

マイナスからプラスへ 精神障害を経験した人たちとともに

増田一世（公益社団法人やどかりの里）

E-mail k.masuda@yadokarinosato.org

URL <https://www.yadokarinosato.org/>

<https://book.yadokarinosato.org/>

<https://fb.me/yadokaribook>

つなぐつくるプロジェクト (ttproject2020.com)

<https://book.yadokarinosato.org/items/57133024>



やどかりの里の紹介（自己紹介）

- ・ 1970年に活動開始—引き取り手のない入院患者のために暮らしの場と働く場を用意—病院では退院した患者のことまで病院で面倒見られないと「やどかりの里」がスタート **「ごく当たり前前の生活を求めて」**
- ・ 1970年から1989年までは公的な補助金なし/1990年に精神障害者社会復帰施設開設，地域に働く場，暮らしの場，憩いの場，相談の場を用意/2012年障害者総合支援法にすべて移行 登録者300人 **「1人1人が主人公」**を掲げて！
- ・ 増田のスタート—1978年にソーシャルワーカーを目指し，やどかりの里研修生（福祉系大学卒業），ソーシャルワーカー・編集者・組織の責任者として働く **「もう1つの価値」**を求めて

＜やどかり出版代表/やどかりの里理事長 日本障害者協議会常務理事/日本障害者フォーラム幹事 日本健康福祉政策学会理事 埼玉いのちの電話評議員＞

やどかりの里（さいたま市）の概要

* やどかりの里のミッション

障害があっても“自分らしく生きる” ことのできる
地域の実現

* 活動概要

1970年から精神障害のある人への地域支援活動を展開し、
障害のある人の暮らしの場、働く場、相談の場、憩いの場を
さいたま市内に点在させてきた。一方、出版や研修・研究事
業を進め、差別・偏見の除去を目指した情報発信を行う。

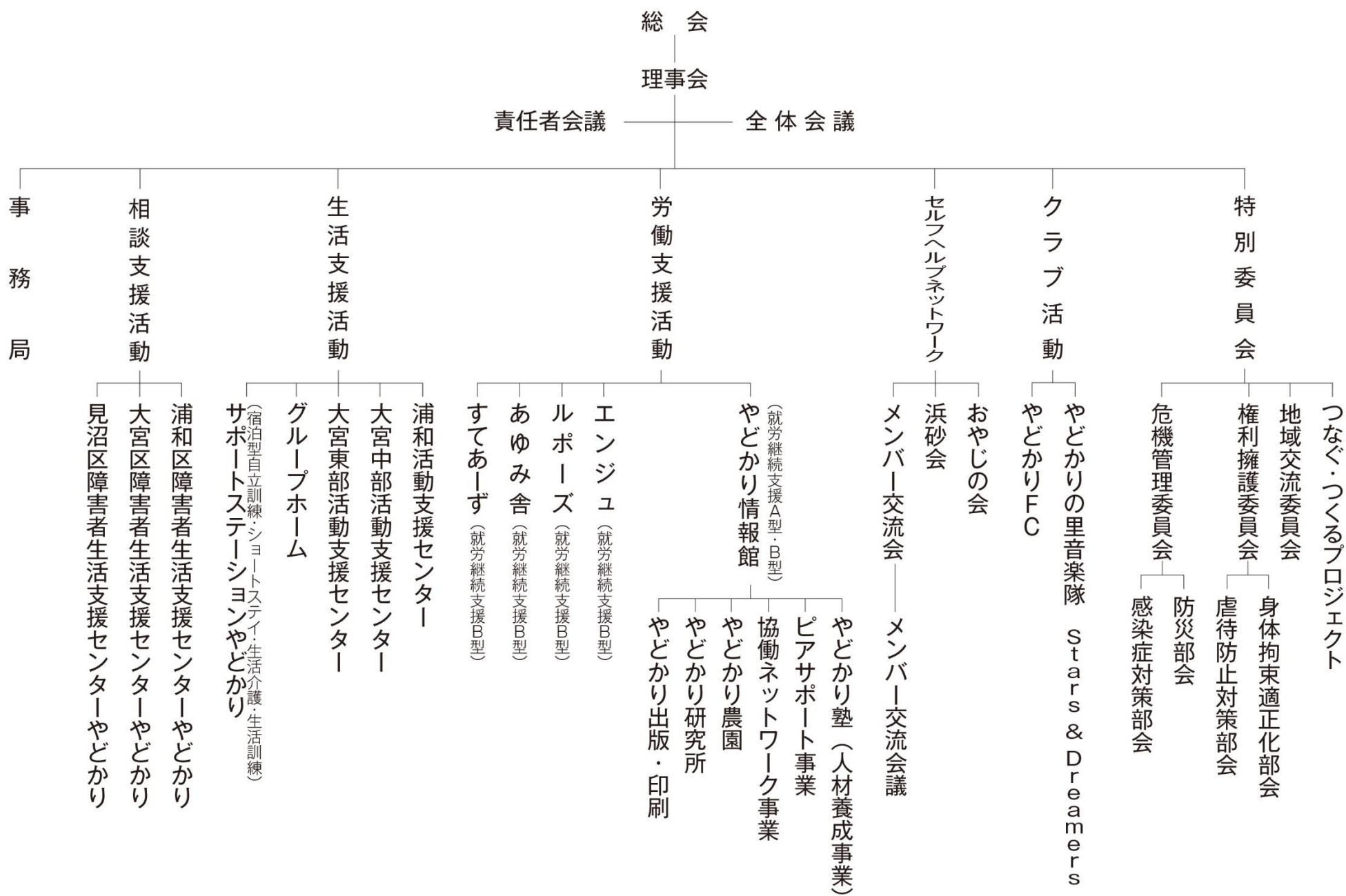
* 組織概要

330人余りの障害のある人が利用し、約100人（常勤・非
常勤）の職員が働く。ピアサポーターも活躍する。対話と共
感を重視し、関わる1人1人が主体的に活動に参画することを
目指している。



