

グループホームにおける当事者研究活用の一事例

One case example of “Tojisha-kenkyu” in the group home

五十嵐 佐京
(Sakyo IGARASHI)

Abstract :

Tojisha-kenkyu was born in Urakawa Bethel's house in 2001. The person concerned “research” it with friends and supporters. I practiced this report in the group home. I introduce a relation with Mr.A from a viewpoint of Tojisha-kenkyu utilization. ①The example that Tojisha-kenkyu using the opportunity of Mr.A and the business trip, and ② Tojisha-kenkyu example as part of the conference for the group home withdrawal. Tojisha-kenkyu is practice aiming at individual recovery. The inflection of Tojisha-kenkyu is possible with the style that fitted each one. I want to continue practice and research of Tojisha-kenkyu in the future.

キーワード：当事者研究、グループホーム、リカバリー

Keywords : Tojisha-kenkyu, group home, recovery

1. はじめに

当事者研究は、2001年に浦河べてるの家で誕生した。当事者研究とは、統合失調症や依存症などの精神障害を持ちながら暮らす中で見出した生きづらさや体験（いわゆる問題や苦労、成功体験）を持ち寄り、それを研究テーマとして再構成し、背景にある事がらや経験、意味等を見極め、自分らしいユニークな発想で、仲間や関係者と一緒になってその人に合った“自分の助け方”¹⁾や理解を見出していこうとする研究活動である（当事者研究ネットワーク2020）。べてるの家とは、1984年に設立された北海道浦河町にある精神障害等を抱えた当事者の地域活動拠点であり、ユニークな理念を掲げ活動を展開している（図1）²⁾。当事者研究は多様性が特徴であり、「研究」、「活動」、「プログラム」、「実践活動」等とも言える。また、15個の理念があり尊重されている。以下、理念を①～⑮として

紹介する。①「弱さの情報公開」：人のもつ「弱さ」は、人と人とを結びつけ、助け合いを生み、研究力の源になる。②「自分自身で、ともに」：自ら研究し、仲間とともに考えることで、豊かな発想が生まれる。③「経験は宝」：失敗や行き詰まりの経験は、大切な資源（宝）であり、生きるための素材となる。④「“治す”よりも“活かす”」：「治す」（直す）よりも、経験を活かし、役立てることを重視する。⑤「“笑い”の力（ユーモアの大切さ）」：ユーモアは、究極の“生きる勇気”（にもかかわらず生きること）である。⑥「いつでも、どこでも、いつまでも」：研究は、時間や場所を選ばずに自分のペースでできる。⑦「自分の苦労をみんなの苦労に」：生きる苦労は、分かち合うことによって、新しい可能性を生み出す。⑧「前向きな無力さ」：常識や前提を脇に置き、お互いに「無力」の立場から研究に取り組むことで想像力が培われる。⑨



図1. 「べてるの理念」

出所：MC Median (2021) 『べてるスケジュールダイアリー』

「見つめる」から「眺める」へ：出来事や体験を、眺めてみることで、違った発見が生まれる。⑩「言葉を変える振る舞いを変える」：言葉や振る舞いが変わることで、物事の見え方、感じ方が変わる。⑪「研究は頭でしない、身体でする」：研究は、「頭」以上に、「身体」を使うことで促進させる。⑫「自分を助ける、仲間を助ける」：「自分を助ける」「仲間を助ける」という「自助の循環」が、研究力を増す。⑬「初心対等」：研究活動は、常に初心に立ち返り、仲間の大切な経験や発想に学びながら進む。⑭「主観・反転・“非”常識」：当事者研究は、常識にとらわれずに、その人自身が見て、聴いて、感

じている世界を尊重する。⑮「“人”と“こと（問題）”を分ける」：「人」と「こと（問題）」を分けて考えることで、見方が変わり、苦労がもちやすくなる。この理念が、研究活動を続けてきたべてるの家の現在の到達点であり伝統である（図2）（図3）³⁾。

