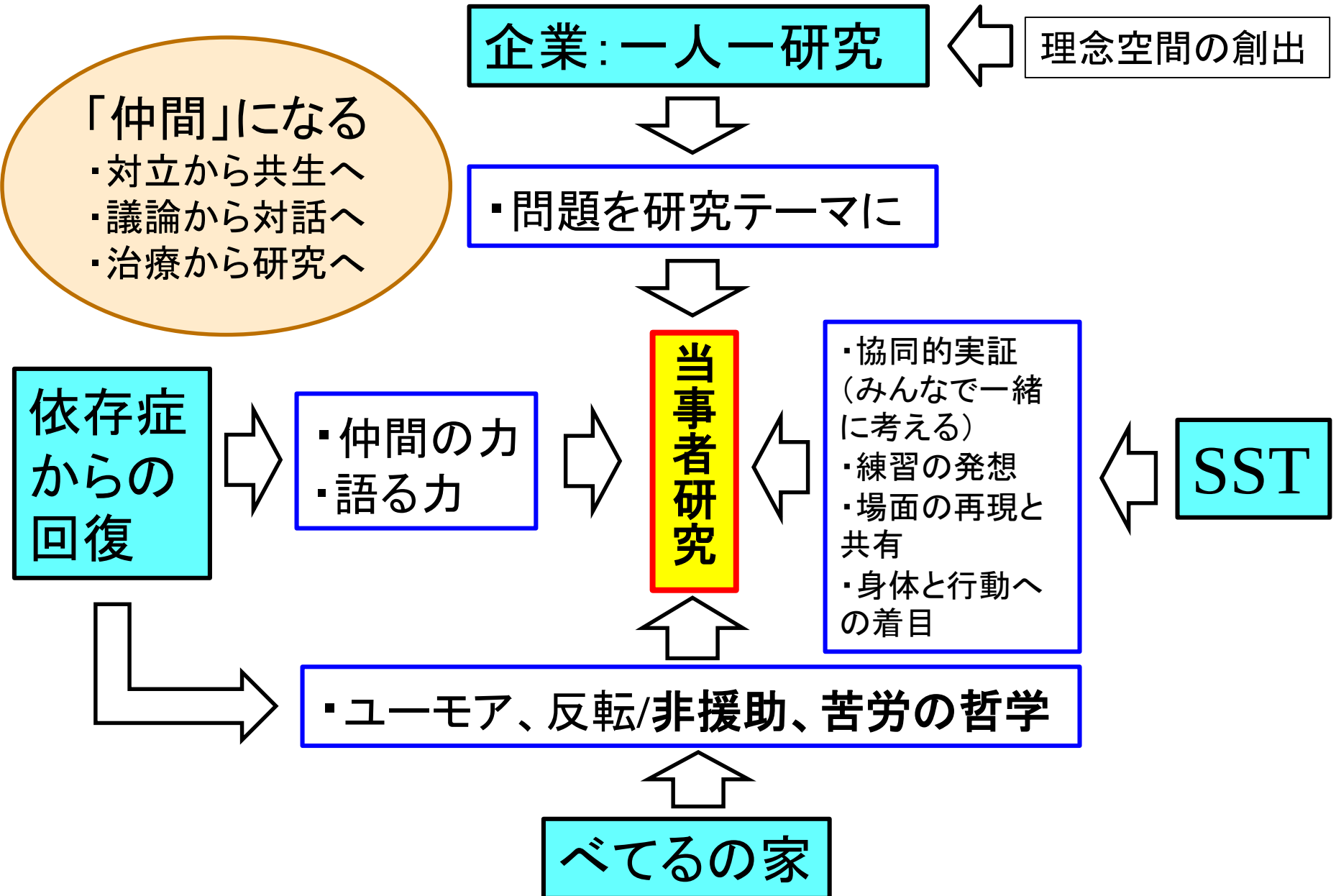
「生き方としての当事者研究」





図

「当事者研究の源流」



当事者研究とは

- 当事者研究は、統合失調症などを抱える人たちの体験の中から生まれた“生活知”、当事者による“臨床の知”を創出する自助に向けた実践的な研究活動
- 研究テーマは、自分(人間)の日常の生活体験や出来事、さらには他者との共通の関心事や課題
- 当事者研究は、仲間の先行研究などを活用しながら、一緒に自由自在な方法で研究的対話を重ね、出来事や現象の持つ意味や可能性、パターン等を見極めて、自分らしい発想で新たな“自分の助け方”や理解を見出すプロセスとして展開される

従来の幻覚や妄想への対応

- 家族は幻覚や妄想について、患者さんが自分から話さない限り、聞き出そうとしないことが原則です。
- 詳しく聞き出そうとすると、不安、緊張、困惑などがさらに強まります。
- 罾をかけるような質問で、幻覚や妄想を暴こうとするなどということを行ってはならないことです。
- (自分から話した時には)聞くことが中心で、否定も肯定もせず、はぐらかしもしないという態度が基本です。
- ……幻覚や妄想に迎合的な態度をとり、安易に相槌を打つことは、不誠実であり、妄想を補強することにつながります。

当事者とは

「自らの経験に関心を寄せ、研究的に考察しようという志を持った人」

「自分自身で考える人」たちが「ともに哲学する」ときにこそ、事象そのものを見る可能性をもつのである

（フッサール：これが現象学だ 谷徹）



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…

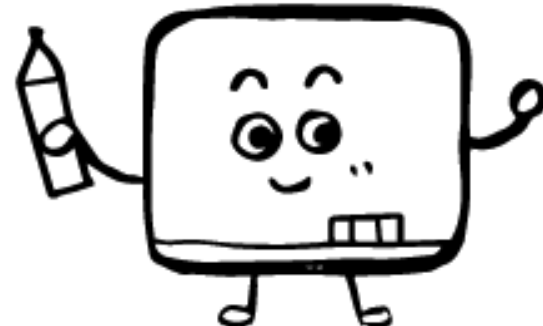
さあ、今日から

“自分自身で、共に”

