

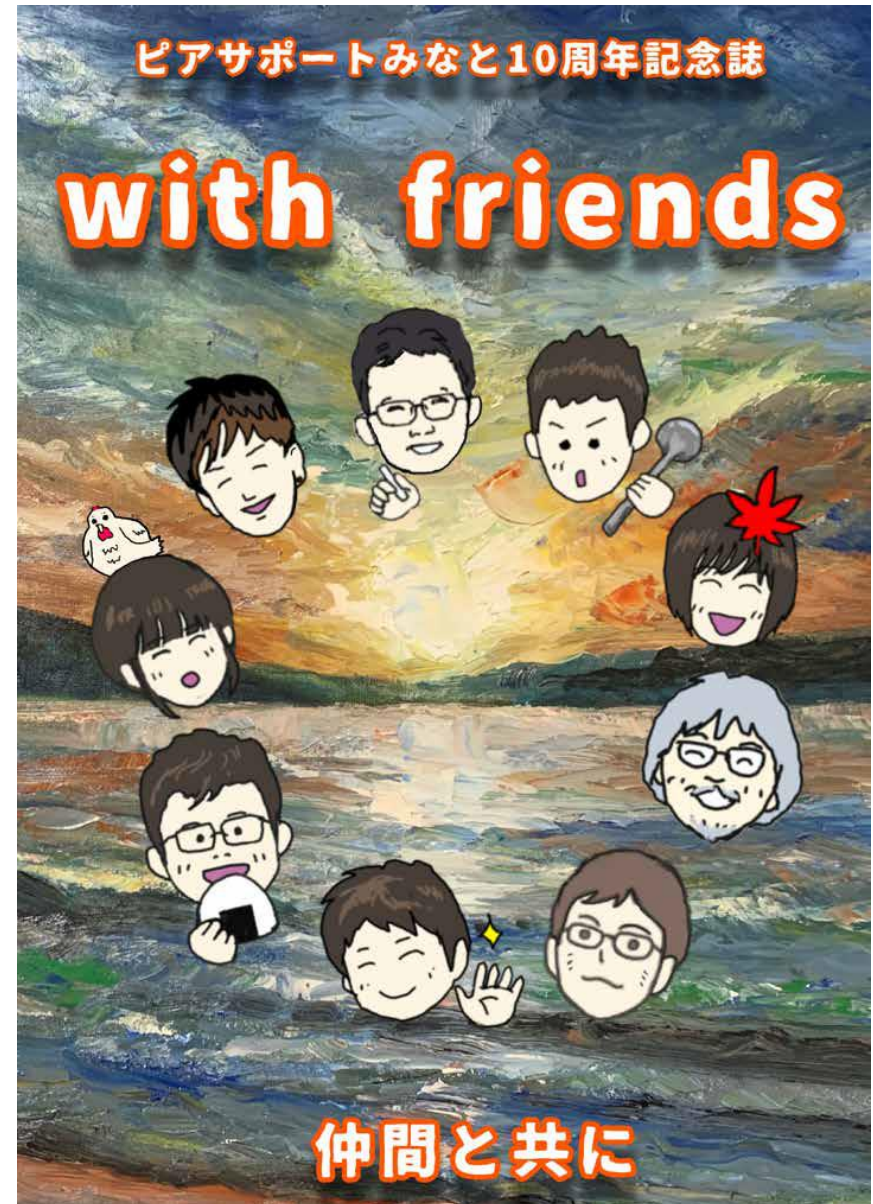
令和2年度「共に学び、生きる共生社会コンファレンス」2021.1.23.