筆者は、2015年に執筆した修士論文で当事者研究を取り上げた。そしてその後はソーシャルワーカーとして実践現場で当事者研究を活用しながら、当事者が「自分自身で考え、仲間と共に生きていく」応援をしてきた。実践しながら、実践報告も積み上げ、言語化することを努めてきた。

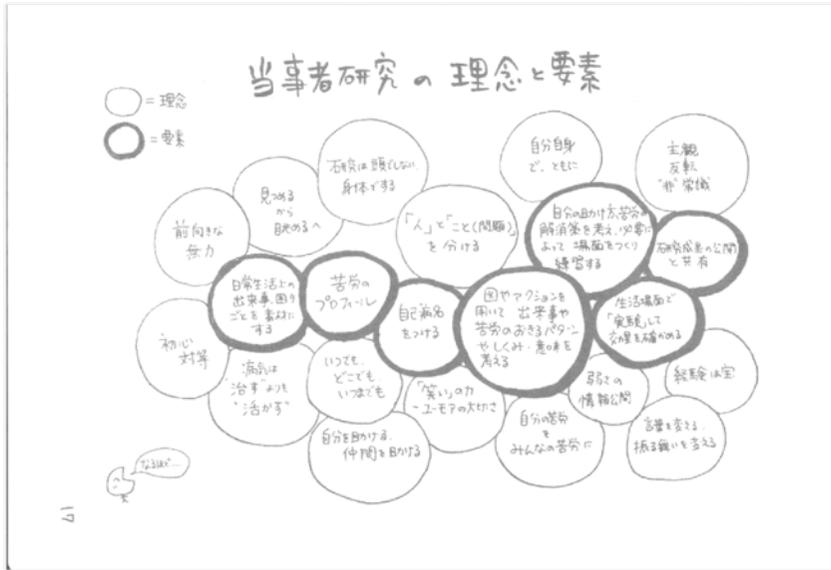


図2. 「当事者研究の理念と要素」

出所：べてるしあわせ研究所（2012）『苦勞を希望にかえる当事者研究～理念編～』 p.17.

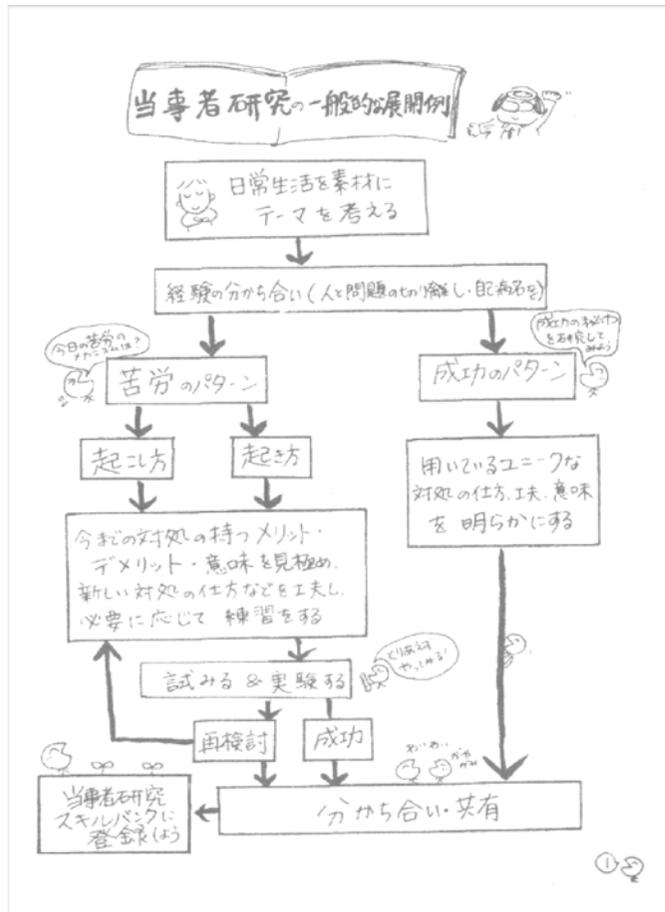


図3. 「当事者研究の一般的な展開例」

出所：べてるしあわせ研究所（2012）『苦勞を希望にかえる当事者研究～理念編～』 p.17.

