特集:『豊かに街で暮らしていくために、共に学びあえる場所
～ 英国 リカバリーカレッジの紹介 ＆ ピアワーカーについて ～』

6月25日、きらめきプラザにて認定NPO法人地域精神保健福祉機構コンボ主催「アウトリーチとピアサポートを考える～イギリス・アメリカ・ニュージーランドの取り組みについて～」の講演会が開催された。精神保健福祉分野先進国3国の視察報告を岡山の地で共有できたことは、岡山に住む私たちにとって本当にありがたく、希望の持てる会であった。中でも特に興味深く学ぶことができた、講師 佐々木理恵氏（リカバリーカレッジたちかわ）による『英国リカバリーカレッジの紹介＆ピアワーカーについて』について報告したい。

豊かに街で暮らしていくために 共に学びあえる場所

リカバリーカレッジとは？

国民のメンタルヘルス（精神的な健康）の向上をはかる取り組みとして、疾患を持つ方やその支え手が、さまざまな生活のしづらさなどと向き合いながら、地域で豊かに暮らしていくために必要となる知識を互いに学びあえる場所。

世界初のカレッジは、二〇〇九年にイギリスのサウスウエストロンドンに作られた。現在では三〇か所を超えるカレッジが創設され、地域ごとに特色を見せている。この学びの取り組みは海を越え、オーストラリアやイタリア、そして日本にも広がってきている。

講師：佐々木（ささき） 理恵（りえ）氏
東京都にある「リカバリーカレッジたちかわ」にてピアスタッフを勤める。笑顔が素敵で話上手。とても魅力的な方です。

リカバリーカレッジの原則
- 共同制作（Co-production）
- 主体的に学ぶ
- 誰でも参加してよい

リカバリーカレッジの特徴
1. 「治療」ではなく「学び」からリカバリーへ
2. 当事者と専門職が力を合わせて運営する（Co-production＝協働）
3. 本人の強みを大事にする
4. 先を見据えての学び
5. 地域コミュニティとのつながり
6. 誰でも歓迎

イギリスにおける リカバリーカレッジの背景

イギリスの国家予算に余裕がなく、医療費と福祉の予算を削減していかなければならないというところから始まり、早期に病気について学んで回復していくような、学びの場を作る取り組みが二〇〇九年から始まった。デイケア等が閉鎖されていく中、リカバリーカレッジがどんどん広まってきている。

「全ての精神保健サービスは リカバリー志向になるべきだ」 という国の方針

地域を巻き込み、専門職や当事者が協働で運営

Co-production＝協働といって、専門職や当事者が力を合わせて運営を行う。「治療」ではなく、「学ぶ」ことでリカバリーを目指す。主体的に学び、参加するというのが大事。リカバリーを促進するような本を揃えている図書コーナーを常備するという条件もある。誰でも参加してよいということも大きな特徴。デイケアなどは医師の指示が必要になるし、福祉サービスは行政手続きが必要になってくる。リカバリーカレッジはそういうことがなく、誰でも参加して良いのである。当事者・家族・友人・近所の人・支援者・・・興味のある方誰でも参加してよい活動だ。

また、地域のコミュニティをとても大事にしていて、リカバリーカレッジという学びだけで完結しないよう、地域も巻き込み、リカバリーを伝える取り組みを一緒にやっていく。

スタッフから治療を勧められる場ではない

どの講座を受けるか、学生が選択することを大事にしている。支援者などから「今のあなたにはこれが必要だからこれを受けた方が良いのでは？」と誘導や指示をされて参加するのではなく、自分で選択して主体的に参加できる。例えば、リカバリーカレッジに来ていて、今日は調子悪そうに見えるなと思った時に、「薬飲んでますか？」とか「今日通院した方が良いんじゃないの？」「お休みした方が良いのでは？」ということはない。学びの場なので、治療に関することの介入は一切しない。

受講する学生にとってのメリットだけではなく、専門家にも新しい知識をもたらす場であり、一方的に教えるのではなく、一緒に体験しながら学ぶことを大事にしている。

受講生は皆「学生さん」という呼び方をし、学生とスタッフは平等な立場である。そういったフランクな場所を目指している。

元々療養所だった建物の一部を使用。病棟の廊下を上手く使い、カフェコーナーやＰＣコーナーを設置。教室は、先生が上手く学びをフォローできるようなレイアウトを工夫。病院や福祉っぽさが残らないように、家具選びなど、みんなが来て過ごしやすい、快適と感じるようなレイアウトを大事にしている。

