

「安心して絶望する」

当事者研究とべてるの家の実践より



北海道 浦河



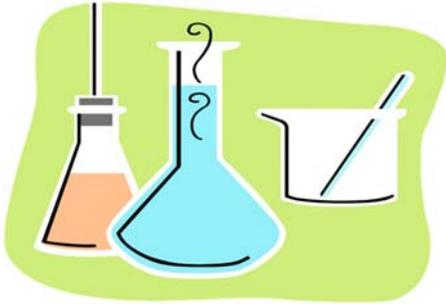
浦河べてるの家





当事者研究は・・・

研究者の「知」



Co-Production
共同創造



当事者の「知」
病気や症状の経験
生活の情報



専門家の「知」



自分についての情報を増やす
自分の助け方を知る
周囲と共有して生活に活かす

7

- 当事者研究は、統合失調症などの体験を持ちながら地域で暮らす当事者の生きづらさの経験から生まれた「自分を助けるプログラム」です。
- 当事者研究では、どんなに困難な状況であっても、その場と自分や仲間の経験の中に、困難を解消する「知恵が眠っている」と考えます
- 「当事者研究」が心がけていることは、当事者自身が「自分の苦労の主人公」になることです。
- 当事者がかかえる様々な生きづらさ(見極めや対処が難しい固有の問題や症状、服薬、人間関係)などに対して、当事者自身が仲間と共に、関係者や家族と連携しながら「研究する」という視点に立ち、ユニークな理解や対処の仕方のアイデアをさぐり、「自分自身で、ともに」、「前向きな試行錯誤」をしていくなかで、現実の生活のなかに活かしていこうとするプログラムです。

べてるの家の当事者研究

- べてるの家の当事者研究は、一人じゃない、「共同の研究」である。
- 自己診断は、直感や思い付きで、それまでのその人の経験や知識の枠内での結論にすぎない。
- べてるでは、一人だけでやったことには、誰も耳を傾けないし感動もない。
- いろいろな意見が集約されて、練りに練られ、その中から、今までも考えもしなかったようなことが成果として生まれてくる

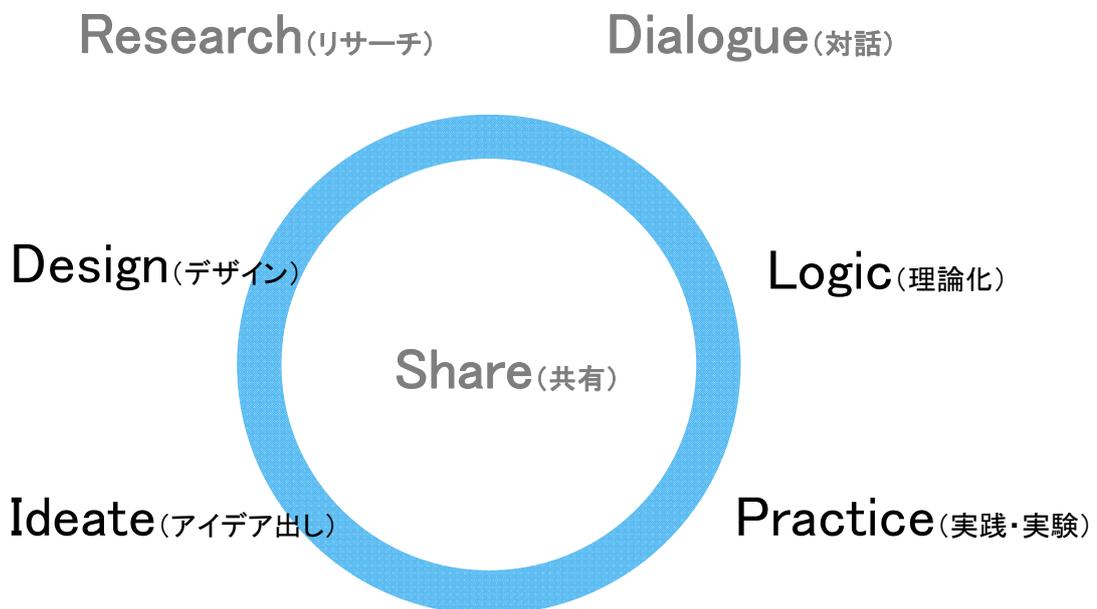
川村敏明(浦河ひがし町診療所院長 精神科医)

「原因を知る」→「形を知る」

苦勞の外在化



研究思考



自分自身で、ともに
(共同創造 Co-Production)

人と事(現象)と問題を分ける

「見つめる」から「眺める」へ

「経験」にフォーカスする(経験は宝)

前向きな「無知」「無力」

不確実なことへの耐性(歓迎)

反転(横転)「非」常識(脱コード)

当事者研究 The ORIGIN

「爆発のメカニズムの解明と回復の研究」



精神障害という生きづらさ

- 子供の頃から抱えていた正体不明の緊張感
 - 感じない、思わない、実行しないという回避 —
 - 親のイライラ感を察知し、顔色をうかがう —
- その結果抱いていた学校や社会に対する過剰な恐怖感
 - 自分を守ってくれる人(親)への過剰な愛憎 —
 - 情けない気持ち
- 対人関係の「すれ違い」や「噛み合わなさ」
 - 「自分」を守り、正当化するために親、教師、仲間への反抗と暴力 —

苦勞のプロフィール

(自己病名) 統合失調症爆発型

(経過)

