

リカバリー全国フォーラム参加報告

～ テーマ：私たちのウェルビーイングを共に創る ～



リカバリー全国フォーラムポスター

今年度のリカバリーフォーラムは10月28日、29日の2日間、帝京平成大学を会場として4年ぶりに開催されました。当事者、家族、精神保健医療福祉関係者、市民などが全国から集って、リカバリー（精神障がい者が自分らしい生き方を実現していくプロセス）について活発な議論を行う場となり、おあしす福祉会からも利用者3名が参加しました。精神疾患、精神科医療を経験した当事者の人々によって書かれた「私たちの精神疾患」（NPO法人コンボ発行）という本が紹介され、その中に表現された「いい感じの私たちになる」ということと、身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態を表す「ウェルビーイング」とは相通じるのではないかといったことが話されています。今回は参加者である3名がリカバリーフォーラムで得た気づきや学びを紹介します。

【1日目の様子】

斎藤環さん、向谷地生良さん、伊藤順一郎さんによる基調講演『鼎談！ウェルビーイングについて語る』や、『世界に伝えたいあなたのリカバリー2023』という、ステージ上にあがって参加者それぞれがリカバリーやウェルビーイングについて発表するトークライブが行われました。

3人の医師による講演ではおもに「ウェルビーイング」について語られ、「いい感じに生きていく」ために必要なこととして「対話・つながり・希望」が挙げられました。「ありのままその人を受け入れてくれる場所と出会い」「安心して語り合いができる場所があること」「仲間と呼べる人々とともにいて、自分の想いを言葉にできること」などが自己肯定感をあげることにつながり、それがリカバリーや自己決定につながっていくという内容でした。（A. Y）

精神科診断に代わる手法として「PTMF」というものが紹介され、その中で例えば、「どんな事があなたに起きましたか？」「その出来事はあなたにどのような影響を及ぼしましたか？」「その出来事をあなたはどのように理解しましたか？」「そして生き延びるためにあなたは何をする必要がありましたか？」「あなたの強み（ストレングス）は何ですか？」「あなたのストーリーを聞かせてください」となって患者さんとの対話から心理的苦悩をとらえるのだそうです。いろいろ新しい手法が開発されているんだなと思いました。また別のシンポジストからは「自己決定と仲間の力が大事です」ということが語られ、「自分の願いを安心して語り合える場がある」ことが大事で、「否定されない場であること」「仲間とともにいることが出来る」と話され、私は深く納得しました。そしてこれはまさにおあしすのことではないかと思いました。最近私は日々の生活に追われ、おあしすへは足が遠のいていますが、おあしすの利用について考えなければならないのでは？と思いました。（渡邊 浩）

注）PTMF：心理的苦悩をとらえるパワー・脅威・意味のフレームワークのこと。従来の精神科診断での「どこが悪いのか？」という問いかけではなく「何が起きたのか？」を問いつける手法。

私はトークライブの壇上にあがり、「私はリカバリーフォーラムに初参加で、今日会場に来て初めてトークライブを知りましたが、壇上に立たせていただきました。このトークライブで皆さんの前で発表できたことが、私のウェルビーイングです。」と発表することができました。自分の思いを言葉にできたこと、挑戦しようと自己決定できたこと、温かく見守りながらも拍手もしてくれて、ありのままを受け入れてくれる参加者全員の方々がいて、これらによって私は自己肯定感が高まり、ウェルビーイングを体感することができたんだと思いました。壇上で発表した後、私の胸はポカポカ温かく心地よくなっていて、ここに来ている私を認めてもらえた気持ちになり、嬉しい気持ちになりました。（松井 美香）

【2日目の様子】各種分科会が行われました。

『アドボケーターとしてのピアスタッフ』と『誰でもジブンWRAP』に参加しました。「アドボケーター」の「アドボケイト」とは権利主張、権利擁護のことだそうです。話はそれますが、ここの話の中で精神障がいであることが離婚の条件になるという日本特有の状況があることも知りおどろきを感じました。『WRAP』では、「いい感じの時の自分」「いい感じではない時の自分」「毎日すべきこと」「するとよいかもしれないこと」と各項目に自分の意見をふせんに書き込み貼り付けて皆でディスカッションを行い自分にとっての「ウェルビーイング」（いい感じとはどんな時なのか）などを楽しみながら学びました。（渡邊 浩）