対象：十八歳以上。（最高齢八十四歳）

一期三か月あたり約三五〇名が登録。講座数は五〇（三百コマ）。午前・午後有り。一年間を限度に卒業。

入院中であっても、リカバリーについて学ぶ場に参加ができる。

地域の大学の先生などにも協力してもらい、講座を運営。

※講座例：自己開示ワークショップ。自分の病気をいつ誰にどのような形で開示するかという講座。

ノッティンガムリカバリーカレッジ

- 2011 年開校
- イギリスで２番目に設立
- 出資は NHS
  （※National Health Service ＝国の保健サービス）

全英学生自治会連合会に加盟している為、学生証が発行され、地域で様々な学割が使える。卒業式には市長が出席。学生は何学期でも来ることができるが、申し込みは二講座＋一ワークショップまで。

ピアトレーナーが二〇名働いている。

講座：水泳コース・即興演劇・音楽・絵はがき・鬱のコントロールについて・自尊心について・幸せの見つけかた・仕事と健康・・・など三〇講座

※講座例：演劇ワークショップ　演劇の中で自分の病気についてお互いに解説していき、不安解消を目指すもの。

【独自の取り組み】

ディスカバリーカレッジ

十八歳以下の子供たち向けのリカバリーカレッジ。不登校や不安が強い、いじめにあっている…という子供たちが通っている。子供たちだけでの安全な場を作り、リカバリーを学ぶ。兄弟や友達は参加可能だが、親は参加できない。

サセックスリカバリーカレッジ

- 2014 年開校
- 第３セクターも出資して運営
  （※NPO や慈善団体など）
- キャンパスの数：７つ

CNWL リカバリーカレッジ

- 2012 年開校
- イギリスで 3 番目に設立
- 会場は 20 か所
- 世界各国から年間 70 件ほどの視察がある

講座：メンタルヘルス以外に身体健康の講座もある
※講座例：健康な心臓・糖尿病など
開設以来、三〇九四名が登録。合計九五六二名の出席。
【得られた効果】
アンケート調査により、十五％が希望や自信が上昇。三五％がストレス対処法を学んだ。四〇％が情報や知識、技術が向上した。と回答。

それぞれの地域で運営の仕方に違いがあり、決まりや講座内容・講座の受け方・卒業の仕方など地域の特色を活かして運営されている。

リカバリーカレッジには無料で配られるポストカードがあり、私にとってのリカバリーはこうであるとメッセージにして、掲示されているそうです。

イギリスでは たくさんの当事者が活躍！

英国 リカバリーカレッジの ピアワーカーについて

ピアの役割いろいろ

- ピアサポートワーカー ←直接支援
- ピアトレーナー（ピアチューナー） ←講座の講師
- シニアピアトレーナー ←上級トレーナー
- ピアサポートマネージャー ←労働管理

↓ **有給**

- ピアボランティアトレーナー
- ピアラーニングサポートアドバイザー（パーソナルアドバイザー） ←学習の補助
- ピアメンター

↓ **無給**

お金が出ない無給の人たちは有給のピアトレーナーになるためのトレーニングも兼ねている。本当はお金を付けたいのだが、予算がなくて付けられない状況である。

ピアの雇用元はＮＨＳ＝国。ＮＨＳはリカバリーカレッジだけを運営しているのではなく、病院やクリニック・福祉もあり、配属された先や役割によって呼び方が変わっている。「ピアサポートワーカーは、病院案内や患者さんのお話を聞く。ピアトレーナーはリカバリーカレッジで講座を受け持つ。」など、それぞれ役割がある。一つの役割だけだと生活できない為、一人が兼務していることもあるが、兼務していても生活できるほどのお給料にはならないとのこと。

ノッティンガムの ピアサポートワーカーについて

ピアサポートワーカーは、現在イギリスでは何千人といて、ノッティンガムだけで六十名が活動している。ピアサポートワーカーは急性期の病棟にも配属され、患者さんの何かの交渉を助けたり、ＷＲＡＰや利用者さんと話す、助手業務などを行っている。

↓治療(treatment)としてではなく、生きる技術（life skill）に関わる支援

ピアサポートワーカーのトレーニングは、五日間十五人程度を対象にしている。トレーナーは、ピアトレーナー二～三人、専門職トレーナー一人。トレーニングの内容は、病気の知識や服薬についてではなく、リカバリーカレッジの原則を伝え、**人として大切に扱われるということ、その態度とは、ということを学ぶ。**

雇用の仕方として、最初は六カ月間と期限を区切って、現場に六人を入れてテストを行った。入れてみたら専門職がピアの方はとても良い働きをするのでもっと来て欲しいということで、どんどん雇用を増やしていくことができた。当初は今いるスタッフに上乗せをする形でピアの方を入れることが出来た為、現場の人たちからそんなに反発がなかったということもあった。現在は予算の問題で現場のスタッフに欠員が出たらそこにピアを入れていっている。看護補助者の枠をピアサポーターの枠に増やすということをしている。