SDGsの5つのPとやどかりの里の5つの課題

やどかりの里組織図 (2022)



私が出会った人たち（精神障害を経験して）

- ・ 1回病気をしてから自分の人生は終わりだと思ってきた。やどかりの里へ行ってから生まれ変わったというか、希望が出てきた。（H男さん）
- ・ 自分の人生相対的にマイナスだった。でも精神障害者のあたりまえの姿を知ってもらって人権を確立する運動につながっていくところはプラス。（Sさん）
- ・ 引きこもっていた時期は恋愛や結婚なんて無縁だと思っていた。でも自分や人を信じることで自分の道を切り開けるものだと思う。自分で自分を否定するのはよくない。自分は病気とともに前に進むという考え方になって、いろいろなことがプラスになってきた。（Wさん）

19歳で統合失調症を発症した堀澄清さん

- おばさんは私にとってはただ座って、お茶を飲んで、時々お菓子をつまんで、こちらが何も言わなかったら、おばさんのほうからは何も問われることはないんです。
- そこに座っている時に自分が受け入れられているという安堵感が湧いてくる。
- こちらが言葉を発したい時、湧き上がってくることをぽつんと言葉にすると黙って聞いてくださって「なるほど」というように頷いてくれる、共感をもって、それに本当に私は救われたのです。



堀澄清さんの回復過程

- 私の人生相対的にマイナスばかりだった。50歳を迎える時にもそうだったように、自分の病気のことを全部話す、衣をかぶっていることをやめて、ありのままに生きようとどれほど努力したかわかりません
- (作業所1日働いて)帰ってくると心地よいのです。なんていうか、ああ、今日は生きたなあ、というような……
- 精神障害者のあたり前の姿を知ってもらって人権を確立する、そういう運動につながっていくところだけがプラスなんです。
- 自分の人生体験を公表するということは、自分の頭で考えたことを発表するのではなく、自分の姿を話すわけですから、自分に衣が必要ないというところまで心が決まらないと、なかなか自分のことを正直に話すのは難しい

堀さんが伝えてくれること

- なんとなく座っていて違和感がない（居場所）
 - 自分が受け入れられているという安堵感
- マイナスの体験から得ることがある（価値転換）
 - 自分を再考する時間をもつこと
- 自分の人生の主人公になること（主体性）
 - 医療を絶対と思わないこと
- もう1つの世界を大切にすること（真の豊かさ）
 - 心の安定度が増す

精神疾患の経験をマイナスからプラスへ

- ・ 働く中で発症した人たち 教育課程の中で発症してきた人たち
 - ⇒ すべてを失ってしまった どん底体験 自分の存在を消してしまいたい
- ・ 同病の仲間との出会い 先輩の姿を見て自分の将来の見通しを得る
 - ⇒ 自分の居場所がある 安心できる 病気を隠さず生きられる
- ・ 生き方の多様性を知る・学ぶ
 - ⇒ 障害のない他者との比較から抜け出す(劣等感からの脱却)
 - ⇒ 多様な生き方があることを実感する
- ・ 生きている実感 これまでの経験で気づいたことがある

やどかり情報館（1997～）のチャレンジ

- ・ 障害のある人と障害のない職員の対等性の獲得
 - 情報の共有 学習機会の創出
 - 職員の仕事, 障害のある人（メンバー）の仕事を分けない発想
- ・ 労働者として働くこと 働くことは権利 + 職業人としての責任
- ・ 健康を守って働くこと
- ・ 障害の体験を生かす仕事づくり
 - やどかりブックレット・障害者からのメッセージの発刊 他
 - メンバーと編集者の二人三脚
 - 体験を語る講師としての仕事

ピアサポート事業部の出発（2008～）

- 精神科病院入院中の人への働きかけ
 - ・ 2001年 やどかりの里退院促進プロジェクトスタート
精神科病院に入院中の人たちへの訪問活動
 - ・ 現在はさいたま市の事業として当事者支援員として活動
- やどかりの里の各部署でのピアサポート
 - ・ 2008年 ピアサポート事業部発足
在宅の人への夕食宅配が始まる一宅配に関わるメンバー5人
 - ・ 現在は10人のピアサポーター（法人内の事業所で働く）
医療機関への同行/利用者とのグループ活動/
グループホームに暮らす人への訪問/家事支援

経験を生かした専門職 (Peer Expertise) 共同創造 (CO-production)

3人のピアサポーターと3人の職員によるピアサポート研究会で検討



- ピアの原理はメンバーと職員がともに学ぶことが基礎にある
- ピアサポートは共感と相互性を伴う経験の共有に根ざしている
- ピアサポーター（経験を生かした専門職）の役割を開発するには、まず組織内の変革が必要
- リカバリーに焦点を当てた関係性が重要（経験の客観化）
- ピアサポーターへのトレーニングやスーパービジョンの必要性

参考：スコットランドのガイドライン“Experts by Experience”