修士論文では、①べてるの家の当事者研究、②フィールドワーク先の当事者研究、③当事者研究のひろがり、を文献検討及び調査した上で、ソーシャルワーカーが事業所において当事者研究をより有用に導入し展開していくための暫定的な提言を行った。暫定的な提言とは、「当事者研究はホワイトボードを用いてグループで行うものだけでなく、生活全体において展開できると更に有効である」ことを述べ、「当事者研究は自由度の高いものであるからまず取り入れてみることを提案した。更に、より有効に展開するためには、①当事者研究の理念、②話し合いの大切さ、③商売の大切さ、④ユーモアの大切さ、⑤仲間の力、が大切であると言及した(五十嵐2015)⁴⁾。

2019年に論文化した実践報告では、グループホームという生活の場において、仲間の力を活用しながら当事者研究を取り入れた事例を取り上げた。生活の困りごとを、フリースペースでの当事者研究に繋げ、①プログラム前、②プログラム中、③プログラム後、に事例の本人と筆者がそれぞれ行ったことを述べ、プログラム以外の生活における要素との循環を意識していたことを考察した。そして、当事者研究をグループホームにおける支援にも導入することは効果があり、生活全体において仲間と共に当事者研究を用いることには意義があると結論付けた(五十嵐2019)⁵⁾。

本報告では、精神障害者のグループホームで筆者が実践したAさんとのかかわりを、当事者研究活用の視点から紹介したい。尚、2019年に報告した事例とは別のものであり、個別性を大切にしている。日本のソーシャルワーカーである向谷地生良(敬称省略)が精神障害の方と共に誕生させた当事者研究を、グループホームにおける支援に活用した一事例を提示する。当事者研究は、仲間や支援者と共にリカバリーを目指す実践の一形態である。筆者とAさんとのかかわりは、グループホーム卒業後もインフォーマルなものとして続いていた。実践の全てを言語化することはできないが、目の前のAさんと共に過ごす時間において当事者研究を部分的に導入しながら、試行錯誤を繰り返しかかわり続けた。

本実践報告作成にあたり、事例で取り上げるAさんには承諾を得ている。Aさんにはこれまで複数回口頭で承諾を得ていたが、今回執筆するにあたり、書面を持参し承諾を得た。書面には、実践報告の内容、個人情報保護、研究協力が自由意思であること及び発表方法を記載し、口頭で一緒に読み合わせを行い、署名を頂いた。

2. 事例の紹介

(1) Aさんとは

Aさんは50代の男性であり、筆者と出会った時点で、グループホーム入居後約1年が経過していた。通過型のグループホームであるため、入居期限は概ね2～3年と設定されていた。Aさんはグループホームで暮らし、デイケアへ通所する生活をしてきた統合失調症の方である。Aさんは毎日デイケアへ通所していたため、グループホームのスタッフである筆者は凡そ週1回、訪問や外出同行をしていた。Aさんは、金銭を貯めて月に数回外食することをいつも楽しみにしていた。食事をしながら会話をし、共に過ごす時間を重ねた。収入は障害年金と生活保護費であった。

かわりが始まった約4ヶ月後の夏に、突然Aさんの水道料金が60,000円を超えて請求された出来事があった。それまでは数千円で、漸増している状況であった。ガス代も、水道料金と相まって、数万円という請求書が届く状態となった。Aさんの生活に当時かかわっていた支援者達は皆でアイデアを出し合いながら、Aさんと共に試行錯誤しようとする日々が続いた。しかしAさん本人は「無駄はない、『水仕事』をしている」と言い、困った様子ではなかった。食費を削減しなければいけないことについては、Aさん本人が最も困っていた。

水道局に検査を依頼したものの、物理的な異常はなく、本人の使用量を金額として請求されていることが明確となった。その後Aさんと話したところ、デイケアから帰宅した後にハンカチを洗うために、粉洗剤をコップ数杯分入れて洗濯していることを教えてくださった。その話を受け、一緒に洗剤を使う練習を行った。また、入浴方法はグループホーム卒業の最後まで分か