研究しよう！」

さあ、
今日から
あなたも自分
の専門家！

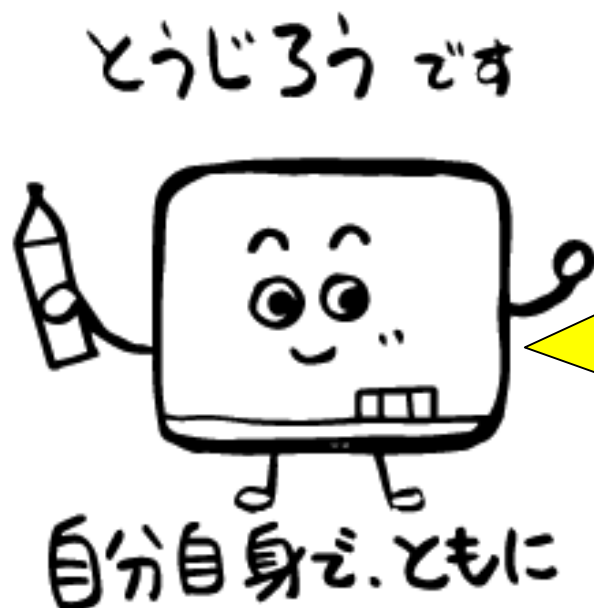
とうじろうです



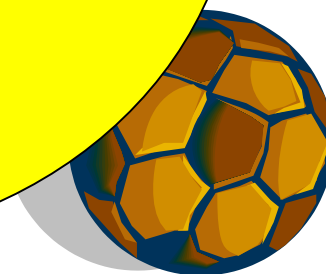
自分自身で、ともに

当事者研究を持続させる力は……

「Recovery is discovery」



当事者研究の原動力
は、感動や有意味感、探
究心や達成感など、ある
種のスポーツをする時の
ような高揚感です。



人の中に居ると“帰れ！”という罵声を浴びせられます

“宅急便の
公
ん

- ・出勤してこない
- ・急に居なくなる
- ・「疲れた」といってすぐ帰る
- ・爆発する

いい加減
にしろ！

朝起きたら首
が取れまし
た・・・

人の体温で暖められた空気が嫌い！

“まばたき”
が音になっ
て聞こえる
んだけど

2018/7/26 ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ㏀ ㏁ ㏂ ㏃ ㏄ ㏅ ㏆ ㏇ ㏈ ㏉ ㏊ ㏋ ㏌ ㏍ ㏎ ㏏ ㏐ ㏑ ㏒ ㏓ ㏔ ㏕ ㏖ ㏗ ㏘ ㏙ ㏚ ㏛ ㏜ ㏝ ㏞ ㏟ ㏠ ㏡ ㏢ ㏣ ㏤ ㏥ ㏦ ㏧ ㏨ ㏩ ㏪ ㏫ ㏬ ㏭ ㏮ ㏯ ㏰ ㏱ ㏲ ㏳ ㏴ ㏵ ㏶ ㏷ ㏸ ㏹ ㏺ ㏻ ㏼ ㏽ ㏾ ㏿ 㐀 㐁 㐂 㐃 㐄 㐅 㐆 㐇 㐈 㐉 㐊 㐋 㐌 㐍 㐎 㐏 㐐 㐑 㐒 㐓 㐔 㐕 㐖 㐗 㐘 㐙 㐚 㐛 㐜 㐝 㐞 㐟 㐠 㐡 㐢 㐣 㐤 㐥 㐦 㐧 㐨 㐩 㐪 㐫 㐬 㐭 㐮 㐯 㐰 㐱 㐲 㐳 㐴 㐵 㐶 㐷 㐸 㐹 㐺 㐻 㐼 㐽 㐾 㐿 㑀 㑁 㑂 㑃 㑄 㑅 㑆 㑇 㑈 㑉 㑊 㑋 㑌 㑍 㑎 㑏 㑐 㑑 㑒 㑓 㑔 㑕 㑖 㑗 㑘 㑙 㑚 㑛 㑜 㑝 㑞 㑟 㑠 㑡 㑢 㑣 㑤 㑥 㑦 㑧 㑨 㑩 㑪 㑫 㑬 㑭 㑮 㑯 㑰 㑱 㑲 㑳 㑴 㑵 㑶 㑷 㑸 㑹 㑺 㑻 㑼 㑽 㑾 㑿 㒀 㒁 㒂 㒃 㒄 㒅 㒆 㒇 㒈 㒉 㒊 㒋 㒌 㒍 㒎 㒏 㒐 㒑 㒒 㒓 㒔 㒕 㒖 㒗 㒘 㒙 㒚 㒛 㒜 㒝 㒞 㒟 㒠 㒡 㒢 㒣 㒤 㒥 㒦 㒧 㒨 㒩 㒪 㒫 㒬 㒭 㒮 㒯 㒰 㒱 㒲 㒳 㒴 㒵 㒶 㒷 㒸 㒹 㒺 㒻 㒼 㒽 㒾 㒿 㓀 㓁 㓂 㓃 㓄 㓅 㓆 㓇 㓈 㓉 㓊 㓋 㓌 㓍 㓎 㓏 㓐 㓑 㓒 㓓 㓔 㓕 㓖 㓗 㓘 㓙 㓚 㓛 㓜 㓝 㓞 㓟 㓠 㓡 㓢 㓣 㓤 㓥 㓦 㓧 㓨 㓩 㓪 㓫 㓬 㓭 㓮 㓯 㓰 㓱 㓲 㓳 㓴 㓵 㓶 㓷 㓸 㓹 㓺 㓻 㓼 㓽 㓾 㓿 㔀 㔁 㔂 㔃 㔄 㔅 㔆 㔇 㔈 㔉 㔊 㔋 㔌 㔍 㔎 㔏 㔐 㔑 㔒 㔓 㔔 㔕 㔖 㔗 㔘 㔙 㔚 㔛 㔜 㔝 㔞 㔟 㔠 㔡 㔢 㔣 㔤 㔥 㔦 㔧 㔨 㔩 㔪 㔫 㔬 㔭 㔮 㔯 㔰 㔱 㔲 㔳 㔴 㔵 㔶 㔷 㔸 㔹 㔺 㔻 㔼 㔽 㔾 㔿 㕀 㕁 㕂 㕃 㕄 㕅 㕆 㕇 㕈 㕉 㕊 㕋 㕌 㕍 㕎 㕏 㕐 㕑 㕒 㕓 㕔 㕕 㕖 㕗 㕘 㕙 㕚 㕛 㕜 㕝 㕞 㕟 㕠 㕡 㕢 㕣 㕤 㕥 㕦 㕧 㕨 㕩 㕪 㕫 㕬 㕭 㕮 㕯 㕰 㕱 㕲 㕳 㕴 㕵 㕶 㕷 㕸 㕹 㕺 㕻 㕼 㕽 㕾 㕿 㖀 㖁 㖂 㖃 㖄 㖅 㖆 㖇 㖈 㖉 㖊 㖋 㖌 㖍 㖎 㖏 㖐 㖑 㖒 㖓 㖔 㖕 㖖 㖗 㖘 㖙 㖚 㖛 㖜 㖝 㖞 㖟 㖠 㖡 㖢 㖣 㖤 㖥 㖦 㖧 㖨 㖩 㖪 㖫 㖬 㖭 㖮 㖯 㖰 㖱 㖲 㖳 㖴 㖵 㖶 㖷 㖸 㖹 㖺 㖻 㖼 㖽 㖾 㖿 㗀 㗁 㗂 㗃 㗄 㗅 㗆 㗇 㗈 㗉 㗊 㗋 㗌 㗍 㗎 㗏 㗐 㗑 㗒 㗓 㗔 㗕 㗖 㗗 㗘 㗙 㗚 㗛 㗜 㗝 㗞 㗟 㗠 㗡 㗢 㗣 㗤 㗥 㗦 㗧 㗨 㗩 㗪 㗫 㗬 㗭 㗮 㗯 㗰 㗱 㗲 㗳 㗴 㗵 㗶 㗷 㗸 