

平成 20 年度

障害者保健福祉推進事業

「精神障害者当事者による普及啓発のあり方に関する研究」

～精神障害者は素晴らしいといわれる社会を目指して～

報 告 書

特定非営利活動法人くるめ出逢いの会

目 次

I	はじめに	P3
	1、事業実施目的	P3
	2、事業内容	P3
	3、事業効果及び活用方法	P3
	4、事業推進委員会体制	P4
	5、組織図	P5
II	事業の具体的内容	
	1、精神障害者当事者による啓発研修プログラム	P6
	2、サロンの開設	P17
	3、WRAP クラスの実施	P21
III	事業の成果と課題	P23
IV	添付資料	P25
	1、プログラムの変遷	P26
	2、アンケート	P32
	3、サロン、WRAP のチラシ	P57

I、はじめに

1、事業実施目的

本事業は小中学校の保護者、教員への啓発とともに当事者自身の啓発のあり方について検討した。当事者が行う啓発研修プログラムを開発し、実施した。前年度、聞き取り調査から作成した絵本を使って教師への研修を行い、学校教育現場への精神障害についての理解の普及啓発を目指した。

2、事業内容

1) 業推進委員会の設置

本事業を進めるため、当事者団体（くるめ出逢いの会）、関連団体（社会福祉法人 拓く）WRAP 研究会を中心に久留米市教育委員会、久留米市（健康福祉部、保健所）の協力による事業推進委員会を設置し、事業の詳細な内容の検討及び実施を行う。

2) 絵本の製作・製本

前年度、作成した絵本を訂正し、製本した。

3) 当事者による啓発研修プログラムの開発、実施

小中学生の教師、学生、市民を対象に啓発プログラムを実施する。

①教師、学生、市民へのプログラムの実施・・・6回

②教師、市民向けのワークショップへの参加・・・2回

4) 市民へのサロンの提供

生きづらさを抱えている市民（ホームレス、DV被害者など）に精神障害者が運営するサロンを提供した。50回開催し約120名の利用者があった。

5) WRAP（元気回復行動プラン）の実施

生きづらさを抱えている市民（ホームレス、DV被害者）や教育関係者などへのWRAP（元気回復行動プラン）を実施した。精神障害者がエンパワーメントしたプログラムを提供し、社会貢献することにより精神障害者の社会的評価を高め、啓発を進めた。本事業ではWRAPクラスを3回実施し、合計21名の参加者があった。

6) 評価の実施

事業推進委員会メンバーによる総括評価を行った。

7) 報告会の開催（予定）

平成21年度に本事業参加者、協力者及び一般市民、関係者を対象に事業報告会を開催予定である。

8) 啓発プログラムの実施（予定）

本事業で開発したプログラムを21年度も引き続き、久留米市内の小中高校で実施していく。

3、事業効果及び活用方法

1) 当事者による絵本を使った啓発プログラムが完成した。

2) 21年度もこのプログラムによる研修の依頼がきており、教育、福祉関係への普及啓発が継続できる。

3) プログラムの中では当事者の体験が参加者の体験を話すきっかけとなり啓発の効果を

上げた。

- 4) WRAP（元気回復行動プラン）が精神障害者だけでなく困難を抱えた市民にも有効であることが分かった。

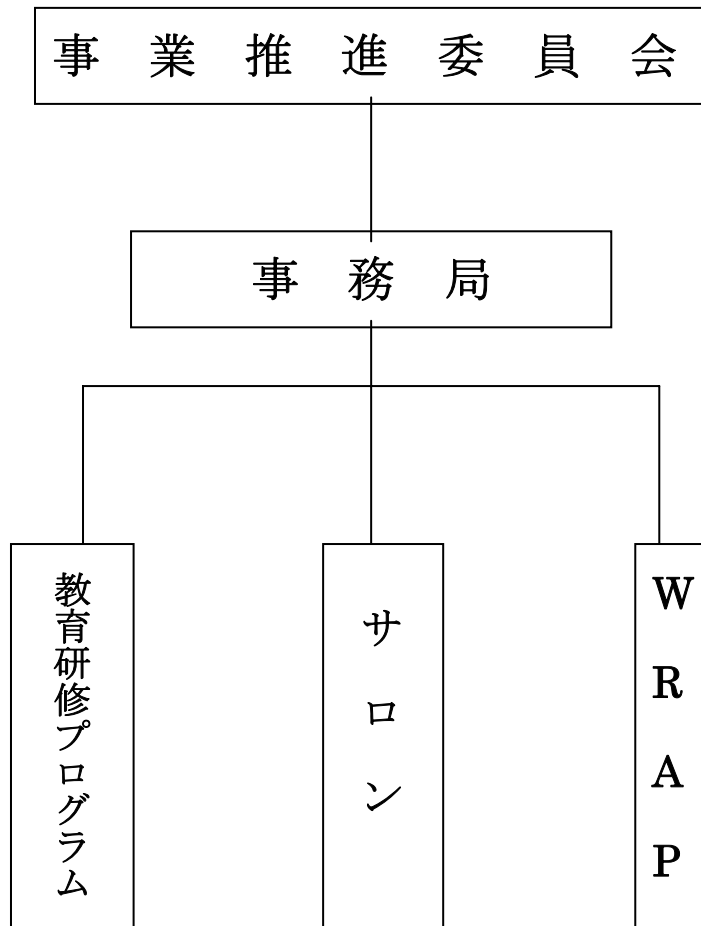
4、事業推進委員会体制

平成20年度障害者保健福祉推進事業推進委員一覧

	氏 名	所 属
くるめ出逢いの会代表	執行 正常	くるめ出逢いの会
事業責任者	坂本 喜教	くるめ出逢いの会
事務局長	磯田 重行	WRAP 研究会
事務局員（会計）	入部 陽子	WRAP 研究会
事務局員	津野 稔一	WRAP 研究会
事務局員	副島 さゆり	くるめ出逢いの会
事務局員	北園 博隆	WRAP 研究会
事務局員	阿部 桂三	
事務局員	平野 光次郎	WRAP 研究会
事務局員	藤林 詠子	くるめ出逢いの会
事務局員	古賀 勝子	くるめ出逢いの会
推進委員	丸林 敏幸	NPO 法人久障支援運営委員会
推進委員	堀田 富子	久留米市市議会議員
推進委員	馬場 篤子	社会福祉法人「拓く」
推進委員	竹下 眞由美	くるめ出逢いの会
推進委員	石井 秀子	くるめ出逢いの会
推進委員	笠野 美紀	宮の陣中学校教諭
推進委員	松山 由美	金丸小学校教諭
推進委員	金崎 慶子	
推進委員	古川 克介	地域活動支援センター「フロンティア」 代表
推進委員	坂本 明子	WRAP 研究会
推進委員	江頭 敦子	久留米安武小学校教諭
推進委員	松居 直一	久留米市宮の陣中学校校長
推進委員	重永 侑紀	にじいろ CAP 代表
推進委員	岩澤 和子	久留米市保健所

協 力 久留米市教育委員会、久留米市障害者福祉課、久留米市保健所

5、組織図



事務局

くるめ出逢いの会代表
 事業責任者
 事務局長
 会計責任者
 教育研修プログラムリーダー
 サロンリーダー
 WRAP リーダー
 事務局員

執行 正常
 坂本 喜教
 磯田 重行
 入部 陽子
 津野 稔一
 副島 さゆり
 北園 博隆
 平野 光次郎
 藤林 詠子
 阿部 桂三
 古賀 勝子

1、精神障害者当事者による啓発研修プログラム

1) 目的

平成19年度後期、障害者自立支援調査研究プロジェクトに、我々、精神障害者当事者が関わり、当事者による普及啓発の方法の主として絵本を作成することを目的に活動を行った。そして、絵本を作成する課程で、学校の先生達自身が、精神病や精神障害者のことをよく知っておられず、よく分からないことを子供たちに伝えることは出来ないこと、絵本を使って授業をしたあと、子供たちのアフターフォローが出来ないことが課題として見えた。そして本年度、教育現場に携わる先生方に、精神病や精神障害者のことをもっと理解してもらうため、研修プログラムを作成、施行し、より実用的に作り上げる事を目標にした。最終目的は、絵本を使って学校の先生に授業をしてもらい、子供たちによく知ってもらうことだが、研修プログラムが、PTAや地域の方々を対象に、普及啓発の有効性を検証する事も大切だと考えた。

2) 概要

プログラムのスタートは、当事者の体験を語る講演形式だった。教員や教員経験者との検討、他団体の研修への参加による学習などを行った。その結果、当事者が一方的に語る体験をきいて理解する形式ではなく、参加型ワークショップの形式で関わり方を考えるプログラムに変更した。

プログラムの実施は6回行い、対象は一般市民、福祉団体の研修会、教員、大学生だった。実施回数を重ねるたびに課題を話し合い、推進委員会で協議しながら内容の改良に努めてきた。

3) 完成した啓発研修プログラム

精神障害当事者がその体験を活かして啓発プログラムを担うために、司会やグループ進行が苦手でも担当できるように、実践の中からプログラムとマニュアルをまとめた。

これを使えば、当会だけではなく、他の精神障害者グループで実践していただくこともできる。

①プログラム ②グループ進行役の留意点 ③総合司会の台本の3点にまとめた。

①プログラム

精神障害者当事者による啓発研修プログラム ～本人の気持ちを大切にしたい周りの人のかかわり～

項目	内容	詳細	時間
開会	プログラムの概要 自己紹介 諸注意	プログラムの概要を説明し、注意事項を伝える	10分
朗読	「お父さんのカレーライス」の朗読	メンバーの一人が絵本を朗読する 参加者は手元の絵本を参照する	10分
グループ	2つの質問を提示する 2つの質問で話し合う	Q1「P8～9より、あなたが家族だったらどうしますか？」 Q2「P18より、なぜお父さんはほっとしたのでしょうか？」 各自の考えを、付箋メモ用紙に記入する 模造紙に議題（質問事項）を貼る グループ内で話し合う まとめ 最初の考えから変わったり深まったりしたことについて討論する	5分 各15分 ×2回 5分 計40分
全体	発表	各グループの発表者が、グループで話された事を元に、考えの変化や感想を発表する	15分
質疑応答		絵本だけでなく、精神障害者と関わる上での疑問など	15分
		アンケートの記入	

合計1時間30分

★各グループの机の上に絵本、模造紙、付箋メモ用紙、筆記用具等を準備する

啓発プログラムの基本

- ◇ プログラムの司会、進行は精神障害当事者が行う。
- ◇ 「絵本」「精神障害者の体験」「参加者の意見交流」を活用して進める。
 - ・絵本を題材に質問に答えてもらい、参加者の考えを深めてもらう。
 - ・グループは、当事者の体験を織り込みながら進行する

②グループ進行役の留意点

1. 進行上、考えておくこと

- 自己紹介をしてもらい、場を和ませる。
- 場合によってはウォーミングアップ的なことも考える。
 - ◇ 緊張をほぐし、安心できる雰囲気がグループの流れを助ける。
 - ◇ ウォーミングアップ（簡単なことを尋ねる）
 - ・ 〈例〉朝ご飯は何でした？ どこから来ましたか？ 何を使って？
- 時間に限りがあることを知らせる。
 - ◇ 1つの質問で15分です。なので、1人2,3分ぐらいです。
- 自分の体験談を活かす。
 - 体験談は参加者が聞き入らない程度に！
 - 言い出すタイミングを考える。
 - グループの話し合いの最初に語らないようにする。
- 2つの質問の自分なりの答を簡潔にまとめておく。
- 最初にしゃべってくれそうな人にしゃべってもらおう。
 - 強制ではなくて、ダメなら指名する。
- 時間のチェック

2. 意見が出なくなったときは？

- 出た意見の幅を広げる。
 - 例えば、「待つ、そっとしておく」という答えなら、「どれくらい待ちますか？」と尋ねてみる。
- 意見がとまってもすぐ自分の体験の事をしゃべらず、質問をする。
 - 質問内容を用意しておく。
- 理由を深く尋ねてみる。

③ 総合司会の台本

寒い中、集まっていたいてありがとうございます。今日、進行をさせていただく、くるめ出逢いの会の〇〇です。よろしくお願ひします。

ただいまより、精神障害者当事者による啓発研修プログラム～本人の気持ちを大切に
した周りの人の関わり～を始めたいと思います。

この啓発研修プログラムが出来たいきさつを簡単に説明します。私たちは平成19年度の後期、厚生労働省の障害者保健福祉推進事業（障害者自立支援調査研究プロジェクト）から事業費をいただき、今みなさんのお手元にある絵本を作成することを目的に活動を行いました。絵本を作成する課程で、元気付けられたことや元気を失ってしまった出来事について精神障害の当事者に聞き取り調査を行ったり、小学生や高校生と交流をしたりしました。高校生との交流では、初め高校生の精神障害者に対するイメージは、犯罪を起こす人という良くないイメージだったのですが、私たちと交流したあとは、そういうイメージは消え、普通の人という印象に変わりました。

私たちの最終目的は、この絵本を使って、学校の先生に授業をしてもらうことでした。精神障害者は特別な人たちじゃないんだよ、怖くなんかないんだよって子供たちに知ってもらいたかったのです。絵本が出来上がり、教育関係の方に、この絵本を使って授業は出来ないでしょうか？と相談してみましたが、教育現場では、すぐには出来ないんだということが分かりました。精神病や精神障害者のことを学校の先生達自身もよく知っておられず、よく分からないことを子供たちに伝えることは出来ないこと、また、こういう絵本を使って授業をしたあと、子供たちのアフターフォローが出来ないことが課題として見えてきました。

私たちは、せっかく作成した絵本をなんとか役立ててほしくて、また、このままでは終わりたくなくて、今年度も同じ事業費をいただき活動を始めました。

子供たちに伝えたいことが最終目的ではあるのですが、その前に、教育現場の方達にどうやったら私たちのことが伝わるのだろう、どうすれば、この絵本を使って授業をしていただくことが出来るのだろうと考え、今回のこの研修プログラムを作成しました。また、このプログラムを作成していく中で、教育現場の方達だけでなく、PTAの方やそれ以外の方にも広く知っていただくことも必要なことだと分かってきました。

私たちは、精神病とは？ということをもみなさんに深く理解してもらいたいと思っ
ているのではなく、もし自分が病気になったら、もし家族が病気になったら、自分だっ
たらこうするだろうな、とか、自分だったらこうしてもらいたいなって想像してもら
いたいと思ひ、このプログラムを作成しました。

それでは早速、研修プログラムに入っていきたいと思ひます。

絵本をもとにみなさんに考えていただき、意見を交換するというふうに進めていき
ます。

それからお願いですが、報告のためにビデオを撮らせていただきます。もし、写りたくない方がおられましたら、手をあげていただきたいのですが…。

(間)