らなかったものの、大量のお湯を使っていると想像できたため、浴槽にビニールテープを貼って「お湯を溜めるのは、この線まででやってみましょう」等の声掛けを実験的に試みた。更に、たくさん手を洗うため、手が荒れてしまい、クリーム代もかかるようになってしまった。本人にとって「水仕事」は大切であったが、お金がなくなることで美味しいものを食べられなくなることには困っていた。

筆者が勤務していたグループホームは、すべての家の理念を共有している事業所であった。フリースペースでは、週1回当事者研究のプログラムを実施していた。また、月1回は当事者研究の外部講師として、他県の精神科クリニックへ当事者や支援者が交代で出張していた。筆者とAさんは、出会いから約1年後の日に、外部講師としてクリニックへ一緒に出張した。その頃には、通過型グループホームの卒業に向けた話題も増えていた。卒業後の一人暮らしに向けて、住まいや活動等を組み立てて考えていく中で、Aさんの主要なテーマは「お金」に関することとなった。生活において、支援者や仲間からのアイデアを用いながら水道料金を減らす工夫を続けたが、数万円の請求書が届く状況は大きく変化しなかった。そのような時に、新幹線に乗る機会等の導入も意図して、筆者はAさんに出張を誘ったのである。以下に紹介する(2)と(3)は、グループホーム卒業前約3ヶ月の同時期に行ったものである。ソーシャルワーカーである筆者の、グループホームにおける当事者研究活用の一事例である。

(2) 他県クリニックへの出張当事者研究

Aさんは、約30年ぶりで新幹線に乗れることをとても喜んでいて、往路の新幹線内では、約30年前に、家族と新幹線に乗って出掛けた話等をしてくださった。クリニックへ到着するまで、新幹線の話から派生して家族との思い出をたくさん語ってくださった。筆者にとっては、これまでのかかわりで直接聞いたことがなかったAさんの歴史に触れた時間であった。クリニックのデイケアでは、Aさんの苦勞（本人は「水仕事」に関して困っていないと言っていたが、お金がなくなり美味しいものを食べられ

なくなることには困っていた)の“現象”を、筆者がファシリテーターとしてホワイトボードに図やイラストで描き、デイケアのメンバーと、“眺め”、共に“研究”した。当事者研究をグループで行う際には、ホワイトボードに向かって半分車座になり、本人の苦勞や困りごとを可視化して、皆と一緒に“研究的に”考えていく方法で実施することが多い。このデイケアでは、その進行方法で行った。

プログラムの時間は90分間であり、最初に参加者全員が1人ずつ、①(今日呼ばれたい)名前、②今の気分・体調、③最近良かったこと、④最近苦勞していること、を自己紹介した。その後の約30分間で、Aさんのテーマを取り上げた。後半には別の参加者の研究テーマを取り上げた。Aさんの当事者研究では、Aさん本人としては水に関して「無駄はない」と思っている。しかし1ヶ月の収入と支出の簡易な表を書いてみると、水道料金が高額のために赤字となることは明らかであった。Aさんの“苦勞のサイクル”(今、起きている“現象”)は「水で手を洗う」→「洗剤がなくなる」→「手も荒れる」→「クリーム代も洗剤代もかかる」→「お金がない」循環となっていることを皆で共有した。また、1日の生活の流れを時間軸にして可視化したところ、夕方にデイケアから帰宅後、「手を洗う」、「食器を洗う」、「お風呂に入る」、「掃除をする」等、水を使う作業を集中して行っていることも判明した。この“現象”について、デイケアのメンバーからは、①1日1,000円と分かりやすく計画的に使うために封筒を使う実験、②仲間と銭湯に行く実験(入浴にかかる水道代節約のため)、③紙皿・紙コップを使う実験(食器洗いにかかる水道代節約のため)、がアイデアとして提案された。そして「これから一緒に、新しい習慣を作っていく」という結びで、プログラムにおけるAさんのテーマは終了した(図4)。