実践研究Ⅱ

「仲間とともに」

長崎大学医学部保健学科・教授
NPO法人 HOT HOT BOX・理事長
ピアサポートみなと・運営委員

田中 悟郎



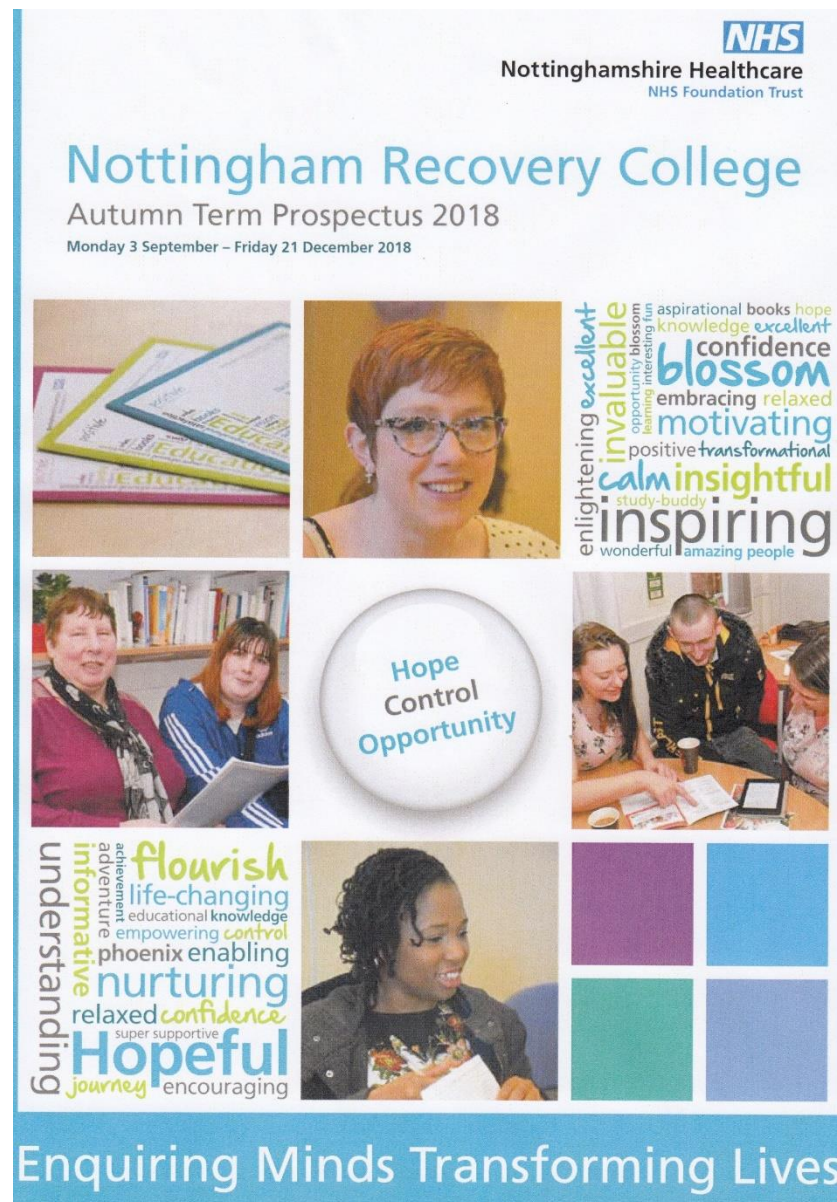
1. 研究背景①

- ①リカバリーカレッジ(英国で2009年開設、日本では2013年東京に開設):「当事者と専門職等が**共同創造(co-production)**し、**主体的な学びでリカバリーを目指す**」
- ②ピアサポートみなと(2010年長崎県大村市で活動開始:当事者、家族、ボランティア、学生、専門職等が**共に語り合う活動**):
「**障がいの有無にかかわらず、誰もが悩みを抱える当事者**」
- ③WHO(2013年):「**精神障がいのある人を対等な協力者とみなし共にケアに取り組むことを重視し、当事者のリカバリー、ピアサポーターの育成・支援、自殺予防などを推進**」
- ④厚生労働省(2017年):「**精神障がい者にも対応した地域包括ケアシステムの構築(ピアサポーターの養成を含む)を目指す**」
- ⑤文部科学省(2018年):「**学校卒業後の障がい者が社会で自立して生きるために必要となる力を生涯にわたり維持・開発・伸長し、共生社会の実現に向けた取組を推進**」

1. 研究背景②

複数の研究でリカバリーカレッジに参加することで**リカバリー**や**生活満足度が向上**することが報告されている(Sommerら、2018; Meddingsら、2015)。