よろしいでしょうか？

まず、絵本を朗読いたします。

お手元に絵本を配っていますので、これを見ながら、きいてください。

この絵本は、みなさんにお貸ししているものなので、書き込みをしないでください。あとで回収いたします。

販売用を持ってきていますので、ご購入希望の方には、1冊420円でお分けすることができます。

それでは、朗読をお願いします。

***** <朗読>

では今から、二つの質問をいたします。

まず一つ目は、絵本の8～9ページのところからです。「あなたが、このお父さんの家族だったらどうしますか？」みなさん、付箋紙に自分の考えを書いてみてください。

では、次の質問です。18ページからです。「お父さんはなぜ、ほっとしたのだと思いますか？」付箋紙に書いてください。

それでは、まず一つ目の質問「あなたが、このお父さんの家族だったらどうしますか？」この質問について、各グループで話し合ってください。各グループに一人、出逢いの会のメンバーが入っていますので、そのメンバーが進行をします。

ではそろそろ、次の「お父さんはなぜ、ほっとしたのだと思いますか？」とう質問について、また、話し合ってください。

そろそろ、話し合いを終了していただいてよろしいですか？

どんなでしょうか？

グループで話し合っていて、他の人の話を聞いて、自分の気持ちや考えが変わったことはありますか？

または、自分の考えが深まったところ、新たに気付いたことはありましたか？

では、何人かの方にたずねてみたいと思います。

絵本の、最後のページにかわいいカードを挟んでいます。

そのカードが入っている絵本を手に入れている方にお尋ねします。

グループで話し合ったことではなく、質問に対しての、初めの自分の考えや思い、他の人の話を聞いて考えが変わったところや深まったところ、新しく気付いたことなどを話していただきたいと思います。

ありがとうございます。

では今から質疑の時間にしたいと思います。

このプログラムや絵本の内容、また、私たちの活動や私たちのことについて、質問をしてください。

最後にアンケートに記入をしていただいて、終了したいと思います。

記入する時間を10分とりますので、記入をお願いします。

ありがとうございました。 (終わり)

4) プログラム作成の経過

①研修会の講師として精神障害の体験を語る。

福祉関係者がコーディネートし、精神障害者数人が体験を話すというスタイルで2回行った。

(a) [諏訪中校区井戸端会議]に問題提起者として参加

- 日 時 平成20年8月26日(火) 午後1時30分～11時30分
- 場 所 えーるピア久留米
- 参加者 諏訪中学校区内の小中学生の保護者、教職員、市民、福祉関係者
56名

(b) 宮ノ陣中学校教職員研修会

- 日 時 平成20年8月29日(金) 午前10時～11時30分
- 場 所 宮ノ陣中学校
- 参加者 宮ノ陣中学校教職員 14名

■課題：話は、真剣にきいてもらえたが、質問・意見が活発に出ない。「当事者の体験を理解する努力」をしてくださるが、参加者が自分の問題として、考えるきっかけにはなりにくいようだった。また、体験を話した当事者が、参加者と交流したという実感が乏しい。

■次回への改良点：このことから、参加者が発言するワークショップにすること、「当事者の理解」だけでなく、「関わり方」について考える内容にすることを話し合った。

②ワークショップによる啓発プログラムの試行

関係者の協力により、ワークショップによるプログラムを6回試み、毎回、課題、評価、改良点を話し合っていた。その経過は、以下のとおりである。

(i) 長門石校区の人たち<一般市民>

- 日 時 平成20年11月14日(金) 午前10時～11時30分
 - 場 所 久留米市総合福祉センター1階会議室
 - 参加者 長門石校区の人たち8名 (3グループに編成)
 - 事務局 司会1名、グループ内に4名、記録係2名 計7名
- 内容：少人数なのでしゃべりやすい。
- 課題：3つの質問を各10分で行った。1グループ2～3人だったが、10分では短かすぎた。
- 改良点：グループの話し合いを15分にする。
副題を、「本人の気持ちを大切にしたい周りの人のかかわり」と決め、話し合いのテーマを絞る

(ii) NPO法人エスネット定例研修会<福祉団体>

- 日 時 平成20年11月26日(水) 午後6時30分～8時25分
- 場 所 えーるピア久留米201・202会議室
- 参加者 エスネット定例研修会参加者15名、本事業推進委員10名
計25名(5グループに編成)
- 事務局 司会1名、グループ内に5名、記録係2名 計8名
- 内容：3つの質問を各15分で行った。
- 課題：グループ討論は、充実したが、リーダーの進行にバラツキがあった。
 - ・自己紹介や各グループ発表に時間がかかってしまい、全体で大きく時間をオーバーした。グループ発表のあり方を再確認した。
 - ・副題を、「本人の気持ちを大切にしたい周りの人のかかわり」と決め、このテーマを重視しながら試みたが、うまく伝わらず、うつ病の症状や障害の話が中心だった。
- 次回への改良点：グループの話し合いが始まる前に質問への答えを書く。

③田主丸養護学校

- 日 時 平成20年12月19日(金) 午後3時30分～4時50分
- 場 所 田主丸養護学校体育室
- 参加者 田主丸養護学校教職員48名、本事業推進委員1名
計49名(7グループに編成)
- 事務局 司会1名、グループ内に7名、記録係1名 計9名
- 内容：時間が1時間20分と限られていたため、時間配分を考え、グループへの質問を2つ、各15分で行った。
- 評価：教職員対象に初めて研修を試みた。
 - ・「絵本を使う授業をするなら？」という問いに参加者からアンケートで回答が得られた。
 - ・グループ討論に入る前に、2つの質問を付箋紙に記入しながら考えてもらった。他の人の答えに影響されない、自分の答えを出してもらえた。また、時間短縮にもつながった。
- 課題：総合司会やグループ進行がうまくいかない。
- 次回への改良点：進行の工夫をお互いに話し合う。
 - 司会の台本、グループの進め方のマニュアルをつくる。
 - 司会の係りを交代してみる。
 - だれでも司会や進行係りができるように準備していく。

④西九州大学社会福祉学科

- 日 時 平成21年1月19日(月) 午前10時～11時40分
- 場 所 西九州大学
- 参加者 西九州大学社会福祉学科2年生、3年生24名(6グループに編成)
- 事務局 司会1名、グループ内に6名、見学1名 計8名

- 内容：司会進行文を作成し、進行の流れを検討した。
- 課題：活発なグループとそうでないグループがあった。グループ進行に課題が残った。
- 次回への改良点：グループの進行状況をVTRに撮り、勉強会をもって、スキルアップをはかる。

⑤久留米大学KOV Cボランティアサークル<大学生>

- 日時 平成21年2月21日(土)午後1時～2時30分
- 場所 久留米大学御井キャンパス学生会館3階 第1ミーティング室
- 参加者 久留米大学KOV Cボランティアサークル学生15名
(4グループに編成)
- 事務局 司会1名、グループに11名、記録係1名 計13名
- 内容：グループに複数の当事者が入った。
今後の事業展開のために、新しい事務局員(精神障害者)が参加した。
終了後に、ビデオをみて、グループ進行方法について互いにアドバイスしあった。
- 評価：グループに複数当事者が入ることで、考え方の幅が広がり、活発な
討論につながる事がわかった。
- 課題：新しいメンバーが担当できるように伝えることを整理することが必要。
- 次回への改良点：ビデオをみて、間の取り方、発言の促し方、体験を切り出すタイミングなど、他の人の工夫を次回に活かしていく。

⑥久留米市宮ノ陣中学校

- 日時 平成21年3月5日(木)午後4時～5時30分
- 場所 宮ノ陣中学校パソコン室
- 参加者 宮ノ陣中学校教員15名(4グループに編成)
- 事務局 司会1名、グループ内に8名、記録係1名 計10名
- 内容：半年前に当事者の体験談と質疑応答での研修を実施した学校で、再度プログラムによる研修を行った。
・絵本を使用しての授業の可能性についても考えていただいた。
- 評価：啓発プログラムの完成を確認した。

5) 絵本を使った授業

- 日時 平成21年2月5日(木)
 - 対象 安武小学校6年生
- 昨年度の本事業で精神障害者との交流、子どもWRAPを試みたクラスが、ポレポレ(福祉事業所)との交流の一環として、ポレポレ利用者である精神障害者の体験を聞いた。
- その後、担任の先生による「お父さんのカレーライス」のよみきかせを行い、子供たちに感想を書いてもらった。(添付資料)

6) 絵本を使った授業の可能性

今年度は、絵本を使った授業を実施できなかった。

教職員の研修では、アンケートで「この絵本を使って、授業をするとしたら、どんな授業をされますか？またはどんな事(工夫)が必要ですか。」とたずねた。

以下のような回答があり、来年度以降、授業の可能性を示唆している。

- ・ お父さんのつらさに近いものを、小中学生も友達関係や勉強の中で感じている子が多いのではないかと思います。そんな子ども達が「あっ、そうか…」と気づき、周りに相談したり考え方を変えたりできるような授業をしたいと思います。
- ・ 今日のように、1つ1つ考えさせていき、自分の家族がもしうつ病になったらなど、討論させながらおこなっていく。
- ・ 今日の話は「うつ病」だけの話ではないと思う。今、学校現場では「いじめ」の問題が横たわっている。この問題の根幹には、今日の学校の中でのポイントのいくつかと同じように、他者への理解、自分の存在、理解、等のキーワードで進めることができると思う。
- ・ 中学生くらいなら今日のような授業をしたいと思います(とてもわかりやすい絵本だったので)
- ・ 目的で言われていたような、本人(相手)の気持ちを大事にした周りの人(自分)の関わり、という部分に着目して、授業をしていくかと思います。
- ・ この本で、お父さんの気持ち、家族の気持ちを考えさせた後に、子ども達にも、心が重くなったら抱え込まずにどうしたらいいか考えさせるようにしたい。あるいは、友達のお父さんがそうなったらどうするか、どう接するかまで考えさせられるといいと思う。
- ・ いろいろな価値観があること、「仕事をして家族を支えなければいけない」という考え方が正しいのではないことを教えたい。
- ・ 精神的な病は外見でわからないぶん、障害の中でも、周りの人の目は厳しいというか、差別的なものが多いと思います。「なまけている」「もっと頑張らんね」「あなたの努力が足りない」etc。多分、当事者にしても、自分自身が精神的に弱いとか努力が足りない、自分で自分に頑張れと言ってしまう部分があるのではないかと(周りの偏見ゆえに)。差別は見ようとしなければ見えないのと同じで、精神的な部分、しっかり本人の思いに寄り添うことが大切であると思いました。そのようなことを生徒達には伝えたいと感じた。
- ・ 生徒の中にもいろんな境遇で、精神的に追いつめられている場合もある。その中で、周りとしては、どう接すればよいかの対応の勉強はできると思いました。
- ・ 「いろいろな生き方があること」大切なことではないのか…。“こんな生き方をしなければならぬ”と子ども達もしっかり刷り込まれています。この価値観を変えるのは大変かもしれませんが、やって行く方法はあると思います。これからも考えていきたいです。
- ・ Q1 はどの人の立場で、と考えました。この絵本をもとにロールプレイをしたらどうでしょうか。立場、立場に立ったところでどう行動するか…。おもしろいかもしれません。

- ・中学校であれば子どもの視点からという設定をはっきりして行う方が良いと思います。この時間だけではなくうつ病のことを理解する時間が必要だと思います。

7) 担当した事務局（精神障害当事者）の感想

- ・ グループ形式で行うので当事者の思いが、より伝わりやすかった。
- ・ 考えが変わったり、考えがより深まったりする事を目的にする事で、答を得るプログラムではなく、考えてもらう事が大切だとわかった。
- ・ 年度の途中までプログラムの形が見えなくてどうなることかと思っていたが、精神的に苦しいときの周りの人の関わり方を想像してもらう良いプログラムができたと思う。
- ・ 教師、学生など様々な人を対象にプログラムが行えたことが収穫だった。
- ・ 教育関係など行政の方と一緒に進めることができたことで精神障害の問題に留まらず、子供たちの問題、親の問題を考える機会となり、社会との新しいつながりができた。
- ・ 昨年度の継続で、絵本を使つての授業の実施が最終目的だった。昨年度交流を持っていたいただいた小学校(6年生)で朗読と感想文という形でおこなってもらった。今後、絵本を使つての授業の実施となると、まだまだ、様々な課題があるとわかった。
- ・ 事務局(当事者)が役割を持つことで、元気になりリカバリーを感じることができた。
- ・ グループによって大きな違いがあったように思う。学生は当事者の話を興味深く聞いているのに対して、学校の先生はいろいろな経験があるからかもしれないが、精神的に追い詰められた経験があるようで、自分なりに対処法を持っておられるようだった。しかし、このプログラムをきっかけにして新たに気付いたことや考えるきっかけになったと聞いてよかったと思う。

8) 考察、今後の展望

精神障害者が体験談を話すことで、参加者も自分自身のことや自分の周りの人のことを話すことができていた。普段話せない弱音を吐くことができていたように見えた。プログラム自体が教師向けや保護者向けというのではなく、いろんな人に使えるプログラムに見えてきた。

今回は市内の小学校で当事者の体験談を聞いた後に絵本の読み聞かせを行うという形で模擬授業が実現しただけで、今年度はなかなか授業に結びつかなかった。これから、どうつなげていけるのかが課題である。来年度は教育委員会の協力を得て、市内の小・中・高の教師対象の研修でこの研修プログラムをすることができる可能性が出てきている。また、福岡県立大学から、この啓発プログラムで平成21年8月の研修依頼がきている。

今後、このプログラムを用いて教育、福祉関係者、一般市民への啓発活動を続けていきたい。そのために、教育関係など多方面に広報を行い、また、担い手となる精神障害当事者を増やしてチーム作りに取り組む予定である

2、サロンの開設

1) 目的

精神障害者が集い、語り合う場によってエンパワメントした体験を活かして、当事者自身がサロンを運営する。

サロンを精神障害者だけではなく、生きづらさを抱えている市民（ひきこもり、ホームレス、DV被害者など）に提供し、精神障害者が社会貢献することを目的とした。また、このことにより精神障害者の社会的評価を高め、啓発を進めることを目的とした。

2) 概要

2008年8月から2009年3月まで、毎週火曜日、金曜日（8月～9月は毎週火曜のみ）の午後1時から4時の3時間、久留米市内の公共施設（高牟礼会館、えーるピア久留米）で実施した。精神障害当事者6名で分担して、各日3名ずつ交代で担当した。広報は、保健所等にあいさつに回り、各病院にはチラシを配布した。また、出逢いの会で発行している情報誌にも掲載した。