昼食時には、デイケアのメンバーと会話しながら交流をした。このデイケアでは、仲間の力や当事者研究を理念として尊重しているため、言語化に慣れているメンバーが多く、たくさん対話をしていた。帰路の新幹線では、Aさん本人と当事者研究の内容を振り返り、明日か

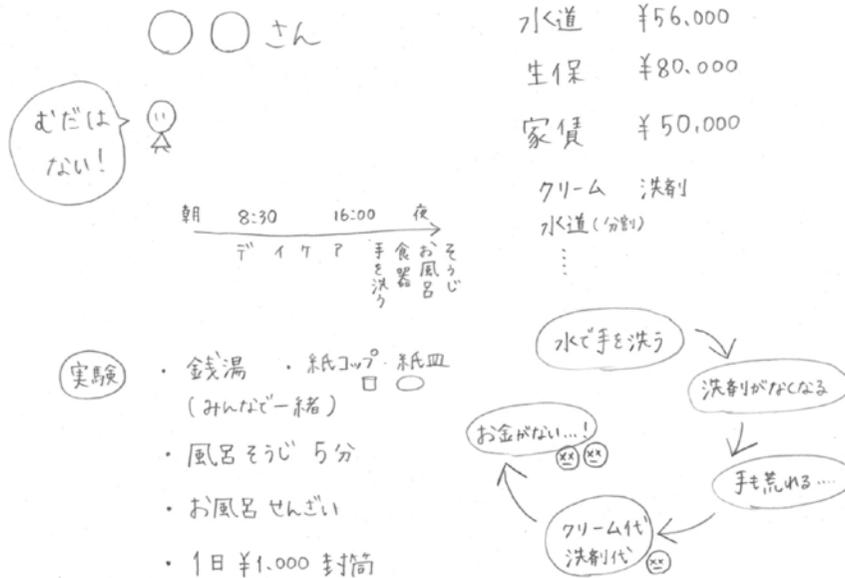


図4. 「出張でのAさんの当事者研究」
出所：ホワイトボードの写真をもとに筆者作成。

解説：Aさん本人は水に関して「むだはない!」と思っている。だが収入と支出の金額を書いてみると水道代が高く、収入で賄いきれないことが明らかとなった。Aさんの“苦労のサイクル”は「水で手を洗う」→「洗剤がなくなる」→「手も荒れる」→「クリーム代と洗剤代がかかる」→「お金がない!」であった。これから取り入れてみる“実験”として、銭湯に皆で一緒に行く、紙コップ・紙皿を使う、風呂掃除は5分にする、1日1,000円の封筒を使うことが挙げられた。

ら1,000円の封筒を作ってみることに及び、紙皿・紙コップを用いる実験を早速取り入れてみることにした。Aさんは、日常とは異なる一日を過ごし、思い出にもなったようであった。この日から数年経過した現在でも、仲間や支援者にこの出張の思い出話をするところがあるそうである。筆者はこの出張当事者研究を、機会のストレンクスとして活用したと考えている。水道料金はその後も劇的な変化をすることはなかったが、共に同じ時間を過ごすことや、一緒に体験することを常に大切にしていたかかわりの中での一日であった。

(3) 当事者研究を活用したグループホーム卒業に向けたカンファレンス

グループホーム卒業前には通常、本人と、本人にかかわる関係者が集まりカンファレンスを

実施することが多い。カンファレンスでは各機関から1～2名の参加となることが多く、グループホームからも1名のみ参加が予定されていた。そこで、外部の関係者とカンファレンスを実施する前に、まずはグループホームやフリースペースで普段かかわっている仲間達と一緒に、Aさんの卒業後について希望を考えていく試みを行った。その際に当事者研究を活用したポイントを、当事者研究の理念を踏まえながら以下に説明する。尚、「はじめに」で述べた数字で示している。

②「自分自身で、ともに」→グループホーム卒業後の生活を自ら考えると共に、普段一緒に過ごしている仲間とも考える方法を用いた。仲間による生活情報等の知恵は貴重である。⑤「“笑い”の力(ユーモアの大切さ)」→この仲間達と行う当事者研究の場には、いつも和やかな

