就労移行支援事業所における当事者研究の実践
～ワクワク当事者研究プレゼン大会～

○池田 貴弥（一般社団法人キャリカ　職業指導員）
○田中 庸介（一般社団法人キャリカ）
松岡 広樹（一般社団法人キャリカ）

１　背景と目的

当事者研究は、精神障害がありながら暮らす中での生きづらさや体験（いわゆる問題や苦労、成功体験）を持ち寄り、それを当事者自身が研究テーマにする。生きづらさの背景にある経験、意味等を再構成し、ユニークな発想で、仲間や関係者と一緒になってその人に合った自分の助け方や理解を見出していこうとする研究活動としてはじまった[1]。当事者である熊谷[2]はその当事者研究を「人に理解されない病気の苦労を長年抱えてきた仲間」「専門家による描写や言説をいったん脇に置き、他者にわかるように自分の体験を内側から語る作業を続けている仲間」と表現している。

令和６年障害者雇用状況の集計結果[3]によると民間企業における雇用障害者数は過去最高の約67.7万人と報告されており、全ての障害区分における雇用率が増加している。この背景には、就労系福祉サービスから一般企業への就職者数の年々増加がある。平成15年度は1,288人が福祉サービスを経て一般就労しており、令和5年度にはその20.6倍である約2.7万人が一般就労への移行を実現している。

しかしながら、多くの障害者が一般就労を果たす一方で、精神障害者の離職率の高さが報告されている。主な離職理由としては「労働条件があわない」「業務遂行上の課題あり」「障害・病気のため」が上位に挙がっている[4]。

このような現状においてキャリカ草加（以下「当事業所」という。）では、離職の要因が障害受容とリカバリーが関係していると想定し、当事者研究を導入している。利用者が一般就労を目指すという共通目的のもとで当事者研究に参加し、取り組む過程の中でリカバリー、障害受容が促進されることで、自分らしい働き方、生き方を模索できるよう支援している。なおリカバリーとは回復と訳されるが、ここでは精神障害者が以下を回復するプロセスを意味する[5]。①他者とのつながり、②将来への希望と楽観、③気づき・自分らしさ、④生活の意義・人生の意味、⑤エンパワメント。

当事業所の当事者研究では、生活上の困りごとや繰り返しがちなパターンに対して、「研究」の視点から仲間とともに見つめ直し、時には専門職と連携しながら自己理解と対処法の発見に取り組む。特徴として、「苦労の分かち合い」を大切にしながら、ユニークな自己表現をするスタイルを重視している。個別の課題を「いつも繰り返してしまうパターン」と捉え、参加者同士がチームを組んで演劇や朗読、手拍子などを通して表現する。そうすることで参加者一人一人が主人公として自らの経験を他者と共有し、共感と笑いの中で障害受容とリカバリーの実感が育まれていく。

また、当事者研究で重要とされる「ひと」と「こと」の切り離しや、「自己病名」を付ける手法も取り入れている。自己病名をキャラクター化することで、それを自分の一部と外在化し共存しつつも、少し距離を取って冷静に見つめ直すことが可能となる。

本実践では成果よりも過程に注目しており、当事者同士の経験の共有から生まれる小さな「わかってもらえた」「繋がれた」というリカバリーの実感やユニークな対処法や意味づけを重視している。このような分かち合いを通してひとりひとりの前向きな変化となる。

本発表の目的は、当事業所における「当事者研究」の実践で得られた気づきや学びを調査し、就労移行支援事業所で実施する当事者研究の可能性を提案する。

２　方法

(1) 研究対象について

本研究対象者は当事業所を利用している自立訓練利用者７名、就労移行支援利用者９名、計16名を対象とした。

年齢層は20～30代　８名、30～40代　０名、40～50代　４名、50～60代　４名。障害種別は精神疾患10名、発達障害４名、知的障害２名。調査時期は2025年６月～現在進行中となっている。

(2) 当事者研究のグループ分けについて

グループ分けについては、診断名、本人が持つ困り感を基に支援者間で検討し、１グループあたり５名程度の構成とした。

(3) 当事者研究プログラムについて

当事者研究のプログラムでは、参加者の心理的安全性を高める事から始める。毎講座開始時には緊張をほぐし参加者が打ち解けるきっかけを作ることを目的とし、軽い気持ちで参加でき自己表現を行いやすくする意図のもとアイスブレイクを30分程度実施している（表１）。

