

「誰でも当事者研究」レジュメ ～テーマを固定しないバージョン～

東大 誰でも当事者研究サークル

*このレジュメは、「テーマなし」で行う誰でも当事者研究会について説明しています。

「テーマなし」では、話題を特定のテーマに固定せず、参加者一人一人の悩みについて話し合います。

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）と本日の体調を教えてください。
- ・対等な立場で話したいので、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3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. アイスブレイク（イントロクエスチョンなど）

- ・司会が、自己紹介に関わる答えやすい簡単な質問を全員にします。
例：「自分の性格を一言で言うと？」など
- ・他のアイスブレイク案があれば、それを行っても構いません。

4. 参加者一人一人による「弱さの情報公開」（通称：ミニ当事者研究）

前半のメインです。一人一人が、自分の悩みについて話す時間です。

I：考えを紙に書き出す

- ・まず、5-10分ほど、考える時間を取ります。
参加者一人一人が、**最近自分が困ってること、悩んでいること**を紙に書き出します。
- ・ある程度メモが溜まってくると、悩みの中に**法則性**が見えてくるかもしれません。
もし法則性が見えたら、それも書き出しておきます。
- ・自分に**自己病名**を付けることを当面の目標にしてみると、何をすればいいのか分かりやすいです。

Ⅱ：思ったことを発表する

- ・全員準備ができたなら、一人ずつ自分の悩み事について黒板やホワイトボードを使って発表します。
- ・一人の発表は3分程度が目安ですが、特に時間を守る必要はありません。
(一応、最短で30秒、最長は8分とし、それを超える場合は司会が何か言います。)
- ・一人の発表が終わったら、一回ずつ質疑応答の時間を取ります。

Ⅲ：質疑応答の時間を取る

- ・発表を聞いて思ったこと、気になったことを語り合う時間です。

- ・発表を聞いて、**自分と似た悩み**があれば、「〇〇なところが似てると思いました」などと、積極的に言ってみてください。
- ・発表を聞いて、**気になる点**、**もっと知りたい点**があれば、それを尋ねてみてください。
- ・**自分と違う考え方**があれば、それも言ってみると、お互いに良い刺激になります。

5. 語り合い

後半のメインです。3-4人くらいの班に分かれて、班ごとに、誰か一人の悩みをテーマにして「研究」を行います。

I : テーマ決め

- ・まず、全体で、各班の研究リーダーを選出します。
- ・班分け後、研究リーダーの困りごとについて、班員全体で話し合います。
- ・リーダーの選出方法：先ほどの発表を聞いて、「この人の悩みについて、もっと話してみたい！」と思った人の発表を選びます。
- ・基本的には本人の意見を優先します。立候補があれば、それを優先します。「私の悩みについて、他の人と一緒に話してみたい、他の人の意見を聞いてみたい」という人がいれば、ここで手を挙げてください。逆に、今回は本人が自分の話をしたくなければ、それに従います。

II : 班分けと語り合い

班ごとに分かれ、語り合いを進めます。班全体で、紙か黒板かホワイトボードなどを使い、その人の悩みについてまとめていきます。

- ・まずは「人」と「問題」を分け、「**問題**」の輪郭を明らかにします。
- ・「問題」について、過去の経験を聞きます。
- ・その中から**共通して見られる特徴**を見つけ出します。
- ・共通する特徴や法則が見つかったら、そこから外れる「**例外**」となる経験を探してみます。
- ・周りの人は、**似たような経験**や、**気になる点**があれば話してみてください。

6. クライマックス：研究成果報告

I : 各班の報告

それぞれの班で話した内容を、他の班と共有します。発表は研究リーダーが行ってください。

II : 参加者一人一人の報告

班分けを元に戻します。今回の参加いただいた「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!)

- ・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、どんな時でも「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。一人一人がその意識を持ってご参加いただくようお願いいたします。なんらかの問題が起こった場合、当団体の運営者だけが責任を取るわけではありません。つまり、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を、みだりに**外部で話さないようにしてください**。
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。

V. 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！

- ・全ての人は、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。
- ・「弱さ」を自分から公開していくことで、身の回りの様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、生きやすくなります。
- ・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。
- ・偏見や誤解は「ある」のが前提です。みんな強くはないので。
- ・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。
- ・「場に眠る力」を借りて、自分の力で自分を助けられるようになるための場所です。
- ・時に人々を惹きつけ、つながりを生み出し、驚くほどの成果を生む「生きづらさの鉱脈」があります。
- ・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、私の中にあるものを語る言葉を、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、むやみな一般化は避けて下さい。できるだけ本人の主観的な体験をそのまますくい取ります。

4. 「見つめる」ではなく「眺める」へ

- ・自分のことを「他人事のように」語ることで、自分と適切な距離を取れるようになります。
- ・「自分を」「研究する」場なので、自分に介入する（反省したり、変えようとしたりする）のではなく、遠くから観察するような感覚で向き合ってみましょう。
- ・「過去の私は身の回りの世界とどう関わっていたのか」について、すっきりと理解できていないこと、空白になっていることを、過去の経験を眺めるように探していくと、面白いかもしれません。
- ・過去の私は、その時なりの戦略や解決策を持っていたはずですが、それを学ばせてもらいましょう。（「症状はすでに解決である」という言葉があります。症状こそが解決策なのかもしれません。）