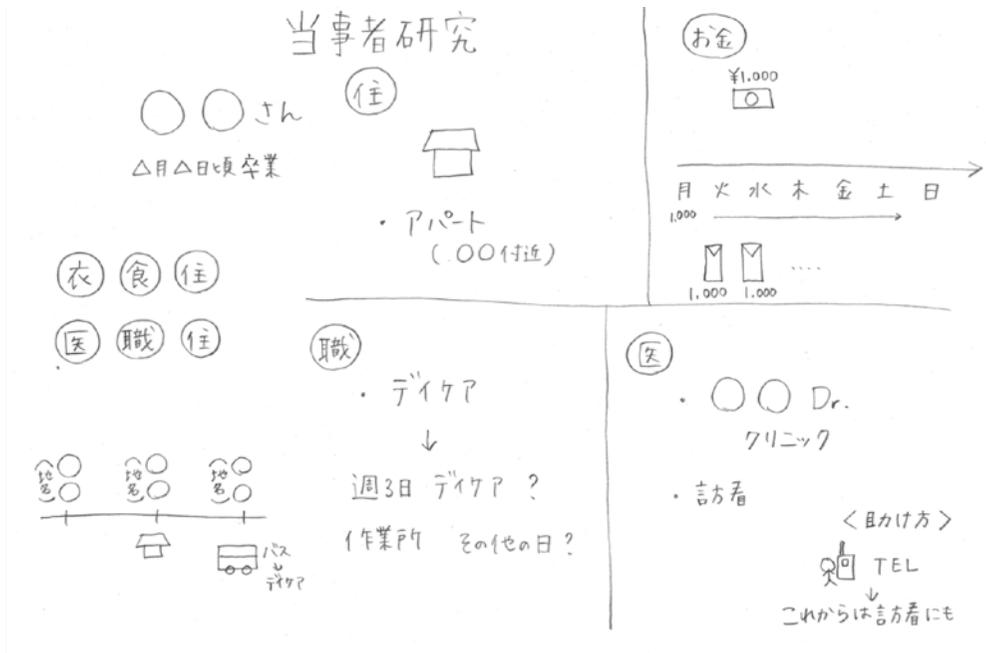


図5. Aさんとのグループホーム卒業に向けた当事者研究
出所：ホワイトボードの写真をもとに筆者作成。

解説：Aさんのグループホーム卒業後について、「医・職・住・お金」の項目から希望を一緒に考えていった。

笑いがあった。当事者研究では真剣に研究するが、深刻にはならないユーモアが大切である。⑨「「見つめる」から「眺める」へ」→ホワイトボードにイラストを描くことで「眺める」スタンスを取った。⑩「研究は頭でしない、身体でする」→具体的に“研究”した結果を、その後の生活において具体的に“実験”することに繋げた。⑬「初心対等」→参加者には、グループホーム入居歴が長いものもそうでないメンバーもいた。どのような参加者も、一人一人が大切な経験を持っているのである。⑭「主観・反転・“非常識”」→Aさん本人の語りや希望を何よりも大切にし、それを実現するために、反転の思考も例えに出しながら（環境要因が「もしこうなったら」等）皆で考えた。

以上が、一般的なカンファレンスの相違点であると筆者は考えている。筆者がファシリテーターを務め、通過型グループホームの卒業に向けたカンファレンスの一環として当事者研究を行った。参加者は約10名であり、(図5)のよ

