

分科会9

リカバリー×学びを語り合う

～リカバリーカレッジで学びあえる可能性と共に～

分科会メンバー（登壇者）： 佐々木理恵（東京大学医学部附属病院精神神経科）
青木裕史（NPO 法人くるめ出逢いの会オープンスペースゆるか）
真嶋信二（社会福祉法人はらからの家福祉会さつき共同作業所）
坂本将吏（NPO 法人はじめました。）
宮本有紀（東京大学大学院医学系研究科精神看護学分野）
青山碧（医療法人社団たいける会渡辺整形外科）

■分科会概要

大人になって学ぶとはどういうことなのでしょうか。誰かに一方的に教育されるのではなく、自らが学びたいと思えば学ぶことには価値があり、希望を見いだすきっかけになることが多々あります。英国から広がったリカバリーカレッジは学び合いを軸としており、日本でも拡がりを見せています。本分科会では、リカバリーカレッジに関わるひとに関わらない人も一緒に、共に学びあう事とリカバリーについて語り合います。

■分科会の進行

16:00～	開始挨拶、分科会趣旨説明、演者自己紹介、注意事項 etc.
16:15～	話題提供：リカバリーカレッジとは、リカバリーカレッジ実践報告
16:30～	分科会演者でのディスカッション「ハテハテトーク」 参加者のみなさんからの Q&A タイム
17:15～	分科会クロージング、アンケート案内 etc.
17:20	分科会終了

■登壇メンバーからの分科会の感想と御礼

りえちん：オンライン実施だったこともあって、北から南までいろんな参加者の方と、つながり、学べたことがとても嬉しかったです。分科会が終わってからの日々の中で改めて学び合うとはなんだろうとか、どんな学び合いの場だったら自分の魂は喜び、心がひらかれていくのだろうか…など考え巡っています。またいつかどこかでそんな話が皆様で出来たらと願っています。分科会ご参加ありがとうございました！

まじまじ：一方通行にならないといいなと思っていました。実際やってみると、参加者の皆さんの思いを沢山届けてもらえて、とても嬉しかったです。オンラインでもあれだけつながりの感覚や、皆さんのエネルギーを感じられて、とてもよい学びとわくわくの機会になりました。

マーシー：オンラインの特性を活用して全国各地の方が参加ができる環境で実施することができました。私の地元でもある沖縄からの参加者がいたのも嬉しかったです。

一方通行にならないように参加者から Q&A を通してやりとりができたのは嬉しかったです。その中で私自身も気づきや学びの機会となり、まさしく学びあえる可能性を感じる場となりました。

ゆつきい：ご参加くださった皆様からの分科会の中でのメッセージ、とてもうれしかったです！姿を目で見ることはできなくても、ここに確かに人がいるんだな、と感ずることができました。分科会当日も含め、この分科会の準備からその後まで、学ぶことについて、そしてみんなで作り上げることについて考えることが続いています。参加してくださった方、一緒に関わった仲間、全ての方に感謝しています。今後とも宜しく願いいたします！

みどりん：今回は、主に Q&A を書記する形で参加をしました。みなさんの生の声を直に受け取ることができたようでとても幸せな役割でした。安心できる人たちとなら、学びはどんどん広がり深まるのだと実感しています。バタバタしているとこぼれ落ちてしまうような言葉も感覚も、腰を据えて対話をするだけでじんわりとところに沁みていく。そこから自分との対話を経て、新たな気づきを得たり表現をしたくなったり・・・このプロセスそのものが学びで、学びが学びを深めるのだと思います。みなさんとこの体験をご一緒できたことを嬉しく思います。ご参加くださった方、仲間、そして場を作ってくくださった事務局の方に感謝します。また別の場でお会いできますように。

ひろっぺい：小さなパソコンを通じて、目に見えないインターネットの世界で、こんなにもたくさんのいろいろな人とリカバリーカレッジの分科会で一緒に学び、つながることができたひと時がとても嬉しかったです！

様々なカタチの応援のメッセージ、リカバリーカレッジを知りたいという素直な熱い思い、「ここにも（仲間が）いるよ～」と教えてくれた一言など、言い表せないほどのたくさんの言葉をいただきました。その温かさには、涙も溢れます。本当に参加してくださった人たち、関わってくださった人たちのみんなで創りあげた、リカバリーカレッジ分科会だったなと思いました。皆さま、感動をありがとうございました！