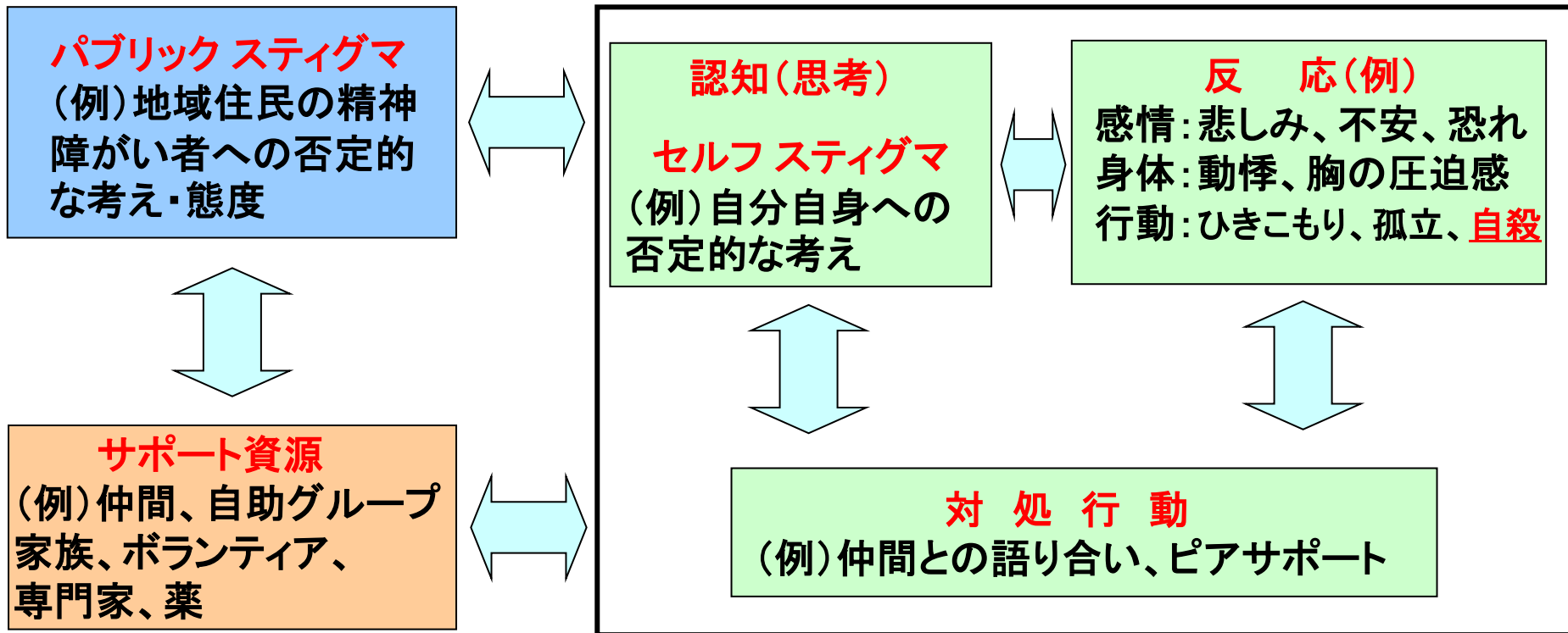
Bourneら(2017)は、英国のリカバリーカレッジの学生463名を対象にカレッジ参加前後の比較を行い、参加後は入院等の医療サービス利用の減少による**医療費削減効果があった**と報告した。



