

地域住民とともに考えるメンタルヘルスセミナー

NPO 法人 BASE

〒171-0043 東京都豊島区要町 3-22-10 星野館ビル 401

助成事業の概要

地域住民とともにメンタルヘルスについて考えることを目的とし、計4回のセミナーを行った。また、メンタルヘルスの専門家による内部研修を2回行い、セミナーの内容に活かした。

【第一回】2019年6月「浦河べてるの家に学ぶ『弱さの情報公開』」

講師：向谷地生良氏（浦河べてるの家理事、北海道医療大学教授）

北海道浦河べてるの家や、「当事者研究」の活動をご紹介いただく。伊藤知之氏から当事者スタッフの立場からのお話もいただいた。豊島区の精神障害を抱えるかたの家族会の方や、保健所職員の方などの参加があった。

【第二回】2019年1月「あなたの物語演じます～プレイバックシアター～」講師：劇団プレイバックカーズ

劇団プレイバックカーズをお招きし、参加者の方の語りをその場で即興で演じていただいた。

【第三回】2020年2月「みんなのひきこもり」講師：岩井秀人氏（劇団ハイバイ主宰・劇作家・俳優）

自らのひきこもり等の経験を演劇として発表している岩井秀人氏をお招きした。

【第四回】2020年3月「自分の経験をラップにする」講師：FUNI氏（ラッパー）

自分のストーリーをラップにすることを参加者とともに行った。

【内部研修】2020年3月 講師：渡邊乾氏（訪問看護ステーション KAZOC）

精神科訪問看護ステーション運営する作業療法士である渡邊氏とともに、メンタルヘルスの視点も含めたセミナーの振り返り、今後への活用を当法人が運営する就労継続支援 B 型 BaseCamp に通所する精神障害を抱えたメンバーとともに行った。精神障害を抱えるメンバーから、今後地域住民とともに行いたい“夢”が多くあがった。

事業の成果

①「自分自身をちょっと離れたところから違う視点で眺めてみる経験」を提供できた

「当事者研究」は、自らの苦労を仲間とともに“研究”という視点で眺める取り組み、「プレイバックシアター」は自らの経験を他者が即興で演じてくれる取り組み、「岩井秀人氏の演劇」は、自らの経験を他者とともに演劇にしていく取り組み、「ラップ」では自分自身の事をラップにのせて表現した。すべてに共通しているのが「自分自身をちょっと離れたところから違う視点で眺めてみる経験」といえよう。第2回目「プレイバックシアター」では参加者からは初めての体験に驚きの声があがり、自らの経験を捉えなおす発見の機会になったとの声があがった。劇団ハイバイ主宰・劇作家・俳優である岩井氏の回では、経験を演劇にすることで、それをみたひととの対話が生まれ、自分だけの経験がみんなのものになっていくプロセスに参加者も聴き入っていた。質疑応答でも、みなさんご自身の経験を話されていたのが印象的であった。第4回の講師のFUNI氏によると、ラップのワークショップは「頭で考えていたこと

を声にして録音することで、今の自分の気持ちを整理できる」「別の自分に、自分の話をきいてもらっている感覚になる」というようなことが起こると。実際に参加者の表情が、ラップを経験する前後では違ったのが印象的だった。

②家族会や保健所職員、グループホーム入居者など豊島区関係のかたの参加、出会いがひろがった助成金を受けたことで、参加費を抑えることができたこともあり、参加のハードルがひとつ下がり、これまで以上に地域の関係者の参加が増え、地域の方とともに体験したり学ぶ機会を持つことができた。

③演劇に興味があるかたなど、医療福祉領域以外のかたの参加、出会いがひろがった演劇などを通じての企画であったため、幅広い関心のもと参加者が集まった。

④当事業所に通所する精神障害を抱えるメンバーたちの表現方法が増えた
セミナーを通じて、即興劇やラップなど当事業所に通所する精神障害を抱えるメンバーたちの表現方法が増え、普段の活動にも生かしている。また、内部研修を通じて、メンバーたちの口から、今後地域の中で行っていききたい“夢”が多く語られたことで、今後、精神障害を抱えたメンバーが自らの経験を活かして、地域のなかでより貢献していきたい思いの高まりがあった。

成果の広報、公表

・Twitter や Facebook にてセミナーの広報など行った。また、セミナーの様子やいただいたお声なども一部掲載した。参加者が Twitter で感想などを呟かれておられたので、当事業所の Twitter にてリツイートするなど、参加者の反応を知ってもらえるようにした。

- ・今後専門誌への投稿も検討中である。
- ・第4回目「自分の経験をラップにする」に関し

ては、講師の FUNI 氏が自らの YOUTUBE ページにセミナーで生まれた作品を公表して下さった。それを当事業所のオンラインイベントでも流し、参加者にみてもらった。また、当事業所のオンラインイベントに、講師の FUNI 氏に再度ご参加いただき、セミナーでの体験をオンラインイベント参加者ともシェアする機会を作った。

今後の展開

①地域住民とメンタルヘルスのテーマにともに取り組む機会を持つ

セミナーでは、地域住民の憩いの場である区民ひろばを使用させていただいた回もあった。今後もそのようなつながりも活かしながら、地域住民とメンタルヘルスのテーマにともに取り組む機会を作っていく。

②「自分自身をちょっと離れたところから違う視点で眺めてみる経験」を引き続き提供する
セミナーでの学びを通じて、講師がいない状態でも自分たちで工夫して、「自分自身をちょっと離れたところから違う視点で眺めてみる経験」ができるイベントを始めている。

③専門誌への投稿

今回のセミナーを通じての実践や成果を精神科領域の専門誌への投稿を検討している。

④精神科病院へ入院中の方への訪問などにかす当事業所に通所する精神障害を抱えるメンバーたちの表現方法が増えたため、訪問活動などにもいかしていくことで、長期入院など精神医療の抱える問題の解決へ向けて取り組めることから始めていく。