

令和3年度 東京都自立支援協議会 交流会

誰しものが望む地域で希望する暮らし方を実現するためには

～そのために地域自立支援協議会はどのようなことができるのか～

- 一般社団法人ソラティオ ピアサポート専門員
 - 一般社団法人日本メンタルヘルスパイアサポート専門員研修機構 理事
 - 特定非営利活動法人 地域精神保健福祉機構 理事
- 小阪 和誠

説明上わかりやすいように本日“のみ” 以下のように言葉を定義

- 当事者：精神障害者本人（家族も当事者の一員だが、本日は便宜上わけさせていただく）
- ピアサポート活動従事者：インフォーマル及び公的サービス等も含め、ピアサポート活動をする方
- 障害者ピアサポーター：雇用されて働く、ピアサポート活動従事者
- 精神障がい者ピアサポート専門員（略称：ピアサポート専門員）：機構全研修を修了し認定を受けた者
- 専門職：ピアサポート活動従事者以外の精神保健福祉医療全般における各専門職

略歴

【所属】

- 一般社団法人ソラティオ ピアサポート専門員（相談支援専門員） 区委託相談・計画相談・地域移行・地域定着・自立生活援助等
- 一般社団法人日本メンタルヘルスピアサポート専門員研修機構 理事
- 認定NPO法人地域精神保健福祉機構 理事

【東京都におけるその他協力事業等】

- 第6期東京都自立支援協議会委員
- 第7期東京都自立支援協議会委員
- 令和3年度荒川区自立支援協議会地域移行部会委員
- 東京都 精神障害者地域移行促進事業 ピアサポート活用アドバイザー

【国におけるその他協力事業等】

- 精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築に係る検討会 構成員
- 精神科救急医療体制整備に係るワーキンググループ 構成員

- 平成26年度精神障害保健福祉等サービス提供体制整備促進事業に関する調査研究
「ピアサポートの活用状況に関する調査」検討委員
- 平成28～30年度厚生労働科学研究費障害者政策総合研究事業
「障害者ピアサポートの専門性を高めるための研修に関する研究」研究協力者
- 令和1～2年度厚生労働科学研究費障害者政策総合研究事業
「障害者ピアサポートの専門性を高めるための研修に係る講師を担える人材の養成及び普及のための研究」研究協力者
- 令和2年度障害者総合福祉推進事業
「精神科訪問看護に係る実態及び精神障害にも対応した地域包括ケアシステムにおける役割に関する調査研究」検討委員

私の希望する暮らしとは ~スティグマを乗り越えていく

リカバリーを阻害してしまう「壁（スティグマ・セルフスティグマ）」の存在

社会や他者関係性（外的）の側面からみえること

小阪君、小阪君は、健常者のひと、どこか**怖い**と思ったりしないかい？
オレはどこか**怖い**だよなぁ。



広く私たちにある「精神障害」に関する偏見（スティグマ）は、私たち自身の中に普遍的に存在している。
「健常者」と「精神障害者」の意識は、**壁（スティグマ）**となり、「怖い」という想いになったり
いまだ言語化されない範疇も含め、様々に影響している可能性。

精神疾患や精神障害に関する地域住民等への普及啓発は、市町村をはじめ自治体等においてこれまで様々な手法を用いて取り組まれ、また、厚生労働省では「精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築支援事業」により普及啓発に係るイベントの開催等を行ってきたが、国民の理解が進んでいるとは言い難く、精神障害に対する差別や偏見は依然として課題である。

「精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築に係る検討会」
資料 報告書より

当事者“自身”の中にもある
（セルフスティグマ）

自分の中でおきていたこと（内的）の側面からみえること

・自分に起きていることがわからない。
・家族（母）に申し訳ない。
・どうしても「**普通**」になれない。
・私は**ひとり**。存在できない。

大丈夫・・・。
だめじゃないよ



・恒常的潜在的「**自尊心低下**」の“自覚なき”影響
・前に歩む、その方法が**イメージできないために「怖い」**
（姿で示してくれる身近なリカバリーロールモデルの不在）
・希望をなくしたパワーレスな状態がいつまでも続く気がする

