

精神科病院から地域へー表現でつながる 連続講座

特定非営利活動法人 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

本事業は、「精神科病院から地域へ」をテーマに、メンタルヘルスについて考え、語り、表現する機会をつくることを目的として実施した。精神疾患は生涯を通じて約 4 人に 1 人が経験するといわれる一方で、「精神科病院からの地域移行」は、一般にはまだ身近なテーマとして捉えにくく、語りづらさもある。また、精神保健医療福祉の領域では、入院治療中心から地域ケア中心への移行が長年課題とされてきたが、このテーマを考える機会は支援職に限らず、地域社会全体にひらかれている必要がある。そこで本事業では、メンタルヘルスをより身近なテーマとするため、音楽や文学などの「表現」を切り口に多様な講師を迎えた連続講座を 2025 年 5 月から 2026 年 3 月にかけて実施した。純文学作家、作業療法士、ラッパー・アーティスト、研究者といった多彩なゲストを招き、小規模な会やワークショップから、多くの参加者が集まる講演会まで、考えるだけでなく、語り、表現できる場を幅広くひらいた。参加者も、精神障害の当事者、支援者、地域で活動する人、表現に関心のある人など多岐にわたった。

事業の成果

【1. 参加者が「精神科病院から地域へ」を具体的に考える機会となった】

本事業を通して、参加者は「精神科病院から地域へ」というテーマを、理念としてではなく、具体的な実践や自分にできることとして考えることが

できた。特に、5 月に開催した戸田竜也さん（作業療法士・一般社団法人 SCRAP&BUILD 代表）を招いた回では、地域生活を支える現場の具体的実践に触れながら、参加者から多くの質問が寄せられ、関心の高さがうかがえた。

【2. 表現を通じて、メンタルヘルスを「生きること」として捉え直す機会となった】

「メンタルヘルス」という言葉だけでは、かえって語りにくさが生まれることもある。本講座では「表現」という切り口を通すことで、参加者が自分自身の暮らしや人生と重ねながら、このテーマを考えることができた。7 月に開催した、芥川賞作家・松永 K 三蔵氏を兵庫県西宮市から招いた回では、松永氏の語りを聞くだけでなく、参加者自身も前に出て、感じたことや経験を言葉にする場面が生まれた。関西では講演機会の多い松永氏にとって東京では初めての機会でもあり、多くの参加者が集まり、純文学を通して「生きることのままならなさ」への考えを深めた。

【3. 話を聞くだけでなく、自ら体験し表現する機会となった】

本講座では、講演を中心とする回と、参加者自身が表現を体験する回の両方を実施した。なかでも、ラッパー FUNI 氏を招いたラップワークショップは、本事業の目的を象徴する内容となった。3 月に開催したワークショップでは精神障害当事者によるラップ発表に続き、参加者も FUNI 氏のリードのもと、自分の思いや普段は言葉にしにくい感情をラップとして表現した。ほとんどがラッ

なんて思わなかった」といった驚きの声が寄せられた。また、栗原康氏（研究者）を招いた回では、トークを通じて「相互扶助」について考えるとともに、楽器も用いながら感覚的にも学べる場となった。

講演・対話・表現を通して、参加者がそれぞれの立場から本事業のテーマを考える機会となり、今後もやりたいという声が参加者などからすでに挙がり、今年度ご協力いただいたアーティストや地域関係者とともに検討を進めている。

成果の広報・公表

本事業の広報については、チラシやインターネットを活用し、各講座の開催案内を行った。アート系のインターネット掲示板での告知などインターネットの活用と同時に、地域のつながりを大事にし、書店などにチラシを設置してもらった他、区その他障害福祉事業所やコミュニティソーシャルワーカー、精神科病院スタッフ、精神科訪問看護ステーションスタッフにもチラシを持参したり「興味を持ちそうなかたがいらしたらぜひ」とお声がけしながら周知した。

成果の公表としては、参加者自身がブログ等で感想を発信していたこともあったため、当事業所のSNS アカウントにおいてリポストを行うなどし、参加者の声や反応を広がりが見えるかたちで共有した。これにより、当日参加できなかった人にとっても、本事業の意義や実際の手応えが伝わる機会となったと考える。

精神保健福祉において「対話的实践」を行っているコミュニティにおける「実践報告会」でも、本事業を通じての気づきなどを発表することができた。

今後の展開

本事業を通して、「精神科病院から地域へ」というテーマや、メンタルヘルスをめぐる問いについて、講演を聞くだけでなく、対話や表現を通して考える場の大切さをあらためて感じた。誰かの言葉や表現に触発されるように、他の誰かもまた自分の経験や気持ちを語りはじめるような場面が、たびたび生まれた。今後は、こうした場を単発で終わらせるのではなく、継続的にひらいていきたいと考えている。すでに来年度に向けた打ち合わせも始まっている。

また、今回の連続講座では、作家、ラッパー、研究者など多様な立場の方を招いたことで、参加者がそれぞれの経験や関心に引き寄せながらテーマを考えることができた。今後も、福祉や医療の枠にとどまらず、多様な表現者や実践者となつながら、地域のなかで、考えるだけでなく、語り、表現し、出会いなおせる機会を広げていきたい。

さらに、講座で生まれた言葉や表現を発信しながら、さまざまな経験や立場をもつ人たちがゆるやかにつながる場づくりへと発展させていきたい。