サロンの感想

- ・ DV 被害者の方や元ホームレスの方にサロンを利用してもらいたいと考えていたが残念ながら元ホームレスの方1人が1日だけ見えただけでそれ以上の利用はなかった。でもサロンには精神の当事者、精神の当事者の家族、一般市民、大学生などが訪れた、訪れた人たちはこういう場が必要だ、もっとたくさんあればいいのにとってくれた。ここに来て落ち込んでいた気持ちが晴れた。すっきりしたとってもらった時うれしかった。仲間がいて自由に過ごせる場が必要だと思う。

サロン実施結果

実施日	参加人数	男	女
8月 5日 (火)	1名	1名	0名
8月12日 (火)	1名	1名	0名
8月19日 (火)	1名	1名	0名
8月26日 (火)	2名	1名	1名
9月 2日 (火)	2名	1名	0名
9月 9日 (火)	2名	2名	0名
9月16日 (火)	1名	1名	0名
9月23日 (火)	1名	1名	0名
9月30日 (火)	1名	1名	0名
10月 3日 (金)	1名	1名	0名
10月 7日 (火)	4名	2名	2名
10月10日 (金)	2名	1名	1名
10月14日 (火)	1名	0名	1名
10月17日 (金)	1名	1名	0名

10月21日(火)	1名	1名	0名
10月24日(金)	2名	1名	1名
10月28日(火)	0名	0名	0名
10月31日(金)	4名	2名	2名
11月4日(火)	1名	1名	0名
11月7日(金)	5名	3名	2名
11月11日(火)	1名	1名	0名
11月14日(金)	2名	2名	0名
11月18日(火)	3名	3名	0名
11月21日(金)	1名	1名	0名
11月25日(火)	1名	1名	0名
11月28日(金)	1名	1名	0名
12月2日(火)	3名	3名	0名
12月5日(金)	4名	3名	1名
12月9日(火)	2名	2名	0名
12月12日(金)	4名	4名	0名
12月16日(火)	1名	1名	0名
12月19日(金)	3名	3名	0名
12月23日(火)	4名	3名	1名
12月26日(金)	5名	3名	2名
1月6日(火)	2名	2名	0名
1月9日(金)	4名	2名	2名
1月13日(火)	2名	2名	0名
1月16日(金)	2名	1名	1名
1月20日(火)	2名	2名	0名
1月23日(金)	4名	2名	2名
1月27日(火)	1名	1名	0名
1月30日(金)	3名	3名	0名
2月3日(火)	2名	2名	0名
2月6日(金)	2名	2名	0名
2月10日(火)	1名	1名	0名
2月13日(金)	2名	2名	0名
2月17日(火)	3名	3名	0名
2月20日(金)	2名	1名	1名
2月24日(火)	2名	2名	0名
2月27日(金)	2名	2名	0名
3月3日(火)	3名	2名	1名
3月6日(金)	1名	1名	0名

3月10日(火)	2名	2名	0名
3月13日(金)	3名	1名	2名
3月17日(火)	4名	3名	1名
3月20日(金)	2名	2名	0名
3月24日(火)	3名	3名	0名
3月27日(金)	2名	2名	0名
3月31日(火)	3名	2名	1名
総数	127名	102名	25名

3) 担当者研修

サロンを実施していく中で、DV被害者やホームレスの人話を聴いて理解をしなければサロンを提供できないことがわかり、体験談を話していただく場を設けた。ホームレスの人の体験談を聴くことは実現しなかったが、代わりにホームレス支援をしている人の話を聴くことができた。

①元DV被害者の体験談

- 日時 平成21年1月20日(火) 午後5時～7時
- 場所 高牟礼会館
- 講師 元DV被害者

②ホームレス支援について

- 日時 平成21年2月25日(水) 午後12時30分～2時
- 場所 高牟礼会館
- 講師 NPO法人久留米越冬の会 木村真彦氏

担当した事務局(精神障害者)の感想

- ・ はじめて、元DV被害者の体験談を聞いた。精神的な圧迫や暴力、それに伴う恐怖は想像するだけで胸が苦しくなった。DV被害者の話を聴くとき、相手の身なりや話し方、態度を見て、「あなたにも問題があったはず」と口に出して言わないとしても心の中で思うこともあるはずで、そういう聴き手の思いや態度で、被害者がさらに傷ついていることが分かった。
- ・ DV被害者はある面では、精神障害者と似ているところもあるように思われたが、本質的には違うと感じた。

ホームレス支援について

- ・ 精神障害者と同じマイノリティではあるが、居宅ホームレスの方が、家庭と縁が切れているなど支える者のない身の上であり、また、家族を捨てたという思いもあり、精神障害者とは、全く違う環境であることが理解できた。彼らは、孤独感が強く、同じホームレスでも様々な理由でホームレスになられたのだから、ひとくくりに出来ないと思った。
- ・ 今年度、実際にホームレス支援の炊き出しに参加してみた。最初に行ったとき、何

ができるだろうと思ったが、テントの鉄パイプを組み立てて運動会で使うようなテントを立てた。そこに（組み立て机・折りたたみ机）を持ってきて、ぶた汁とご飯

4) 考察

サロンは、ほとんどが精神障害者で、DV被害者及び居宅元ホームレスの方の参加人数が極端に少なく残念であった。しかし、精神障害者の家族、福祉大の学生、福祉大の教員、精神保健福祉士など様々な人と会うことで、担当者の刺激になる部分もあり意義あることだった。

また、毎回来てくれた精神障害の当事者はもちろんのこと、体調が悪くなかなか来ることのできない人も、電話での話の内容からサロンがあることを心の支えにしてくれていることが分かった。

これらのことを考えても、当事者によるサロンの提供は重要なものであると思う。

DV被害者、ホームレスの勉強は一応受けてはいたが、共通の問題もあるが課題の違う、DV被害者、居宅元ホームレスなどは、私たち精神障害当事者にとってとても難しく、どういう風に、このサロンの内容を働きかけてよいのか分からなかった。

3、WRAPクラスの実施

1) 目的

精神保健福祉領域で有効性が注目されつつあるWRAP（元気回復行動プラン）クラスをこの領域の人だけでなく、DV関係、ホームレス関係など広く参加してもらい、その有効性を検証する。WRAPはアメリカで精神障害者当事者が開発したプログラムである。最近では全国での普及活動が進み、久留米でもWRAP研究会によるクラスが開催されている。本事業の事務局員にはWRAP研究会のファシリテーター4名が参加しておりWRAPクラスを開くことができた。

WRAPは精神科の病気を持っていなくても、様々な精神的な困難を抱えた人の回復に役立つものである。DV被害やホームレスなど社会から孤立し悩んでいる人には有効ではないかと考える。このWRAPクラスを精神障害当事者のファシリテーターが進行することにより、精神障害者の社会貢献にひとつのモデルとしたい。

2) 概要

2日間のWRAP（元気回復行動プラン）の集中クラスを行った。クラスの対象者は、精神障害者やその家族、精神医療分野専門家関係者だけでなくDV被害者の相談員やCAP実践者など広く広報を行った。

①第1回集中クラス

- 日 時 平成20年10月22日（水）、23日（木）
午前10時～午後5時
- 場 所 えーるピア久留米
- 参加者 6名（精神障害者3名、久留米市男女平等推進センター相談員2名、CAP実践者1名）
- ファシリテーター 磯田、津野、入部
*CAP=子供の暴力防止プログラム

②第2回集中クラス

- 日 時 平成20年12月20日（土）、21日（日）
午前10時～午後5時
- 場 所 えーるピア久留米
参加者 4名（精神障害者3名、家族1名）
- ファシリテーター 磯田、津野、入部

③第3回集中クラス

- 日 時 平成21年2月14日（土）、15日（日）
午前10時～午後5時
- 場 所 えーるピア久留米
参加者 11名（精神障害者5名、専門職5名、主婦1名）
- ファシリテーター 津野、入部、平野

3) 結果

(事務局の感想)

- ・ 3回クラスを実施してDVの支援者、精神障害当事者、精神の支援者などの参加があった。3回ともとてもいい雰囲気だった。皆さん自分の思ったことをつぎつぎに発言され明るい雰囲気だった。発言を書き留めた紙で部屋がいっぱいになって、ほんとに発言しやすい雰囲気だったんだなと思った。
- ・ 参加費がテキスト代だけという格安のクラスだったが、当事者の参加が少なくて残念だった。広報が足りなかったことと、2日間朝から夕方までのプログラムに、体力に自信のない人は参加を躊躇したのかもしれない。しかし、数名ではあるが当事者の参加があり、ある当事者がWRAPのクラスを「居心地がよくて楽しい、時間があつという間だった」と言ってくれ、このプログラムは体力に自信がない当事者でも参加できる内容なのだとの確信を持つことができた。精神障害当事者の、自分のこれからの人生を良いものにしていくため自分に必要な内容にはちゃんと耳を傾ける姿勢を感じ、WRAPの素晴らしさを改めて感じた。

4) 考察

2日間の集中クラスを3回実施した。3回目のクラスでは11名の参加があったが、1回目、2回目のクラスはそれぞれ6名、4名と定員15名の募集に対してやや少ない印象だった。目的としていたDVやホームレスの関係者の参加はDVの相談機関の相談員が2名参加しただけで十分に達成できたとは言えない。しかし今回WRAPクラスを無料で開講できたことで、普段のクラスでは経済的な負担が重い精神障害者の参加が可能になったことは評価できることのひとつであろう。また精神保健福祉領域の専門家や主婦など、これまでWRAPクラスを受講するチャンスがなかった人が参加できたことも良かったのではないかな。

参加者のアンケート結果からも分かるように参加者は自分自身を見つめ直す良い機会となり、自己効力感が高まったようである。このようにWRAPが精神障害者だけに有効なプログラムではなく様々な困難を抱えた人、誰にでも有効なプログラムであると証明できたのではないだろうか。またWRAPは精神障害者がファシリテーターとしてできる、市民へ啓発することのできる有効なプログラムであることが証明できた。

Ⅲ、事業の課題と成果

1) 精神障害者当事者による推進

事業推進の事務局はほとんど精神障害者当事者で担った。精神障害者でチームを作り啓発プログラム、サロン、WRAP と取り組めたことは、今後の当事者活動のモデルにできるものである。

事務局の感想

- ・ 啓発研修プログラムの試行で5つの所に行った。そして、精神的DV とホームレス支援の話聞いた。その奥には、人生という一つ一つの道があった。これからもがんばっていききたい。
- ・ 十分自己啓発になった。色々困難なことも、自分一人で抱え込まず、仲間に相談したり、自分なりに努力したり、楽しい経験だった。皆にありがとうと言いたい。
- ・ 研修プログラムもサロンも WRAP も当事者だからこその内容だったと思う。自分たちの体験、良さを生かすことができ良かった。
- ・ 絵本を使って普及啓発を行い、学校の授業で使っていただくというのが目的でやってきたが、ある程度の成果があったと思う。これを機会に、もっと学校や家庭で話題にのぼるようになるといいと思う。そして、当事者への理解、社会進出につながり、偏見がなくなるといいと思う。当事者が当事者のままで、地域で普通に生活できればいいと思う。
- ・ 私が出逢いの会の会員になって10年以上になると思う。この事業は出逢いの会の活動の集大成のような気がしている。そしてこの事業の中心で活動できたことを嬉しくも思う。また教育関係など行政の方と一緒に進めることができたことで、精神の問題に留まらず、子供たちの問題、親の問題を考える機会となり、精神の世界で活動してきた私にとっては、社会との新しいつながりができたような気がして、元気になりリカバリーを感じることができた。なかなか今年度は事業が進まない時期があり苦しかったが、ここまでやれた達成感を感じている。

2) 啓発プログラムの完成

6回のプログラムの実施から改良を重ねて、90分という限られた時間内で当事者の苦しい体験、またリカバリー体験を参加者に伝え、参加者が考えることのできるものができた。プログラムの中では参加者が自分や身近な人の困難な体験を振り返り、グループで話しだす人がいて、これまで誰にも話さなかった貴重な体験を聞くことができた。

21年度は久留米市教育委員会の協力を得て、市内の小中高校で完成した啓発プログラムを実施していく予定である。また教育関係だけでなく福祉関係者や一般の市民の方にもこの啓発プログラムを使って精神障害について理解を深めていきたい。

くるめ出逢いの会ではこの啓発プログラムを行うための当事者を増やし、本事業で得た体験をもとにこれからも精神障害者のリカバリーを進め、地域の精神保健福祉の増進に貢献していきたい。

3) サロン、WRAP の提供

精神障害者がエンパワメントしたサロン、WRAP を他の市民に提供を試みたが広報、課題の理解等が不十分であった。

IV 添付資料

1、啓発プログラムの変遷

プログラム実施表

①長門石校区の人たち

- 日 時 平成20年11月14日（金） 午前10時～11時30分
- 場 所 久留米市総合福祉センター1階会議室
- 参加者 長門石校区の人たち8名（3グループに編成）

合計1時間30分

項目	内容	詳細	時間
開 会	本事業の説明 自己紹介 プログラムの概要 諸注意	① 本事業の説明 ② メンバー全員が自己紹介をする。 ③ 司会者がプログラムの概要を説明し、注意事項を伝える。	10分
絵本の朗 読	「お父さんのカレーライス」の朗読	メンバーの一人が絵本を朗読する。 参加者は手元の絵本を参照する。	10分
グループ	自己紹介 発表者を決める 3つの質問で話し合う。	①グループで話し合う。 ・模造紙に質問を貼る。 ・参加者は、自分の答えを付箋メモ用紙に記入する ・付箋を貼りながら、自分の答えを発表し、意見交換する。 Q1「P8,9より、あなたが家族だったらどうしますか？」 Q2「P18より、なぜお父さんはほっとしたのでしょうか？」 Q3「全体から、もしお父さんの立場だったらどうやって子供に伝えますか？」	各10分 ×3 30分
全 体	発表	グループの発表者が、順にホワイトボードに模造紙を貼り、話合った内容を発表する。 絵本の題材となった経験を話す。	10分 10分
意見交換		絵本からだけではなく、幅広く、感想など。	15分
閉 会	まとめ	アンケートのお願い	5分

②NPO法人エスネット定例研修会

- 日 時 平成20年11月26日(水) 午後6時30分～8時25分
- 場 所 えーるピア久留米201・202会議室
- 参加者 エスネット定例研修会参加者15名、本事業推進委員10名
計25名(5グループに編成)
- 事務局 司会1名、グループ内に5名、記録係2名 計8名