プログラムでは、べてるの家の当事者研究の理念を毎講座にて１つずつ事例を基に紹介し、理念、概要を深めたの

ちに当事者研究ワークシートを通して自身の経験を振り返り、整理する時間を設ける。

毎回のプログラムは個別ワーク→ペアワーク→グループワークの流れで実施され、最終的には共に地域に暮らす人たちも参加可能なワクワク当事者研究プレゼン大会を開催し、「人づくり」だけでなく「地域づくり」も意図した構成となっている。

表１　実践記録・内容

講座	議題	内容	目的
第１回 (2 時間)	当事者研究とは何かを知ろう	・アイスブレイク ・理念紹介 ・ワークシート	当事者研究の理解促進
第２回 (2 時間)	苦労エピソードを分かち合おう	・アイスブレイク ・理念紹介 ・苦労エピソードの分かち合い ・気持ちの外在化	他者が困りごとや苦労の解決のヒントを持っている事を知る
第３回 (2 時間)	苦労エピソードを分かち合おう 苦労を外在化してみよう	・アイスブレイク ・理念紹介 ・苦労の年表作成 ・苦労のイラスト化	繰り返してしまう失敗パターンの「物」「事」を切り離し、自身を見つめ直す
第４回 (2 時間)	苦労の年表を完成させよう	・アイスブレイク ・理念紹介 ・苦労の年表作成 ・研究アンケート実施	自身の経験の外在化と整理し分かち合う

図１　地域コミュニティーセンターでの
ワクワク当事者研究プレゼン大会発表の様子

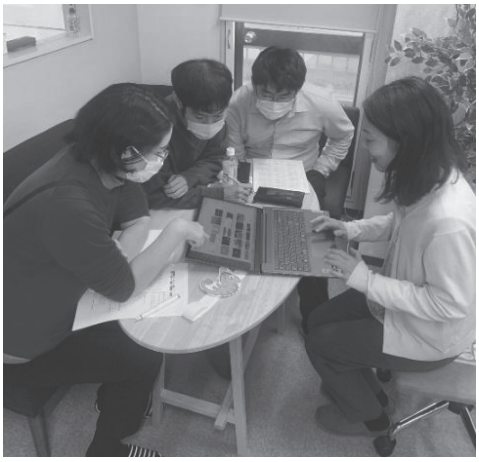

図２ 事業所内における当事者研究風景

３　プログラムの評価方法・尺度

本研究では、回復の主観的側面を評価するために、RAS（Recovery Assessment Scale）の日本語版24項目版[6]を使用した。回答は５段階リッカート尺度（１＝まったくそう思わない ～ ５＝とてもそう思う）。また、当事者研究参加者へのインタビューやアンケート調査も実施している。

４　今後について

本原稿作成時は調査結果が出ていない状況であるが、発表当日には一定の成果が出ている。当日の発表では当事者研究参加者のリカバリー、障害受容における変化を質的、量的に報告し、就労移行支援事業所で実施する当事者研究の可能性を提案したい。

【参考文献】

1) 綾屋紗月，熊谷晋一郎『つながりの作法』，NHK出版生活人白書（2010）
2) 熊谷晋一朗，綾屋紗月，上岡陽江，松﨑丈『当事者研究をはじめよう(臨床心理学 増刊第11号)』，金剛出版　(2019)
3) 厚生労働省『令和６年　障害者雇用状況の集計結果』（2024）
4) 障害者職業総合センター『障害者の就業状況等に関する調査研究』「調査研究報告書　NO. 137」（2017）p. 34
5) 国立精神・神経医療研究センター『地域精神保健・法認定研究部リカバリー（Recovery）第４回改訂版』(2021)
6) 千葉理恵，宮本有紀，川上憲人『地域で生活する精神疾患をもつ人の，ピアサポート経験の有無によるリカバリーの比較』「精神科看護 38(２)」（2011）p. 48-54

【連絡先】

池田　貴弥
一般社団法人キャリカ　キャリカ草加
ikeda@careco.or.jp