

## ■第 14 回精神障害者自立支援活動賞（リリー賞）受賞者 【支援者部門】

月 1 回のランニング練習会がもたらす「安心できる居場所」と「ゆるやかなリカバリー」

### みんなで同じ風にあたろう（愛称:みん風）【東京都】

うつ病などの精神障害を持つ人と、医師、スタッフがともに走るプロジェクト。ニュースキャスターの安藤優子氏が、体を動かすことで不安が和らいだという自身の経験から、医師などの協力を得て 2012 年に活動を開始。身体機能の改善を目指すランニング練習会が、コミュニケーションの場にもなっており、精神障害を持つ人の社会参加を、体と心の両面から緩やかにサポートする独自性が高く評価された。

#### ●「みんなで同じ風にあたろう」の取り組み

「みんなで同じ風にあたろう」、愛称「みん風(かぜ)」に集まるのは、うつ病やひきこもりなどの問題を抱える参加者と、その主治医、そしてボランティアスタッフだ。月に 1 度、都内公園でランニング練習会を実施している。参加者の中には統合失調症や自閉症、高次脳機能障害の人もある。「無理をしない」が大原則で、活動日時の連絡はするが、積極的に参加を促すことはあえてしない。当日まで誰が参加するか分からず、数名のときもあれば 20 名以上が集まることも。「でも、誰も集まらずに中止になったことは一度もないですよ」と事務局の安部猛彦さんは話す。

#### ●安心して走るためのサポート

安全性を担保するため、参加者は主治医からの紹介で「みん風」に集まる。練習会には医師が必ず参加し、さらに医師による研修を受けたボランティアスタッフも加わって、参加者 1 人につき 3 人以上がサポートにつく体制をとる。スタッフは「傾聴」の姿勢を心がけ、励ましたりアドバイスしたりせず、参加者の言葉を受け入れることに徹している。

#### ●参加者の声

「ここに来るようになって、単調だった生活に変化ができた」と話すのは、10 年間ひきこもりの生活を続けていた参加者の男性。他の人との交流も徐々に増え、現在は学校に通っているという。発足時から参加するうつ病の男性は、「『みん風』がなかったら今の自分はない。大切な会です」と話す。

#### ●団体名にこめた思い

「誰がスタッフか参加者か分からないでしょう？それがこの活動の良いところなんです」と語るのは、代表の安藤優子さん。安全のためにサポート体制は徹底させているが、参加者もスタッフも、みな同じ「ランニング仲間」。ニックネームで呼び合い、一緒に楽しむ。「団体名にもつけた“みんなで”という思いは発足時から変わっていません」(安部さん)

#### ●今後の展望

安全面を考慮し、あえて小規模での活動を続けてきた。「こうした活動が点で広がって、ゆるやかな連携ができると良いと思います。これからは、公益性を高めることも検討していきたいです」(安藤さん)



それぞれの体調に合わせて、軽くジョギングしたりゆっくり歩いたり。「みん風」でランニングに目覚め、自分でも走ったりマラソンに挑戦する参加者もいる。



「みん風」は、普段あまり出会わない人が集まる場所。ランニング後のストレッチや軽食も、コミュニケーションの場として大切にしている。



ランニング仲間がリカバリーを応援する。「ひとりでは続けられなかった」(引きこもりの男性)「この会に感謝」(うつ病の男性)