■分科会当日の参加者の皆様からのメッセージ

分科会の雰囲気のご報告も兼ねて、この分科会の中でいただいたメッセージと質問を掲載させていただきます。（書いてくださった個人を特定する情報は含んでいません。）

1	楽しみにしていました！！今日はよろしくおねがいたします！
2	リカバリーカレッジの分科会に初参加です. よろしくお願ひします
3	演者の顔を大きく写してください。見えにくいです
4	画面を切り替えてください
5	リカバリーカレッジの学びと WRAP との学びの違いについて教えて下さい。
6	宮崎から参加してます！！
7	みなさ～ん、懐かしい顔が見れて元気になりました！

8	おうち。から参戦してます(^_^)
9	まじまじさん、かわいい(^▽^)/
10	大変お久しぶりです~(^_^) こんにちは~
11	@佐賀です(^_^)よろしくお願いします!
12	りえちん、ゆっきいさん、みどりん、まじまじ、お久しぶりです! ひろっていさん、マーシーさん、はじめまして。今日は楽しみにしています。
13	まじまじさん、マーシーさんお久しぶりです!楽しく聴かせていただきます。
14	あれま?(っ'w'c)まぢまぢさん。&坂本さん老けました(┐┌;)??www
15	富山県高岡市から参加しています。すごく興味のある内容なので参加しています
16	神奈川県秦野市から参加してます♪
17	ひろってい、がんばれ~。同じ、くるめ出逢いの会から、で一す
18	新鮮な大会運営ですね。皆さんの熱量が伝わります、これまでのご準備ご苦労様でした。
19	まぢまぢさんのスケッチを見て、じゃんじゃん書いてます~(^~;; (笑) です~(♻'w')ノ +.*
20	山形県から参加してます!
21	オンラインという新しい学びの形、期待しています。
22	RC名古屋です~みなさんの顔が見れてうれしいです~!小田原から、応援してまーす!
23	今回、初のオンライン@リカホに参戦してますが全体的にリカホを今回観て、これ……。ぶっちゃけオンライン version なら年に1度のリカホにしなくては良いんじゃないかな?と思いました(^_^)
24	「まなび」という情報交換によって発生する現場における化学変化の面白さなどを知りたいです
25	これなら1~2ヵ月に1度の割り合いでリカホにしても良いんじゃないかな?と思いました(^_^)
26	岩手県宮古市からの参加です。初めての参加です。皆さん、がんばって
27	こんにちは、沖縄から参加です。家族会に参加して、家族学習会にも参加させて頂いておりますが、リカバリーカレッジと家族学習会は似ているようですが、違いや位置付けを教えてください。
28	アメリカやイギリスでは、精神保健領域からどのようにして国民的な場となったのか教えてください。リカバリーカレッジには大きいワクワク感や可能性を感じます。
29	札幌からで一す。どこの国のリカバリーカレッジが面白いことしてますか
30	すごい!そんなに開校しているんですね(^o^)
31	どのように参加者を募っていますか?受講者の募り方で工夫していることがあれば教えてください。・受講までの事前説明会や、資料などは用意しているのでしょうか?
32	音声と動画が少し途切れてます…?