- 高校を卒業後、精神状態が不安定になる。
- ゲームに没頭。暴言、暴力、浪費、家族への恫喝、家具の破壊行為と共に被害的な言動も出現、火事を出し精神科に措置入院。統合失調症と診断。
- 3ヶ月ほどの入院治療を終えて退院するも、相変わらずゲームへ熱中。対人関係を断つ反面、暴言や家具の破壊、入院の繰り返しと薬物の増量
- 両親も本人も、精神的にも肉体的にも疲弊し、父親は職場を休職、受入先を探し奔走する毎日過ごす。
- 3年前に両親に付き添われて浦河日赤病院を受診
- 「暴力を無くしたい」と希望し入院
- 入院後も親を恫喝し、病室への寿司の差し入れを強要したり、自宅へ外出してはゲームに熱中。
- 外出中も些細なことから家族への暴力に及び、行動がエスカレート。
- 「爆発」の研究開始、爆発救援隊結成

爆発現場の検証



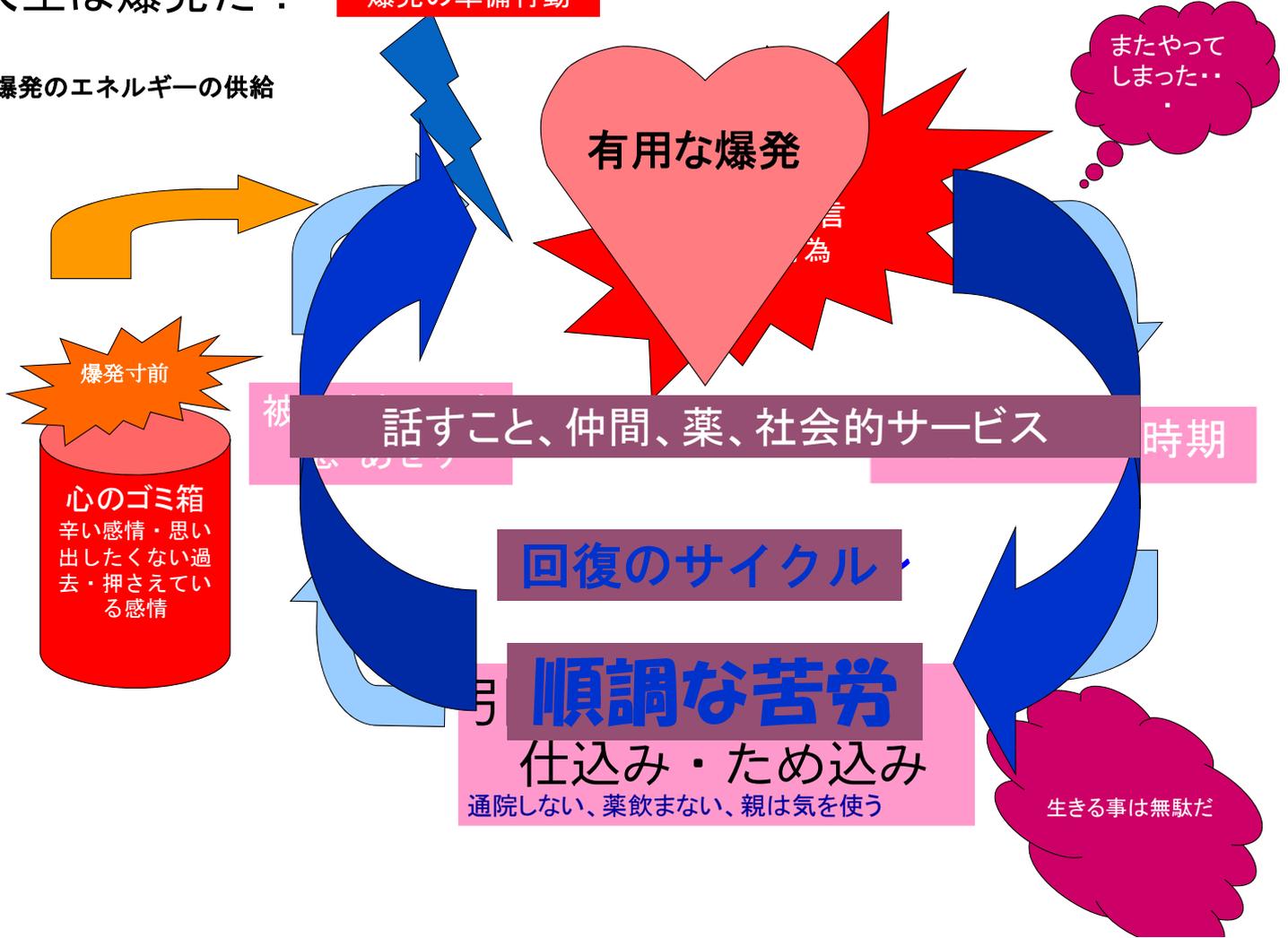
爆発救援隊ミーティング



人生は爆発だ！

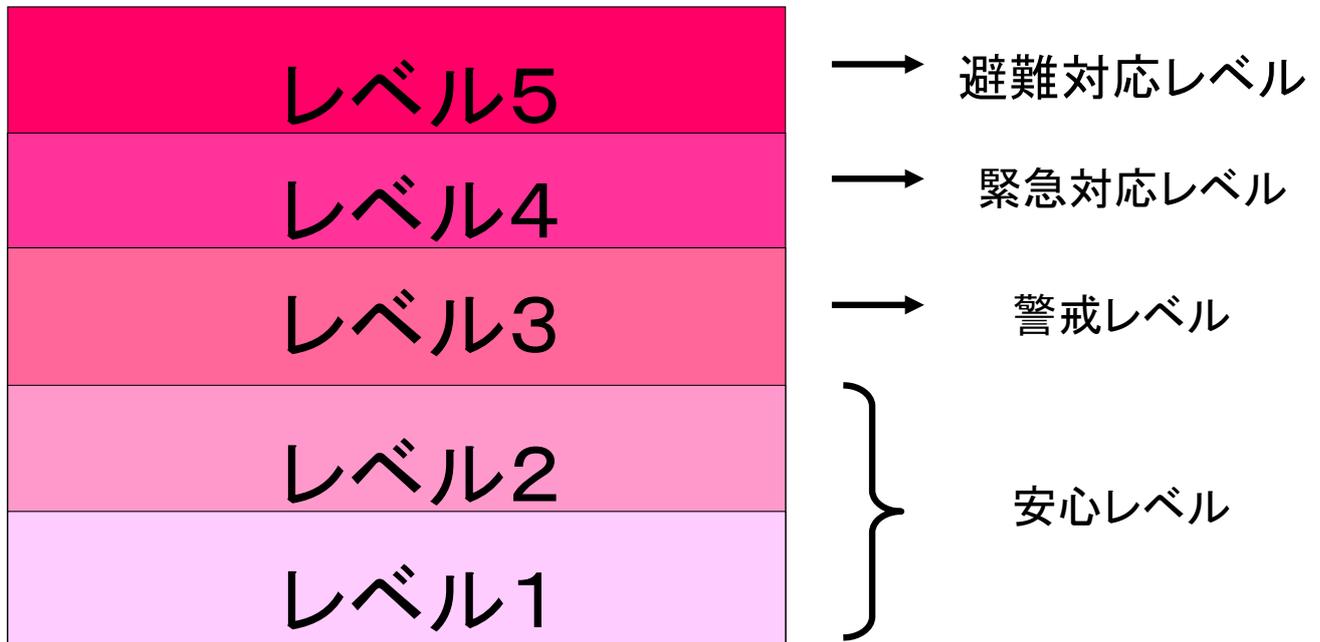
爆発の準備行動

爆発のエネルギーの供給



爆発の兆しをモニターして 自己対処する

- 自分の爆発のモードを5段階に設定する



当事者研究の進め方

- “自分自身で・共に・ユーマア”を大切に・・・
- 仲間同士の“弱さの情報公開”
- 抱える“生きづらさ”の否定的な側面よりも可能性や希望の側面に焦点をあてる
- 語り合うこと、話し合う場を普段から大切にする
- 起きている苦勞の図式化
- インタビューを記録化する。メモをつくる。

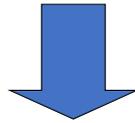