項 目	内 容	詳 細	時 間
開 会	本事業の説明 自己紹介 プログラムの概要 諸注意	本事業の説明をし、メンバー全員が名前、所属等の自己紹介をする。総合司会者がプログラムの概要を説明し、注意事項を伝える。	10分
朗 読	「お父さんのカレーライス」の朗読	メンバーの一人が絵本を朗読する。 参加者は手元の絵本を参照する。	10分
グループ	自己紹介 発表者の選出 3つの質問で話し合う。	メンバーが進行 模造紙に議題(質問事項)を貼る。 付箋メモ用紙に記入する形で答え、グループ内で、話し合う。3つの質問で3回繰り返す。 Q1「P8,9より、あなたが家族だったらどうしますか？」 Q2「P18より、なぜお父さんはほっとしたのでしょうか？」 Q3「全体から、もし、あなたが、お父さんお母さんだったら、子供にどう伝えますか？」 まとめを行う。	5分 各15分 ×3回
	まとめ		まとめ 5分 計55分
全 体	発表	各グループの発表者が、順にホワイトボードに模造紙を貼り、グループでまとめた事など発表する。	15分
	解説	メンバーの一人が同じ質問に対し、経験を話す。	10分
質疑応答			10分
閉 会	挨拶	アンケートのお願い	5分

合計1時間55分

③田主丸養護学校

- 日 時 平成20年12月19日（金）午後3時30分～4時50分
- 場 所 田主丸養護学校体育室
- 参加者 田主丸養護学校教職員48名、推進委員1名
計49名（7グループに編成）
- 事務局 司会1名、グループ内に7名、記録係1名 計9名

項 目	内 容	詳 細	時間
開 会	本事業の説明 プログラムの概要 諸注意	① 本事業の説明 ② 司会者がプログラムの概要を説明し、注 意事項を伝える。	10分
絵本の 朗 読	「お父さんのカレ ーライス」の朗読	メンバーの一人が絵本を朗読する。 参加者は手元の絵本を参照する。	10分
グループ	2つの質問で話し 合う。	①司会が質問を2つする。 Q1「P8,9より、あなたが家族だったらどうし ますか？」 Q2「P18より、なぜお父さんはほっとしたので しょう？」 ②参加者は、自分の答えを付箋メモ用紙に記入 する ③グループで話し合う。 ・模造紙に質問を貼る。 ・付箋を貼りながら、自分の答えを発表し、意 見交換する。 ・進行役は、自分の答えも発表し、参加者の意 見の違いがよく話し合えるように促す。 ・司会者の合図で、2問目の答えの話し合いに 移る。	5分 各15分 ×2回
全 体	発表	3グループの発表者が、自分の考えがどう変わ ったか？ どう感じたかを話す。 絵本の題材となった経験を少し話す。	10分 5分
意見交換		授業をするには？ まとめ	5分
閉 会	挨拶	アンケートのお願い	5分
アンケート 記入			

合計1時間20分

④西九州大学社会福祉学科

- 日 時 平成21年1月19日（月）午前10時～11時40分
- 場 所 西九州大学
- 参加者 西九州大学社会福祉学科2年生、3年生24名（6グループに編成）
- 事務局 司会1名、グループ内に6名、見学1名 計8名

項目	内容	詳細	時間
開 会	本事業の説明 プログラムの概要 諸注意	① 本事業の説明 ② 司会者がプログラムの概要を説明し、注意事項を伝える。	10分
絵本の朗 読	「お父さんのカレーライス」の朗読	メンバーの一人が絵本を朗読する。 参加者は手元の絵本を参照する。	10分
グループ	2つの質問で話し合う。	①司会が質問を2つする。 Q1「P8,9より、あなたが家族だったらどうしますか？」 Q2「P18より、なぜお父さんはほっとしたのでしょうか？」 ②参加者は、自分の答えを付箋メモ用紙に記入する ③グループで話し合う。 ・模造紙に質問を貼る。 ・付箋を貼りながら、自分の答えを発表し、意見交換する。 ・進行役は、自分の答えも発表し、参加者の意見の違いがよく話し合えるように促す。 ・司会者の合図で、2問目の答えの話し合いに移る。	5分 各15分 ×2回
全 体	発表	各グループの発表者が、自分の考えがどう変わったか？ どう感じたかを話す。 絵本の題材となった経験を少し話す。	15分 5分
意見交換		まとめ	10分
閉 会	挨拶	アンケートのお願い	5分
アンケート			

合計1時間30分

⑤久留米大学KOVVボランティアサークル

- 日 時 平成21年2月21日（土）午後1時～2時30分
- 場 所 久留米大学御井キャンパス学生会館3階 第1ミーティング室
- 参加者 久留米大学KOVVボランティアサークル学生15名
（4グループに編成）
- 事務局 司会1名、グループに11名、記録係1名 計13名

項 目	内 容	詳 細	時間
開 会	本事業の説明 プログラムの概要 諸注意	① 本事業の説明 ② 司会者がプログラムの概要を説明し、注意 事項を伝える。	10分
絵本の 朗 読	「お父さんのカレ ーライス」の朗読	メンバーの一人が絵本を朗読する。 参加者は手元の絵本を参照する。	10分
グループ	2つの質問で話し 合う。	①司会が質問を2つする。 Q1「P8,9より、あなたが家族だったらどうし ますか？」 Q2「P18より、なぜお父さんはほっとしたので しょう？」 ②参加者は、自分の答えを付箋メモ用紙に記入 する ③グループで話し合う。 ・模造紙に質問を貼る。 ・付箋を貼りながら、自分の答えを発表し、意 見交換する。 ・進行役は、自分の答えも発表し、参加者の意 見の違いがよく話し合えるように促す。 ・司会者の合図で、2問目の答えの話し合いに 移る。	5分 各15分 ×2回
全 体	発表	各グループの発表者が、自分の考えがどう変わ ったか？ どう感じたかを話す。 絵本の題材となった経験を少し話す。	15分 5分
意見交換		まとめ	10分
閉 会	挨拶	アンケートのお願い	5分
アンケート			

合計1時間30分

⑥久留米市宮ノ陣中学校

- 日 時 平成21年3月5日(木) 午後4時～5時30分
- 場 所 宮ノ陣中学校パソコン室
- 参加者 宮ノ陣中学校教員15名(4グループに編成)
- 事務局 司会1名、グループ内に8名、記録係1名 計10名

項目	内容	詳細	時間
開 会	プログラムの概要 自己紹介 諸注意	プログラムの概要を説明し、注意事項を伝える	10分
朗 読	「お父さんのカレーライス」の朗読	メンバーの一人が絵本を朗読する 参加者は手元の絵本を参照する	10分
小グループ	2つの質問を提示する 2つの質問で話し合う	Q1「P8～9より、あなたが家族だったらどうしますか？」 Q2「P18より、なぜお父さんはほっとしたのでしょうか？」 各自の考えを、付箋メモ用紙に記入する 模造紙に議題(質問事項)を貼る グループ内で話し合う まとめ 最初の考えから変わったり深まったりしたことについて討論する	5分 各15分 ×2回 5分 計40分
全 体	発表	各グループの発表者が、グループで話された事を元に、考えの変化や感想を発表する	15分
質疑応答		絵本だけでなく、精神障害者と関わる上での疑問など	15分
		アンケートの記入	

合計1時間30分

2、アンケート

①エスネット定例会「精神障害者を知ろう」参加者アンケート

2008. 11. 26

今日のプログラムに参加して、精神障害について理解が深まりましたか？	今日のプログラムの感想をご自由にお書きください。
正直いって、深まるどころまではなっていません。自分でもっと勉強したいと思います。	有意義でした。
精神障害の大きさを感じ、実際自分もうつに5年間くらいくるしめられた経験があります。私の場合も、障害をもった子どものことを悩み、うつが出たのですが…。今はもう元気になりました。	大変勉強になりました。
アパートに同じ「うつ」の方がいるので、状態的には知識としてありました。精神障害はそれだけにかかわらず、きっかけ（病気に対する）はどこにでもあると思うし、治るというきっかけもあると思うので、その時に自分に何ができるのか、考え方を改めて生活をしたと思うので、あらためて考えるきっかけになりました。	日常生活の中で常にくらべていると思うので、色々な病気の温度差は生活の中でじかに感じています。自分は医療関係の仕事をしています。自分も入院生活をしましたし、自閉症の子どもの参加ですから、久しぶりにゆっくりと考えました。
いろんな病気や障害に対する気持ち、とらえ方があることがわかり、大変よかったと思います。とてもいい企画だったです。	これからも、応援しています！！
奥が深いなと思った。また、思ったより多く集まってもらってありがたく思いました。	
病気の理解というのは、相手に伝える事が難しい。人に伝えるためには、自分がしっかり理解しないといけなくて、私自身の考えを整理する機会になりました。	初めての体験で楽しかったです。
津野さんの実体験にもとづくお話が大変有意義でした。知らない部分が多く勉強になりました。	参考になりました。ありがとうございました。
自分に置き換えて議論したり、生の意見を交わすことができ良かったです。	厳しい意見も沢山でたけれど、今回の研修はとても有意義だったと思います。
こういう機会が増えていけば理解が深まっていくのかなと思います。	当事者が生の声を発していく！！これが大切ですね！応援しています。
精神障害者そのもの（全体）には、どうか	絵本を使っての話し合い、しかも少人数での

な？と思いますが、みなさんの考えを聞いて、その周辺について参考になりました。	トークングが話しやすかったし、みなさんの考えが学習になりました。
深まった。改めて感じたのは、他を受け入れる事は難しいようで容易な事ではないかという事。	
理解が深まった。絵本という手法はとても良いですね。	非常にいい雰囲気でした。
家族の立場として考えたことがなかったのでとてもよかったです。おつかれ様でした。	いろいろな立場の人と話すことができ、とてもよかったですと思います。答えがでないことを皆で深められてよかったです。
	本では主治医が「うつは治る病気です」と断言してますが、果たして”完治”するのか？私の病気は”うつ”ではありませんが、半永久的に”服用”しなければならぬし、薬を飲んで”発作”を起こすのをおさえている時だけに過ぎません。昔話の様なメデタシ、メデタシの様な感じの話ですね！オモシロイ訳ない！
深まりました。	うつ病のことがよく分かって良かった。
精神障害者の方とは日頃接する機会はけっこう多くありますが、このようないろいろな立場の方と話をしてみる機会は多くはないので勉強になりました。理解は、特に深まらなかった？かな。	
理解が深まりました。やはり当事者の方の話も必要を感じました。知らないことも知れてよかったです。	
初歩的な知識がありません。その部分が知りたかったです。本は2、3冊（入門編）を読んだのですが、ピンときません。	絵本の「うつ病はなおる病気です」という部分での意見交流が参考になりました。精神障害は、病気の部分と障害の部分があると話されたのはわかりませんでした。
	うつ病とは…など知識として学ぶのではなく、自分で考え、家族だったら、と身近なこととして考えることができ、より深いところで障害(病気)を理解できると思いました。(知識がつくとかではないと思いますが、それでよいと思います) 当事者の方が、自分だったら…と、正解ではないんでしょうが、本人の気持ちを所々、伝えて下さって、さら

	に、議論、自分の考え、気持ちが広がっていくように思います。
少しだけ理解が出来ました。	今日はいいべんきょうになりました。ありがとうございました。またはなしをききたいです。
うつは病気なので、精神障害の理解が深まるのか。	よかった。
お父さんのカレーライスの本で最後の問題がとても難しかったです。	プログラムでは、各班の代表が前に出てしょうかい(発表)する所がすごいなあと思いました。
フロアーの意見が想定の範囲で意外性がなかった。あまり知らない一般の人がどう反応するのか？	
精神障害についてというよりも、「うつ病」についてよくわかりました。病気についての説明ではなく、周囲の者がどう思うかなどについて議論できて、より身近なこととしてとらえることができました。	プログラムの進行、上手ですね。どのようなところに出張講座されますか？大学の学生向けにもお願いできますか？謝金はわずかですが。(橋本みきえ)
深まりました。知れば知るほど深まらない。	大熊君の(同じ班)の意見がきわだっていた。

②田主丸養護学校

Q、この絵本を使って授業をするとしたら、どんな授業をされますか？または、どんなこと(工夫)が必要ですか？

- ・ 本を読んでみて、まず本人の気持ち、どうしたらいい？等を深く考えさせたいです。答えは出ないかもしれませんが、「知る」ことがまずは大切だと思います。
- ・ この本をとおして、自分自身を見直したり、人の気持ち、家族のことなど、たくさんのことを考える授業にできると思いました
- ・ お父さんのつらさに近いものを、小中学生も友達関係や勉強の中で感じている子が多いのではないかと思います。そんな子ども達が「あっ、そうか…」と気づき、周りに相談したり考え方を変えたりできるような授業をしたいと思います。
- ・ ぜひ、小学校中学校で授業として取り組まれたら、と願います。現在受け持っている児童は、重度重複障害児なので、具体的な授業案は考えにくいですが…
- ・ うつに関する知識や理解、接し方、考え方など。
- ・ 今日のように、1つ1つ考えさせていき、自分の家族がもしうつ病になったらなど、討論させながらおこなっていく。
- ・ 実際に「うつ病」をテーマにすると難しいかもしれないので、キーワードを持ち合わせたり、もう少しやわらかくして行うと思います。相手の立場に立って考えてみよう etc 今日の内容のテーマ etc よかったと思います。
- ・ 家族を思いやること、病気を理解することをテーマに行います。

- 今日の話は「うつ病」だけの話ではないと思う。今、学校現場では「いじめ」の問題が横たわっている。この問題の根幹には、今日の学校の中でのポイントのいくつかと同じように、他者への理解、自分の存在、理解、等のキーワードで進めることができると思う。
- これからの人生において、いろいろあるけど、自分を追いつめないようにする大人になるような授業になればと思う。会話することの大切さを示したい。
- 小中学生に授業するのであれば、本に出てきた男の子の目線での学習内容も取り入れると思います。
- 不登校の友達についてどう対応するのか。
- 中学生くらいなら今日のような授業をしたいと思います（とてもわかりやすい絵本だったので）
- 本校は肢体不自由の養護学校ですが、知的にも難しい児童・生徒がほとんどで、読むことすら難しいため、授業としては厳しいかなと思います。できるとしたら、本を読んだ上で、自分達とは違う障害の理解ということになるのかなと思います。
- 子どもが登場するので、その子の立場に立って考えていくことができる。その中で病気に対して偏見を持たず、支えていけるような心を持たせていきたい。
- 目的で言われていたような、本人（相手）の気持ちを大事にした周りの人（自分）の関わり、という部分に着目して、授業をしていくかと思います。
- 人の立場に立った考えができるような授業をする
- 反応が正直よくわかりません。うちの子に読ませてみます。（ただ、養護学校では難しいクラスが多いような…）
- 何を子ども達に伝えたいかをはっきりさせる必要性と、小学生には絵本としては字の量が多すぎて、伝えたいことがはっきりしないような気がします。
- 私が担当している生徒にとっては少し難しいかもしれませんが、心の病気っていうものをどんなふうに生徒に伝えていったらいいのか、わかりません。
- この本で、お父さんの気持ち、家族の気持ちを考えさせた後に、子ども達にも、心が重くなったら抱え込まずにどうしたらいいか考えさせるようにしたい。あるいは、友達のお父さんがそうなったらどうするか、どう接するかまで考えさせられるといいと思う。
- まず“うつ病”についての知識が必要。あるいは、学習を深める中で結果的に、うつ病をはじめ精神的な悩みを抱える人に対する考え方、感じ方、接し方など、さらに身近な友達や家族に対する思いにまで広げていきたい。
- 家族の大切さ、日頃からコミュニケーションをとることの大切さを教えていきたい。そうすることで、細かな家族の変調にも気づくし、病院にも行くことに抵抗がなくなると思う。
- 知的障害のある子ども達には、うつ病や精神障害というものの理解が難しい面もあるので、病気ではなく、ひどくおちこんでしまった友達、という設定にかえて展開するだろうと思います。
- いろいろな価値観があること、「仕事をして家族を支えなければいけない」という考え方だけが正しいのではないことを教えたい。
- うつ病とはどんな病気か、どんなことに気をつけたらいいのか、などを調べて話す。病