1. 研究背景③

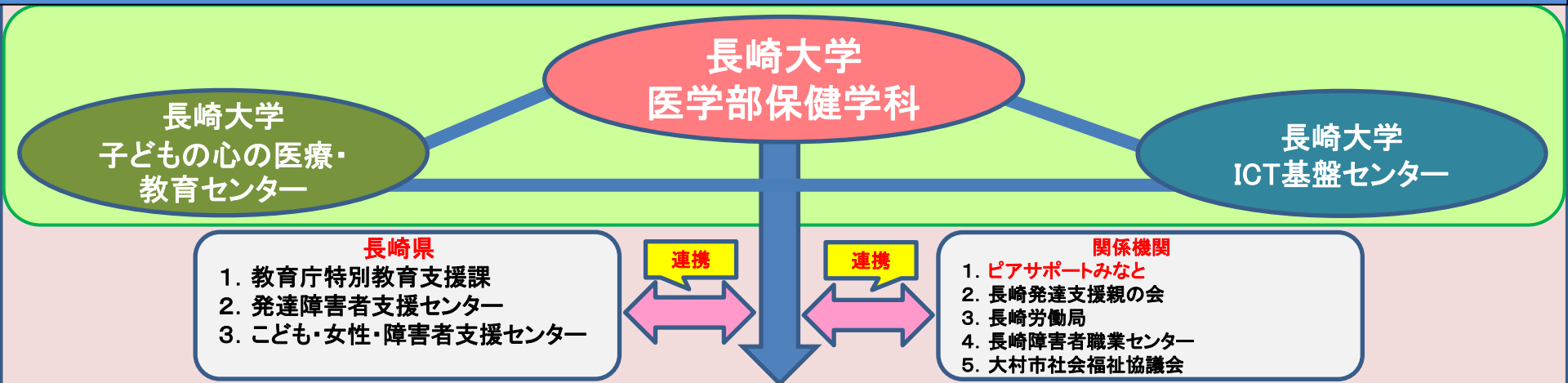
環 境

当 事 者



2. 長崎大学の取組①

文部科学省「学校卒業後における障がい者の学びの場の支援に関する実践研究事業」採択事業



本事業の基本理念

- I. 障がい者当事者＝障がいを体験として知っている人、すでに様々な対処や工夫をしてきて貴重な情報を持っている人、“Expert by Experience (経験のある当事者専門家)”
- II. ピアサポーターと専門職が共同創造: 「教える」→「ともに学ぶ」 「支える」→「ともに生きる」
- III. 様々な気持ちの言語化及び主体的・対話的な学びの推進

当事者主体の連携協議会の開催

- 1. 学校から社会への移行期における学習プログラム
 - ①対象: 発達障がい者、精神障がい者、他
 - ②目標: 仲間と出会い、自分の特性を知る
 - ③特色: Discovery Collegeを参考にプログラムを開発
 - 2. 生涯の各ライフステージにおける学習プログラム
 - ①対象: 精神障がい者、発達障がい者、他
 - ②目標: 夢や希望を持って生活できる
 - ③特色: Recovery Collegeを参考にプログラムを開発
 - 3. フォーラムの開催
 - 4. 遠隔教育教材の開発
- コーディネーター(NPOのぞみ共同作業所長)の配置

共生社会の実現



切れ目のない支援

乳幼児期



学齢期



成人期



2. 長崎大学の取組②

1. 学校から社会への移行期における学習プログラム

目標:「仲間と出会い、自分の特性を知る」

(月1回、日曜日、13:30-16:30)

【初回】ピアサポーターの体験談

【2回】疾患・障がいの心理教育

【3回】コミュニケーション

【4回】ストレス対処法

【5回】自分の特徴を伝える、修了式



年度	受講者数	受講者の平均年齢	ピアサポーター	平均参加者数(数/回)
2018	11(F4,M7) +支援者1	22.8	6	25.6
2019	9(M9) +支援者1	22.4	6	25.6
2020	6(F2,M4) +支援者2	19.2	6	19.2(オンライン1.8)

2. 長崎大学の取組③

2. 生涯の各ライフステージにおける学習プログラム

目標:「夢や希望を持って生活できる」

【初回】ピアサポーターの体験談

【2回】疾患・障がいの心理教育

【3回】元気を回復するために(1)

【4回】元気を回復するために(2)

【5回】ストレス対処法、修了式



年度	受講者数	受講者の平均年齢	ピアサポーター	平均参加者数(数/回)
2018	13(F4,M9)	46.2	6	20.8
2019	14(F5,M9) +支援者4	45.1	6	29.2
2020	8(F2,M6) +支援者3	44.3	7	21.6(オンライン7.6)

2. 長崎大学の取組④

3. フォーラムの開催

年月日	テーマ	参加者数
2018. 8.19.	キックオフシンポジウム	95
2018.12. 9.	発達障がい当事者の立場で語りなおす	73
2019. 2.10.	2018年度成果報告	61
2019. 8.28.	発達障がいを理解しよう【時津町との共催】	108
2019.10.12.	ひきこもりからのリカバリー【ピアサポートみなととの共催】	71
2019.11.29.	ピアサポートとリカバリーin五島【サポートセンターきらりとの共催】	37
2020. 1.26.	2019年度成果報告	52
2020.11.14.	元気がでるグループをみんなで創ろうin zoom【ピアサポートみなととの共催】	56
2021. 1.23.	2020年度成果報告【「共に学び、生きる共生社会コンファレンス」宮崎県・文部科学省主催】	