33	哲学対話、気になります…
34	Co-production という意味ですか？日本語にすると😊 → 共同創造、協働、共同制作
35	僕の自分らしさは「自分を偽ってないこと」です。
36	らしさ SAGA さんは任意団体でやってらっしゃるのでしょうか？
37	「りょうかいです。」→(っ'ω'c)？
38	あ〜…びっくらこいた…(^; ; www
39	質問 回答は、どなたからでも、どのタイミングでもいいです。関東地区でRC参加したことがあります！近年、RCが対面講座からオンライン講座になりつつあるのが寂しく感じています。・対面型のときのような充実感を補完するためには、オンライン講座ではどのような工夫が予定されているのでしょうか？
40	『らしさ』とても、大事ですよね. 難しいと思いますが・・・。
41	鹿児島から参加しています。リカバリーカレッジ素晴らしい活動ですね！
42	心のとらわれからの解放、というリカバリーのあり方についての取り組みはなされているのでしょうか？
43	青木さんの質問の自分らしさは何んですかについて？私の自分らしさは、自分が好きと思えるぐらいの範囲で今を楽しんでいる自分です。
44	ひろっていさん、ご発表ありがとうございました！
45	分かりやすかったです。早口ではなかったですよ。
46	ひろってい、お疲れさまでした！
47	ひろってい Good
48	2018年から続々開校していますね！
49	リカバリーカレッジおたの出版記念企画のチラシでは400名とありますが現在は100名募集ですか？
50	英国では、パーソナルリカバリー志向が、そのベースにあるのでしょうか？
51	ゆっきいさん、ありがとうございました(∇)！
52	岩手から興味深く聞かせてもらっています。リカバリーカレッジの参加者としてつながるきっかけとして多いものは何でしょう？本人からでしょうか？家族から？医療機関から？（各場所によって異なるかもですが…）
53	東京から自宅で参加しています。和やかな進行、分かりやすいご説明をありがとうございます！
54	埼玉県からゆるゆると参加させてもらっています。
55	リカバリーカレッジ、地元にはなくて、参加を諦めていました。
56	進行が素晴らしすぎて感動してます…(´;ω;`)
57	ここまでのお話を伺って、「お互いさま」な精神を感じました。
58	いまいちよく分からないので、一言でいうとどんな場所でしょうか？

59	宮城から参加しています。
60	BGM ありがたいです♪
61	カレッジの参加負担費用はどのくらいですか？
62	↑途中で送信してしまい申し訳ありません。今後、オンラインという形が広がって、どこからでも参加できるようになればいいなあと思っています。
63	さっき リカバリーカレッジの説明の内容に WRAP も関わっていましたがどのような関わりをしてプログラムに入っていますか？
64	リカバリーカレッジの情報を得るにはどうしたらよいでしょうか？ご存じの範囲で教えていただけると幸いです。
65	リカバリーカレッジを受講できる対象者は、当事者・支援者・当事者家族と捉えてよろしいのでしょうか？
66	(補足：福岡在住です)
67	大阪府高槻市から参加しています。2年前から「やりたい！」と声かけしてありますが、なかなかです。法や制度を学び合うところから、ボチボチと始めていますが、「リカバリーカレッジを学ぶ」をオンラインでやるかな！
68	オンラインでのリカバリーカレッジは可能でしょうか。その際どのような工夫があるとよいのでしょうか。大田区は現地参加の方もいますが、オンライン参加の方も同じように参加できる形式なのでしょうか。
69	まーしい様 沖縄でもリカバリーカレッジ開校してほしいです。@沖縄県
70	リカバリーカレッジと、教育入院の違いはありますか？自分は教育入院を経て、障害者雇用ではありますが社会復帰できてます。
71	リカバリーカレッジの運営について、何かご苦労があれば教えてください。
72	東京都東久留米のリカバリーカレッジ・ポリフォニーです。2018年9月よりスタートしています。自分の暮らすこのまちそのものが生きやすくなっていくこと、そのためにすべての市民が学びあえる場としてカレッジを運営していきたいなあ、という思いで継続しています。専門職と当事者、それ以外の方も巻き込んでの・・・というあたり、少し話に出ていましたが、そこがとても重要に思っていますが、そのあたりもう少し伺いたいです。
73	息子が統合失調症で、監視されている妄想があります。自室から出られません。自分の事は自分で決める、という考えで、親とは会話がありません。リカバリーカレッジなどはもつと先の話でしょうか？
74	(そこがとても重要に思っていますが、そのあたりもう少し伺いたいです。)
75	リカバリーカレッジを卒業されたた学生はどんな感想や思いを持ちますか？
76	みなわかりやすく安心して学ばせて頂いています。有り難うございます。
77	この学びが先日話に出ていた、共生社会作りの大きな一助となるような気がしています。まだ何も分かりませんが、わくわくしています。
78	例えば、カレッジ講座での、出前講座(例えば、院内デイケア、地域活動支援センター)などは、かのようなのでしょうか・・・。