当事者研究の普及！

- 全国各地で、“自分自身で、共に”を大切にした「当事者研究」が始まる様に、普及に努める
- 「当事者研究交流会」の開催
- 出版活動—医学書院から「べてるの家の当事者研究」を出版予定

自己対処能力の獲得

●幻聴や否定的な認知、“爆発”などの状況が

おこる兆候を察知し、早めに予防的な対処行動（SOSの電話をかける、身近にいる仲間に話しかける等）の自己救出の対応ができるようなサポートやコーチングをする。



●障害や“生きにくさ”に対する主体性の獲得

NM1



へお客さんへの素性がわかったつもりだったが……

ほんとうに多くの人生は「敗北と失敗の連続」の集大成のようなものだ。多くは統合失調症を抱えた
しがない人間だが、「人生失敗装置」ともいえるものによって、連戦連敗の人生を強いられてきたよう
に思う。いつも、「望んでいる生活には決して到達しない法則」に支配されたように、一定の法則や、
儀式のようなお決まりのパターンで失敗を繰り返してきた【★3】。

いったいほくは、どんな法則に支配されているのか――。
それを知りたくてほくは当事者研究を始めたはずだった。そこで「認知の壁」お客さんの存在に気
づいたのだ。仲間たちと過ごしたいのになぜかいつも独りになってしまうのは、へお客さんへが邪魔を
しているからだ。たとえばミーティングや人の多いところに行くとき、頭の中に「あいつが睨んでいるぞ」
とか「おまえのことが気に食わないんだぞ」といった思考が入って、思わずミーティングから飛び出し
てしまう。

「お客さん」の発見
『べてるの家の当事者研究』
(医学書院)