2. 長崎大学の取組⑤

障害者の生涯学習活動への地域包括的支援

キックオフシンポジウム

障害者の生涯学習活動への地域包括的支援

長崎大学「障害者卒業後における障害者の学びの支援に関する実践研究事業」採択事業



Recovery

【日時】 2018年8月19日(日) 13:00～16:00
【場所】 長崎大学医学部保健学科101講義室

【内容】 本事業は、様々な苦勞を抱えながらも、仲間とともに、学びを通じて、夢や希望を持ち、自分らしく生活できるよう、当事者の皆様を支援することを目的に実施いたします。本シンポジウムでは、ピアスタッフとしての活躍されている方から「リカバリー」について大いに語って頂きます。参加費は無料です。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

13:00～13:20 事業概要報告
 13:30～14:30 講演「リカバリーカレッジとは？」
 佐々木麻直氏
 (リカバリーカレッジたちかわピアスタッフ)
 14:40～16:00 シンポジウム「学び、希望、リカバリー」
 藤田洋子氏 (リカバリーセンターくまぬみ施設長兼ピアスタッフ)
 片岡史和氏 (ピアサポートみなと代表 ピアスタッフ)
 高永達子氏 (ピアサポートみなと代表 ピアスタッフ)
 (医療移行支援事業所大瀬工務店生活支援員 ピアスタッフ)

【主催】 長崎大学医学部保健学科

【申込み先】 メールまたはFAXの件名を「申込み：8月19日 キックオフシンポジウム」として、①お名前、②連絡先 (メールまたはFAX) を明記し、以下のアドレスにお申し込みください。
 長崎大学医学部保健学科 田中栞郎
 〒852-8520 長崎市坂本1-7-1 電話：095-819-7995
 E-mail: goro@nagasaki-u.ac.jp

障害者の生涯学習推進フォーラム

文部科学省「学校卒業後における障害者の学びの支援に関する実践研究事業」採択事業

平成30年12月9日(日) 13:30～16:00

会場：長崎大学医学部保健学科101講義室

「夢はほごまごま 仲間と学びあひ 自分らしく生活！」

【内容】 本事業は、様々な苦勞を抱えながらも、仲間とともに、学びを通じて、夢や希望を持ち、自分らしく生活できるよう、当事者の皆様を支援することを目的に実施いたします。本フォーラムは、「障害者を支援し、夢や希望が輝く社会づくりを目指す」をテーマに開催し、司理員とピアサポーターとして活躍されている方から「実践報告」について大いに語って頂きます。参加費は無料です。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

13:30～14:20 開会「障害者とは？」
 司理員 長崎大学医学部保健学科
 14:30～16:00 シンポジウム「実践報告を当事者の立場で語りなおし、多様な個性が輝く社会づくりを目指す」
 高永 達子氏 (医療移行支援事業所大瀬工務店生活支援員ピアサポーター)
 上田 史和氏 (ピアサポートみなと共同代表 ピアサポーター)
 奥山 洋子氏 (のぞみ共同作業所 ピアサポーター)

【主催】 長崎大学医学部保健学科

【申込み先】 メールまたはFAXの件名を「申込み：12月9日フォーラム」として、①お名前、②連絡先 (メールまたはFAX) を明記し、12月5日までに以下のアドレスにお申し込みください。
 長崎大学医学部保健学科 田中栞郎
 〒852-8520 長崎市坂本1-7-1
 電話：095-819-7995
 E-mail: goro@nagasaki-u.ac.jp

障害者の生涯学習活動 成果報告フォーラム

文部科学省「学校卒業後における障害者の学びの支援に関する実践研究事業」採択事業

【日時】 2月10日(日) 13時30分～16時

【会場】 長崎大学医学部保健学科 101講義室

【内容】 本事業は、様々な苦勞を抱えながらも、仲間とともに、学びを通じて、夢や希望を持ち、自分らしく生活できるよう、当事者の皆様を支援することを目的に実施しております。本フォーラムは、平成30年度の実践報告をテーマに開催し、本事業に関わった当事者及び専門職の皆様から「障害者の生涯学習活動」について大いに語って頂きます。参加費は無料です。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