㗹 㗺 㗻 㗼 㗽 㗾 㗿 㘀 㘁 㘂 㘃 㘄 㘅 㘆 㘇 㘈 㘉 㘊 㘋 㘌 㘍 㘎 㘏 㘐 㘑 㘒 㘓 㘔 㘕 㘖 㘗 㘘 㘙 㘚 㘛 㘜 㘝 㘞 㘟 㘠 㘡 㘢 㘣 㘤 㘥 㘦 㘧 㘨 㘩 㘪 㘫 㘬 㘭 㘮 㘯 㘰 㘱 㘲 㘳 㘴 㘵 㘶 㘷 㘸 㘹 㘺 㘻 㘼 㘽 㘾 㘿 㙀 㙁 㙂 㙃 㙄 㙅 㙆 㙇 㙈 㙉 㙊 㙋 㙌 㙍 㙎 㙏 㙐 㙑 㙒 㙓 㙔 㙕 㙖 㙗 㙘 㙙 㙚 㙛 㙜 㙝 㙞 㙟 㙠 㙡 㙢 㙣 㙤 㙥 㙦 㙧 㙨 㙩 㙪 㙫 㙬 㙭 㙮 㙯 㙰 㙱 㙲 㙳 㙴 㙵 㙶 㙷 㙸 㙹 㙺 㙻 㙼 㙽 㙾 㙿 㚀 㚁 㚂 㚃 㚄 㚅 㚆 㚇 㚈 㚉 㚊 㚋 㚌 㚍 㚎 㚏 㚐 㚑 㚒 㚓 㚔 㚕 㚖 㚗 㚘 㚙 㚚 㚛 㚜 㚝 㚞 㚟 㚠 㚡 㚢 㚣 㚤 㚥 㚦 㚧 㚨 㚩 㚪 㚫 㚬 㚭 㚮 㚯 㚰 㚱 㚲 㚳 㚴 㚵 㚶 㚷 㚸 㚹 㚺 㚻 㚼 㚽 㚾 㚿 㜀 㜁 㜂 㜃 㜄 㜅 㜆 㜇 㜈 㜉 㜊 㜋 㜌 㜍 㜎 㜏 㜐 㜑 㜒 㜓 㜔 㜕 㜖 㜗 㜘 㜙 㜚 㜛 㜜 㜝 㜞 㜟 㜠 㜡 㜢 㜣 㜤 㜥 㜦 㜧 㜨 㜩 㜪 㜫 㜬 㜭 㜮 㜯 㜰 㜱 㜲 㜳 㜴 㜵 㜶 㜷 㜸 㜹 㜺 㜻 㜼 㜽 㜾 㜿 㝀 㝁 㝂 㝃 㝄 㝅 㝆 㝇 㝈 㝉 㝊 㝋 㝌 㝍 㝎 㝏 㝐 㝑 㝒 㝓 㝔 㝕 㝖 㝗 㝘 㝙 㝚 㝛 㝜 㝝 㝞 㝟 㝠 㝡 㝢 㝣 㝤 㝥 㝦 㝧 㝨 㝩 㝪 㝫 㝬 㝭 㝮 㝯 㝰 㝱 㝲 㝳 㝴 㝵 㝶 㝷 㝸 㝹 㝺 㝻 㝼 㝽 㝾 㝿 㞀 㞁 㞂 㞃 㞄 㞅 㞆 㞇 㞈 㞉 㞊 㞋 㞌 㞍 㞎 㞏 㞐 㞑 㞒 㞓 㞔 㞕 㞖 㞗 㞘 㞙 㞚 㞛 㞜 㞝 㞞 㞟 㞠 㞡 㞢 㞣 㞤 㞥 㞦 㞧 㞨 㞩 㞪 㞫 㞬 㞭 㞮 㞯 㞰 㞱 㞲 㞳 㞴 㞵 㞶 㞷 㞸 㞹 㞺 㞻 㞼 㞽 㞾 㞿 㟀 㟁 㟂 㟃 㟄 㟅 㟆 㟇 㟈 㟉 㟊 㟋 㟌 㟍 㟎 㟏 㟐

当事者研究とは

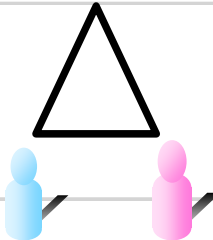
「自分の言葉をつかま
えること」

(鈴木ひとみ)

当事者研究のはじまり

- 見えるもの、感じるもの、味わっていること、触れているもの、聴こえるもの、考えていること、戸惑っていること・・・
- 普段の生活の中で体験していること、抱えきれないと感じている言葉を自由に切り取って、「研究」というテーブルに乗せて眺めてみる
- そして、そこから見えてきた風景をそっと仲間に分けてみる

「臨床における当事者研究の原則」 （花巻の原則）

<原 則>	<臨床における態度>	備 考
1. "非"評価的/"非"援助的態度	スタッフは本人の語りに対して内容が妄想的かどうか、何が問題か、などの評価を伝えたり、否定したりしない。治療的・支援的態度を少なくする。	
2.外在化した態度一人と問題（こと）を分ける	「問題（こと）」に対しては批判的でも、「人」に対しては常に共感的・肯定的な態度を大切にする	「内在化」と「再内在化」の視点
3. 積極的関心	あいまいな語りや本人の独特の言葉遣いに対しては、その人の生きる世界を理解するために、積極的な関心を示し、質問したり対話を重ねながら聴き、意味を解き明かしていく。	出来事
4.対話の三角形	どんな場面でも、経験や出来事（テーマ・問・課題）を自分たちの前に置き（三角形をつくる）研究的対話を重ねる。	
5.経験の見える化	内容の視覚化、データ化に努め、パソコンなどを見ながら本人と一緒に図式化したり、ホワイトボードに絵やグラフ、流れ図を描いたり、時にはアクションを交えながら研究的対話を深める。	
6.出会いの創造(仲間づくり)	研究をつうじて出会いがうまれて成果が共有され、地域のネットワークとつながることを意図する。	