- 気についての理解ができたうえで、自分や家族がそうなったらどうしたらいいか、や、日常の生活でのコミュニケーション面を振り返らせたりするのではないかと思います。
- ・ 人は、思った通りにスムーズに生きられる日が続くわけではなく、時には休んだりすることも必要。それはなまけているのではなく、心と身体を休めているのだから、それが家族や友人だったら優しく待ってあげよう。
 - ・ きっと「本人（児童・生徒）のまわりにこういった人（本の中のような）がいたら」という設定で考えさせるのだと思います。
 - ・ 精神的な病は外見でわからない分、障害の中でも、周りの人の目は厳しいというか、差別的なものが多いと思います。「なまけている」「もっと頑張らんね」「あんたの努力が足りない」etc。多分、当事者にしても、自分自身が精神的に弱いとか努力が足りないと、自分で自分に頑張れと言ってしまう部分があるのではないかと（周りの偏見ゆえに）。差別は見ようとしなければ見えないのと同じで、精神的な部分、しっかり本人の思いに寄り添うことが大切であると思いました。そのようなことを生徒達には伝えたいと感じた。
 - ・ とてもわかりやすい絵本で、使ってみたいと思う気持ちもありますが、一緒に勉強している児童が、離婚して母子家庭で生活していますので、「お父さんのー」の内容は辛いかと思います。できたら、「お母さんのカレーライス」も作って頂きたいです
 - ・ 家族にこのような症状があったらどうしますか、どのような気持ちでしょうか、など。
 - ・ コミュニケーションスキルを身につけるための授業
 - ・ 病気について理解を深める授業
 - ・ 自分を見つめ直す授業
 - ・ 他人のよさを認めることの授業

③西九州大

2009. 1/19 西九州大学

<p>当事者の方と話していて、やはり思い違いをしていたことに気付かされた。障害の部分しか見ていなかったこと、自分と違う世界にいらっしゃるように思っていた。とんでもないことであった。</p>	<p>出逢いの会のメンバー分、「お父さんのカレーライス」のような本が作られたら良いと思った。直接、話したことはなかったので、今日はとても勉強になった。</p> <p>特に専門職としてのあり方を、当事者の方から直接聴けたのが、良かった。やはり直接出会うことに優る学習はないと思った。有難うございました。</p>
<p>うつ病に対して、どう対応したらいいかなど自分と違った他者の意見も知ることができ、とてもいい勉強になりました。また、新しい考え方もわかり自分のためになりました。</p>	<p>今回の研修は、自分にとっていい勉強になりました。新たに気付いたこともあり、研修前と考え方が少し変わりよかったですと思いました。</p> <p>その人それぞれ考え方がるので、その人に応じて接することが重要だと思いました。</p>
<p>うつ病の方には手をかしたり、身内の人たち</p>	<p>自分の考えをグループ内を出して、それぞれ</p>

<p>で協力して支えるという考えがありました が、研修を受けて、ただそばにいても、 十分に支えられるという考えを知ること になりました。どの答も、どれが悪くてどれが 良いというのはないと考えることができま した。</p>	<p>の意見を聞いたことで、いろいろな考えがあ るのだと思いました。 また、リーダーさんの話を聞いて、病気にな っても頑張る人がいるのだと思いました。</p>
<p>研修を受けて、自分が義務感にしばられてい て、視野がとてもせまいという事に気付くこ とができました。「～しなければダメだ」と いう思いにかられることが多かったので、と ても気持ちが楽になりました。</p>	<p>当事者の方から、直接心の内を聞く事ができ て感動しました。私自身、自分のことを話す のには、おきな力がいるのですが、みなさん、 見ず知らずの私たちに心の内を話してくだ さって、力強い方達だと思いました。私は、 目的を持って行動されている姿がうらやま しいです。私も自分を持って、力強く生きて いけるよう頑張っていきたいです。</p>
<p>たくさんありすぎて考えがまとまらないん ですが、精神障害を持つてる人に対して、～ な時、私達は、～をすべきという決定的な答 はないんだと思い知らされました。 当事者それぞれ考え方がまったく違うので、 どれだけその方の心境を理解し、親しみを持 ってくれる存在になれるか、私に会って良 かったと言われるようになりたいととても 思いました。</p>	<p>このような機会を設けていただき、誠にあり がたいと思いました。「これ」といった感想 はないのですが、包括して言うと、当事者 の方が、どんなに辛かったのか、ここまで乗り 越えた励みが、身にしみて伝わってきました。 当事者について理解できる人になるに は、このような機会や、ボランティアを通し、 たくさんの方の当事者の経験や話を聞くこと で、知識や理解力がついてくるのだと思いま した。 とても和やかな雰囲気でした。たくさんの方 の当事者の方の話が聞いて良かったです。</p>
<p>やはり、一人一人考え方や対処の仕方や方法 は違うけれども、本人の気持ちに身近な人た ちがどれだけ話を真剣に聞いたり、寄り添え るか、理解できるのかが、大切なことなの だと改めて教えられました。 また当事者の方の話を聞き、専門職という立 場からではなく、一人の「人」として関わる事 が大事な事だということも教えられた。</p>	<p>討論を通して、一人ひとりの考え方の違い や、自分以外の意見が聞け様々な考えがあ ることが分かった。 家族や周りの対応の仕方の重要さも教えら れた。 一人の「人」として、どれだけ当事者の気持 ちに寄り添えるかが大切な事だと分かった。 良い部分を伸ばす事ができるように目を向 けていく事が大切だということもわかった。</p>
<p>自分の父親が、もしこの絵本のお父さんのよ うなことがおこったら実際には戸惑ってし まうと思います。 しかし、今日このグループで話し合った事</p>	<p>このように当事者の方と一緒に意見を交換 し合えるという機会は、あまりないので、皆 の意見や当事者の方の話を聞いて、本当に良 かったと思います。</p>

<p>や、当事者の方の話が聞けた事で、どのようにしたら良いのかという具体的な意見を聞く事で、一人一人違った接し方があることが分かった。</p>	
<p>今日は、第三者の目を見た場合の意見を出しました。やはり、何が答として正しいのか、治療法や接し方が一通りではないという事から、小さいことから大きなことまで様々な意見を取り入れることができ、自分自身の視野を広げる事ができました。</p> <p>「当たり前」の嬉しい事が、実体験の話聞き、非常に勉強できました。</p>	<p>今日のような、貴重な体験はなかなかできないことだと思います。例えば、病院の中で患者さんに聞く事と、今日のように、場所が違うところで話を聞くことと、また伝わってくるものや、私たちが伝える事は、違ってくると思います。</p> <p>自分が弱いと思っている部分が、強くなることを話や表情で、伝わってきました。非常に勉強になりました。ありがとうございました。</p>
<p>自分は福祉の知識があるが、福祉の知識をあまり知らない。家族の立場、気持ちなど新しく知る事ができました。また、お話しを聞いて当事者の方がどのように考えられているのかなど、直接聞くことができ、新鮮でした。</p>	<p>グループ間で様々な意見を聞き視点の置き方が違うだけで、当事者の気持ち、家族側の気持ちを知る事ができたと思います。</p> <p>絵本を見て頭の中で想像してみると、とても分かりやすく、いろんな意見も出しやすいと思いました。</p> <p>当事者の方の貴重な意見も聞く事ができて、本当に勉強になりました。ありがとうございました。</p>
<p>私は初め家族がうつ病になったら、心配で不安でできるだけ側にいて話しかける。ほっといてと言われても彫っておけないという意見でしたが、それは本人にとって負担であると気付きました。2年と3年では意見が違いました。やっぱり、知識や経験、病気に対する理解が大切なのだと感じました。また、家族だからこそできる事があるのだと思いました。</p>	<p>今日は、とても貴重なお話をありがとうございました。とても考えさせられ、自分の考えがより深まりました。</p> <p>専門な知識もちろん大切ですが、人間性がより大切であるのだと感じました。</p>
<p>当事者の方の生の声が聞けて、すごく勉強になりました。</p>	<p>今まで目を止めずに読んでいたページや、病気を持った方への関わりについて、当事者の方から「こうの方が良い」という意見をお聞きできて、凄く今後につながりました。</p>
<p>班の人のによって意見が同じだったり、異なっていたり等様々でしたが、決まった答がないと聞いて、いろんな考えや感じ方があると</p>	<p>絵本を使って事例のような形で話をされ分かりやすかったです。精神障害の方々の経験談も聞けて、大変勉強になりました。</p>

<p>思いました。</p>	
<p>自分がその人のために、何かしてあげたいと思うのではなく、ただ当たり前のように接することが、その人のためなんだという事に、気が付く事ができました。</p>	<p>様々な意見の中で、自分なりの答を見つける事ができたと思います。また、リーダーさんの体験の話を書く事ができた事は、本当に良い経験になったと思います。今後は、まず、自分なりの正義を持ってその答を横に縦に広げながら、学校生活に取り組んで生きたいと思います。</p>
<p>精神障害者の方は、相談員、医療スタッフの事を評価し、心を開ける人とそうでない人がいるということを知り、プレッシャーに感じた。</p>	<p>精神障害者の方と交流をしたり、話を聞いたりする機会は少ないので、今回の場合は貴重な話しも聞く事ができ、また、本音という部分も知れたので良かったです。</p>
<p>どんな病気の方でも周りが声をかける時、その言葉を受け入れやすい「タイミング」というのが大切だと思いました。また、当事者のかたのお話を聞いて、病気だからといって、その人を特別扱いせず普通に友達として接したり、一人の人間として接する事が当事者の方にとっては嬉しいことだということが分かりとても勉強になりました。</p>	<p>これから PSW として働く自分にとって、当事者の方の気持ちや求める事を知るのは、援助をする上でとても重要だと思います。今日は色々な方の気持ちや体験談を聞いてより当事者の方の気持ちを理解する事ができ本当に良かったです。</p>
<p>家庭の数だけ家族の対応があり、人の数だけそれぞれの対応があるのだと思いました。正しい答がないからこそ、支援する側と当事者が手さぐりながらも同じ歩幅で解決方法を探す事ができるのだと思いました。</p>	<p>人間性を高める事が支援につながるのだと思いました。人間性は勉強しても高めることができないため、もっとも難しい部分ではあるがもっとも大切な部分でもあるので、一生を通して一流を目指す必要があるのだと思いました。</p>
<p>改めて、当事者さんとのつながりの大切さを気付きました。質問への答を考える中で、全体的に大切なことも考えられたと思います。そして、グループの当事者さんに経験エピソードを聞きながら一緒に討論することで、具体的に考えたりとても視野が広がりました。自分の家族がなったら？友達がなったら？身近な人がなったら？と、考えたときに何ができるのか。待つタイミング。話しかけるタイミング。話を聞くタイミング。自分が考えるタイミングと他の人が考えるタイミング。当事者が考えるタイミング。今日は本当にたくさんのお話を討論できて良かったです。</p>	<p>きょうは、想像だけで討論するのではなくて、実際に当事者さんも加わって討論することで、経験をまじえたエピソードから本当にたくさんのお話を学べたと思います。自分の中で考えるのではなくて、意見交換することで、自分の中では考えもしないような考えがうまれたり、凄く勉強になりました。</p>

<p>人の意見を聞いたりして、自分の考えが変わったとは言えないのですが、こんな意見もあるんだとか、学生の意見とは全然違った考えの当事者の方の意見を聞く事で、考えさせられる事が多々ありました。また、将来やこれからの自分の為にもどんなソーシャルワーカーになりたいか等と目標や夢を持つ事ができました。</p>	<p>今日のように、自分の家族がもし…とは、考えた事がなかったので、良い機会を頂いたと思いました。</p> <p>もっと時間があれば、他にも研修をしていただければとも思いました。</p> <p>本当にありがとうございました。</p>
---	--

④久留米大学 KOS (学生ボランティアサークル)

2009. 2. 21

<p>今回の研修を受けて考えがかわったことや、新たに気づいたことがあれば書いてください</p>	<p>自由に今日の感想を書いてください</p>
<p>家族を支える父の姿がすごいと思った。もし自分の家族が精神病だったら、自分はすごいおろおろするだろうし、支えになってあげれないと思います。</p> <p>しかし、今日の周りの人の話を聞いていて、周囲の人がその人を理解したり、その病気の知識を深めることで、その病気なってしまった家族は救われるのだろうと感じました。精神病はすごい身近に起こりうる病気なので、このような活動を通して、自分自身もっと理解を深めたいと思いました。</p>	<p>私は今、精神保健の勉強をしていますが、今日ディスカッションした内容は、授業の内容よりリアルで、当事者の話を身近に聞くことができたので、本当に勉強になりました。ありがとうございました。</p>
<p>「精神保健福祉」という授業で患者さんの様子などを聞くことがあります。先生がいうように、優しい方が多かったように感じました。</p>	<p>初めて家族が精神障害者になったらという視点に立って考えました。症状の最初の段階で間取りが気づくことの大切さや、周囲の理解が当事者の方々の生活に大きく関わることを知ることができました。生の声を聴けて精神障害というものをより身近に感じる事ができました。今日はありがとうございました。</p>
<p>とても身近なものだと実感しました。性格と周りの環境(働く場、職場関係)は大きいと思った。しかし、周りの環境でよくもなる。グループで話し合うのはとてもいいと思った。</p>	<p>とても面白く充実していた。いろんな人がいて面白いとおもったし、すばらしいと思った。奥が深いなと思った。いろんな人の意見があって、話し合うっていいなと思った。絵本に出てきた主治医さんのような人になりたいと思った。絵本が実話に基づいていることに感動した。こういう場はとてもいいなと</p>