一般的価値観に基づく正論や概念、専門的言葉では、この状態化においては受け取ることが難しく、また届けることも難しく、言葉に頼らない関わりや情緒も含めた理解に基づく共感性、姿勢等をもって、内面的観点から寄り添い、**実感**をもった上で、「あなたはあなたのままで良いのよ」という、**他者肯定⇒自己肯定**のプロセスを経ることがリカバリーを歩む際に大切な要素となる。

当事者同士のピアサポート的関わりが、私にもたらしてくれたこと

心が体温を取り戻すような、自分をだめと思わなくて済むような、「怖い」とどこかで構えなくて済むような、諦めていた、そんな「自身があるのままでも大丈夫」という前提を確認でき、未来の可能性を感じられることが、何よりも助けになった

障害者ピアサポーターが、地域移行支援等において協働者として適切に位置付けられる意義

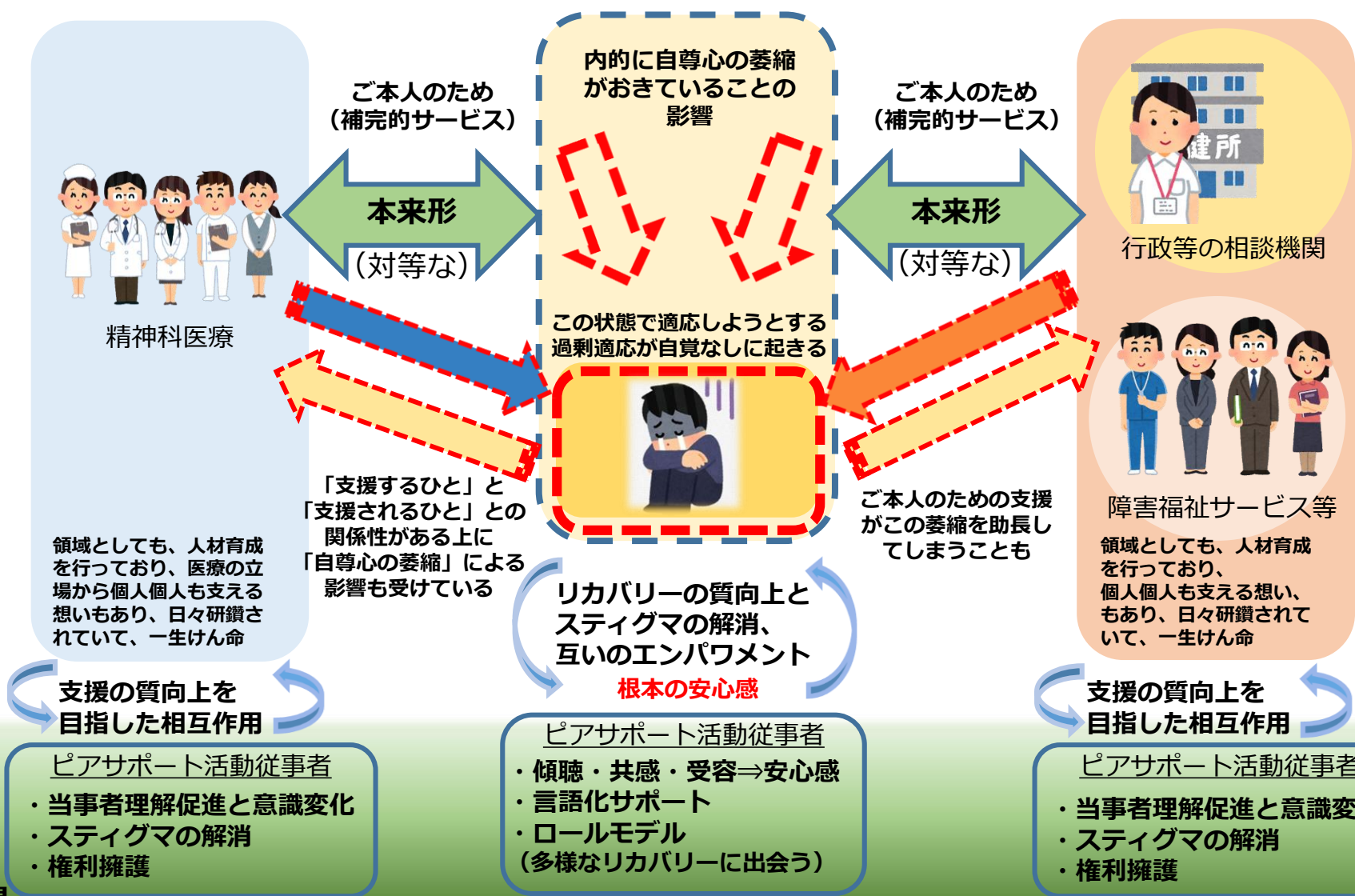
（自然発生に任せず機会保障が受けられる）

- 当事者性を活かした傾聴・共感・受容 ⇒ **安心感**・適切な自己覚知促進
- リカバリーの渦中であることや自尊心低下・諦め等様々な要因から言語化されづらくなっている当事者の内なる“思い”の言語化サポート
- リカバリーできるという証**（ロールモデル）⇒ 生活等及び情緒的側面を含め具体的なイメージ化を壁の影響を受けにくい形でサポート
- 個や組織のエンパワメント・スティグマの解消



私の希望する暮らしとは ~自尊心の萎縮の解消と適切な支援関係構築

第5回 精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築に係る検討会 資料一部改編



提唱

精神保健医療福祉の各領域では、人材育成に積極的に取り組まれており、個人としても日々の実践で研鑽を積み重ねられている中で、さらなる各領域の向上をもって、内面的萎縮の解決や支援の質向上を図るのではなく、**構造的課題として解決を図ることが有効**

私の希望する暮らしとは ～社会的リカバリーと内面的リカバリーの両輪

社会的（外見的）リカバリー

学校・会社等

発症

医療的ケア

福祉サービス等



受容（支援される立場）

“自分らしく”のために

機会保障を受けつつ、自ら“獲得”



一般的価値基準



内包されていた

一般的価値基準