うにAさんのグループホーム卒業後の生活を「医・職・住・お金」と項目を分けて、本人と皆で一緒に考えていった(図5)。

「医」は主に医療機関について、検討した。精神障害を持つ方は、疾病と障害を併せ持つために、医療と福祉が同時に必要となる⁶⁾。Aさんが今後住む場所から近い医療機関へ転院するか、現在の主治医に継続してかかるか、複数の例を提示し、他の参加者のアイデアも聞きながら、筆者はAさんの希望を聞いていった。Aさんは、電車移動をすることになったとしても現在の主治医に継続してかかりたい希望を話した。また、訪問看護は同じスタッフが継続して訪問できることも確認した。「職」(日中活動)は、現在は毎日デイケアに通所しているが、今後は週の半分をデイケア、残りの日は就労継続支援B型事業所か地域活動支援センターへ行くことを暫定的に共有した。新しい通所先はこれから一緒に見学をして決めていくことになった。この場にいた他の参加者から、近隣の事業

所情報も話され展開した。「住」は、アパートを
探す方向性ではあるものの、不動産の事情にも
よるのでこの場では決まらなかった。今後、物
件探し等を一緒に進めていくことにした。そし
て、「お金」は1日1,000円を封筒に入れてグ
ループホームスタッフから数日分まとめて渡
し、Aさんが1日ずつ使ってみる“実験”をす
ることを皆と共有した。更に、今まで困ったと
ときには全て筆者へ電話をしていた。だがグ
ループホーム卒業に向けて、筆者から徐々に訪問
看護への電話に移行していくことにも話が及ん
だ。この当事者研究に参加していたグループ
ホームのピア・スタッフと、電話の仕方も一緒
に取り組んでいくことを約束していた。

当事者研究は、“いつでも、どこでも、いつま
でも”の理念が表すように、進行方法等が自由
自在に可能である。今回の、卒業に向けたカン
ファレンスの一環としての当事者研究展開で
は、項目を分けて考えるという構造化した方法
で行った。これは、すでに筆者がAさんとのか
かわりの中で、Aさんの話は焦点が広がりやす
い傾向であることを知っていたという、関係性
が既にある程度形成されていたために、実施で
きたのだと考えている。当事者研究では最初に
本人が“解明”したい困りごと等を一通り話す
ことが多い。そのため、ファシリテーターはまず、
その人の話をじっくり聞くことが大切である。
しかし今回の、カンファレンスの一環としての
当事者研究では、あらかじめ外部とのカンファ
レンス前のもとの位置付けたため、意図的に構
造化し時間を区切り、当事者研究を活用した。

3. 考察

本報告では、グループホームでのAさんの支
援における当事者研究活用の事例を紹介した。
Aさんと筆者とのかかわりは、取り上げた当事
者研究以外の部分も非常に大きいものであっ
た。本実践事例では、出張を、環境のストレ
ングスである一つの機会として用いた。また、
グループホーム卒業後の生活を考える場面にお
いても当事者研究を活用し、仲間と共に考えた特
徴がある。当事者研究の理念を基に、皆で“前
向きに無力”となり、生活において“実験”を導
入した当事者研究の態度は有用であったと言え

よう。そして、Aさんとかかわる支援者間で当
事者研究の価値が共有されていたために実践で
きたことが多かった点は、組織や協働の視点か
ら重要である。

筆者は修士論文での結論から、①当事者研究
の理念、②話し合いの大切さ、③商売の大切さ、
④ユーモアの大切さ、⑤仲間の力、を念頭に置
き、実践現場での勤務を開始した。2019年にま
とめた実践報告では、グループホームという生
活の場において個別支援からグループに繋げ、
生活全体において仲間の力を活用しながら、共
に生きるための応援を大切にしたい。そして今
回の実践報告は、べてるの家の理念を共有する
事業所で、環境のストレングス活用も意識して
取り組んだ事例を言語化した。また、生活を考
えていく「医・職・住」の項目に分けて考えた
ことは当事者研究以外で学んだことであり⁷⁾、専
門知も組み合わせる筆者のソーシャルワーク実
践の“実験”とも言える。石川到覚(2001)は、
精神障害者は基本的な生活の要素として「医・
職・住・仲間」を望んでいる者が多くと述べて
いた。その知識を今回の当事者研究では実践の
“実験”として取り入れてみた。別の当事者研究
では、ストレングスモデルを組み合わせること
もあった。