当事者研究のツボ

- “こころが温まる対話”を重ねる
- ワクワク感と好奇心
- 苦労に直面したら、まず「観察と情報収集」
- 常に仲間との情報交換（相談）を心がける
- 一人じゃない実感
- どんな現実や結果も、「研究」というボックスに放り込む

統合失調症などを持つ人の「生きづらさ」の理解

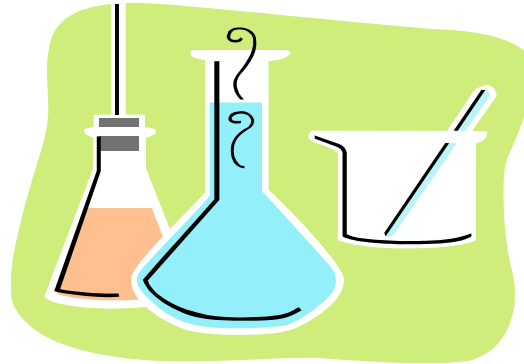
- ①いわゆる“問題”や苦勞の起こり方には、ひとつのパターンがあり、常に、“何かを解消するため”に起きている。
- ③不適切な行為や言動の背後には、辛い切迫した状況から抜け出そうとする人の“もがき”と安心を求める“切実な欲求”がある
- ④“もがき”の底流には、今の暮らしの安定と自己表現や“つながり”への渴望がある
- ⑤言葉や行動によって示されたニーズ（見かけのニーズ）と真のニーズの間には往々にしてズレがあり（例－空腹時に死にたくなる）、本人もそれに気づいていない場合が多い
- ⑥コミュニケーションの難しさの背景には、統合失調症などを持つ本人が五感で感じている“現実”（おはようの挨拶が「家に帰れ！」と聴こえる）と、周囲の人が共有している現実とにギャップ（誤作動）がある
- ⑦多くの当事者は、将来に対する希望と生きがいを見失い、かつそれを切実に探し求めている（向谷地）

当事者研究の基本要素

- 互いの“前向きな無力さ”の自覚と連帯
- 研究的対話を重ねる
- 自己表現（自由自在な表現活動）
- ころころが温まる経験
- “気ごころ”が通じ合った関係―「仲間になる」
- 共に試行錯誤（トライ＆エラー）をする
- 研究プロセスの協同と成果の共有