「自己チェックと対処方法」

[★5] 「なつひさお」と「たなかやすお」

〈自己チェック〉

な…悩み

つ…疲れ

ひ…暇

さ…寂しさ

お…お腹

お薬

お金

なつひさお



たなかやすお



〈自己対処〉

た…食べる

な…仲間

か…語る、体を動かす

や…休む

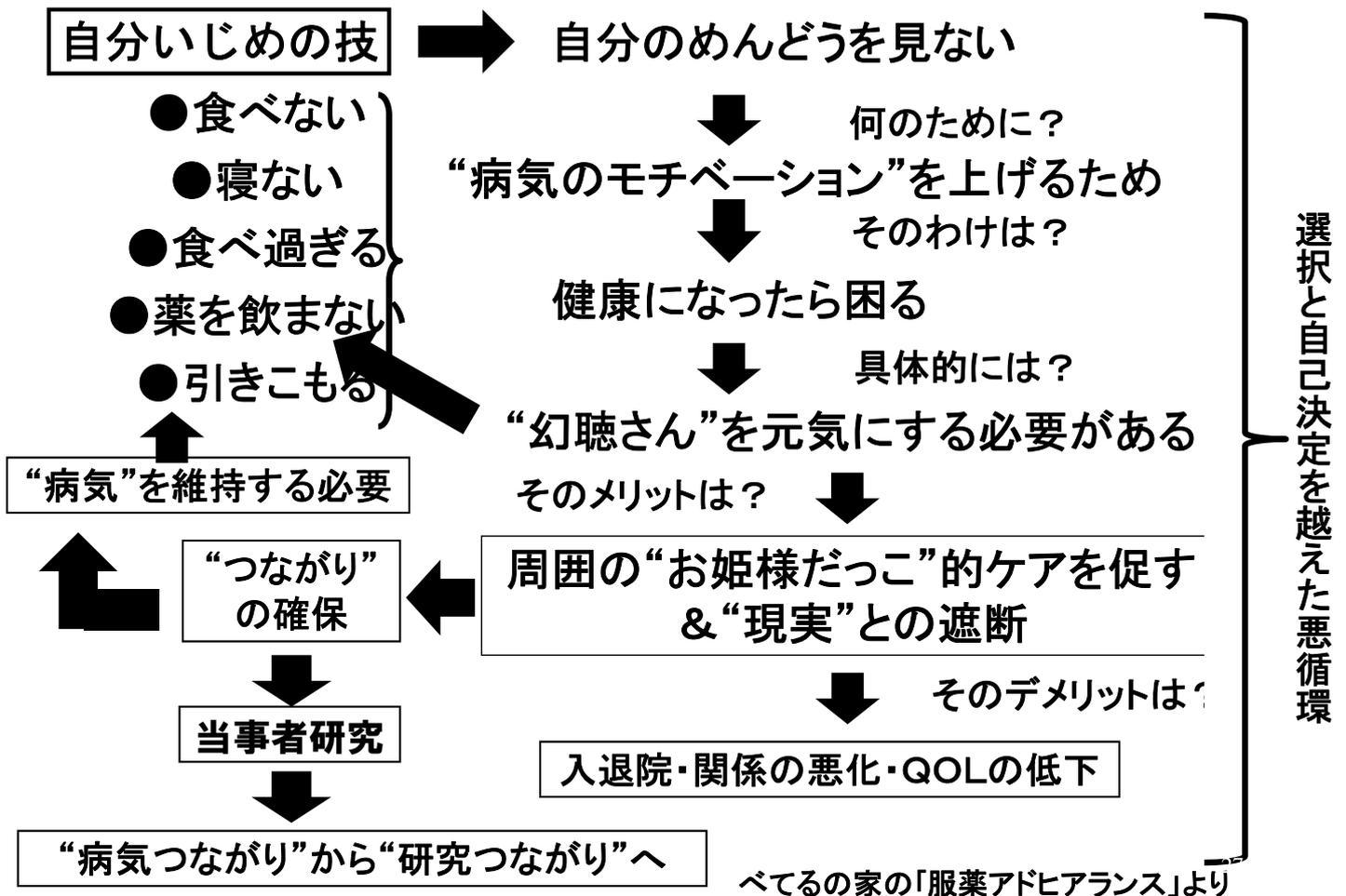
す…すぐ相談、すぐ受診

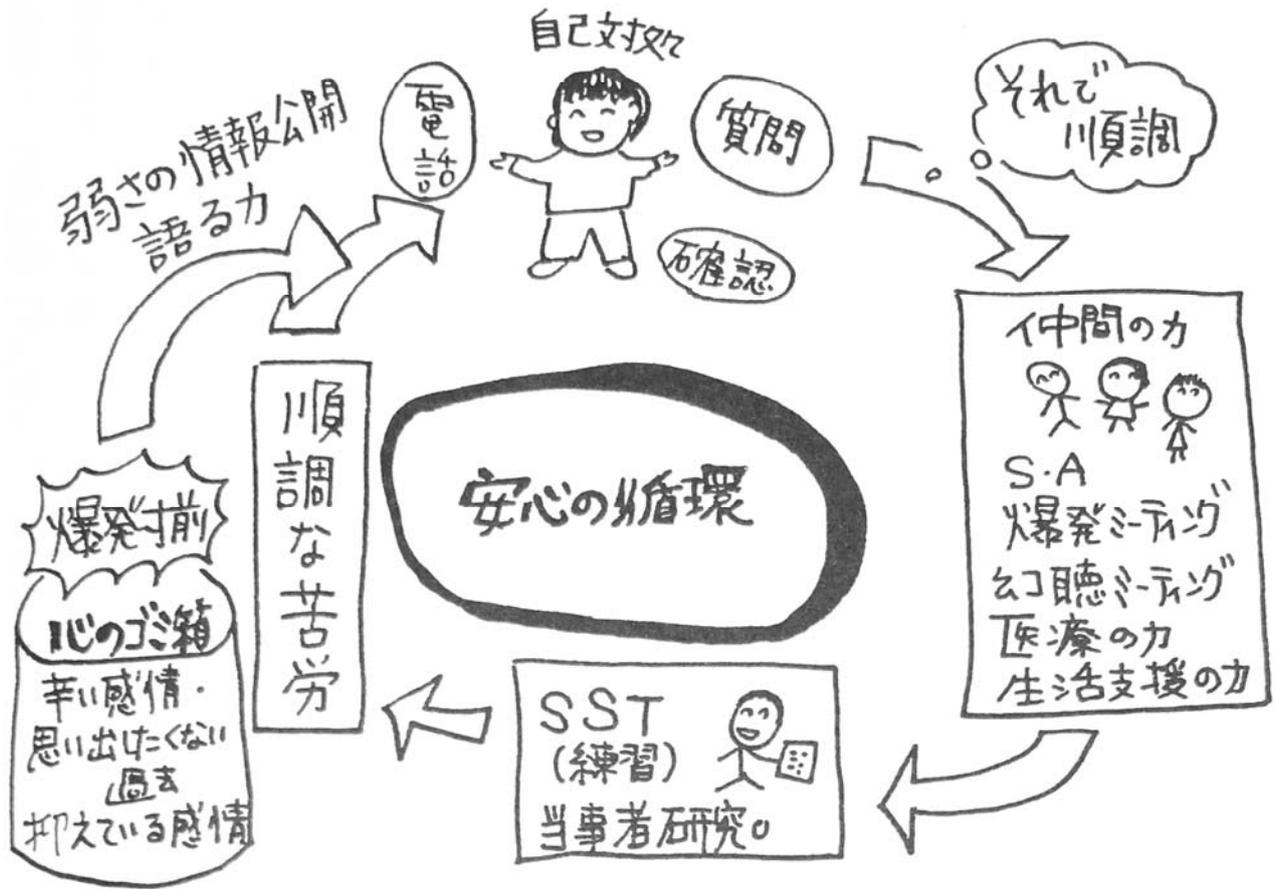
お…おろす、送ってもらう

[★2] 幻聴さんに「ジャックされる人」と「されない人」