79	皆さん、お久しぶりです。高知から参加しています。高知でも1月にリカバリーセミナーを4週にわたって開催します。「カレッジ」というには小規模かな、と思っておりますが、わりと自由で良いみたいですね。いろいろな講座を用意していますよ。後半も頑張ってください。
80	自分の住んでいる地域にリカバリーカレッジを立ち上げるのは色々と厳しいところあるけれど、オンラインで色んなリカバリーカレッジに参加したり、学びを提供出来たら良いなと思います。
81	今回初参加ということですが、前半のメッセージにハラッとしたりワクッとしたりしました。後半も楽しみです
82	北海道のオホーツク海側の北見市から参加しています。興味津々です！皆さんのリカバリーカレッジでは、参加者同士の連絡先交換とかカレッジ外での交流とかはどんなスタンスにしていますか？
83	ユッキー、お久しぶりです。がんばってください。
84	休憩中に、どこも音楽を一切流さなくて坂本さんの沖縄のサウンド？で癒されました～(^_^)
85	素晴らしい活動ですね。リカバリーカレッジの講義内容がどこも面白そうでした。立ち上げるまでの経過など気になります。
86	お久しぶりの方が沢山居て嬉しいです。まもなく始まる三鷹のカレッジに参加予定です。
87	僕のリカバリーのきっかけに「自分らしく楽しく生きたい！」という心の声が聞こえて、それに応えようと動いたことが始まりなので、「自分らしさ」がキーワードになっているのになんか共感しています。
88	富山県富山市の就労移行支援のスタッフとして働いています。 各地のリカバリーカレッジで行われているプログラムに興味深々で聞いています！
89	英国などの発祥であるリカバリー思想は、そもそも仏教における解脱や悟りのような東洋思想は、その根本において、共通して含まれているのでしょうか？
90	自分らしさって唯一自分で自分という人間を認めることができる言葉なのではないか、
91	らしさ？その場、その時でらしさと感じる物って違って来るようにも感じています。 人と人の安心出来る場で、開かれる自分開かれている相手の話しが姿に接する中から、揺れ動きその中で開かれていくとき、自分？もっとこころの奥とのつながりの中で、共に何かを感じる中で自分を越えた中で溶け合う中で生まれるものかなー
92	初参加です。基本的な質問ですみませんが「リカバリーカレッジ」は研修を受けたりして標榜できるものなのですか？それともある意味「自称」なのではないでしょうか？
93	「自分らしさとは？」というテーマで語り合う講座があっても面白いかも
94	自分らしく生きたいが私の目標でした。今 そんな感じで生きていけるようになりました
95	自分にとって、「自分らしさ」とは、誰かのおかげであると思っています。
96	楽しく参加させていただいております。春からリカバリーカレッジたちかわの学生をしています。
97	ひろっていさん、お久しぶりです！昨秋のりかれ SAGA 受講生です^^
98	札幌から参加しています。リカバリーカレッジの場を実現させるのに必要なことは何だと思えますか？
99	自分と相手が溶け合うその中で生まれるものの中に自分らしさがあるのでは？

100	『学び』という自分としては『自分の世界を広げること』かなーと何となく思っていますが演者のみなさんの『学び』の印象を聞いてみたいです
101	企画会議や実施後の評価における共同創造の工夫など教えていただきたいです。
102	ZOOM でリカバリカレッジに参加しているのですが
103	重複していたらすみません。立ち上げはどんな感じから取り組むのでしょうか？
104	自分らしいとは自分を肯定して好きになることかな
105	ゆっきいさん、お久しぶりです。今日は八王子の自宅からのんびり参加しています。大田区でのカレッジ参加できたら、したいです。
106	Zoom でリカバリーカレッジに参加しているのですが地方なのでオンラインなので参加できています、リアルに参加したほうが学びが大きいと思われませんか？
107	皆さまおつかれさまです。興味深く参加しています。準備の時そして今の時間、皆さんの共同創造と学び合いを画面を通して感じています。皆さんに聞きたいのですが、学び合いの経験ってどんな感じですか？何がおきました？
108	リカバリーカレッジの情報を詳しくプレゼンして下さりありがとうございます。自分も受けてみたいなあと思うのですが、どんな人が受けることができるのですか？
109	当事者の家族が参加する場合、どのようなスタンスで参加すればいいのでしょうか。家族のこと？自分のこと？また、特に生きづらさを感じていないような人の場合、疎外感を感じませんか？
110	それ、聞きたいです！！
111	リカバリーという概念は、そもそも、主に統合失調症向けのものであって、根本的に、神経症の全治とは違ったものとして捉えてよいのでしょうか？
112	共同創造で出てきたことの中で、まとめるというか、その中から講座として生まれるまでに、どのようにして決めていくのでしょうか。
113	皆さま、一年振りです。ひろっぴい、グッジョブ@佐賀
114	リカバリーカレッジで、お互い対等に学び合えることが、すごく魅力的に感じます。
115	リカバリーカレッジの講座単体に単発で参加するとかはありますか？あれば、それを知れる情報とかあったら教えてください。
116	素晴らしい取り組みで全国にある嬉しいですやりたい人が集まる、運営する、というところまでがとても大変な気がしています
117	紹介したいけどやっている場所が遠くて…というのが残念…
118	今日のやり方、すごく双方向な感じですよ！！
119	むしろ対面では遠慮がちになってしまうことがチャットだといいやすい、ということもありました。
120	オンライン対面…対面では無い version も交流が中々難しいですよ…
121	オンラインで色んなリカバリーカレッジの色んな講座に参加したかったり・・・

