

当事者が当事者のために作成した ピアサポートグループマニュアル

独立行政法人福祉医療機構（WAM）では、国庫補助金を財源とし、高齢者・障害者などが地域のつながりのなかで自立した生活を送れるよう、また、子どもたちが健やかに安心して成長できるよう、NPOやボランティア団体などが行う民間の創意工夫ある活動などに対し、助成（社会福祉振興助成事業・WAM助成）を行っています。今号では、WAM助成を受けた特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構の取り組みを紹介します。

精神障害者が主体的に 生きることができると社会を目指す

平成19年2月に設立された特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構は、「精神障害をもつ人たちが主体的に生きていくことができる社会のしくみをつくる」ことを理念に掲げ、地域で活動するさまざまな人たちと連携し、科学的な根拠あるサービスの普及に取り組んできた。

主な事業として、「メンタルヘルスマガジン「こころの元気+」の発行、リカバリー全国

◆法人概要

〒272-0031 千葉県市川市平田3-5-1
トノックスビル2F
TEL: 047-320-3870
FAX: 047-320-3871
URL: <http://combonet/>
設立: 平成19年2月
代表理事: 大島 蔵

フォーラムの開催、家族による家族学習会や学校メンタルヘルス教育の普及事業、ピアサポートグループ支援事業、ACT・IPSといった科学的な根拠のあるプログラムの普及や政策提言につながる研究事業などを実施している。

毎月発行するメンタルヘルスマガジン「こころの元気+」は、うつ病・統合失調症などの精神疾患を抱える当事者向けの雑誌で、独自の視点による特集企画や、自らの経験を役立ててもらうため当事者が執筆するエッセイなど、多彩な内容となっている。精神疾患に関するQ&Aでは、専門家のほか複数の当事者も自らの経験をもとに回答する形式とし

ており、同じ経験をしてきた人ならではのアプローチをしていることが特徴となっている。

また、年1回開催する「リカバリー全国フォーラム」は、「日本の精神保健福祉サービスを当事者中心に変革する」ことをテーマに、基調講演やシンポジウムのほか、22の分科会からなるプログラムが2日間にわたって行われ、当事者・支援者など毎回1400人ほどの参加がある。

当事者主体のピアサポートグループ 普及事業を実施

同法人では、平成25年度のWAM助成事業（助成金額…857万円）で、「精神障害者のピアサポートグループ普及事業」を実施

● 助成実績 ●

○平成25年度
「精神障害者のピアサポートグループ普及事業」
(助成額: 857万円)

事業概要: 精神障害者のピアサポートグループを全国に普及することを目的に、ピアサポートグループの立ち上げと継続のためのノウハウを伝えるためにファシリテーターの派遣、ツールキットの作成等を実施する事業



している。ピアサポートグループは、精神疾患など同じ立場にある当事者同士が、互いの経験を語りあい、分かちあうことで問題の解決に向けて、新しい希望をもつことにつながる相互支援の取り組みである。

同事業は、精神障害者のピアサポートグル



特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構の事務所

毎月発行するメンタルヘルスマガジン「こころの元気+」は、登録した当事者がエッセイやQ & A、病気とのつきあい方などを多数執筆。登録者は300人にのぼるといふ。表紙モデルも応募してきた当事者を採用している



ープを全国に普及することを目的に、①当事者による「ピアサポートグループの進め方・立ち上げ方マニュアル」の作成、②全国交流会「ピアサポートフォーラム」の開催、③当事者によるピアサポートグループ立ち上げ支援を実施した。

「ピアサポートグループの進め方・立ち上げ方マニュアル」の作成について、同法人共同代表の宇田川健氏は、次のように語る。

「支援者がつくるマニュアルやガイドラインというのは、当事者の視点がしっかりと組み込まれていないこともあり、普及しないことが多いのが実情だと思えます。また、当事者は自らの経験を社会に還元したいと考えている方が多いので、マニュアル作成にあたっては、全国でピアサポートグループを行っている当事者呼びかけ、自らの経験をもとに自由な意見交換をするための企画委員会を発足し、そこで出た意見をマニュアルに反映させました」。

企画委員会の議論では、それぞれが独自の方法でグループを運営しているこ

ピアサポートグループの進め方・立ち上げ方マニュアル(一部抜粋)

話す人の態度

- 個人攻撃をしない。
- 「わたし」を主語に話をする。
- 長すぎず、短すぎず。

話を聞く態度

- 話している人を妨げない。
- 発言したいことがあったら話し手が終わった後に発言する。
- 相手の気持ちや言いたいことを理解し、尊重する。

守秘義務

- サークルの中で話された事柄は、全部会場に置いていく。
- 後になって蒸し返さない。
- メンバー同士でもサークルが終わった後に話題にしない。
- 外部の人に話さない。
- 守秘義務はチェックインから発生し、セッションが終わるまで適用される。