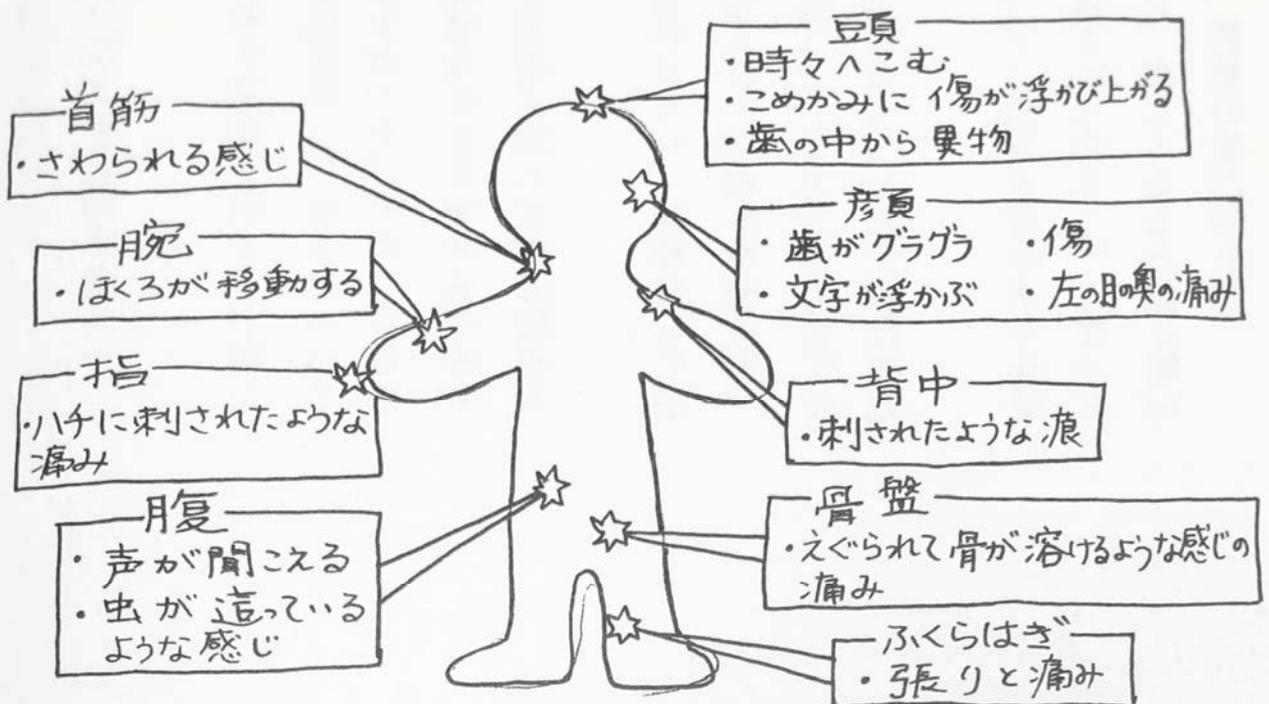
ジャックされる人	ジャックされない人
自分に自信がない人	自分にオーケー
つけこまれるスキがある人	ジャックからの逃げ方がうまい
幻聴とのなれあい状態……依存	幻聴さんとの適切な距離感
自分に無関心	自己研究をする
いつも自分を責める	自分を誉める
理解者がいない	理解者がいる
人間関係が悪い	人間関係がいい
自分を大事にできない	自分を大事にする
淋しさや孤独感が強い	仲間や人とつながりがある
対処方法を知らない	対処方法を学び練習をしている
自分が嫌い	自分が好き