	思った。
今回の研修を受けて、教科書や先生の講義などでは分からなかったことや、知らないことがたくさんありました。見た目では分からない分、判断しにくいので病院に相談行けてない人もたくさんいて、他人にも理解されていない点がとても多いことに気づきました。	私たちは普段話には聞くけど、もし自分だったら、自分の家族だったら…とイメージすることがないので、今日その問いかけをされてドキッとしました。他人にとる対応と自分の家族にとる対応とではちがひ、やはりリアリティが感じられて、とても真剣に取り組むことができました。もっと自分や周りの人にも起こりうることだ、と意識できることが大切だととても痛感しました。
今回うつ病は脳の障害ということ以外では無知でした。ですが患者さんのリアルな話を聞いて少しは理解することができたので良かったです。やはり一人の力ではどうすることもできないときは誰かに話すことだけでもいいと思いました。	まず素直な意見ですがとても皆さんが元気な姿だったのが驚きました。うつの患者さんとは思えないくらいだったので自分のイメージと違っていた。
今回の研修に参加して、うつ病という病気について詳しく学ぶことができました。途中から参加したので重要な事を聞き逃したかもしれませんが、聞けた中でもうつ病にも多くの種類があること、遺伝するかもしれないということ。今日は本当に多くの事を学べてよかったです。	今回の研修の題の「お父さんのカレーライス」に出てきたお父さんの本人さんがいらっしやってびっくりしました。
学校では教科書のみの授業でしたが、こうやって当事者の方々の実体験のお話を聞くことでより理解が深まる事が多かったです。また性格だからと思っていたのが実は病気であったというお話を聞いて自分や周りの人々も当てはまる人がいるのかもしれないかと思いました。やはり、いろんな人との関係を築いていくことで、性格や病気も分かっていくと思うので、話をすることは本当に大切ということを改めて知る事ができました。	リアルな話を聞いて本当に貴重な時間を過ごすことができました。このような機会がもっとあるとよいと思います。そして、自分も今日の事を友達や家族に話して、もっと多くの人に病気のことを知ってもらいたいと思いました。
今回このような研修を受けて、精神病はその患者一人一人によってそのニーズは違うということ、だから精神系の施設をつくるのはむずかしいということが分かった。	精神病は他の障害と違って目には見えないから、誤解を招くことも多いと言う。それを踏まえて、私たちは精神障害者の方々と接する時には、1つ1つの言葉にも気をつけて、相手のニーズを読み取りながら関わっていかなくてはならないと感じました。また、今

	<p>回当事者の方々と接し、健常者と何も変わらないこと、誰にもなる可能性のあることがよく理解できた。身近に、うつ病など、精神病になる人がいたときには、今日の研修を思い出し、本人のニーズに重点をおき、それを基に、助言、行動していきたいと思う。</p>
<p>今回の研修を受けてみて、自分の考え以外にも、すごく納得させられる考えがあることに気づきました。やはり、当事者の方々の意見はすごくリアルで、良かったです。病を抱えている人に対しては、ただ見ているだけではなく、病院へ行こうと促したり、話を聞いてあげて、少しでもストレスを軽減させてあげることが大切だと思いました。</p>	<p>今日は本当に貴重な経験ができたと思います。普段、当事者の方々と触れ合う機会がなく、精神障害のことは授業で習っている程度だけど、よりリアルな声を聴けて、勉強になりました。精神障害は日頃のストレスの積み重ねだということを聞いて、それまで頑張ってきた分、しっかりと休養させてあげられるように、しっかりした支えが必要だと思います。今日は本当にありがとうございました。</p>
<p>当事者本人でも一人一人考え方やニーズは違うということがわかった。身内や友人など知り合いがなったときはその人本人の意思を尊重して接することが大切だと思った。</p>	<p>今日は「お父さんのカレーライス」を通してさまざまなことを考え、意見交換することでたくさんのことを学ぶことができました。これからもこのような研修会などに積極的に参加して学校の授業では学べないことをたくさん学んでいこうと思います。今日は本当にありがとうございました。</p>
<p>今日はどのようなタイミングで気づきどのように接していったらいいのかというのは個人によって違い、難しいということに改めて気づかされました。</p>	<p>今日の勉強会を通じて、もっとうつ病について学んでいこうと思いました。周りの人がうつになった時に、気づいてあげられる人になりたいと思いました。</p>
<p>今回の研修を受けるまで、「うつ病」に関してあまり知識がなく、「うつ病」になったら、「ただそっとしておき、見守る」ことしか出来ないと考えていましたが、今日、いろいろな意見や考えを聞き、寄り添ってあげたり、話を適度に話しかけたり、病院に連れて行ったりと、いろいろと方法があると分かりました。今回の研修をこれから生かしていきたいです。</p>	<p>「うつ病」について、いろいろと知識や当事者（経験者）の話が聞けてよかったです。これから、自分の周りに同じような方がいたらしゃれば、今回のことを生かしていきたいと思います。</p>
<p>病気にかかった人に対する対応は1つではないということが分かった。いろんな方面、いろんな方法を考える必要があるんだと思った。また「自分だったら…」という立場で</p>	<p>当事者さんの話を聞いて、いろんな思いや考えがあるということを知りました。自分で想像して考えるのと、実際に話を聞くのでは全然違って、新たに考える部分や感じる部分が</p>

<p>考えたり、いろんな人の話を聞くことで、多くのことを学び、考えることができた。一人一人、どう対応していくべきなのかは違うけど、状況や様子を見て、対応しなければならなかったと思った。</p>	<p>ありました。今日はいろんな話をさせていただき、本当にありがとうございました。</p>
<p>うつ病は簡単に治るものだと思っていました。二三日ゆっくりして、好きなことをすれば治ると思っていました。でもただ放っておくだけでは、いけないことに気づき、しつこく声をかけるのはいけないが適度に声をかけ、ちゃんと話を聞くことが大切だと分かったのがよかった。</p>	<p>自分の家族や親戚にうつ病にかかったということは今までになかったし、想像したこともなかった。もしそういう状況に陥ったら放っておいたり、見守ったりするだけでなく、適度に声をかけてあげたり、話を聞いてあげたりしていきたいと思った。</p>
<p>実際のはなしを聞いたりした事で、すごく今まで軽い気持ちでしかかえていなかった精神障害に対して、理解が深まったと同時に、もし、そんな人に出会った時に支えてあげなくちゃならないのは私たちなんだなと思いました。</p>	<p>周囲の人々の理解はすごく大事な事だと思いました。また、自分の力でうつや精神的ダメージを治せればすごくいいと思うけど、そんな事なかなか出来るものではないと思います。それを考えるとやはり病院ってのは必要だなと思いました。自分のたった一声で少しでも気持ちが楽にさせる事が出来るのだとしり、今回のワークショップはとてもよい機会になりました</p>

⑤宮の陣中学校

2009. 3. 5

- 研修を受けて考えが変わったこと、新たに気づいたことがあればお書きください。
- ・自分がそうなったらということを、考えるよい機会となりました。忙しい中で心の持ちようで休息がとれることがわかりました。
- ・精神科にかかっていたことがあるが、その頃同僚に『ただ疲れているだけでは?』と言われたことがあり、そのことはとても心に引っかかりました。そのことを今日は思い出し、あらためて周りの人間として声のかけ方のむずかしさを感じました。
- ・何かあったらすぐどうしたのか聞きがちだが、本人にとってはそっとしてほしい場合もあるのだと知りました。まずは、よく様子を見ることが大事だと思いました。
- ・一人一人の生き方になるのかと思っています。
- ・その人の思いを受け止め認めていけるようになったかな。
- ・もしも自分の周りで同じようなことが起こったらと考えました。相手の立場で気持ちゆとりを持って接することができればと思います。
- ・「あたりまえ」という感覚を、しっかりと見つめ直すことが大切だと考えました。学校という、多くの人間が集う場に、働く者の一人として、「〇〇できてあたりまえ」みたいな感覚をすべてぬぐいさしてみたいと思いました。
- ・当事者の方とざっくばらんに話のできたので、この病気がとても身近に感じられた。家族にいたら状況判断をすぐにして、病院に相談した方がいいこと、病院との相性や

薬との相性等色々あり、当事者が楽になれるよう、家族は考えてあげるべきだと思います

- ・身のまわりの人や子ども達が気持の上で悩んでいたり、不安定な状態になったりした時に、何か原因があるのなら、それを解決する方向へと考えていましたが、原因に行き着くことの難しさもあり、これから先に向けて自分のやりたいこと、やれること、好きなことに気持を向けていくことも大切だなあと思いました。
- ・家族の対応で、少しでも早く病院を勧める事や、普段もう少し力を抜いてやってもいいんじゃないかと思いました。
- ・あたりまえと思われていることを「できない」「やれない」ということになった時、それが怠けているからなのか、病気であつたり自分の責任でないところでのものなのか、その判断が難しいと思う。
- ・解決法が一つでも各人各様の見方や考え方がるので、方法も幅広く深くあるのではと考えさせられた。
- ・身近に同じような経験があり、その時のことを思い出しました。やはり、その後はどうなるんだろうとか、そんな気持(うつ)の心)を理解できませんでした。今は、少しずつ理解が深まってよかったですと感じています。

● この絵本を使って、授業をしたら、どんな授業をされますか？またはどんな事(工夫)が必要ですか。

- ・生徒の中にもいろんな境遇で、精神的に追いつめられている場合もある。その中で、周りとしては、どう接すればよいのかの対応の勉強はできると思いました。
- ・「精神病院」に対する偏見は強いが、最近の社会では「うつ」は身近な存在になっているので考えさせることはできると思う。
- ・「いろいろな生き方があること」大切なことではないのか…。“こんな生き方をしなければならぬ”と子ども達もしっかり刷り込まれています。この価値観を変えるのは大変かもしれませんが、やって行く方法はあると思います。これからも考えていきたいです。
- ・今日質問されたことを目当てにして生徒に考えさせることができると思っています。
- ・授業のことまではまだ考えることに至りませんでした。目の前の子どもを考えながら、子どもの容態に合わせて授業展開を考えたいと思います。質問の内容をどのようにするのかや、絵本に入る前の導入をどうするかを考えたいです。
- ・精神的な病は誰にでも起こりうることであり、特別なことではないこと。そして専門的な治療を受けることで治る者だということをおさえないと思います。
- ・父親や、子どもの気持をゆっくり考える時間をとる。
- ・Q1 はどの人の立場で、と考えました。この絵本をもとにロールプレイをしたらどうでしょうか。立場、立場に立ったところでどう行動するか…。おもしろいかもしれません。
- ・各生徒の考え方を尊重して根気よく取り組みたい。解決の方法とかを急がない。押しつけない。
- ・中学校であれば子どもの視点からという設定をはっきりして行う方が良いと思います。

この時間だけではなくうつ病のことを理解する時間が必要だと思います。

- 今日の感想をお書きください。
 - ・心が壊れない方法を考える良い機会となった。
 - ・身近な人で最近“うつ”で休んでいる人がいます。その人は、やはり仕事をばりばりする人で『あの人がなんで?』というのが率直な思いでした。だから今日の研修はなんだか荷が重いです。
 - ・このような研修の機会はなかなかないので大変ためになりました。毎日いろいろな生徒と接していますが、対応が難しく、専門家に相談したくなることも多々あります。自分の固定観念に引きずられることなく、対応することが大事だとあらためて思いました。
 - ・誰でもなりうる時代、自分も保護者も生徒も多くのストレスの中にさらされて生活しています。ちょっとゆっくりやれたらと思います。出入りが多くてゆっくり研修を受けることが出来ず申し訳ありません。
 - ・日々の仕事の中で、色々なことが次々と出てきます。最近は一つ一つこなしていくことで、なかなか先に進めていくことが、できなくなっていました。今日は、考え方を気づくことができ感謝しています。
 - ・ストレスを上手に発散させることや、頑張りすぎないことが大切だという意見を聞いて、私も実践したいなあと思いました。
 - ・身近に「こんな生き方もステキ!」という活動されている姿に接して、「ゆとり」が自分の中にも必要なのだと思いました。
 - ・人それぞれで対処の仕方は違ってくるとは思いますがその時その時でいい方法を考え、専門医と協力しながら支えていけるようにしたいと思います。
 - ・先生方の意見をきいたり、自分だったらと考える中で学ぶことがたくさんありました。ありがとうございました。
 - ・始まるまではどんな研修なのか分からなかったのですが、私にとってとても有意義な時間になりました。ありがとうございました。
 - ・いろいろな意見が出しやすい雰囲気でした。こういった話をするのはなかなか経験できないことなので、大変勉強になりました。
 - ・少人数で身近でお話しすることができて、よかったです。ありがとうございました。
 - ・今日はグループで話したり、話を聞いたりできて自分の気持ちも少し楽になったような気がします。今日はありがとうございました。
 - ・頑張っている自分、頑張れない自分、認められた自分、様々な自分がいることをまた新たに実感しました。いつ折れそうになるか分からない中、本当は生活しているからです。不安、不安ありながらもいまの自分は周りの仲間を支えられていることを実感します。改めて、自分のことを見直すきっかけになりました。マイペースで仕事をしたいこうと考えています。ありがとうございました。
 - ・今日のような研修があることで日頃悩んでいることや考えきれない周りの状況をちょっと立ち止まって考える時間が持てていいと思います。また、それぞれのことを話す場となったのでとても良かったと思います。今日は素敵な時間をありがとうございました。

- ・いい雰囲気に参加しやすかったです。
- ・集合に遅れてしまい話し合いの時間を短くしてしまって申し訳なく思います。

⑥ 諏訪中校区井戸端会議

参加者数 学校関係 25名（金丸6，西国分10，日吉3，諏訪6）

一般 31名（金丸8，西国分5，日吉12，ポレポレ6）

○ いろんなことがバリアになっているのかをいろいろな方から伺うことができ、学ぶことがたくさんありました。自分の中の偏見、まわりの人の無理解・偏見・・・いろんな形で見えるバリア、見えないバリアが立ちふさがっているというのが改めて分かりました。本人の努力のしようがないところで、苦しまなければならない人たちがいる、この状況を何とか変えていかなければならないと思いました。そのために、私ができることは何か、真剣に考えてきたいと思いました。

今日は、大切な話を聞くことができ、ありがたいです。久留米出合いの会の方達に感謝します。

○ 自分のこととして考えることができる会でした。障害がある人も、ない人も、みんな同じで、に生きることが大事ですね。このグループでの出会いは嬉しかったです。話すこと、何でもいいで話すことをしようと思いました。

○ 思い込みや勘違いなどで決めつけずに、お互い理解を求め合う、自分のことを話してみることで相手のことも知る・・・学習していくうちに、思いやりとか気遣いの心も育っていくのではなにか・・・地域で子育てとかお年寄りとの関わりの大切さを実感しながら、必要性をもっと世間にアピールして、悩みを抱える人の「孤独」を減らすことも大切だと思います。障害が原因でも、自覚なく、周りも気づかずに苦しむことはなくしたいです。本日見せて頂いた「お父さんのカレーライス」・・・とてもよい絵本だと思います。このような誰でも受け入れることのできるような本を、もっといろんなパターンで作って頂きたいです。