語り合いの進め方

① 話題のアイデアを出し合い、何について話をするか決める。

- メンバーからアイデアがでない場合、持ってきた「こころの元気+」から、テーマをファシリテーターが決めてよい。
- テーマは参加者全員が話ができるものにする。
- ファシリテーターは参加者に、そのテーマでよいか確認する。

② ファシリテーターは始めに話すメンバーを指定する

- 一周ぐるりと話をする。
- 参加者は、発言をパスしてもよい。
- ファシリテーターは、最後にパスした参加者に発言の機会を与える。

③ 一周したら話題についての感想を分かち合う

- 自分ならこう思うということ、誉めて励ます言葉アドバイスなどを、発言が終わった後に言ってもよい。

④ 一周したら休憩をとる。休憩後②に戻って繰り返す。

とや、強いこだわりをもつ人が多いことから、一つの方向にまとめることに苦勞する面があったというが、結局はそのような、企画委員一人ひとりの強いこだわりのおかげで、当事者の視点を入れた実践的なマニュアルを作成することができたという。

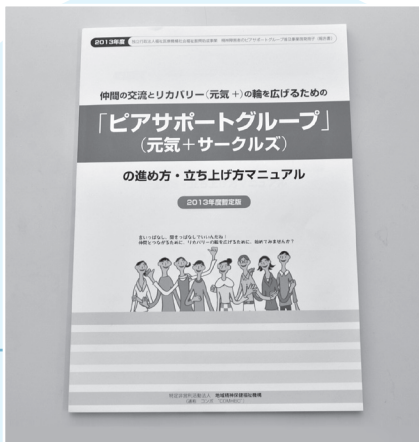
完成したマニュアルは、あくまで当事者が主体であるべきという考えから、ピアサポートグループにおけるルール作りにはじまり、立ち上げの手順や語り合いのテーマ・進め方、ファシリテーターの役割など、円滑な語り合いをするための基本的な項目を中心にマニュアル化されている。そのなかで特徴としてあげられるのは、グループ活動の最後に次回開催時のファシリテーターを決めるという項目



を設けたことだろう。

その理由について、同法人理事・事務局長の桶谷肇氏は、「各グループでは、コアメンバーがファシリテーターを担っていることが多いと思います。しかし、メンバーは流動的で、コアメンバーが参加できなくなるとグループが機能しなくなり解散につながる可能性もあるわけです。多くの方にファシリテーターを経験してもらい、そのようなスキルをもつ人を増やしていくことはグループの継続には大切なことです。なかには大きな負担に感じる当事者の方もいるため、マニュアルにはファシリテーターの進行のほか、話す言葉についても参考として掲載しています。そうすることで誰でもその役割を担うことができるようにしました」。

なお、このマニュアルは、5000部発行しており、全国の福祉施設や保健所、行政などに配布している。



平成25年度の助成事業で作成した「ピアサポートグループの進め方・立ち上げ方マニュアル」。当事者の視点を盛り込むことで実践的な内容となっている

全国交流会「ピアサポートフォーラム」を開催

また、マニュアル作成後の平成25年10月には、全国交流会「ピアサポートフォーラム」(東京都渋谷区)を開催し、150人を超える参加者を集めた。フォーラムでは、全国にあるピアサポートグループの活動報告や、ピアサポートグループを体験するワークショップを実施した。

「ワークショップでは、参加者その場で地域ごとにグループ分けし、そこにマニュアル作成に関わった当事者がファシリテーターとして入り、マニュアルをもとにピアサポートグループを体験してもらいました。終了後の感想では、当事者の方から『普段話せない話ができた』という声が多く寄せられ、付き添いで来ていた専門職の方も『こんなに話をするのを初めてみた』と驚いていました」(宇田川氏)。

ピアサポートフォーラムの開催により、全国のグループが交流するとともに、当事者や支援者と顔の見える関係を構築することにつながったという。

さらに、ピアサポートフォーラムでは、グループをつくりたいと考えている人に対して、立ち上げ支援の希望者を募集したところ、全国の21グループから要請があった。

これら立ち上げを希望するグループに対し、ファシリテーターを派遣し、支援を行った。支援する際には、法人の職員が同行する

今後は医療機関への働きかけも

特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構
共同代表 宇田川 健氏



支援者がつくるマニュアルというのは、当事者の人の見方がわからないこともあり、失敗することも多くあります。WAM助成で作成したマニュアルは当事者の視点がしっかりと入っているので、常に改善していく必要はありますが、成功している方ではないかと思っています。