「薬を飲まないメカニズムの研究」宮西勝子





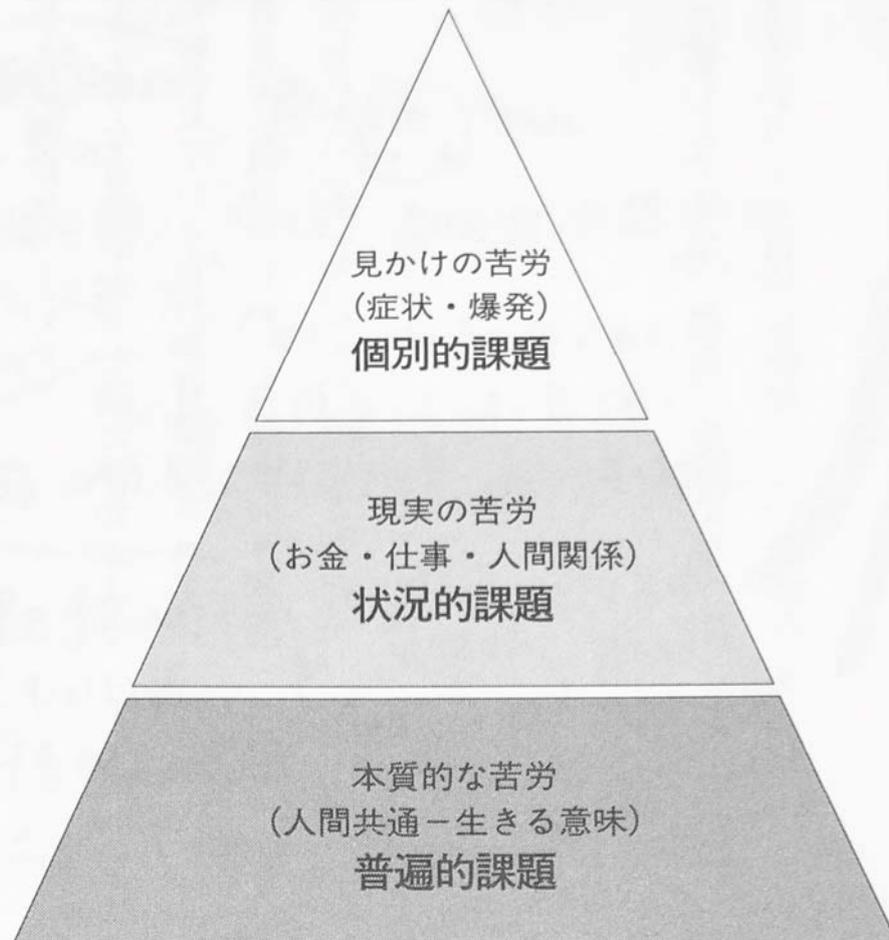
[★1] 白田周一の体感幻覚 ボディマップ



“自分を助ける力”と “問題の可能性”を見出す

- 生きづまりのパターン(旧い助け方)がわかること
- 生きづまりに至る「兆し」がわかること
- 場面ごとに適切な「自分の助け方」ができること
- 「助け方」の結果を見極めて、必要によっては、さらにユニークな「自分の助け方」を一緒に考えられること。
- 自分のかかえる“生きづらさ”に、新しい意味と可能性を見出すこと

[★1] 苦勞のピラミッド



健康生成論

ユダヤの強制収容所から生還した人たちの健康調査を継続的に行ったところ、一部の人たちはとても長生きをしていました。

そしてその人たちは、共通して次の三つの特性を持っていました。

1. 把握可能感
2. 処理可能感
3. 有意味感

これら3つの感覚は首尾一貫感覚 (Sense of Coherence : SOC) と呼ばれ、一般的にストレス対処能力を測る物差しとされます。



アーロン・アントノフスキー
(1923-1994)

「機械的な知」と「身体的な知」

「機械的な知」

外的な基準に照らし合わせ、マニュアル化可能な知

「身体的な知」

自分の内部の根拠から生まれる主体的な知

試行錯誤(トライ&エラー)

- 情報はつまるところ「あれか、これか」の選択を可能にするものです。
- そして生物はまずあれもこれもと可能な状態をとってみて、相互に比較をおこなった後によりほうを採り、悪いほうを捨てるという選択法をとっています。
- すなわち、私たちが試行錯誤と呼ぶ方法によっています。

『生命を捉えなおす 生きている状態とは何か』中公新書(227-228頁)

幻通さんの特徴

ネガティブなメッセージが多い

内容はなかなか言語化し難い

サラリーマンに対してスイッチが入りやすい

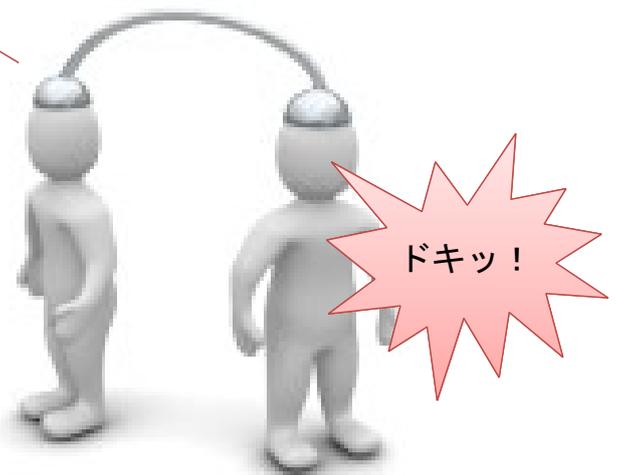
幻通がくると、「ドキッ!」とする

東京ー北海道くらいの距離でも届くことがある

べてるのメンバーからは海をこえて応援が届くことがある

遠隔幻通は知り合い限定

コラッー!! (的な)



