

## I. 「モデル研究会」とは

既存の学術的知識（説明モデル）をベースにしつつ当事者研究を行い、参加者の経験や事例を用いて、そのテーマに関わる事柄の記述をより豊かで緻密なものにすることを目指します。

扱いとして、勉強会的一种です。

## II. 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. アイスブレイク

- ・司会が、自己紹介もしくは本日のテーマに関わる簡単な質問をします。

例：自己紹介なら、「今日参加した理由は？」など。

テーマに沿う質問なら、「最近一人でいたいなと思った瞬間」などの、最近の経験談など

### 4. 素材出し —「説明モデル」の発表—

- ・経験を分析するのに役立つ既存の「説明モデル」（理論）を、過去の当事者研究、もしくは心理学や現象学や社会学や精神医学や看護学などから持ってきて、担当者が5-30分程度で発表する。

例：心理：「自己肯定感」、社会学：パノプティコン、現象学：「本当の自分」モデル 等

- ・可能であれば、そのモデルと自分の悩み事の間連についても紹介する。

\* モデルはあくまで分析の道具ですので、それが客観的に正確な法則である必要はありません。

また、詳細な説明であることにも、さほどこだわらなくて構いません。

多少の瑕疵があっても、簡便でわかりやすい説明で結構です。

\* 担当者は、特に他の人から質問を受けない限り、これ以降のタイミングでモデルについての説明を補足したり修正したりすることはないようにしてください。ここで話した内容分までが今回のモデルの内容とします。モデル担当者が「偉い人」にならないようにするためのルールです。

## 5. 語り合い –モデルのブラッシュアップ–

「事例」となる経験を集め、説明モデルをより緻密で詳細なものにしていきます。

- ・モデルに関連する経験があれば、**自分の経験**を語ります。
- ・モデルを支持する経験、モデルに当てはまらない経験、どちらも語ってみてください。
- ・モデルは必ずしも「すべての人」には当てはまりません。当てはまると感じる人と、当てはまらないと感じる人で、何が違うのかを整理していきます。
- ・もし自分にモデルが当てはまらなと感じた時は、積極的に**自分の場合**を話してみてください。
- ・モデルのどこが自分の感じ方と違うのか、なぜ当てはまらない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. 発表内容まとめ

一度これまでの議論の内容をまとめます。今回の議論で出た、

- ①良かった点、とても共感できる点
  - ②このモデルの問題点や修正点
  - ③そのモデルの具体例になりそうな経験談
- を全員で整理します。

## 7. クライマックス：研究成果報告

- ・まず、今回のモデル発表者が、「今回の議論で新しく分かったこと、発見したこと」について話してください。
- ・次に、今回の参加者一人一人に、今回の「発見」（面白かった発言）を発表してもらいます。もしあれば、次回以降やってみたい話題、知りたいことも一緒に述べてください。
- ・メルマガやブログ上に、今回作成した「説明モデル」を掲載するので、原稿をまとめる担当者を決めます。

### 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。

#### 2つの注意事項

- ①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。
  - ②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。
- ・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。そこにある戦略や解決策を学びましょう。