当事者研究における協同

科学的な検証を経て
見出された「知」



研究者の「知」

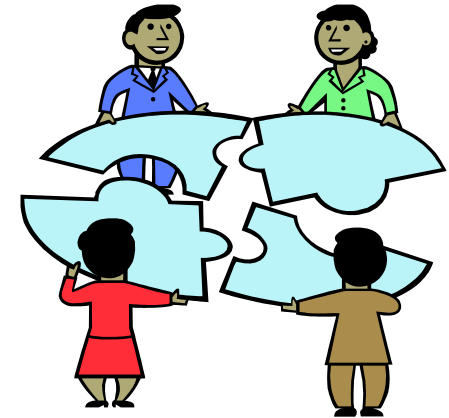


新たな臨床の知
の創造と活用



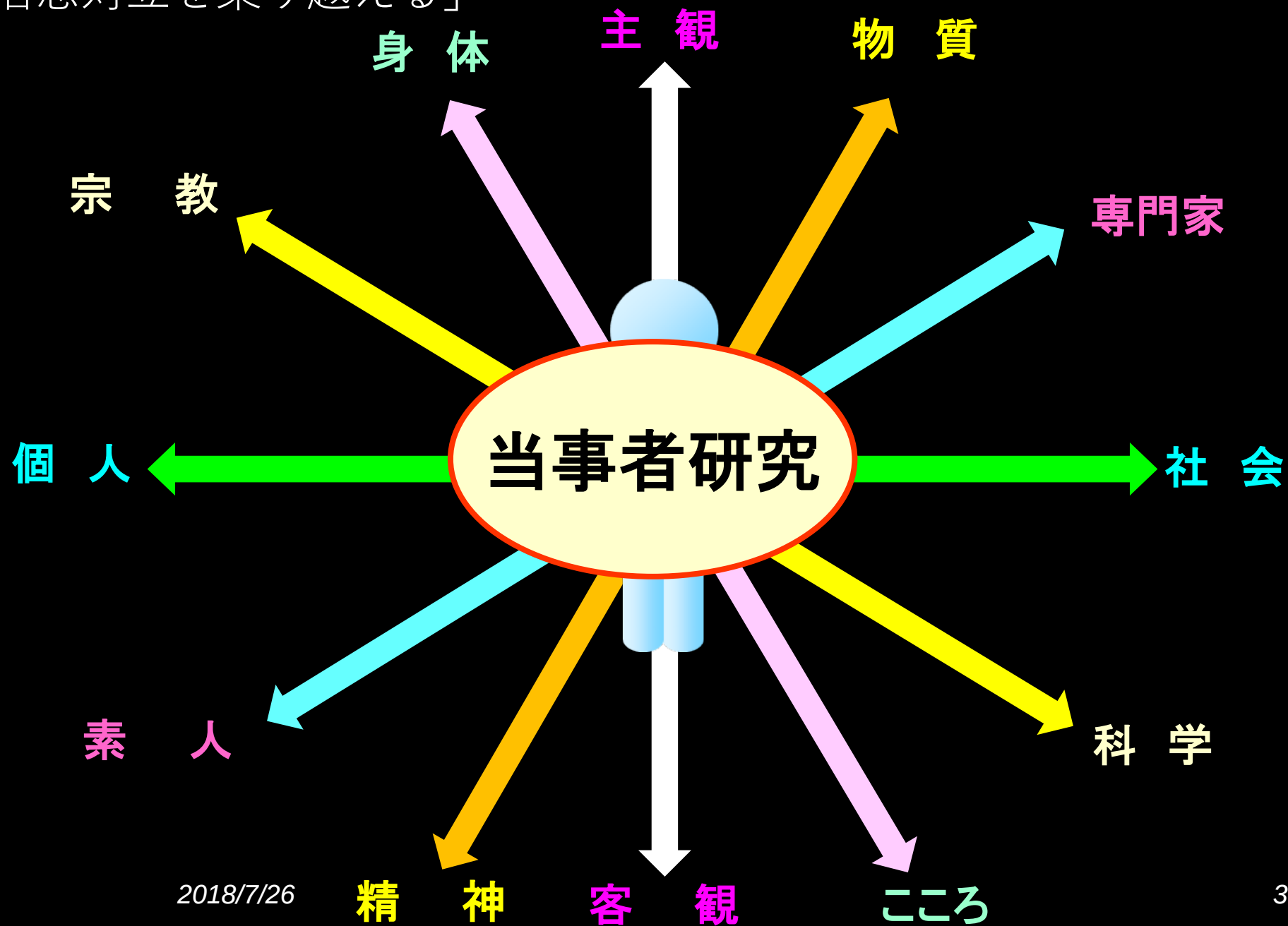
専門家の「知」

臨床経験と科学的な検証を経て
見出された「知」



当事者(本人・家族など)の経験、
当事者研究から生まれた「実践知」

「信念対立を乗り越える」



2018/7/26

Stanford researcher: Hallucinatory 'voices' shaped by local culture

「幻聴」の声はローカルカルチャー に影響を受けることが判明

- スタンフォード大学(人類学)T・**ラーマン**教授は、統合失調症を持つ人が経験する「幻聴」に関する研究結果を 精神医学の専門誌「The British Journal of Psychiatry」(2014/9)に発表
- インタビューの結果、**アフリカ人・インド人の幻聴は主に肯定的な体験**であり、**アメリカ人の幻聴は主に暴力的で憎しみに満ちたもの**が多かった。
- このことから、「幻聴」の声はローカルカルチャーに影響を受けることが判明、幻聴を経験した人たちが聞く音声とその変化は個人の社会的・文化的環境の影響を受けて形成されていると考えられ
「特別な治療法=多くの”良性の声”」が、より良い経過および結果に貢献する」可能性を示唆している



当事者研究全国交流集会(浦河大会)