注）WRAP：「元気回復行動プラン」のこと。自分のために自分で作るという点が特徴。

『オープンダイアログ×リカバリー』の分科会では、紙芝居の内容をグループで対話することによって、オープンダイアログを体感して自分一人では気づけなかった前向きな視点に気づくことができ、リカバリーを体感することができたように思います。（松井 美香）

注）オープンダイアログ：精神医療の現場で用いられる対話実践によるケアの手法。

実際にピアサポーターとして働いている方々が、ピアサポーターやアドボケート（仲間の権利を守る）について、話を聞かせてくれました。例えば、相談につながった際や入院時などに、初めてでどうしたらいいかわからず、「自分の気持ちや状況を伝えられなかった」「伝えたのだが、伝わらなかった」など、少なからず当事者は経験すると思うのですが、そういった時に当事者の同じ経験からくる人権感覚がピアにはあることが語られました。（A. Y）

注）ピアサポーター：障がい当事者が自身の経験を活かし、同じ苦しみを抱える人の話を聴いたり相談相手になる人のこと。

【リカバリーフォーラムへの参加を終えて…】

2日間のリカバリーフォーラムに参加した翌日の夜、私の心身に変化が起こりました。急に涙がこぼれてきた理由と自分がなぜ孤独を感じるのかをふと思ったとき、自分で自分自身と向き合い対話し、自分自身に対して、分科会の時のオープンダイアログやPTMFの問い出し方をイメージして自分に問いかけていきました。子どもの頃の自分に戻り、あの時やってほしかったことがあったことを思い出しました。そして、自分の子供の頃の記憶に、やってほしいことをやってあげました。ますます涙が止まらなくなり、ようやく落ち着いた時に、トークライブで体験したウェルビーイングを体感していることに気が付きました。心がリカバリーして体が軽くなったように感じました。『オープンダイアログ×リカバリー』の分科会で、日常の中にリカバリーに繋がることがある、生きづらさをウェルビーイングにしていくためのオープンダイアログなのだと話されていたことを思い出し、まさにこのことだったのだと感じました。（松井 美香）

後日、当事者の友人と会った際に、少し困りごとを相談したところ、その人の実際の経験からアドバイスをもらえ助かりました。ピアサポートは実際に使える概念・スキルであることを自分なりにではありますが感じました。支援とピアサポートの両方あると、より良いのかなと思いました。（A. Y）

私は、これまでたくさんの方々にお世話になってまいりました。これからは少しでも皆さんのお役に立てればと思い、江東区で行われているピア交流会に参加したり、今回のリカバリーフォーラムに参加したりしてピアサポートを学んでいます。今後はピアサポーター養成講座にも取り組んで行こうと思っています。（渡邊 浩）

リカバリーについて学び、考えることのできる、この「リカバリー全国フォーラム」は毎年開催されています。来年はもっと多くの方が参加できたら良いと思いました。（市村 哲郎）



おあしす福祉会



能登半島地震 支援金募集

令和6年1月1日、石川県能登地方で発生した地震により各地で甚大な被害が発生しました。お亡くなりになられた方々にお悔やみ申し上げますとともに、被災された皆様ならびにそのご家族の皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

現地では地震発生から2カ月以上を経過した現在も未だ避難を余儀なくされ、不安な日々を過ごされている方が多くいらっしゃいます。特に障がいのある方にとって長期にわたる被災地での生活は十分な支援を受けることが難しく、大変過酷なものとなります。そうした方々への支援のため、おあしす福祉会では支援金を募集いたします。

お預かりした支援金につきましては、被災した石川県内の障がい者支援に直接役立てられる団体・施設等に寄付いたします。

支援金の使用については、法人ウェブサイトおよび本紙「おあしす通信」にて随時報告させていただきます。

何とぞ皆さまの温かいご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

2024年3月 社会福祉法人おあしす福祉会

ご寄付の手続き

○銀行振込による申込み

銀行名：ゆうちょ銀行

金融機関コード：9900 店番：019

預金種目：当座

店名：〇一九店（ゼロイチキユウ店）

口座番号：0082367

○郵便振替による申込み

加入者名 おあしす福祉会

口座記号 00100 8 番号 82367

銀行振込、郵便振替とも通信欄に「能登半島 寄付」と明記のうえ、お申込みください。

能登半島 応援ロボット も販売中！



○能登半島地震で被災した方々を応援するために「能登半島応援ロボット」を販売しています。

売上1個につき500円を寄付とします。

店頭販売価格1,000円（税込）

オンライン販売価格1,500円（税込）

右のQRコードをご利用ください。