13:30-14:15 事業報告「平成30年度事業の総括」
 田中 栞郎 (事業プロジェクトリーダー)
 14:30-16:00 シンポジウム「障害者の生涯学習活動について」
 演者 藤田 洋子氏 (医療移行支援事業所代表、非常勤職業指導員)
 片岡 史和氏 (ピアサポートみなと代表 ピアサポーター)
 高永 達子氏 (医療移行支援事業所代表、非常勤職業指導員)
 河野 知房氏 (事業コーディネーター、のぞみ共同作業所)

【主催】 長崎大学医学部保健学科

【申込み先】 メールまたはFAXの件名を「申込み：2月10日フォーラム」として、①お名前、②連絡先 (メールまたはFAX) を明記し、2月5日(火)までに、右のアドレスにお申し込みください。
 長崎大学医学部保健学科 田中栞郎
 〒852-8520 長崎市坂本1-7-1
 電話：095-819-7995
 E-mail: goro@nagasaki-u.ac.jp

ひきこもりからのリカバリーフォーラム

文部科学省「学校卒業後における障害者の学びの支援に関する実践研究事業」採択事業

【日時】 令和元年10月12日(土) 13:30～16:00 (13時受付開始)

【開催場所】 プラットおむら5階 中会議室 (大村市本町458番地2) ※駐車場台数が限られていますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください

【シンポジウム】 「ひきこもりからのリカバリー」
 杉本智文氏 (医療移行支援事業所代表、職業指導員兼ピアスタッフ)
 佐藤正徳氏 (長崎ひきこもり支援会「花たけ」代表)
 田中真直貴氏 (長崎看護専門学校からり 作業療法士)

【参加費】 無料

【主催】 ピアサポートみなと 長崎大学医学部保健学科

【問い合わせ先・申込み先】 メールまたはFAXの件名「申込み：10月12日フォーラム」として、①お名前、②連絡先 (メールまたはFAX) を明記し、10月5日(土)までに下記のアドレスにお申し込みください。本フォーラムは、文部科学省「学校卒業後における障害者の学びの支援に関する実践研究事業」採択事業の一環として実施します。
 長崎大学医学部保健学科 田中栞郎
 〒852-8520 長崎市坂本1-7-1 E-mail: goro@nagasaki-u.ac.jp
 FAX: 095-819-7996 電話: 095-819-7995

障害者の生涯学習推進フォーラム in 五島

「ピアサポートとリカバリー (ピアサポーターの可能性)」

【日時】 令和元年11月29日(金) 14:00～17:00 (途中休憩あり)

【講師】 上田史和氏 (ピアサポートみなと共同代表)、吉田真貴氏 (ピアサポートみなと共同代表)、片岡史和氏 (ピアサポートみなと代表)、片岡洋子氏 (ピアサポートみなと代表)、高永達子氏 (ピアサポートみなと代表)

【コーディネーター】 河野知房氏 (のぞみ共同作業所所長)

【会場】 サポートセンターからり (五島市相模町1-9)

【主催】 サポートセンターからり、長崎大学医学部保健学科

【申込み先・問い合わせ先】 メールまたはFAXの件名を「申込み：11月29日フォーラム」として、①お名前、②連絡先 (メールまたはFAX) を明記し、11月21日(水)までに下記のアドレスにお申し込みください。本フォーラムは、文部科学省「学校卒業後における障害者の学びの支援に関する実践研究事業」採択事業の一環として実施します。
 サポートセンターからり 担当：赤瀬
 メール: chikatsu@beam.ocn.ne.jp FAX: 0959-72-4822 電話: 0959-72-4722

障害者の生涯学習活動 成果報告フォーラム

文部科学省「学校卒業後における障害者の学びの支援に関する実践研究事業」採択事業

【日時】 2020年1月26日(日) 13:30～16:30

【会場】 長崎大学医学部保健学科101講義室

本事業は、様々な苦勞を抱えながらも、仲間とともに、学びを通じて、夢や希望を持ち、自分らしく生活できるよう、当事者の皆様を支援することを目的に実施しております。本フォーラムは、令和元年度の実践報告をテーマに開催し、本事業に関わった当事者から大いに語って頂きます。参加費は無料です。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

13:00 受付
 13:30～14:30 講演「リカバリーカレッジの理念と実践例 (リカバリーカレッジガイド)」
<http://recoverycollege-research.jp/guidance/>
 宮本 有紀氏 (東京大学大学院医学系研究科精神神経学分野准教授)
 14:40～16:30 シンポジウム「学び、希望、リカバリー」
 河野 知房氏 (事業コーディネーター、のぞみ共同作業所所長)
 吉田 真貴氏 (学習プログラム受講者)
 片岡 洋子氏 (ピアサポートみなと副代表)
 駒田 加奈子氏 (社会福祉法人高瀬愛護会、長崎能力開発センター職員)