当事者研究の「知恵」

生きた経験「知」、実践「知」

当事者研究

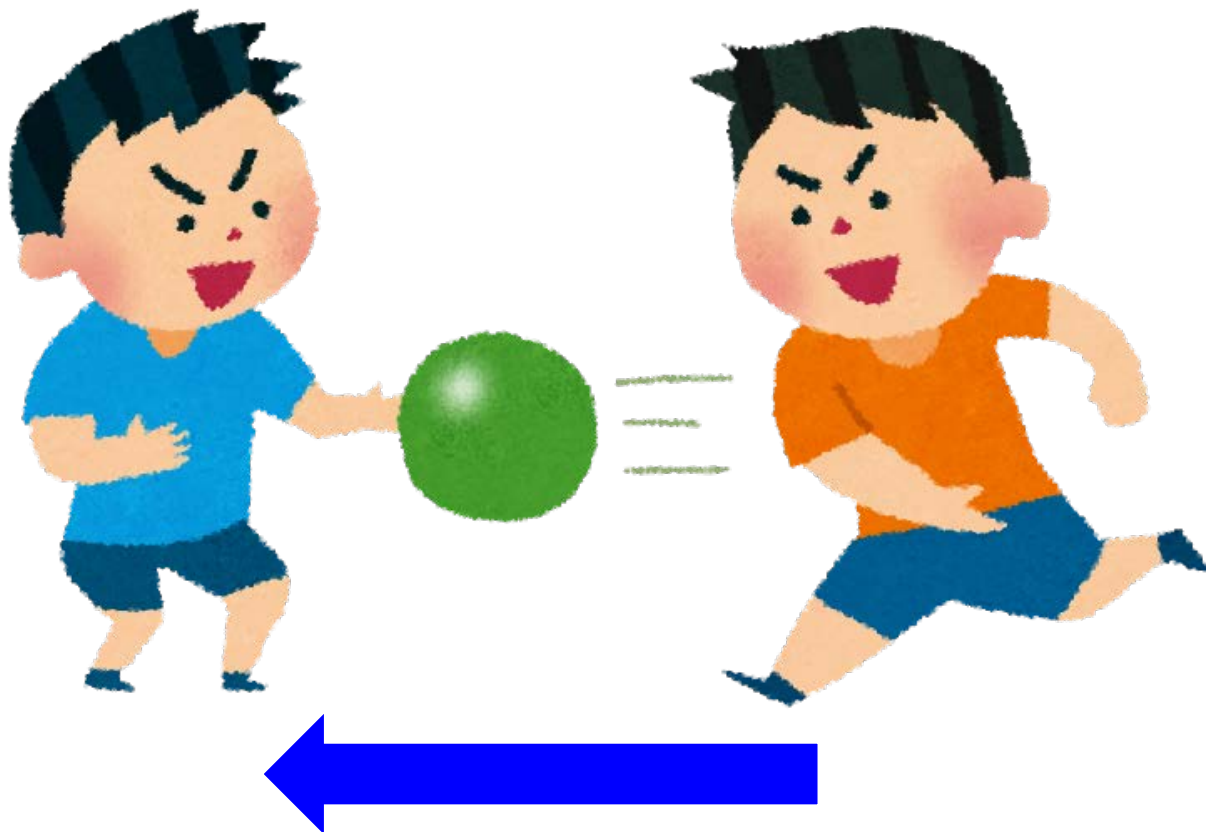
苦労、失敗大歓迎！
—失敗も一つの成果である—

経験
交流

経験
交流

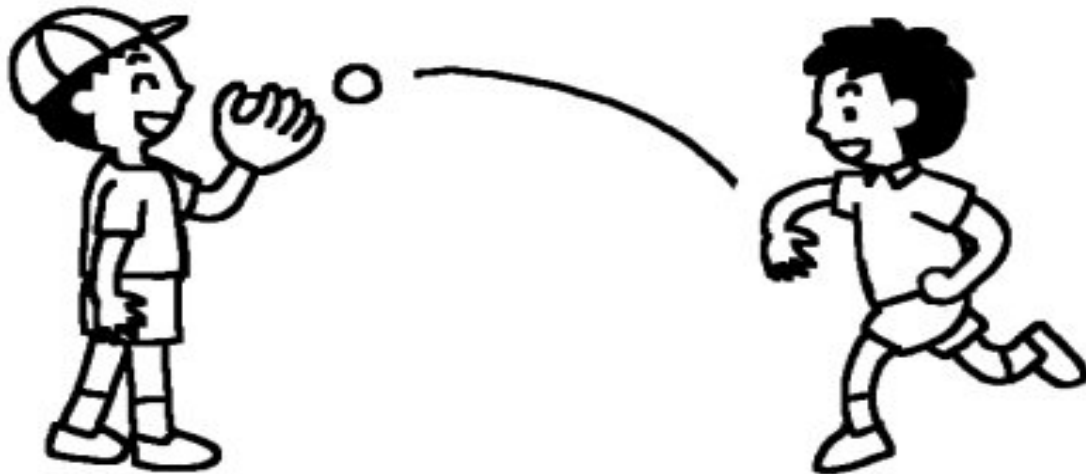
苦労のデータ収集

積極的傾聴 モノローグ（ドッチボール）

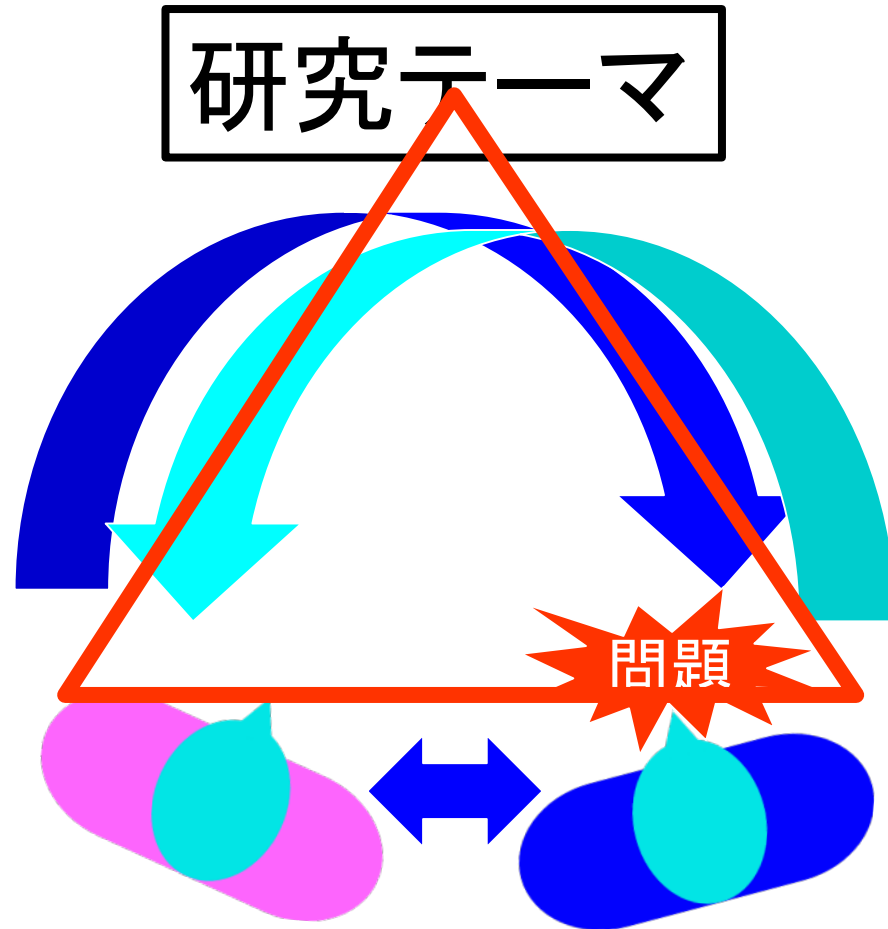


対 話

ダイアログ（キャッチボール）



当事者研究の対話



並立的な傾聴と対話