当事者研究は多様な応用が可能であり、個別
相談等の場面においても活用することができる。
また、当事者研究は一回で完結するものでは
なく、生活の場面で“実験”し、“研究”と循環
することが重要である。起きている苦労につ
いて「分からない」から“現象”を研究して、共
に“実験”してみるなのである。仲間の知恵を取
り入れて活用することも大切である。その際、“主
観・反転・「非」常識”の理念が示すように、少
し視点を変えてみることも有用である。そし
て、当事者研究の用語は、べてるの家の実践知
から生まれたものであり、ユーモアが溢れてい
る。困ったことや苦労の“現象”を“笑い”と
ユーモアの視点から“研究”してみると、“新し
い自分の助け方”を考えるヒントとなることも多
いのである。更に、当事者研究の理念は、最も
大事であり基盤である。理念を尊重することは、
ソーシャルワークの価値に通じる。ソーシャル
ワークは「価値」、「知識(理論)」、「技術(実

践)」の中で「価値」が土台である。当事者研究は、手法のように見えてしまうこともあるが、ソーシャルワークの価値のように、理念が土台にある。そして、常識にとらわれずに本人の語りや世界観を大切に作る姿勢は、ソーシャルワークの根本でもとも言える。

当事者研究は、研究のテーマを出した本人が「自分らしく生きていけるようになる」ための、リカバリーを目指す個別的な実践である。目の前にいる一人一人の応援において、その方に合ったスタイルで当事者研究の要素を部分的に導入することが可能である。

筆者はこれまで、一人一人とのかかわりを大切に、事例を積み重ねてきた。これからは自分の実践も振り返りつつ、理論と循環させながら考え、実践と研究を継続していきたい。その際に、当事者研究を用いたパーソナル・リカバリー志向実践の新たな形を考えていきたい。リカバリーとストレングスモデルの価値も組み合わせながら、実践と研究を進展させていくことが今後のテーマである。

【参考文献】

- 国立精神・神経医療研究センター（2022）. 「リカバリー」
 (http://www.ncnp.go.jp/nimh/chiiki/about/recovery.html,2022.9.29).
 向谷地生良（2020）. 「花巻の原則—当事者研究の臨床活用における原則—」『こころの科学』210,20-27.
 向谷地生良・鈴木 和（2021）. 「統合失調症の心理社会的治療に活かす当事者研究」『精神医学』1533-1543.
 Rapp,C.A.&Goscha,R.J.（2012）. *The Strengths*

Model 3rd edition, Oxford University Press. (= 2014, 田中英樹監訳『ストレングスモデル第三版—リカバリー志向の精神保健福祉サービス』金剛出版).

- Slade,M（2013）. 「本人のリカバリーの100の支え方」
 (https://plaza.umin.ac.jp/heart/pdf/160927.pdf,2022.9.29).
 当事者研究ネットワーク（2020）. 「当事者研究とは—当事者研究の理念と構成—（向谷地生良）」
 (https://toukennet.jp/?page_id=56,2022.11.3).
 浦河べてるの家（2002）. 『べてるの家の「非」援助論』医学書院.

【注】

- 1) 本文中に使用する「べてる用語」は“ ”で表すことにする。
- 2) MC Median（2022）. 『べてるスケジュールダイアリー』.
- 3) MC Median（2022）. 『べてるスケジュールダイアリー』、べてるしあわせ研究所（2012）. 『苦勞を希望にかえる当事者研究～理念編～』、向谷地生良（2021）. 「第8章 伴走型支援と当事者研究」奥田知志・原田正樹編『伴走型支援』有斐閣.
- 4) 五十嵐佐京（2015）. 「ソーシャルワーカーによる『当事者研究』の精神障害者福祉施設への導入と展開」上智大学学位論文.
- 5) 五十嵐佐京（2019）. 「当事者研究の実践事例：べてぶくろの当事者研究をもとに」『精神保健福祉』50（2）,180-185.
- 6) 蜂谷英彦（2016）. 『私の精神障害リハビリテーション論』金剛出版.
- 7) 石川到覚（2001）. 『精神保健ボランティア—精神保健と福祉の新たな波』中央法規出版.