【主催】 長崎大学医学部保健学科

【申込み先】 メールまたはFAXの件名を「申込み：1月26日フォーラム」として、①お名前、②連絡先 (メールまたはFAX) を明記し、1月17日(金)までに下記のアドレスにお申し込みください。
 長崎大学医学部保健学科 田中栞郎
 〒852-8520 長崎市坂本1-7-1 E-mail: goro@nagasaki-u.ac.jp
 FAX: 095-819-7996 電話: 095-819-7995

ピアサポートみなと10周年記念事業フォーラム

テーマ「元気がでるグループをみんなで創ろう！」

in ZOOM

【日時】 11月14日(土) 13:30～16:30

【場所】 オンライン (zoom) 開催

【参加費】 無料

【講師】 「ピアサポートみなと」の10年、片岡史和氏、上田 史和氏、河野知房氏 (ピアサポートみなと)

【シンポジウム】 「元気がでるグループをみんなで創ろう」
 ①山田麻生氏 (東京、精神障害当事者会ボケ)
 ②吉岡 洋子氏 (佐賀、らしSSAGA)
 ③神 龍二氏 (佐賀、たよの館)
 ④小林忠子氏 (長崎、長崎協精神障害者団体連合会)
 ⑤古川美穂穂氏 (長崎、ピアサポートちんぼん)

【申込み・お問い合わせ先】 メールまたはFAXの件名を「申込み：11月14日フォーラム」として、お名前と連絡先 (メールまたはFAX) を明記し、10月30日(金)までに下記のアドレスにお申し込みください。無料、オンライン (zoom) を用いたIDの情報をお伝えいたします。本フォーラムは、文部科学省「学校卒業後における障害者の学びの支援に関する実践研究事業」採択事業の一環として実施します。
 長崎大学医学部保健学科 田中栞郎
 〒852-8520長崎市坂本1-7-1 E-mail: goro@nagasaki-u.ac.jp
 FAX: 095-819-7996 電話: 095-819-7995

障害者の生涯学習活動への地域包括的支援

— 令和元年度 —

事業報告書

文部科学省「学校卒業後における障害者の学びの支援に関する実践研究事業」採択事業

【日時】 令和元年11月29日(金) 14:00～17:00 (途中休憩あり)

【講師】 上田史和氏 (ピアサポートみなと共同代表)、吉田真貴氏 (ピアサポートみなと共同代表)、片岡史和氏 (ピアサポートみなと代表)、片岡洋子氏 (ピアサポートみなと代表)、高永達子氏 (ピアサポートみなと代表)

【コーディネーター】 河野知房氏 (のぞみ共同作業所所長)

【会場】 サポートセンターからり (五島市相模町1-9)

【主催】 サポートセンターからり、長崎大学医学部保健学科

【申込み先・問い合わせ先】 メールまたはFAXの件名を「申込み：11月29日フォーラム」として、①お名前、②連絡先 (メールまたはFAX) を明記し、11月21日(水)までに下記のアドレスにお申し込みください。本フォーラムは、文部科学省「学校卒業後における障害者の学びの支援に関する実践研究事業」採択事業の一環として実施します。
 サポートセンターからり 担当：赤瀬
 メール: chikatsu@beam.ocn.ne.jp FAX: 0959-72-4822 電話: 0959-72-4722

2. 長崎大学の取組⑥

4. 遠隔教育教材の開発



「リカバリー入門」【約70分】

1. リカバリー入門概論: 田中悟郎 (長崎大学医学部保健学科) 【11分54秒】
2. リカバリー入門各論「私たちのリカバリーストーリー」:
 - 上田 忠 (ピアサポートみなと共同代表) 【 6分57秒】
 - 古田勇貴 (ピアサポートみなと共同代表) 【 9分45秒】
 - 片岡史和 (ピアサポートみなと副代表) 【 9分07秒】
 - 片岡洋子 (ピアサポートみなと副代表) 【11分04秒】
 - 富永遠子 (ピアサポートみなと副代表) 【 6分39秒】
 - 杉本哲文 (ピアサポートみなとメンバー) 【12分35秒】
 - 全員からのメッセージ 【 3分52秒】

