

「当事者研究の理念」

「当事者研究」は、30年以上にわたる浦河での当事者と関係者の実践の積み重ねの中から生まれてきました。その「当事者研究」を支える理念を紹介します。

1. 経験は「宝」である

大切にしていることは、どのような失敗や行き詰まりの経験でも、そこには未来につながる大切な「宝物—大切なデータ」が眠っているということです。その経験の中には今の苦労や困難を解消する知恵とアイデアの素材が眠っています。

2. 「自分自身で、ともに」

当事者研究は、自分自身で自らかかえる苦労に「研究者」のまなざしを持って向き合うと共に、仲間や専門家、家族と連携しながら行うところに特徴があります。ですから、研究活動が深まれば深まるほど、豊かな人とのつながりが生まれます。

3. 「“考えること”の回復」

当事者研究は「考えるという営みの回復」を大切にします。精神障害は「考える」という人間の最も大切な営みを困難にするからです。そこで、「考えること」を取り戻す作業の一環として、「研究する」というスタンスを取ります。自分の抱える生きづらさを「研究」というフィルターに通すことによって、「とらわれ」が「関心」に、「悩み」が「課題」に、「孤立」が「連帯」へ変わっていきます。

4. 自己病名を決めよう！

当事者研究では、自己病名をつけるところからはじまります。この作業は、主治医からもらった医学的な病名ではなく、自分の苦労の実感にそって仲間や関係者と一緒になって考える楽しく、スリリングなものです。ポイントはわかりやすさよユーモア精神です。週末になるとお金が足らなくなり、体調を崩すという経験を繰り返していた当事者の自己病名は「統合失調症週末金欠型」です。研究の過程で変わってもOKです。

5. “問題”の（外在化）

当事者研究をはじめるとあたって大切なことは、「問題」と「人」を分けて考えることです。どんな出来事でも「人が問題」ではなく「問題が問題」だと考える工夫をします。当事者の周辺に様々な困難が山積してくると、いつのまにか「人」と「問題」が一緒くたになって、いつのまにかその人自身が「問題扱い」をされがちです。そこで、当事者研究では、「人と問題の切り離し」の作業を大切にしています。

6. キーワードは、「主観」「反転」「『非』常識」

当事者研究で大切なことは、当事者自身が見て、聞いて、感じている世界を尊重し、常識に捉われずに様々な角度から現実を考えようとする姿勢です。当事者が抱えている幻覚や被害妄想などのエピソードも、その世界を共有しながら、新しい生き方のアイデアを共に模索する姿勢を大切にしています。

7. 気分はワイワイ、ガヤガヤ

当事者研究では、ワイワイ、ガヤガヤ、あーだ、こーだの自由な雰囲気ですぐ語り合うことを大切にしています。自由な場で行う研究の中から、思いも寄らないユニークな「研究成果」が生まれます。

8. 研究は「目に見える形」で検証、「目に見える形」で実現

当事者研究は、かかえている苦勞や起きている困難な出来事をなるべく目に見える形で再現して共有し、研究の成果が目に見える形で日常の生活の中に具体的に実現されることを大切にします。

そのために、実際に演じてみたり、練習するという方法を積極的に活用します。その意味で、生活の場面は試行錯誤を可能にする大切な「実験の場」です。

9. いつでも、どこでも、いつまでも

当事者研究では、困ったとき、行きづまりを感じたとき、悩んだとき、不安なとき、そこでちょっと立ち止まって一言、「研究してみよう！」と言う勇気を大切にしています。「研究する」と言うのは、自分の苦勞を、個人的な運の悪さや不幸と受け止めないで、大切な生活情報として、仲間と共有し、生かしていこうとする生き方の変革でもあるのです。

10. 大切なのは「にもかかわらず笑うこと」

当事者研究という場には、いつもユーモアと笑いが絶えません。ユーモアの語源が「にもかかわらず笑うこと」と言われるように、「笑う」ということは、究極の生きる勇気だとも言われています。

11. 言葉を変えていくこと

当事者研究で大切なのは、過去と現在の苦勞や困難を語り、説明する「言葉を変えていく」作業をすることです。その意味で「当事者研究」とは、現実を物語る新たな言葉を創造し、紡いでいく作業と言えるのです。そのことを通じて、あらゆる経験が「有用な人生経験」に変わっていくのです。

12. 病氣も回復を求めている

当事者研究では「病氣も回復を求めている」という考え方を大切にします。つまり「病氣が自分の生活をジャマしている」「病氣さえなかったら」の生き方ではなく、「病氣の足を引っ張らばらない」生き方や暮らし方を見出すという点に着目します。病氣や症状のシグナルは、私たちが回復に向かわせようとする大切な身体のメッセージなのです。

13. 「弱さ」は力

私たちは、弱い部分より強さを見ようとしたり、弱い部分を克服して強さに変えようとしたりして生きています。当事者研究では、弱い部分をありのままに持ち寄ることによって、それが強さを発揮したり、弱い部分が、人を慰め励ます力があることを重んじています。