マサオからの甘い誘い



●●で待ってるよ。
来ちゃいなよー！

もちろん
行くわー



ぐるぐる

各地を泊まり歩く。
でもなぜか「彼」とは
どこに行っても会えない

会いに行き続ける とても寂しい。。 るんるん

自分が消される！？

夏のネットの「お前を消す」という書き込みが気になっていて不安だった。

2011年の10月頃のある日、自転車が何者かによって盗まれた。
その翌日、僕の住んでいる千葉県流山市に「猿」が出没



実際のニュース映像 (NTV)



「お前を消す」という言葉が気になっていた僕は、誰かが「猿」を使って僕のことを殺そうとしている、暗殺集団に狙われていると思いはじめた。(写真：何かに追われている自分)

生き延びるために西へ...

周囲の会話を
狙わ

見られてる、ネットの書き込みも周知されて命を
い運命を背負わされたと思った。殺し的手段は「
的に食べさせようとしている」と思っていた。

熊
な
さ
れ
か
る
各
地



逃亡ルート: 千葉→名古屋→大阪→箱根→羽田(また大阪に行きたかった)

当事者研究の実験開始

そんな時、母が家族当事者研究に行ったときに向谷地さんに会いました。逃げ回っていた僕は、世間から身を隠しながらの生活はもうこれ以上はダメだと思っていた。

そこで、僕は自分に起きていることを話、これからの当事者研究の目的と研究方法を検討した。

研究目的

- ・ 殺されないで生き延びること
- ・ 普通の生活をする

命がけの路上ライブ@池袋

僕はキーボードを弾くのが好きで、以前はよく路上ライブもやっていたと言うと、それで「本当に暗殺集団が来るかどうか実験してみよう」と提案された。僕はなんとかこの「ゲーム」から抜け出そうと必至で、藁をもすがる思いでやることを決意した。

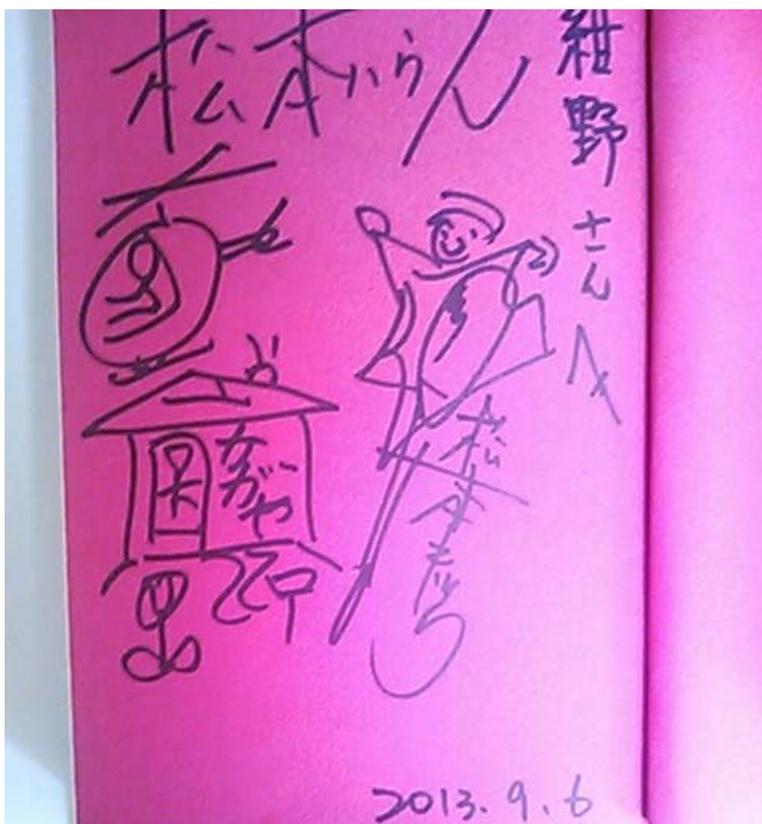


池袋西口公園にて。
座り込んで聴いてくれる人も。

半信半疑のなか、演奏をはじめると、聴いてくれる人がいることで嬉しい気持ちがでてきた。池袋に来て、自分の気持ちに変化して、これで助かったという気分になった。

結果、真剣に聴いてくれて、お金をくれる人はいたけれど、殺されることはなかった。合計で、3回やって、警備員に追い払われることはあったけれど、暗殺集団は現れなかった。