制作・著作 〒852-8520長崎市坂本1-7-1

長崎大学医学部保健学科 田中悟郎 (制作者)

電話:095-819-7995 FAX:095-819-7996

本作品に収録されている映像・音声著作権者の承諾なしに、複製・上映することを禁止します。

事業ホームページ <http://www2.am.nagasaki-u.ac.jp/jissen-kenkyu/index.html>

動画配信システム <https://ngs-recovery.net/>

障がい者の生涯学習活動 体験発表

とともに学び合う仲間として

ピアサポーター 片岡史和（長崎）

ともに学び合う仲間として

1. 夢が、この活動を生み出した
2. 多くの受講生と出会い、成長と旅立ちを応援する喜び
3. 問題解決の手順を学ぶ。グループワークの手順は、自分の生活にも使えるということ
4. 仲間達の成長。
「あなたのようにはなりたくありません」から「この活動を続けて良かった」へ
5. 新たに芽生える夢。「この大村の地に」

1. 夢がこの活動を生み出した

- 悟郎先生の提案。「リカバリーカレッジ」が私たちに宿る瞬間
- ピアサポーターにかかる負担。グループ内での逆風
- 福岡の研修会へ。
- リーダーとしての決断。WRAPファシリテーターとしての知識とこれからのあり方。
- 夢だからこそ、ここまで頑張ることができた

2. 多くの受講生と出会い、成長を応援する喜び

- 最初の大失敗～単発の講演との違い。時間を意識する
- ぎこちないグループ。僕たちにある受講生へのラベリング
- グループワークの肝。目的にあった形式を取る。
- 学習する受講生。次第に、吸収していく知識と経験。
- 年々、変化していく傾向。受講生のみんなで作り上げる
- 受講生だった人が、次の際には、ピアサポーターへ。

3. 問題解決の手順を学ぶ

- 目的にあった付箋の使い方
- KJ法の学習。
- 「対応策を出す（解決）」なのか、「円滑な語り合いをする（共感）」なのか。
- 実は、机上の空論なのではなく、自分の生活に使える
- 生活の変化。人に相談する機会が減り、自分自身で解決できるようになった。

4. 仲間たちの成長

- 私は、片岡さんのようにはなりたくありません
- 寂しいリーダーとしての孤軍奮闘。
- ついてきてくれた仲間たち。
- 日々の会話の積みかさね。ともに、経験を重ねる
- 3年の月日。
- 「ピアサポート活動（当事者会活動）をやって本当によかった」

5. 新たな夢。この大村の地に

- 治療ではなく、リカバリー手法への学習と研究を「学ぶ」スタンス。
- 今ある仲間たちの輪を広げる。
- 転換点へ。新しい試み。宿る希望。
- 不安はある。でも、成長し生きていく。
- 地元の仲間たちで、「学び、支え合うネットワーク」を作りたい
- 原点への回帰。「次の夢が、まだ見ぬ仲間の生きがいになる」

ご静聴ありがとうございました。

リカバリーカレッジで学んだこと

ピアサポートみなと運営委員
富永 遼子

サポーターの役割

- ・ 初回でリカバリーストーリーを語る
- ・ グループワークの進行
- ・ 主に1グループに1～3人のサポーター
- ・ 共に学び合うので受講生との間に上下関係はない

グループワークの難しさ

- ・ 同じグループ内のサポーターとの相性
→ 事前打ち合わせがあると助かります
- ・ コミュ障大爆発
→ 話がまとめられない！ どうしよう！
- ・ サポーターの「サポーター」
→ 助け合い。相互サポーター

学んだこと①

「セルフスティグマを取り払うには？」

- 小さな成功体験を重ねる
- 自分のことを自分のことばで語る
- 自分の失敗を認める

学んだこと② 「ともに学び合うとは？」

- 自分の体験をもとにしたアドバイスができる
- 同じような背景がある
→共感しやすい
- 語り合うことでお互いが気づき合っていく

これからの夢

- ・ 地元・大村でリカバリーカレッジ
- ・ 学んだことを活かす
- ・ ワーカーとして本業をがんばる
- ・ リカバリーストーリーをまた作りたい

ご清聴ありがとうございました