122	どうしたら良いのかは来年への課題なのでは無いかなあ……と思います。
123	リカバリーカレッジを初めて知りました。オンラインでも参加できそうなものを、今、フォーラムを聞きながら探してます。探す際に参考になるホームページありますか？
124	学ぶ姿勢って、人それぞれの中で、時間と人数の中でまとめ進行役の難しさなど、課題点も聴かせて欲しい。
125	私ならこうするけど、あなたならどうやる？他の人はどうやって対処する？あ、それって良い方法だね。自分もやってみようって感じですかね？？うまく言えないけど
126	福島県から参加しています。希望の感覚は学んで得られるものでしょうか？
127	リカバリーカレッジで学ぶことは、理論の知的解釈のみではなくて、生活における人間的修練の要素もあるのでしょうか？
128	実践していて、RCの運営から講座実践まで、学生も運営者みんなで作り上げる根気強さと誰も置いていかない丁寧さがコプロダクションに必要だと思いました。あと、やっぱり同じ考えを持つ仲間同士のつながりって大切って思いました。みなさんのやりとりから、コプロダクションを感じてます
129	学ぶと可能性が広がるので希望を感じます。
130	今回のこのウェビナーがすでにRCのように感じています。
131	学びによって希望が出てくる感覚分かります
132	学びあう経験って、自分も何か他人に与えることができるっていう感覚がありますよね
133	自分の思いを語ること、主体的に関わる以前にこころの奥に苦しき等のネガティブなおもいを出せて、受けとめてもらう中での信頼関係、安心できる場にまずは身を置く事の少なさの中で、その場というのが少ない。
134	学びで希望がでてくるのは、ストレングスファインダーという心理検査での「学習欲」だと思います。学ぶところが無くなると、興味がなくなる(笑)
135	りえちゃんさんの言葉、すごく納得
136	相手を尊重する。相手を尊敬できる間柄ですね
137	精神当事者には、負担になることはさせないようにが支援職の常識だった時代がありました。自分の意思で学ぶことのできる時代が、ようやく訪れたように思います。学ぶこと自体に、価値があります。
138	この話題、あと3時間くらい聞いていられます…
139	支援者ー利用者の主従関係ではなく、利用者さんから教わることもたくさんありますからね
140	りえちゃんのおっしゃること、すごくよくわかります。支援を受けていた時期のことを思い出しました。過去自分の経験を全く無視され、とても苦痛でした。リカバリーカレッジは双方向の学びで、人と人のつながりをすごく感じます
141	精神障害者、と困難の経験者、全く違いますね
142	りえちゃん！代弁してくれてありがとう！
143	学び合いの過程で居心地の悪さは存在しますか？