ピアサポートワーカーの 雇用について大事なこと

- ピアサポートワーカーなら誰でも良いということではなく、適切な人をメンバーにする
- 職位の高い人達がピアが重要だと同意していること
- いつでもエビデンスを作り続けること
- （ピアは）時には勇敢にならなければならない→意見を言う時などに
- 一つの職場チームには二人のピアがいることがいい
- ピアグループスーパービジョン（毎月行っている）

適材適所で人を上手に選ぶ。ピアも時には勇敢になることが必要。それ違うよねということを言わなければならない場面で、言えるかどうかが問われている。「あなたの意見を聞かせて欲しいんだけど」と言ってもらえるようなピアサポートワーカーになることが大事。勇気をもって意見を言うということもピアには大事なことである。

【ピアサポートワーカーテスさん】

とある看護師さんに、「ピアサポートワーカーを現場に入れるだなんて、すごくくだらなくて馬鹿らしいと思っていたが、とても良い効果になった」と言ってもらえた時に初めて自分が認められたと思った。

テスさんによると、最初に配置されたピアサポートワーカーがとても一生懸命働いた姿がロールモデルとなって職場の文化を変えていくことに貢献したとのこと。ピアの振る舞いが、現状の専門職の在り方を変えていくことにとても意味がある。

ピアはユーザーにとってとても意義があるだけではなく、雇用する組織にとってとても意味がある。組織の文化を変え、今までのやり方を変える。組織に意味があるということは、サービスユーザーに還元できるということ。両方にとってピアは意味がある。

ピアも専門家も一緒に研修を受ける

ピアトレーナーになるには、募集の掲示がされ、応募する形式だ。ボランティアも必ず研修を受ける。ピアだから研修を受けるわけではなく、専門職も一緒に研修を受ける。専門職は治療には専門家だが、リカバリーに関しては教える技術がない。つまり教育者という立場ではないので、「教える」ということの研修を受ける必要がある。

雇用の仕方については、公募の形もあれば、ロンドンではピアサポートマネージャーという方が直接ピアをスカウトするという形もある。語りませんか？と誘い、ピアがほしいという現場と調整して上手くマネジメントをしている。

ピアが抱える課題について

バーンアウトや孤立しがちである為、スーパービジョンをとても大切にしている。数カ月に一回では意味がなく、毎月行うことでモチベーションを保つことができる。

またピアにとって自分のリカバリーストーリーを話せるようになることも課題の一つ。適切な場所で適切な話を出せるようにする、自分に話せる準備ができているのか、できていない話であればしないというように、ピアサポートワーカーが自分の経験を語ることを大事にし、ただ語るだけではなく、聞き手を意識している。ピア自身が経験を語る際、話を聞く人が、**自分だけがこのような境遇ではないと思ってもらえるように、独りぼっちじゃないんだよ**、という思いを込めて語っている。

佐々木理恵さんとクローバーで交流したよ！

六月二六日、上記の研修翌日に佐々木氏とピアセンタークローバーとで交流会を行いました。お互いにしている活動やピアサポート活動の思いや悩み、今後のことなどを話し合いました。「なんでピアサポーターをやろうと思ったの？」という問いに対して、佐々木氏から「自分が発病した時にピアサポーターがいたら違っていたんだろうなと思うから。同じピアから聞く言葉ならスッと入ってくるけど、専門職の言葉は理解できなかった。この仕事に迷いが生じたらいつもこの原点にもどる。」と話された。他の参加者からも「自分でも役に立つのかと思える」「出会いや再会が嬉しい」等挙がりました。また利用者からピアサポーターやピアスタッフになることで他の利用者のジェラシーの対象になることもあることも知っておく必要があるという話にもなりました。岡山はピアサポーターの仲間がいることが魅力、悩みや楽しいことも共有できる場があるのは素敵だと思う。と佐々木氏から言葉をもらいました。お互いにとってとても良い時間となりました！

『リカバリーカレッジたちかわ』へ行ってきました！

五月一三日、東京にあるリカバリーカレッジたちかわで開催された『海の向こうのピア』研修会に参加し、岡山で報告があったイギリスでのリカバリーカレッジの実践や立川での実践を佐々木氏より、そして相川章子さんよりアメリカフィラデルフィアでのピアスペシャリストの活躍など報告がありました。海の向こうでのピアの活躍を知り、日本の岡山でどのような方法があるのか頭を巡りました。また実際に立川ではリカバリーカレッジを二〇一五年より開講しており、当事者と支援者や地域の方が協働で運営する(co production)を理念にしています。計画・準備・実践等、どんな講座内容にするのか、誰を講師として呼ぶのか等すべてを協働で行っていました。一年に春秋冬と三クールで開講をしており、当事者・支援者・地域の方、どんな方でも受講が可能で、開かれた学ぶ場になっています。東京に住んでいたらぜひ参加したいとわくわくしました。どの講座も魅力的であり、誰でも平等に学生になれる場が用意され主体的に学ぶことができる場が岡山にできたらと思いました。