

## I. 誰でも当事者研究会の進め方

### 1. 自己紹介

- ・呼んで欲しい名前（本名以外、Twitter アカウント名を推奨）と本日の体調を言ってください。
- ・所属、年齢、学年等は、無理に言わなくて構いません。
- \* もし、すでに自己病名(自分の苦勞に自分で名前を付けたもの。例：「他人の期待に依存症」など)があれば、このタイミングで紹介しても良いでしょう。

### 2. 約束ごとの確認とレジュメ説明

- ファシリテーター（司会）から本日の約束事について説明します。
- このレジュメの2ページ目以降（ⅡからⅤまで）を参加者全員で確認します。

### 3. イントロクエスチョン — 「弱さ」の情報公開—

- ・司会が、今回のテーマに関わる簡単な質問を全員にします。
- 例：その回のテーマが「責任感に弱い」なら、「最近、仕事や学校を休んだ時の話」など

### 4. 追加の素材出し（この手順は飛ばしても構いません）

- ・司会が、「今日話したいことがある人はいますか？」と確認します。
- ・話したいことを準備してきた人がいたら、ここで話をしてください。

### 5. 掘り下げ

- 今まで出てきた話から、語り合いを進めます。
- ・他の人の話を聞き、似た経験や関連する経験があれば、自分の経験を語ります。
- ・もし自分と違う考え方や感じ方が出た時は、積極的に自分の場合を話してみてください。
- ・自分と相手がなぜ違うのか、何が違うのかを掘り下げてみましょう。
- ・「プロ生きづらいマン」がいれば、彼らの話を聞きます。
- ・面白いと感じた発言があれば、メモを取ってください。

### 6. クライマックス：研究成果報告

- ・今回参加いただいた「研究者」のみなさん一人一人が、今回の研究で得た成果を発表します。
  1. 自分についての「発見」
    - （\* 研究発表なので、事実をそのまま表現すること。反省は禁止！）
  2. 一番面白かった発言 or 知識（\* ちゃんとメモしておくこと！）
    - +a. (もしあれば) もっと聞いてみたい話題、知りたいこと
- ・今回の研究会の報告文を書いてメルマガに流しますので、文章を書く担当者を決めます。
  - \* 書いた文章は、メルマガに流す前に今回の集まりの参加者全員に確認を取ります。

## Ⅱ. 当事者研究とは

### そもそも当事者研究とは

「精神疾患や生きづらさを抱える当事者自身が」「自分のことを」研究し、発表する営みのことです。元々は「べてるの家」という精神疾患の当事者が住むある施設の活動の中で生まれました。現在では全国の数多くの団体に広がり、精神保健の分野で当事者活動の一つとして注目されています。

### 誰でも当事者研究とは

近年、インターネット上などで、「ぼっち」「コミュ障」「メンヘラ」「キョロ充」などなど、生きづらさを表す言葉が盛んに使われています。誰でも当事者研究とは、どんな人でも、大なり小なり「生きづらさ」を抱えているという前提に立ち、疾患を持つ人/持たない人の区別なく、気軽に誰でも参加できる当事者研究として、当会が提案しているものです。

## Ⅲ. 活動の4つの中心目標

- ①他の人の話を聞く： 自分とは違う世界を旅してみましょう。今までにない「気づき」があるかも。
- ②『自分』をもっと良く知る： 当事者研究とは自分の生きづらさを研究する場です。
- ③価値の作り手となる： 言語化したこと、見つけたことを、研究成果として発表します。
- ④楽しむ： この活動が、日々の楽しみになることを目指しています。

## Ⅳ. 約束ごと

### 語り合い中の3つのルール

- ①この場では、どの人も「弱さ」を抱えた1人の人間として扱われます。(司会やスタッフを含め)
- ②相手のことを「変えよう」とはしないでください。他人を否定・批判したり、相手を追いつめることを目的に矛盾をつつくような質問をしたりはしないようにお願いします。
- ③話したくない話題や質問があれば、いつでも「パス」して構いません。

### 3つの注意事項

- ①仲間と共に自分の悩みについて語り合いながら研究する、という活動の性質上、他の参加者との会話の中で、精神的に傷ついてしまう危険がどうしても伴います。  
具体的には、他の参加者の発言を聞いて傷つくことや、自分が話したくなかったことを言うてしまうことがあります。司会などのスタッフが最大限に気を付けて運営しておりますが、最終的には、自分の意志で参加を決めた本人の自己責任となっております。ご了承ください。
- ②この集まりは、専門家が主導するものではありません。  
参加者全員で一緒に作り上げるものです。なんらかの問題が起こった場合、運営だけが責任を取るわけではありません。普通の日常会話と同じ、ということです。
- ③この集まりで聞いたこと、話すことの情報の扱いについてご了承ください。
  1. その人が話した悩みや病名を、誰のものか特定できる形で、本人の許可を取らずに外に出すことはしないようにお願いします。
  2. 以上のルールを守った上での情報公開は、それぞれの生きてきた経験を活用していくという観点から、むしろ奨励しています。
  3. 匿名でも外で話して欲しくない話題のときは、話す際に、参加者全員にそのことを言うようにしてください。