生活体験を「研究テーマ」に

素材は日常の生活体験

成功体験



「研究」という
土俵に乗せる

研究テーマ

ワイワイ・ガヤガヤ
の研究的対話・活動



研究成果の公開と共有



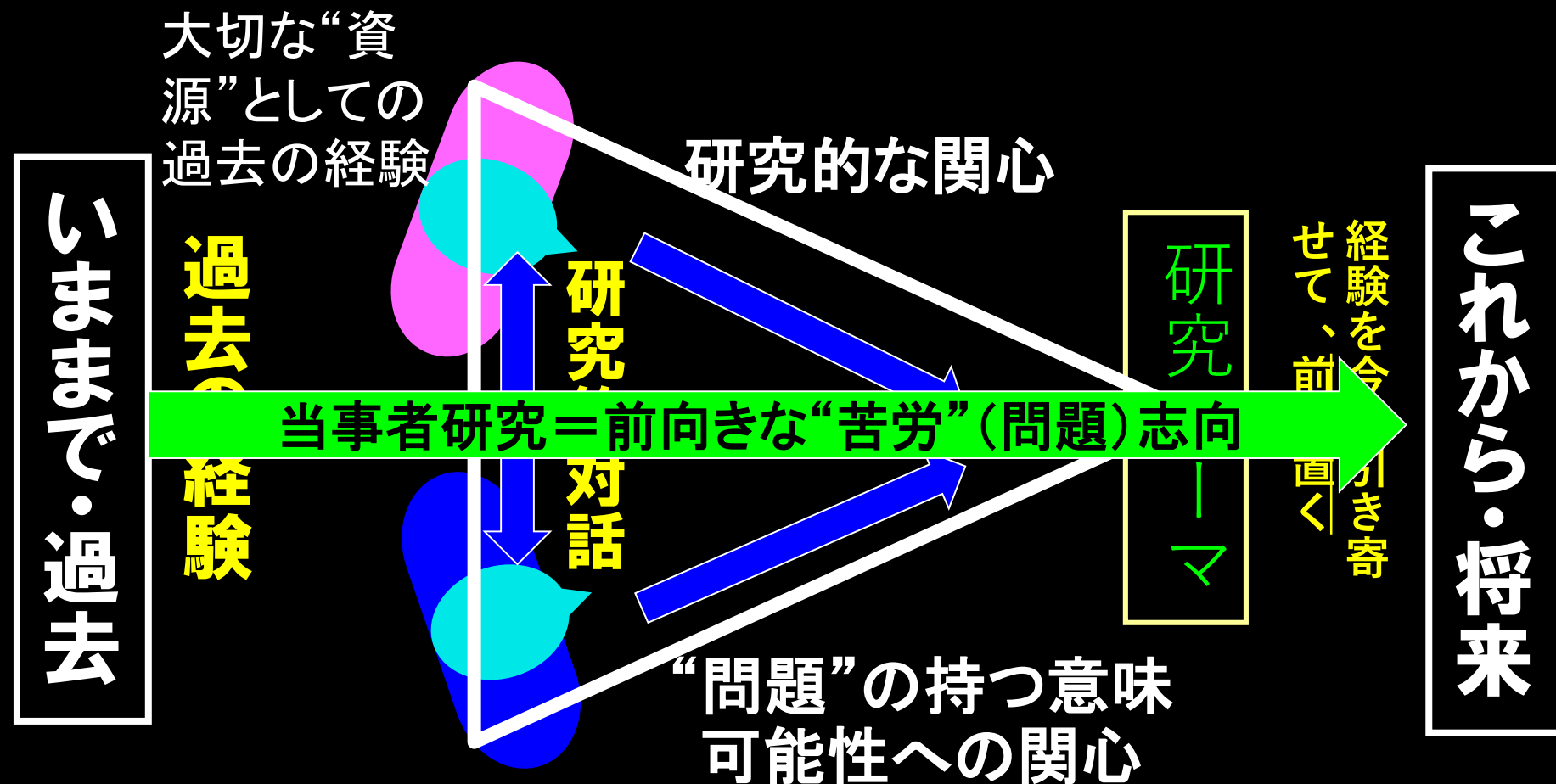
研究活動を促進させる
ための工夫や研鑽

発 見



“病気つながり”から
“研究つながり”へ

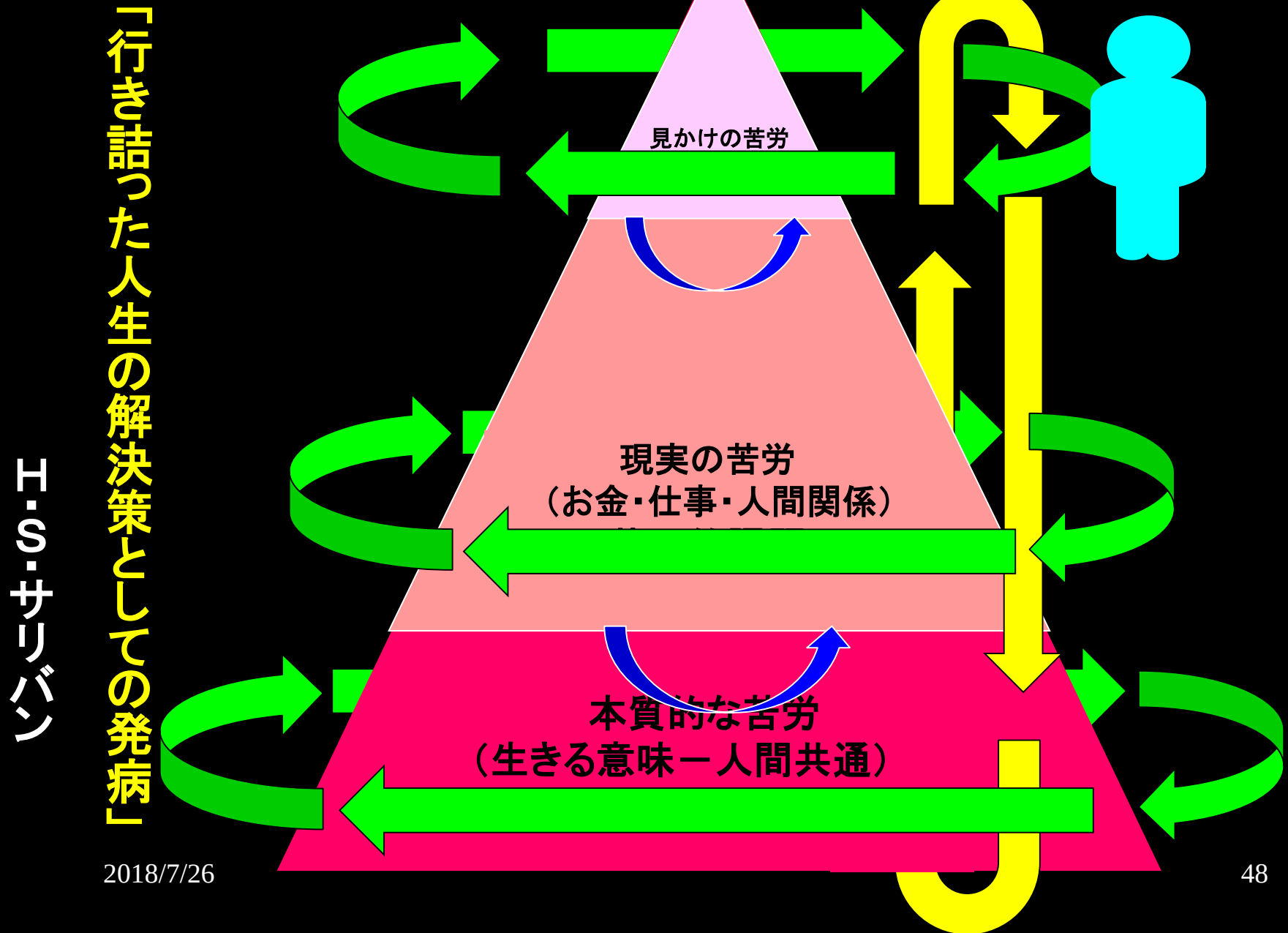
当事者研究の時間軸と「対話のトライアングル」



並立的・対話的傾聴

苦勞のピラミッド

“当事者研究の守備範囲”