○ 問題提起の方々のお話は、とても有意義でした。私自身も、心療内科に通った経験があり、そのときのことを思い出すと、お一人お一人のお話が胸に響きました。精神障害となると、特に偏見があり、差別もひどいと思います。私自身の中にも、偏見があります。しかし、今日のように交流の場に参加し、認め合えるようにしていきたいと思っています。誰しも、自分の存在価値が認められないと生きていけません。まずは、自分が他の人を認めることができるように学習していきたいと考えています。

今日は、ありがとうございました。

○ 今日はまた新たな分野の話を聞かせて頂いて、ありがとうございます。とても有意義な会でした。保護者から相談されたとき、どう対処していいかわからないことが多かったのですが、今日の話は少し理解できました。また、両親のどちらかが精神を患っている子を受け持ったことが何回かありますが、子ども達は幼いながらもとても心配していました。そのような子どもがクラスにいるときは「お父さんのカレーライス」などの教材で学習していくといいなと思いました。障害はいろいろありますが、それぞれの分野で子ども達に分かり易く伝えてくれる絵本や紙芝居があるといいなと思います。

○ 「心の障害」という言葉にまず不思議な感じがしました。そこに偏見があるんだなと

考えさせられました。目に見えないものへの差別は、やはり手強いものだと思います。直に話を聞くことができたのが、とてもよかったです。私の心の中にあった差別意識に気がつきました。

○ まずは、社会(周りの人々)の知識・理解を勧めることが大切だと感じた。「知ること」・まずそこから始めていくことが、心のバリアを取り除く第一歩であると感じた。また、自分自身の感 についても、もう一度見直していく必要があると感じた。

○ 精神障害者の体験談を聞くという貴重な機会を得ることができ、感謝しています。

「自分の中の偏見に苦しめられた」という言葉や「知ること、学ぶことが大事」「知らないことが偏見・差別を作る」ということが印象に残っています。また、仲間の尊さ、仲間のありがたさが伝わってきました。自分の病気に悩んだり、苦しい思いをしたりされながら、今、こうやって啓発運動に関わって自分のことを語っていらっしゃる、自分のことが語られていることがすばらしいなあと思いました。無知、知らないことが偏見・差別を生むというのは、どの差別にも言えると改めて思いました。

○ 今日は、精神障害を持っていらっしゃる人の心の内なる声を聞くことができ、よかったと思う。実際に生の声を聞くのは初めての経験で、本当に自分は何も知らなかったなあと思った。飲んでる薬で副作用が大変ある・それを乗り越えながら社会生活をしなければならない苦しみ・そして、誰でも起こりうることなど、いろいろ知ることができた。また、「お父さんのカレーライス」の本も見せてもらったけど、お父さんが病気になるまでの悩みを綴ってあり、とても分かり易い絵本でした。

○ 精神障害ということを人前で話すことができるということが凄いいと思います。いつも前向きに考える自分がちょっとしたことがきっかけで、前向きに考えられなくなることがあるので、自分も同じようなところがあるなと思って聞いていました。そういうときに相談できる家族や仲間がいること、夢中になれる何かがあることは、とても幸せなことだと思います。

これから、子ども達と接していく中で、いつでも相談できる先生であること、夢中になれることを一緒に見つけられる先生であること、これらを心がけていきたいです。本日は、おいしいクッキーにお茶・ありがとうございました。

○ 共生共育に参加しました。精神障害の方の話を直接伺うことができたのは、大変よかったです。小井戸端での発言にも考えさせられるものがありました。自分の差別性、偏見に敏感にならなければと思いました。

○ 地域の人たちと短い時間でしたが、交流できて、頑張りや心の中を聞かせて頂き、よかったです。人と出会うこと、相手を知ること、想像力を持つこと、それは、生きていく上で力になることだ 改めて思いました。ありがとうございました。

○ 今回、井戸端会議での交流を通して、自分とも関わりがあることを確認できた。知識として知 ことも必要だが、それより何より、病気を持っている、いないにかかわらず、人として関わっていくことが大切なのかなと思いました。自分の中にある偏見をこういった機会を通してなくしていきたいと思います。

○ 人権協、PTA、教職員の人々が一同に会して、障害(バリア)フリー、それもあまり人々の理解が少ない心のバリアフリーについて、ざっくばらんに日頃考えてあること、思っていること等を 互いに話し合えて、楽しく、大変充実した半日を過ごさせて頂きました。

ありがとうございました。

○ 【バリアフリー ⇒ 障害】ということがまず頭にあり、精神障害について考えていませんでした。これがまず第一の偏見です。知らないことがどれだけ相手を傷つけてしまうのか、正しい理がないことが偏見・差別につながるということを改めて実感しました。子ども達に「知らない」ではすまないと言われることがあるように、私たちが教えていかなければいけない使命を感じました。

○ 今日改めて精神障害を抱えてある方の話を聞き、自分にも当てはまるものがたくさんあり、誰にでも起こりうることだと痛感しました。元気になるには存在価値を認められること、わかり合えたこと、仲間がいることが大切だと言われましたが、それも誰にでも当てはまることだと思いました。まずは、障害を持った方に対する正しい理解が大切だと思いました。理解するには関わらない 分からないと思うので、今回は、お話が聞けたことで少しですが理解できたと自分なりに思います。これからは、学級・学校の子ども達にも正しい理解をさせていけるように取り組んでいきたいと思いました。

○ いわゆる「精神障害」を持っている方の話を初めて伺いました。自分と同じだなと重なる部分がたくさんあり、馬場先生がおっしゃったように「障害」って何だろう？と考えさせられました。新ためて「知る」ことは大事だなと思いました。今日は、貴重なお話・・・ありがとうございました。

□ 精神の病気について何も知りませんでした。知ろうとせずにいたことを反省しました。病気に対して、どう対応するべきなのかもっとたくさんの方が知ること大切だと思う反面、理解をもって、そっとしておくということも大切だと思いました。話をするのはとてもエネルギーのいることだと思います。心のエネルギーを使ってお話して下さった方々に感謝です。ありがとうございました。

□ 心のバリアフリーが必要だと思う。偏見を持たずに人と触れ合うことがいかに大切かを学んだ 会社・行政・地域の理解が必要なことを学びました。

□ 子どもを育てていく上で、人との関わり方を教えていくことは、とても大切なことだと思って ます。しかし、自分の中でもこれといった答えがなく、幼い子にどう説明すればいいのかも分かりませんでした。今回参加させて頂いて、実際障害を持ってらっしゃる方の話を聞き、まずは知ること、そして、まわりの人と同じ関わり方でよいのだと分かりました。生活の中で少しずつ親子と理解していけたらと思います。

□ 現在、校区の老人の方と接する機会を持っていますが、19才～精神的な病で心のバリアがあって、現在も薬と病院とのつながりを持って生活されている皆様を知って、とても驚きました。この出会いで、私自身ももっと世の中のバリアフリーの大切さを勉強しなければと思いました。参加できましたことを幸せに思います。

□ 参加2年目ですが、年々深まり、大変よかった。自ら自身のバリアを取り除くことのこんなんをかみしめたが、理解者にはなりたい。

□ 今日は“バリアフリーって、なあに？”・・・あまり気にとめていませんでしたが、少し理解できて、まわりにも目を向けて行かなければと学ばせて頂き、参加してよかったです。思っています。

□ 今日はいいお話を聞かせてもらいました。人と人のつながり、仲間の大切さを知りました。いい勉強になりました。ありがとうございました。

□ 途中から参加したので、話を初めから聞けたらもっとよかったのにと残念です。校区でのボランティアの方や、仲間の支えなどすばらしい話を聞いてよかったです。私自身も人に支えられながら諏訪校区で過ごしていけたらと思っています。

□ 大変いい話を聞かせて頂きました。自分に問題なしと思っていたことが恥ずかしく思えました。話はたくさん聞くことでプラスになるのだと思いました。

□ 参加者の方の体験が聞いてよかったです。みんな、何らかの悩みがあるはずなので、それを話せる場を作って欲しい。

□ 精神障害に困られている体験者のお話を聞くことができ、知ることができました。外的なバリアフリーだけでなく、内的、心的なバリアフリーも大切で、子どもの頃からの教育も大事だなと思いました。地域の方々との関係もよりよいものになるように、啓発活動が大事なかな～？

□ 大変興味深いお話でした。いろいろな方のお話を聞きながら、「その人を知る」ことが大切だなと思いました。周りからの情報だけに振り回されなくて、その本質を知る、その人、そのものを知る 精神障害に限らず、すべての障害者というより、人間を知ることが理解の近道ではないかなあと思いました。

□ 参加させて頂いて、とてもよかったです。

□ 今、鬱病の方が増えている。病の軽いうちに小さいときから知っていたら良いと思う。他人の苦しみを感じられる優しさが大切だと思った。地域での優しさ、取り組みができていない。

□ 今日、いろいろなお話、体験談を聞かせてもらい、ありがとうございました。お話の中でもありましたが、知識として知ることが大切だと感じました。正しい知識、聞く耳を持つ・・・大切なことですね。知らないからバリアが生まれる。精神障害、身的障害も個性なんだと思いました。いろいろな人が一緒に生活できる地域になればと思います。

□ 体験発表された方々の勇気に感激しました。自分も同じような経験があるので、他人事ではないと思いました。心の病は、人には分かりません。少しでも気づいたら、周囲の理解が必要だと思いました。

□ 精神障害という大きな問題ですが、当事者の話を聞いたことで身近な問題、将来自分や家族な 身近なところで起きる可能性が大いにあると感じました。精神障害についてもっと理解を深め、 害に対する偏見をなくす必要があると思った。そのためには、いろいろな学習の機会に参加して、話を聞くことが大切のように思えます。また、自分の思い（悩みなど）を話すことで、周りの人（地域の人など）に共感を持ってもらえらると思うし、自分自身の話を聞いてもらうことで、自分も気が楽になるのではと感じました。これからも、もっともっとこういう話をする場が必要だと感じます。

□ 今日の井戸端会議に参加して、自分自身も障害者に対しての接し方がずいぶん変わりました。病気と思って、よくなりたいたいという気持ちもよく伝わってきました。

◇ 自分の思っていることを結構しゃべれた。まだまだ理解してもらえないのでは思っていたので このような活動を通して、精神障害のことをもっと理解してもらいたい。

◇ 自分が辛かったこと、辛かった期間、経験をいかすことができ、感謝しています。教員の方や TAの方に話す機会がなかなか得られないので、今日の体験はとても貴重なものでした。正しい 識や思いやりを持つことで、みんなが生きやすい社会になると思いま

す。本当にありがとうございました。

◇ 今日は皆様にいろいろと話を聞いてもらえて、楽しかったし、自分にも「ハリ」ができました。 際に精神障害者と触れ合うことで精神の障害者は世間（テレビ）で持たれてる「負のイメージ」・ 犯罪者だったり、凄くおかしい人だったりではなく、周りの人々や環境で「回復」できること、「 わらない」と言ってもらえるぐらいにできることを知ってもらいたいと思います。

また諏訪中校区でこういったいろいろな活動が行われているのを知り、「参加して触れ合うこと」の大事さを凄く痛感しました。ありがとうございました。

感想のまとめ

☆ 物的バリアについての学習会が多いが、心的バリアについて考えることはほとんどなかったという声がたくさん聞け、有意義な会だったという感想が多かった。

☆ 精神障害の問題について当事者の声を聞くことができ、自分自身の中にある精神障害についての 方・考え方が変わったという感想が多かった。（自分自身の心の中にあるバリアの存在に気づいた という感想など）

☆ バリアをなくすためには、いろいろな学習の場に参加し、まずは“知る”が大切だということ、そして、その中でいろいろな人と交流し、話を聞いたり、自分の考えを述べたりすることが大事だという確認ができた。

⑦安武小学校模擬授業

・ 森さんの体験談、絵本の感想

・ (安武小学校 6年生) (原文のママ)

・ 2009. 2. 5

1 びょうきだとおもいます。とつてもつらかったとおもいます。とつてもつからたとおもいます。とつてもかぜやねつが出たら上がたりとつても学校に行けないとおもっています。とつてもつらかったとおもいます。私は、ひときづたくないです。だから友だちやさしくすることいじめたりしてる人いるけどだだけ友だちだけきづたくないです。

2 森さんやつのさんのことを知って、ほんとに心のかぜみたいだなあと思いました。うつびょうはつらいんだろうなあと思いました。森さんはうつびょうになっても、それをのりこえてきて、すごいと思います。わたしだったら、今でもひきこもっているかもしれませぬ。でも、ポレポレという、いばしょがあったから、自分の同じ人たちがいたから、森さんは、どんどんもとにもどっていけると思いました。お父さんのカレーライスには、お父さんをささえた人がいたから、お父さんは、もどっていったんだと思いました。今では、うつびょうのことをしてもらったための活動をして、すごいなあと思いました。自分のことを分かってくれる人がいるといいな—と思っています。森さんもつのも自分のことを分かり合える人がいてよかったと思いました。

3 わたしは、森さんの話とお父さんのカレーライスの本を見て、自分がもし、うつ病とかの精心病になったら、どう感じるのかなと思ったり、どうしようと思いました。

わたしは、おばあちゃんから話をききました。おばあちゃんは、今は元気だけど、うつ

病にかかったことがあるとききました。うつ病にかかるるとどんな楽しいことをしても、楽しくないし、ごはんもおいしくないといっていました。

わたしは、森さんたちみたいまではなっていないけど、友達関係でなやんで、体にいへんがでて、げりをして、学校を休んだりしました。でも、学校でそのことを話したり、お母さんから、きいてもらったりして、治りました。わたしが、もし、うつ病になったら相談できるかな？と思いました。

だから、何でも話せる仲間と家族をつくらないといけないと思いました。

4 私は、うつ病の人は、おちこんだり心をとぎしたりして、話したくなくなるんだなと思いました。でも、それでも、同じ病気の人があると、話しやすいんだなあと、お父さんのカレーライスのお話を聞いて思いました。そして、1つ1つすこしずつやっつけていけるのも大事だなと思いました。それを思いだして、小学生や病院の人とかに話すのもつらいだろうなと思いました。でも、そのうつ病という病気をわかってくれる人がいるのもお父さんのカレーライスや森さんの話を聞いて分かりました。でも、うつ病は、心のかげだとも、森さんの話を聞いて分かりました。