## V. おまけ：中心目標を達成するために、必要な「姿勢」

### 1. 自分から「弱さの情報公開」をしよう！

- ・ 全ての人、それぞれの個性となる「弱さ」や「生きづらさ」を抱えています。
- ・ 誰もが、自分の抱える「弱さ」や「生きづらさ」について、一番の専門家になることができます。
- ・ 自分の「弱さ」を公開すると、身の回りの色々なことが変化していきます。
- ・ 「語ることを面白い」ことができるようになると、生きやすくなると言われています。
- ・ 自分の「弱さ」を公開してくれた人と、その人の抱える「弱さ」に、敬意を持ちましょう。
- ・ 「弱さ」の公開は、強制されるものではありません。

### 2. 相手の「弱さ」を認め、「弱さでつながる関係」を築こう！

- ・ この場では、どの人も「弱さ」を抱えた1人の人間として扱います。
- ・ 「経験は宝」：一人一人の「弱さ」の経験は、知識と発見の宝庫です。多くの人を惹きつけ、つながりと連帯を生み出す力になります。
- ・ 偏見や誤解は「ある」のが前提です。この場の誰も完璧な人間ではありません。
- ・ この場には、あなたを救える人がいるわけではありません。あなたが誰かを救う場でもありません。
- ・ 他の人を「救おう」とはしないで下さい。自分の望む方向に相手を変えようとはしないで下さい。
- ・ あなたが「変わりたい」と願うなら、その気持ちを大切にしてください。

### 3. 自分の中の生きづらさを語る「言葉」を発明 or 発見しよう！

- ・ 私たちは、自分のことをまだまだ良く知りません。他人のことはもっと知りません。
- ・ 私たちは、自分が感じている世界を語るための「言葉」を持たないことがあります。実は、まだこの世界に無いかもしれません。
- ・ この場では、私やあなたの感じている世界を語る言葉を、共同で作ったり、貸したり、共有したり、磨き上げたりします。良い言葉を見つけたら、お互いにシェアして、さらに一人一人に合ったモノに変えていきます。
- ・ 客観性を押し付けるような表現や、むやみな一般化、一つの結論にムリヤリ落とし込もうとする議論は避けて下さい。できるだけそれぞれに異なっている主観的な体験を、そのまますくい取れる表現を探します。

### 4. 自分を「見つめる」のではなく、自分の中にある経験を「眺める」

- ・ 誰でも、自分の辛い経験や苦しい現実に向き合うことを回避したいという気持ちがあります。
- ・ 当会の「研究」の目的は、「ただ一つの“事実”や“正解”を発見すること」ではなく、「これまでに自分に起きていた出来事に、“何らかの解釈”や“説明”を与えること」です。自分の経験をテーブルの上に並べるようにして、その中の法則性や特徴を見つけしていきます。
- ・ 「症状はすでに解決である」：たとえそれが「症状」と呼ばれるものであっても、過去の私は、その場で起きたことに対して、なんらかの行動や思考を取っていたはずです。そこにある戦略や解決策を学びましょう。

## VI. キーワード集

### — 当事者研究ワード集 —

「自分自身で、ともに」  
「前向きな無力」  
「"人"と"問題"を切り離す」  
「笑いの力 ユーモアの大切さ」  
「経験は宝」  
「いつでも、どこでも、どこまでも」  
「主観・"非"常識」  
「初心対等」  
「自分の苦労をみんなの苦労に」  
「自分を助ける、仲間を助ける」  
「自分の『苦労の主演』になろう」  
「病気は"治す"よりも"活かす"」  
「"治療"でも"社会運動"でもない"研究"」  
「無責任だから当事者研究は楽しい」  
「言葉を変える、振る舞いを変える」  
「研究は頭でしない、身体でする」

### — べてるの家ワード集 —

「それで順調！」  
「昇っていく生き方から"降りていく生き方"へ」  
「あきらめが肝心」  
「偏見差別大歓迎 けっして糾弾いたしません」  
「問題を解決しない」  
「弱さを絆に」  
「ありのまま、そのまんま」  
「根拠は無くても信じる、やけくそに信じる、信頼を先取りする」  
「人間関係がドロドロしてる」  
「ミーティングなんかで解決しない、そこがいい」  
「治さない、治せない医者」  
「症状はすでに解決である」  
「苦労を取り戻す」

## VII. 自己病名について

- ・当事者研究では、自分に「自己病名」を付け、名乗るという習慣があります。
- ・自己病名とは、「スケジュールつめこみ依存症」「統合失調症 サトラセ型自分いじめタイプ」など、今自分が困らされている問題に、自分で名前を付けたものです。  
この習慣の背景には、より良い当事者研究を行うには「"人"と"問題"を切り離す」ことが大事であり、そのためにはまず問題に名前を付けてあげることが重要だ、という考え方があります。
- ・自分の苦労について知識が増えてきたら、自分の苦労を良く表した名前を付けてみましょう。

例：「何か前に進んでる感覚がないと不安になる症候群」

「完璧主義で細かいミスが気になって完成させられない病」

「ちぐはぐ自己愛性メサイアコンプレックス お山の大将タイプ」