また、マニュアルを配布した後に、当事者の方から「本当はこのようなプログラムは、病院やデイケアなどの医療機関でやるべきではないか」という意見がありました。それまで福祉施設や保健所、行政などを想定していたので、医療機関には配布してこなかったのですが、今後は医療機関への働きかけも必要だと思います。このようなプログラムが病院やデイケアで採用されることで、回復を信じながらピアサポートグループを続けることができれば、それが一番いいのではないかと考えています。

のではなく、マニュアル作成に関わった当事者を2人1組にして派遣することが特徴である。

「派遣する当事者はマニュアル作成に関わっており、ファシリテーターとして十分なスキルをもっていますし、当事者同士である方が互いの交流につながると考えました。立ち上げ支援をするのと同時に、ファシリテーターをする当事者にとっても、大きな力や自信となつていきます」(桶谷氏)。

派遣は必ず2回実施しており、1回目は派遣された当事者がファシリテーター役となり、マニュアルに沿ってグループ活動を進め、次のファシリテーターを決定するまでを行



う。2回目は参加者として、きちんと進行できていくかを見守りながらアドバイスをしていく。

事前にピアサポートフォーラムで当事者や支援者と顔の見える関係を築いているため、スムーズに支援することができ、ネットワーク形成の成果がすばやく反映されている。また、ファシリテーターは全国に派遣することから、その成果は広く浸透した。

「現在、ピアサポートグループに対する関心が高まっているのですが、支援者の方たちから『力出し加減がわからない』といわれます。あまり力を入れ過ぎると当事者は疲れてしまいますし、当事者主体の活動ではなくなってしまいます。当事者の力を信じながら、どこまでを支援して、どこからは手を出さないということを見極めることが重要となります。今回の事業の特徴として、当事者が支援していくわけですが、2回の訪問で終了します。そのあたりの“突き放し方”もポイントだったのではないかと思います」（宇田川氏）。

マニュアルを活用し、全国各地でグループが立ち上がる

事業の成果としては、立ち上げ支援を希望した全国の21のピアサポートグループの立ち上げにつながったほか、マニュアルを活用し、新たにグループを立ち上げたという多くの報告を受けている。マニュアルを関係機関に配布した反響は大きく、さらに配布を希望する問い合わせが寄せられている。現在は作成した5000部の在庫もわずかになり、法人の

ホームページからのダウンロードでの配布を主体としている。そのほかにも、ピアサポートグループの情報提供を行うサイトを開設しており、全国にあるグループの開催情報なども掲載している。

なお、同法人では25年度以降もピアサポートグループの普及事業を継続しているが、ファシリテーターの派遣については予算の関係で休止している。マニュアルを参考にしながら、ファシリテーターがグループ運営を支援していくことが一番効果的であることから、新たな財源の確保などを通じて、ファシリテーターの派遣を行うとともに、その人材を養成していきたいとしている。

今後の課題については、行政や専門職の協力を得られる仕組みをつくることをあげている。「例えば、会場を確保することや、立ち上げの際に仲間を集めることに苦労しているケースがあります。そういう部分を行政や専門職などにサポートしていただけるだけでも負担を減らすことができます。そのためにも行政や専門職へのピアサポートに対する啓発ではないですが、ピアサ

発言して行動できる当事者を増やしていく

特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構
理事・事務局長 桶谷 肇氏



当法人では、ピアサポートグループの普及事業を通して、発言して行動できる当事者の方を増やしていきたいという思いがあります。作成したマニュアルは、グループをつくる際の最低限のルールをマニュアル化したもので、その後の発展は当事者が主体的になってグループごとに決めていけばよいと考えています。

このような活動が広がり、グループを運営できるスキルをもった人たちが増えていけば、グループごとに特色が出てきます。実際にWAM助成を通して立ち上がったグループのなかには、情報公開して広く参加を呼びかけるグループもあれば、固定メンバーで活動するグループ、女性限定のグループも生まれています。自分にあったグループを選択できることは当事者にとってよいことだと考えています。

ポートグループで『当事者はこんなに元気になっている』ことをみせていくことも必要だと思えます」（宇田川氏）。

当事者自らが当事者のために、マニュアル作成や支援をすることは先進的な試みといえるだろう。これらの取り組みにより、全国各地でピアサポートグループが生まれていくことが期待される。



社会福祉振興
助成事業に関する
お問い合わせ

助成事業部 助成計画課（助成事業の広報に関するお問い合わせ）

TEL : 03-3438-4756

助成事業部 助成振興課（助成事業の審査・各種事務手続き、事業評価に関するお問い合わせ）

TEL : 03-3438-9942

FAX : 03-3438-0218（共通）

E-Mail : wamjyosei@wam.go.jp