2015年11月1日 北海道当事者研究ネットワーク発足



東京大学における 研究プロジェクトへの参画



東京大学大学院数理科学研究
東京大学大学院総合文化研究

2018/7/26

当事者研究200

2012/11/30

東京大学先端科学技術研究センター バリアフリー領域「当事者研究分野」



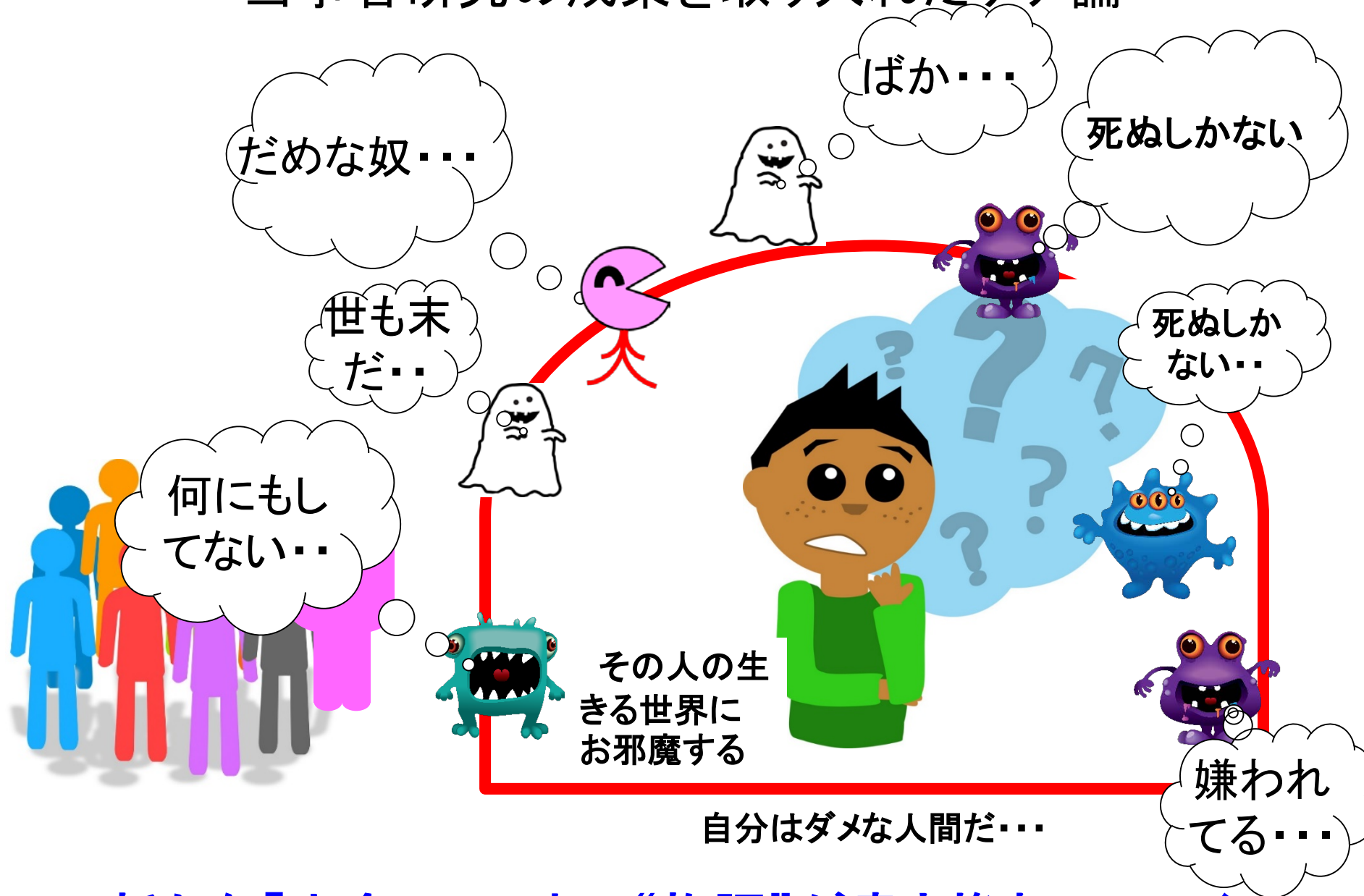
●当事者研究：准教授 熊谷晋一郎

「当事者研究」は日本発・世界先端の治療パラダイム

- 長らく「面接の中では幻覚妄想の話は出さない方がよい」「幻覚妄想の治療は薬で」といった教育を受けてきた者として、薬に頼ったあなた任せの治療を受ける頼りなさは、当事者が自分の努力で病期を克服した実感をもつことを阻害してきた。
- その中で学ぶことになったのが「当事者研究」であった。
- 当事者研究という方法は、当事者主体の治療法を具体化するものであり、「説明と同意」(インフォームド Consent)の先を行く「体験的発見型・自身納得型の同意」にもとづく治療であり、日本発・世界先端の治療パラダイムを実現したものであり、内容的には陽性症状の認知行動療法である。
- 期待したいことは、「当事者研究」の効果についてのエビデンスの構築である。
- 世界先端と考えているが、当事者がそう考えたからと言って世界がそう認めるわけではないからである。
- **本当に世界先端として発展させたいと希望している。**

福島医大 会津医療センター 精神医学講座丹羽真一(日本統合失調症学会理事長)

当事者研究の成果を取り入れたケア論



新たな「出会い」の中で“物語”が書き換わっていく

“社会の空気” 取り込み現象

社会



競争社会・学歴社会・
評価社会

ださいね～

自分はダメな人間
だ…

思考

“幻聴さん”病気さ
ん”は、社会や場の
空気、本人の感情
や思考を読む

みんなが回復する！

人間関係



自分の考えや気持
ちが伝わる

感情

本人の思考や感情、人間関係の質が“幻聴
さん”の「人格」に影響している？！

やる気がないね。
なんでがんばれないん
だろ…

当事者研究のインタビュー調査結果

関係図

経験の有意義性の循環

生きやすさの循環

自分への気づき

私に起こっている事が見える

人の良いところを言わざるを得なくなる

苦勞を分析するのではなく、苦勞の新しい捉え方ができる

経験の有意義性

すべての語りが大事と思える

苦勞にプラスの意味があることに気づく

無意味に思われる苦勞が、意味のあるものになることを願う

仲間との出会い

仲間から言葉と力を借りる

仲間の言葉で自分の言葉を取り戻す

仲間からのアイデアや情報で選択肢が広がる

仲間の協力で苦勞のパターンが分かる

自分を助ける方法

いつでも研究

つながり（自分と他者）の回復

苦勞や病氣を通して人とつながっていると感じられる

自然に自分を表現できる

生きやすくなる

自分の人生を取り戻した気がする

生きている実感

気持ちが楽になる

自分が分かることで重要他者との関係が変わる

勇気が出る

1人の病氣の世界から抜け出す

現実是不変だが、一緒に笑ったり、気持ちが暖かくなる

アナザーワールド

防衛

- ・新聞を読むな！
- ・TVを見るな！
- ・部屋から出るな！
- ・文春を読むな！
- ・首相動静を読むな！
- ・
- ・

14の縛り

防衛問題

5つの縛り

政治談議

選挙情勢

防衛問題

政治談議

選挙情勢

仲間になる

神様

テレパシー

お腹でキャッチ！

- 不穏時の頓用指示の薬剤はほとんど使用しなくなった。
- 不眠時の頓用指示も使用していない。

一生病院に居ろ！

18/7/26

リアルワールド

この世界を生み出している経験・物語の書き換え作業

、OT、体操、ヨガ、
山、演奏会参加
の入院の会話
不穏時の注射
が不要
間を読む

「神様への嘆
神様へのお願い
.....
.....
.....
.....
.....
スタッフ一同