

トトロ通信 NO. 95-1

2021年2月号津山・きびの会通信
〒708-0863 津山市小桁 137-2
TEL 0868-23-0085
川島宅 23-3294、090-7541-5263

地域共生社会プロジェクト！

「リカバリーカレッジ みまさか」



これまでの日本の精神医療は、精神障害当事者(以下、当事者)が保健医療福祉領域の専門知識を有する人(以下、専門家)に従事するという関係性が一般的でしたが、両者の関係性は「パートナーシップ」へと変容することが求められています。しかし、歴史的背景からみても、関係性を変えることは、両者にとって容易なことではありません。こうした課題の解決に向けて、英国においては、両者間の新たな関係性の構築を目的とする「コ・プロダクション(共同創造)モデル」の概念が普及しています。地方自治体も、サービス提供者も、サービスを利用者とともに作り上げることが国を挙げて推奨され、多くのガイドラインも発行されています。特に「コ・プロダクション」を基本原則とした学びの場は「リカバリーカレッジ」と呼ばれ、英国各地で取り組みが進んでいます。

津山市でも、2017年に「糸の会」という名称で発足し、2019年に4月～6月には「リカバリーカレッジみまさか」の開講が実現しました。

私は担当のケースワーカーさんに「こんなのがあるよ」とパンフレットを見せてもらい、「日曜日だから仕事も休みだし行ってみようかな」と軽い気持ちでとりあえず全講座の参加希望欄に丸をしました。

仕事の都合や体調で全部の講座には参加できませんでしたが、ほとんどの講座に参加しました。そういうことで修了証も代表で前に出て頂く事になりました。それがとても嬉しい出来事で、ほとんど参加できたという達成感も得られました。私の印象に残った2つの講座について紹介します。

1つ目は「ジブン研究」です。これは自分に自分で病名をつけてそれについて研究するという講座です。自分につけた病名を研究する研究背景やその目的、仮説などを考えて自分の特徴や病気と真剣に向き合います。私はこの研究を通して「持続性自分を大切にしない症候群」という病名をつけました。そうすることでなぜ自分が自分を大切にしないのかということが見えてきました。ただし研究なのでこれで終わりではないなと考えました、仮説もあくまで想定なので考えた通りに行く可能性も100%とは言い切れないなと思い、でも自分でつけた自己病名は自分に当てはまっているのでとにかくどんな形でもできるときは自分を大切にしようと考えました。

2つ目は、「セリフのいない演劇部」です。この講座では演劇部という名前がついていますがタイトル通りセリフは一切必要ありません。



というのも皆さんが思っている演劇とはセリフがあって踊りがあって、だと思

います。ですがここでの演劇とはセリフは使わず体一つでジェスチャーを使って表現し、声を出すのも誰かの名前を呼ぶときぐらいです。

この講座に参加するまでは何をしゃべらないといけないのか不安でしたが、セリフは本当に要らないし、動くことが多く自然と笑ってしまう場面があってとても楽しい時間を過ごすことができました。参加するまでセリフがいないのに演劇なんて意味が分からないと思っていました。でもやってみるとみんなの前で何か喋ったり動いたりというときの緊張感がほとんどなく、休憩時間はほかの受講生の方と話ができる余裕まで自分にありました。

これから、リカバリーカレッジみまさかの実行委員として、カレッジに期待することとしては、以下の3つのことがあります。

- ・病院を必要としながらも地域で安定した生活を送ることができる力
- ・本音を話せる仲間づくり
- ・リカバリーカレッジみまさかという1つの居場所

まず1つ目は病院も必要と考えていますが、そこまで頼ることなく地域で生活していくことができ何か生活していく上で困ったことがあればリカバリーカレッジみまさかに来て自分に当てはまる講座に参加してそれが生活していく上で生きづらさや不安を少しでも取り除くことができ、その人の生活しやすくなるきっかけになればと考えています。

2つ目は疾患の有無を問わず安心して困っていることを話せる環境を作っていけたら、悩んでいるのが自分だけではない、1人ではないという感情をもってもらえるかもしれないと考えました。

3つ目は今できていませんがリカバリーカレッジみまさかの拠点を作り疾患の有無にかかわらず参加したいと思える講座があり、仲間が作れるというメリットをもった受講生の方にとって1つの居場所になればと考えています。

今後津山・きびの会でも実行委員を募り、継続的な活動をしていきたいと考えています。

(A. N)

2月15日(土) 味噌作りにご協力を

コロナでトトロサロンなど行事が中止になっていますが、
大小兵の「手作りみそ」を今年も作りましょう！