5 ぼくは、森さんの話や、お父さんのカレーライスを読んだり、聞いたりして、うつ病とは、とてもつらいんだなあと思いました。だれにもあいたくないって、だれも信じられないってことなのかなあと思いました。もしそうなら、だれにも、そうだんとかできなくて、もっとつらくなるのかなあと思いました。なかまはずれをつくるから、だれにもそうだんできない。だからうつ病になると思うので、そうゆうかんけいをつくらず、だれにでも、そうだんできるようなかんけいをつくっていきたくと思います。だれかしんせきが亡くなってかなしんでたらいけないと思っていたら、なってしまうことがあるそうです。

6 森さんの話やお父さんのカレーライスを聞いて、うつ病にかかってしまって、うつ病をなおすには、心の中ためていたのをうちあけられたり、まわりのフォローがあつてなおるとききました。うつ病は、心の中にためたりするとなったりするとききました。

7 ぼくが森さんの話やおとうさんのカレーライスをきいて、わかった事は、うつ病になったら、たくさん時間をかけてゆっくりなおしていくことが大事だということと、家ごとくや友達などたくさんの人達のささえがひつようだという事です。だからたくさんの人と仲間になって、たくさん友達をつくっていこうと思います。そうすればいざというときにたくさんの人とたすけあえるからです。

8 森さんののはなしや、おとうさんのカレーライスのはなしを聞いて、わたしはうつ病とは、夜ねむれなかったり、何をするにもぼーっとしたり、たくさん失敗したりして、ひきこもりになってしまう時もある、おそろしい心の病気だということをあらためて知りました。わたしは「うつ病」という病名は、きいたことがあったけど、はなしをきく前は、くわしくは知りませんでした。だから、はなしをきいて、こわいなと思いました。知らない間に、そのうつ病になってしまうことがあると分かったからです。でも、そのうつ病も、まわりの人の力があれば、治せるということをしり、安心しました。まわりの人の力は、心のかげも治すことができ、あらためてすごいんだなと思いました。そして、わたしも他の人のことを考えて、大事にしようと思いました。

9 わたしは、森さんの話を聞いて、うつ病で、あたまの病気なんだなあとわかりまし

た。うつ病は、きついことも、わかりました。心のかぜになると、きついことも、わかりました。おとうさんのカレーライスも、いっしょで、きついし、たえられなくなることも、わかりました。うつ病は、なおることも、わかりました。さいしょ森さんの話を聞いても、病のことが、わからなかったけど、カレーライスを、見てうつ病のことが、だんだんわかってきました。でも、『おとうさんのカレーライス』の本を見てさいしょわかりませんでした。だから、これからわたしは、友だちを、たいせつにしていきたいなとおもいました。

10 ぼくは森さんの話を聞いてお父さんのカレーライスを聞いて、お父さんのカレーライスを読んでうつ病はがんばりすぎたらなったお父さん。森さんは大学に2度も落ちてバイトでいじめにあって心がくもりになった森さん。同じうつ病なのにぜんぜんちがいます。うつ病は心のかぜだと言っていました。ぼくはうつ病や性心痛になった人は親せきにはいません。でも森さんやこの本を読んでうつ病や性心痛はなったらなぜか分からないけど、つらいことがわかりました。森さんはいじめでうつ病になったと言っていたので、ぼくは悪口や差別をしないようにしていきたいです。

11 森さんのと、おとうさんのカレーライスを聞いて、私は、聞いたときうつ病というのは、心のかぜということがわかりました。さいしょなんだろうと思ったらうつ病になったらいろいろなことがあることがわかりました。うつ病になると、ねむれないよがつづいたり、しょくよくがむかなくなることがわかりました。いじめられたりしたそうです。森さんは、なんかいも、死のうとおっていたそうです。うつ病は、とつてもきついことがわかりました。うつ病になったらへやからもでなくて、ずっと外にいかなくなったりすることがわかりました。でも、うつ病は、なおることがわかりました。うつ病がなおるとまたさいしょからやりなおせることがわかりました。

12 ポレポレにいて森さんがうつ病という病気を話してくださいました。うつ病という病気の名前をきいたことがあったけど、どんな病気かは分かりませんでした。うつ病とは、心の風ということがわかりました。心の風とは、おちこんだ気持ちやずっといやな気持ちということがわかりました。だからこれからは、みんながいやがることばをなくしていてみんなを大切にしていきたいです。仲間もふやしていきたいです。

13 わたしは昨日、森さんの話を聞いて、うつ病は、つらいんだなあ、みんなが助けてあげれば、治るということがわかりました。どんなふうになるのかは、分からないけど、一人ぼっちになってどうしたらいいか分からなくなるから、きついんだと思います。森さんは、お母さん達から、最初は理解されてないと言っていたけど、理解してもらえないと悲しいと思います。わたしも、友達や、お母さんに気持ちが伝わらないと悲しいから、分かってもらえなかったのは、つらいし、自分じゃどうしようもないから、人のことを分かってあげるのは、大事なことなんだなあと思いました。

14 私はおとうさんのカレーライスと森さんの話を聞いてうつ病など心の病気とかは相手から見ると、どうも思わないけど自分では苦しんだと思います。私も友達が家のことになやんで聞いたことがあります。うつ病とかなったことないからその人の気持は分からないけど、これから人分の中の病気を知っていせいしんびょうのことを少しでもしっていきたいです。私もこれからなやみなどをかかえていたら友達に相談していきたいです。

15 わたしは、森さんの話と、『お父さんのカレーライス』の絵本から、まだうつ病について分かりません。でも心の病気だとゆう事が分かりました。心がカゼをひく、ということが、ぴんどこないから、うつ病を分かったとは言えません。森さんは、がんばりすぎて、うつ病になったと言っていました。『お父さんのカレーライス』でも、仕事をやりすぎて、うつ病になっていました。わたしはなぜ、がんばりすぎたり、仕事をやりすぎてうつ病になるか分かりません。だけど、森さんも、お父さんのカレーライスのお父さんも、責任があつて、仕事をがんばって、うつ病になったと思います。

16 わたしは森さんやつのさんがなつたうつ病は、とてもつらいと思ひました。ねむれなくなつたり、ボーとしたりして、でも一番つらいのは、行きたくなることだと思ひました。行きたくないのに、行くのは、つらいと思ひます。森さんも言っていたけど、引きこもりやだまってしまうくらいつらいものなんだなと思ひます。しかも何年も引きこもるといふことは、すぐくかなしいんだなと思ひます。つゆのさんや、たぶん森さんも、がんばりすぎだと思ひます。とくに、つゆのさんは、仕事をしないといけなかつたと思ひていたから、がんばりすぎだし、つかれてるし、ストレスがたまつたんだと思ひます。ねむれなくなつたり、行きたくなくなつたりするのつゆのさんから、うつ病はとてもこわい病だななと思ひました。森さんもつゆのさんも言っていたけれど、そういうときに、同じ病氣をもつ仲間にあつてはなしたりするのつゆのさんになつていふから、そういうのは、大切だななと思ひました。

17 森さんは、私が最初見たとき精神病には見えませんでした。でも森さんがはなしてくれて、うつ病のことがとてもわかりました。私は、仕事を頑張りすぎるくらいでうつ病になるなんて思つてもいませんでした。

つゆのさんは、いきなり、ねむれなくなるのもはじめて知りました。私はとてもこわくなりました。私が「もし、うつ病になつたら」と思つると、とてもこわいです。

でも、私は、今のクラスで、ぜつたい支えてくれる人がいます。私は、クラスのみんなを信じれます。なので、だれがどう思つているかも顔で分かるようになりました。つゆのさんは、『カレーライス』といふ本を作つてすごいと思ひます。たぶんつゆのさんにも、支えてくれた仲間がいたんだと思ひました。

18 ぼくは、森さんの話を聞いて森さんの氣持がだいたいわかりました。うつ病になつて一番こわいことは、せいしんてきに心をとざししつぱいして、自分は、ずつと捨てられたままなんだと思ひこんでしまうのがこわいと思ひます。おとうさんもいつしよです。せいしんてきにも、はずされていじめにあつていたんだと思ひます。うつ病は、むりせずに行ふことだけをしていればかからなかつたと思ひます。そしてもう一つは、ちゃんといじめをやめて仲間をつくれればいふと思ひました。

19 ぼくは、森さんは、うつ病にかかつていたけど、直ると、聞いたので、安心しました。だけど、かつてに、会社をクビにされていふ、もう死したいと思つていたんでぼくは「死ななかつた方がいい」と思ひました。うつ病は心のかぜななで、まいにちがおちこんでいふといふ事を聞いたので、ぼくはいやだななと思ひました。まいにちおちこんでいたら、まいにちがいやだとおもいます。

20 わたしは、ポレポレで、森さんのはなしをきいて、うつ痛のことが、わかりました。7年間ひきこもりをして、とつてもきつたんだとおもいます。でも、今は、ポレポレ

の方などに話して、ちょっと楽になったと思います。しかも、友だちも、いっぱいふえて、よかったとおもいます。はじめ、わたしは、森さんふつうの人だとおもっていました。お父さんのカレーライスをよんでわたしは、つのさんはとつてもきついうつ痛だとおもいました。子供も、きつかったとおもいました。そのりゆうは、おとうさんが、ねこんだりしていたからです。わたしが、うつ痛になるかもしれません。これから、わたしは、人をいじめたり、きずつけたりしたくないです。

21 森さんの話しを聞いて、精神病には、人々の助けがとつても大切だと思いました。お父さんは、家族とはなれていたからうつ病にかかったと思います。ひきこもりはとつてもつらかったと思います。ぼくは絶対ひきこもりたくないです。

うつ病は子供もなってしまうと思います。友だちから仲間はずれにされて家に引きこもつてうつ病になったりすると思います。だから友だちは心から大切にしていきたいです。

そしてうつ病の人をへらしていきたいです。

22 森さんの話を聞いて、私は、森さんはポレポレに来て、楽しいことや、うれしいことなど、いろいろな事を話して下さったので、ポレポレ生活が楽しいんだなと思いました。うつ病は、苦しいんだろうけど、わたしは、森さんは、うつ病の病気をなおせるんじゃないのかなと思いました。うつ病にかかっても、お仕事を、7時間もできるなんてすごいなあと思いました。すごく苦しい時もあるんじゃないかなと思うけど、うつ病が治ることを目指してがんばっていきけるんじゃないかなと思いました。森さんは、友だちをいっぱいつくってがんばってほしいなと思いました。

「お父さんのカレーライス」は、うつ病のことを知ってほしいと言う気持ちがとても伝わりました。つのさんは、とつてもすごい物語をつくつてすごいなあと思いました。

23 森さんの話を聞いた時、ぼくはうつ病になつてひきこもつてしまつて自分を見失つてしまつてなにもできないと思つた森さんは、同じ病気の人にたすけられてポレポレをしつて森さんはいろいろな人立ちにたすけられて立ち上がつてきたと思います。

そしてうつ病は治らないと思つていました。でもまた不安な気持ちになるとなおる病気もなおらないと思つていました。

24 私は、森さんのうつ病についての話とお父さんのカレーライスを聞いて、私は、あまり、人に話せなくなるぐらい、きつい病気なんだと思いました。お父さんは心の病気で、ゆっくりゆっくり治していったのは、周りの人たちのおかげだと思いました。ママも、昔、私を育てていた時、ノイローゼだったそうです。私を育てるのに、たいへんで、あまりねつけなくて、何日も何日もねむれなかつたそうです。家で、ママが入院している時、だれも私をみてなくて、一週間ぐらいで、退院したそうです。私は、それをきいた時、まわりの方が支えてくれればよかつたのにと思つていました。私もまわりの人を支えていきたいです。

25 森さんの話とお父さんのカレーライスを聞いて、うつ病は心のかぜということが分かりました。心がかぜをひいてしまうと、人とかかわることがいやになつてしまつて分かりました。心のかぜは、ふつうにひいたかぜみたいに薬ですぐなおるんじゃないなくて、まわりの方の支えがあつてこそなおることが分かりました。そしてなおするには、まず、うちあけることが大事だと思いました。ぼくは、きついことやつらいことがあつたら仲間に話していこうと思つていました。

26 森さんの話を聞いて、うつ病は、精神の病気で治るものです。うつ病に一番いいのは、周りの人の助けだと思います。「お父さんのカレーライス」の本でもあったように、同じ病気の人たちの集りなどがあり、一度うつ病になった人たちだからこそわかりあえることがあるのだと思います。まだなったこともないぼくは、話した人のことをきいても分かりあえないと思います。森さんは、両親に、このことを話したけど、何ともなかった。っといっていました。なったことがない、またうつ病について知らない人がいるから集りが必要になっていると思います。ほとんどの人が知っていたらすぐ治ると思うし、うつ病はかからないと思います。

27 わたしは、森さんの話とお父さんのカレーライスをきいてうつ病がどんなにつらいかがわかりました。テレビで何回もうつ病の人を見たけどみんながつらそうでした。そしてみんないろいろな理由でした。だからうつ病は、いろいろつらかったりするとなったりすることがわかりました。わたしも大人になってうつ病にならないようにきおつけたいです。

28 ぼくは、森さんの話をきいてひきこもりをしているとますます一人ぼっちになるのは、とてもきつuitとと思いました。それとおとうさんのカレーライスでは、支えてくれる人がいるととてもうれしいとわかりました。だからぼくもとてもだちを大切にしたいです

⑧WRAP クラス

アンケート

2009年2月24、25日

Q1、精神障害のある当事者が進行する WRAP クラスはいかがでしたか？

やわらかく、やさしい雰囲気をファシリテーターのみなさんが持たれており、ファシリテーターの方も一緒に考えながらクラスが進行するので、緊張も少なく、クラスに参加することができました。

自分の病気を客観的に、どうしたら元気に毎日を送っていけるのか、真剣に考えて取り組んでいっしょにやることが、伝わってきて、私も頑張らなくて、と元気付けられました。また、やさしい気持ちも伝わってきて、暖かい気持ちになれました。

進行も分かりやすく、みなさん活き活きしてあると感じました。ラップが一つの居場所になり、そのような居場所がある事は、とても大切な事で、今後、増えていくといいなあとと思います。

たいへんよかった。

ファシリテーターとして、しっかり皆さんに伝えていてすごいなあと感じました。病気を振り返っており、自分はこのときこうしたらよかったという意見など私が知らなかったことを知る機会になりました。病院では実際に、幻聴や妄想など様々な症状で悩んでいる患者さんばかりですが、違った見方で一人の人間としてみていく事が必要だなと感じさせられました。これからも機会があれば、一緒にクラスをやっていたらなあと感じます。

精神障害のある当事者が進行する WRAP クラスは、自分の体験談もまじえたクラスになっていたのも、よりよいクラスになっていたのではなかったかと思っています。

大変良かったです。体験にもとづいて話してくださり、WRAP がどのような事か、当事

者の方の体験を交えて話して下さったので理解もしやすかったです。また是非、当事者の方が行う WRAP クラスに参加させて頂きたいと思っています。

3、サロン、WRAP のチラシ