144	りえちんの話に同感です。
145	全く人との関わりが少ない当事者にとって、学びに一步進むのには、主体的という前に不安があるように感じている。本当に人とのつながり、自分らしさを見つけていきたいと思っている人が、本当に行けるのだろうか
146	今日のこの分科会がお互いに学び合う場になっていて、すてきだと思います。
147	生活訓練事業としてやっている違和感は、まさにりえちんさんが言っておられた違和感です。日本の中にどうこの仕組みを入れ込むかという意味では、総合支援法という枠組みを問い直す人についてどう考えるのか、日本の法律が規定する人のあり方について問い直すことが必要な気がします。
148	参加者が主体となる、当事者・当事者家族・支援者みんなが対等である、居場所がリカバリーカレッジなのかな、学びあえることがいいですね。
149	りえちんさんのお話に深く共感です。リカバリーカレッジ、初めて知ったけれど、興味津津です☆
150	リカバリーカレッジがなかったら、デイケアに行っていなかったかも、、、とは思言葉だ
151	完全に分かり合える言葉は無いと思うが、それぞれの言葉が有るのかな？と思います。
152	りえちんにかなり共感します。言葉って大事ですね。
153	りえちんの言葉がすごく響きます。なんか僕の心の声も代弁されてるよう。
154	ラップやいろんな所とのつながりのある人ばかりではない中で、この皆さんの話の中でなんだろう、
155	当事者が話せる空間作りで気をつけているところって何？
156	この中に当事者のかたも参加して欲しかったなあ。
157	当事者で、看護師です。今回すごい気づきとなりました。
158	ガイダンスは拝見したのですが、各地の RC で実際に行われている内容を知ることができてよかったです。ありがとうございました。
159	専門職ですがりえちんさんの発言、すごく共感します。こちらはあくまで「場」や「機会」の提供なのかな、と思います。もちろん必要な「教科書的なこと（心理教育）」はするけれど、「体験」をもっているのは当事者なので、その身長はすごく大事だと思っています。
160	それを言い出したら 精神保健福祉で何さ！になりませんか
161	共につくり、学びあう場、オンラインでも、さまざまな可能性に開かれた場が、今、まさにここにあるなあと感じ、元気をいただきました。ありがとうございます。
162	りえちんのコメントからは、お互いに学びあう対等な関係性の意義をあらためて感じました。お互いに学びあう可能性に対して、誰もが、遠慮なく言いあえる場をたいせつにしたいと思いました。
163	むしろ日本語は難しいから……
164	言葉の暴力性確かにありますね。当事者、ていう言葉にも違和感があると思いました
165	言葉は大切ですが、それはお互い様ですよ。 「支援者のくせに。」というのも同じこと。
166	りえちんさんのお話、とても頷けます。そうだなと感じます。

167	言葉の持つ重さを感じます。
168	今日はありがとうございました。
169	この分科会や皆さんのお話がとっても良かったです。参加して良かったです。ありがとうございました！
170	オンラインでのリカバリーカレッジについて：運営する側の苦労は増えるのかもしれませんが、ウェビナー形式ではなく Zoom 等にして、公開 ok な人は全員宛でのチャットでコメントや質問も共有できると少しでも交流ができていいと思います。今回、他の方の Q&A も見られるように工夫してくださってありがとうございます。本日の分科会は聴講者として、ポリフォニー感が楽しかったです。(´0` 音楽が交錯する、とか投稿コメントを全表示してくれるというのが充実感。司会者さんの”ラジオ感覚”というのも無理なく情報が自分に届く、という意味で共感できます。手落ちのないミーティング運営とある程度のワイワイ感、両立は難しいところ。(_ ;) 出演、運営のみなさまの努力で充実した時間をすごせました。ありがとうございます
171	むしろオンライン界隈になったので書く言葉は選ばないといけない。傷付く事を書いてはいけないと 思います。この分科会に参加して本当に良かったです。多くの「学び」になりました！
172	昔から思えば すごくよくなりました。60 代です。
173	今までリカバリーカレッジのことよく分からなかったけどリカバリーカレッジで学ぶことで希望がもっと具体的になりそうです！
174	ありがとうございました！！皆様とお話できて、本当に良かったです。お疲れさまでした！
175	しがない行政職員ですが、行政と市民の関係でいうと障害サービスの支給決定するのが市町村なので仕組み自体がもうすでにパワーバランスできてます…なんとかピアサポートの感覚を行政サービスの中に組み込めないか模索中です。
176	パチパチパチ
177	みなさんありがとうございました！最高でした！

皆様どうもありがとうございました！