松本ハウスの新宿ライブ



ル感のなかでなんとか生活していた。』という本を出したお笑い芸人の「松行」だった。その時もまだ自分のネットのっていたので、当然、芸能界では自分思っていた。



弱さを絆に

「弱さ」と「弱者」

べてるでは「弱さ」が大事だと言われている。

でも、べてるではメンバーを「弱者」として想定しているかという点、それはちょっと違います。そこはむしろ逆なのです。

精神障害を抱えた当事者は絶えず管理されたり、いつも世話されたり、指示されたりしなければいけない存在ではない。

「当たり前の苦勞」を取り戻し、自分の言葉で語り、自ら仲間と連帯しながら生きていく、一人ひとりがそんな「力を備えた存在」として尊重される。

スライド 42

NM2

「弱さを絆に」という言葉に象徴されるように、べてるを語るキーワードに「弱さ」というのがあります。「強さ」で連帯している人たちは世の中たくさんいます。会社なんてだいたいそうですよね。能力があるから採用されて、そうじゃなければリストラされたりするわけですから。反対に、べてるでは「弱さ」が大事だと言われている。たしかに人は「弱さ」を抱えた存在です。でも、べてるではメンバーを「弱者」として想定しているかという点、それはちょっと違うんじゃないかと思います。そこはむしろ逆なのです。精神障害を抱えた当事者は絶えず管理されたり、いつも世話されたり、指示されたりしなければいけない存在ではない。「当たり前の苦勞」を取り戻し、自分の言葉で語り、自ら仲間と連帯しながら生きていく、一人ひとりがそんな「力を備えた存在」として尊重される。「弱さを絆に」とか「非援助の援助」とか「苦勞を取り戻す」とかの基調にある「モード」はこんな感じではないだろうかと思います。

なんとなく、育児や教育についても同様のことが言えるかもしれません。子供を「弱者」と想定することは容易です。ある意味においては実際にそうかもしれない。そしてたいていの場合、そこから強く求められるのは「ふつう」になることです。それは生物の生存戦略として考えれば別に間違っていないと思います。それゆえに、この「ふつう」圧力は非常に強力なのです。

Noriaki Mukaiyachi, 2020/07/26

標準化 (Standardization)

フーコーは自身のセクシャリティについてずっと苦悩していました。そこから生まれた考察のひとつが「標準」をめぐる「権力」の研究です。

「学術的な知」や「制度的な知」は人間の身体と精神を「標準化」させようとする不可視の装置であると論じた。



ピネルの解放

フィリップ・ピネル (1745～1826)

1793年8月25日、パリのピセートルに収監されていた「狂人」を鎖から解放。

元外科医だったが、精神病理学と人道療法の始祖とされる。

「解放」は、ピセートルの患者で看護人でもあったジャン・バティスト・ピュサンが発案し、行っていた。

－ 歴史上最初の「ピアサポーター」

ミシェル・フーコー 「見えない鎖のはじまり」

「医学」というパワー（権力）による「治療」システムのはじまり

「解放」ではなく、「権力（パワー）」がシフトしただけ

人々は狂人の自由意志の行使をさまたげていた鎖を解く。だがその結果として、この意志（ヴオロンテ）を医師のほうの意思（ヴルワール）のなかへ移しかえて遠ざけることによって、それを狂人からうばっている。以後、狂人はまったく自由であるが、自由からまったく排除されているのである

（ミシェル・フーコー『狂気の歴史』新潮社）

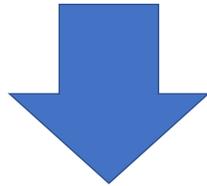
狂気は白日のもとで大いに活躍していた。『リヤ王』も『ドン・キホーテ』もそうだ。しかし、それから半世紀も経たないうちに、狂気は押し込められてしまった。強制収容の城塞の中で、理性と、道徳の諸規則と、それがもたらす彩のない暗がりに縛り付けられてしまったのである。

狂気に対する新しい感受性が生まれたのである。宗教的ではなく社会的な感受性が。狂人が中世の人々の風景にしっくりなじんでいたのは、狂人が別世界から到来するものだったからである。いま、狂人は都市における個人の位置づけに関わる『統治』の問題として前景化する

（ミシェル・フーコー『狂気の歴史』新潮社）

→ 街には「標準的な人間」だけが住むようになった。

「標準（ふつう/正常）」とは何かを線引きし、あらゆる人間活動を分類するのが「知の営み」であり、ゆえに「知」とは「権力」的に機能する。



そうした「権力」の関与を望まないとき
人はどうするか。

それは「**語らない**」こと。

精神病の人たちが自分を語る時に、圧倒的な迫力というか、逆にいろいろな失敗談がとてもユニークで、時に腹をかかえるほどおかしいというのがありました。でも医者の前では言わないです。幻聴がきついことも、ソーシャルワーカーのところで言うんです。

これは、当時の患者さんの当たり前の知恵です。医者の前で本当のことを言うな、まだ幻聴聞こえているのか、じゃ退院決めていたけど、もう1ヶ月くらい様子を見よう。外泊、取り消して様子を見ようということになってしまう。それが当時、医療者の当たり前のあり方だったんです。

でも相談室に行くと『いい苦労してるね』、『また話聞かせてね』とか、相談に乗ってくれて、話をして安心して帰れる。また困ったときには、相談に行く。医者のところでは本当のことは言わない、言えないという状況なんです。

僕は、当時それが寂しかったですね。ただ、私も患者さんの立場だったらそうするだろうなど。医者には言わないで、ソーシャルワーカーのところへ行くなと思いました。だって、安心ですもの。

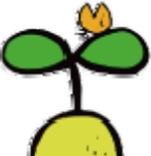
川村敏明（浦河ひがし町診療所 院長）

「安心して絶望する」

「語り」を査定し、矯正しようとする
「権力」がないこと。

「標準化」の圧力を受けることなく、
「安心して病気が出せる」「安心して絶
望できる」関係性のネットワークのなか
にあるとき、はじめて豊かな「語り」や
「対話」が起こってくる。




Bethel/ べてるねっと
People network in Bethel

<http://bethel-net.jp>



@Bethelnoie