- ・どんな人と接しても裏返しにだめな自分がある
- ・絶望的孤独感（家族にも理解されない）



逸脱して
しまった

一般的価値基準



医療や
福祉の膜



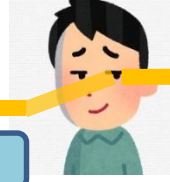
障害があっても
なくても

スティグマの解消

個人的（内面的）リカバリー

諦めていく過程の心持

乖離 ↑



自尊心低下の慢性化

（固定化）

皆と同じ希望や夢

絶望

仕方がないのかな

こういうもんかな

- ・内面的リカバリー
- ・エンパワメント

社会的リカバリーと個人的リカバリーの歩みは乖離が生じることがある。両輪として、エンパワメントを主眼としながら、どちらもリカバリーしていけることが、「安心して自分らしい暮らしができる」ために必要

私の希望する暮らしとは

～社会的役割等の再獲得：自分らしく幸せになりたい

啓発・予防

発症

入院

退院

DC・福祉サービス等

就労

パートナー



社会的（外見的）リカバリー

「自分らしく」

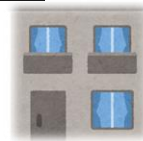
抱え込み防止
偏見解消

早期受診や
受診時の安心
権利擁護

地域移行支援

地域生活支援

就労支援



GH

自立生活援助

就労移行

企業内

相談支援

ピアサロン

生活訓練

就労継続支援B型

就労継続支援A型

精神保健福祉センター

基幹相談支援センター

区市町村委託 相談支援事業所



地域活動支援センター

精神科病院

デイケア

診療所
精神科クリニック

訪問看護

個人的（内面的）リカバリーを促進

「幸せになりたい」

精神障がい者ピアサポート専門員ならではの特性



その効果

利用者	リカバリーの促進
協働する専門職	当事者理解と意識の変化
組織	リカバリー志向へ
地域	誰もが暮らしやすい地域へ

当事者性を活かした傾聴・共感・受容 ⇒ 安心感・自己覚知促進

リカバリーの渦中であることや自尊心低下・諦め等様々な要因から言語化されづらくなっている当事者の“思い”の言語化サポート ⇒ 協働支援チームとの調整へ

- ・リカバリーできるという証（ロールモデル）
- ・個や組織のエンパワメント・スティグマの解消 ⇒ リカバリー志向及び文化の醸成・差別解消

・個別支援
・地域づくり