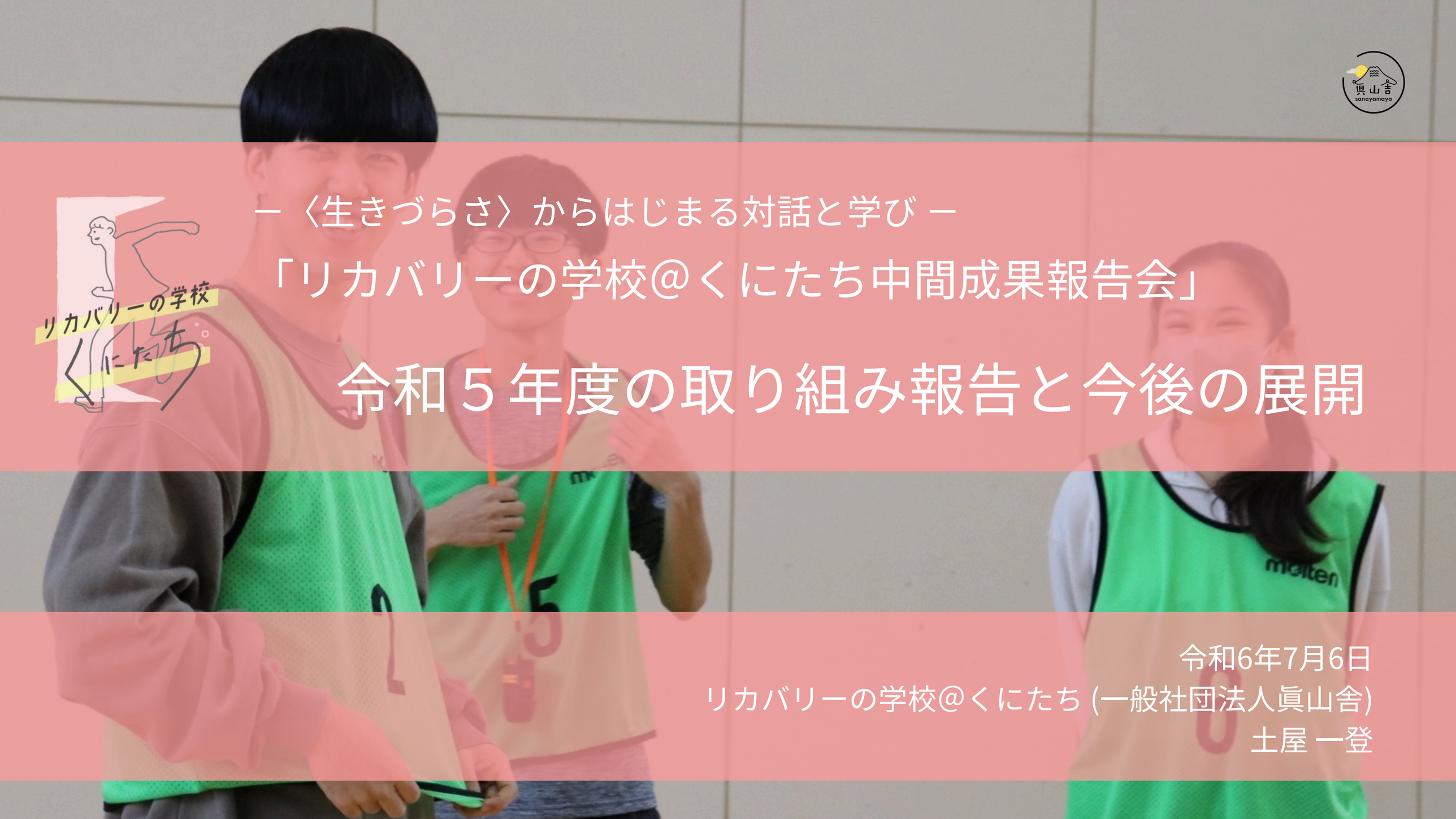


ー〈生きづらさ〉からはじまる対話と学びー

「リカバリーの学校@くにたち中間成果報告会」

令和５年度の取り組み報告と今後の展開

令和6年7月6日

リカバリーの学校@くにたち (一般社団法人眞山舎)
土屋 一登

目次

- はじめに
- 目指してること
- 「リカバリーの学校@くにたち」の成り立ち
- 何をどう行ったのか
- 何が起こっているか
- なぜ、それが起こっているのか
- 令和６年度の展開

© 2024 一般社団法人眞山舎

はじめに ー前 提ー

1 「リカバリーの学校@くにたち」は、「共生社会」を目指すプロジェクト

2 「支援」ではない。原体験・反射レベルでの反応・共感

3 「『生きづらさ』を抱えるひと」が対象。言葉にできないさまざまなしんどさ、「生きづらさ」に集うわたしたちのプロジェクト

© 2024 一般社団法人眞山舎

「リカバリーの学校@くにたち」が目指していること

「共生社会」の必要条件

私たちの
言葉で表現

キョウドウを生きる暮らし

＃共同
個人と個人

＃協同
団体と団体

＃協働
個人や団体、ほか

© 2024 一般社団法人眞山舎

成り立ち

「対話」のはじまり

・国立市公民館職員、市内精神保健福祉士、ローカルNPO代表が集う

・数ヶ月にわたる、まち・社会について、それぞれの専門領域からの語り合いがはじまり

「ちがう視点」と「重なり」

・精神や知的等のしょうがいしゃの生活が、自宅と通所先との往復になりがち。関わるひとも限定的になりやすい

・障害福祉サービスを使わず、疾患・疾病もないが、生きることがしんどく、困難が生じることも

© 2024 一般社団法人眞山舎

仮説の設定

問い	「支援」ではなく、しょうがいの有無、社会的立場のちがいにとらわれず、地域で共に生きるには？
仮説	教育・福祉という基盤をベースに、NPO/市民活動的な〈協力のちから〉により、しょうがい、疾患、ほか、「生きづらさ」を抱える市民と健常者と言われる市民の「キョウドウを生きる暮らし」が実現できるのでは？
着想	リカバリーカレッジ(海外)、リカバリーの学校
参考ポイント	共に学ぶ合う、つくり合う、 精神疾患当事者の充実した人生

「リカバリーカレッジ」や「リカバリーの学校」は、着想として参考にし、「国立市」という文脈や「キョウドウを生きる暮らし」という目的を第一にしています。

© 2024 一般社団法人眞山舎

「リカバリーの学校@くにたち」の内容

言語／非言語の対話（交流）をベースにした「リカバリー」の学びを、
複数の講座プログラムにより提供する取り組み

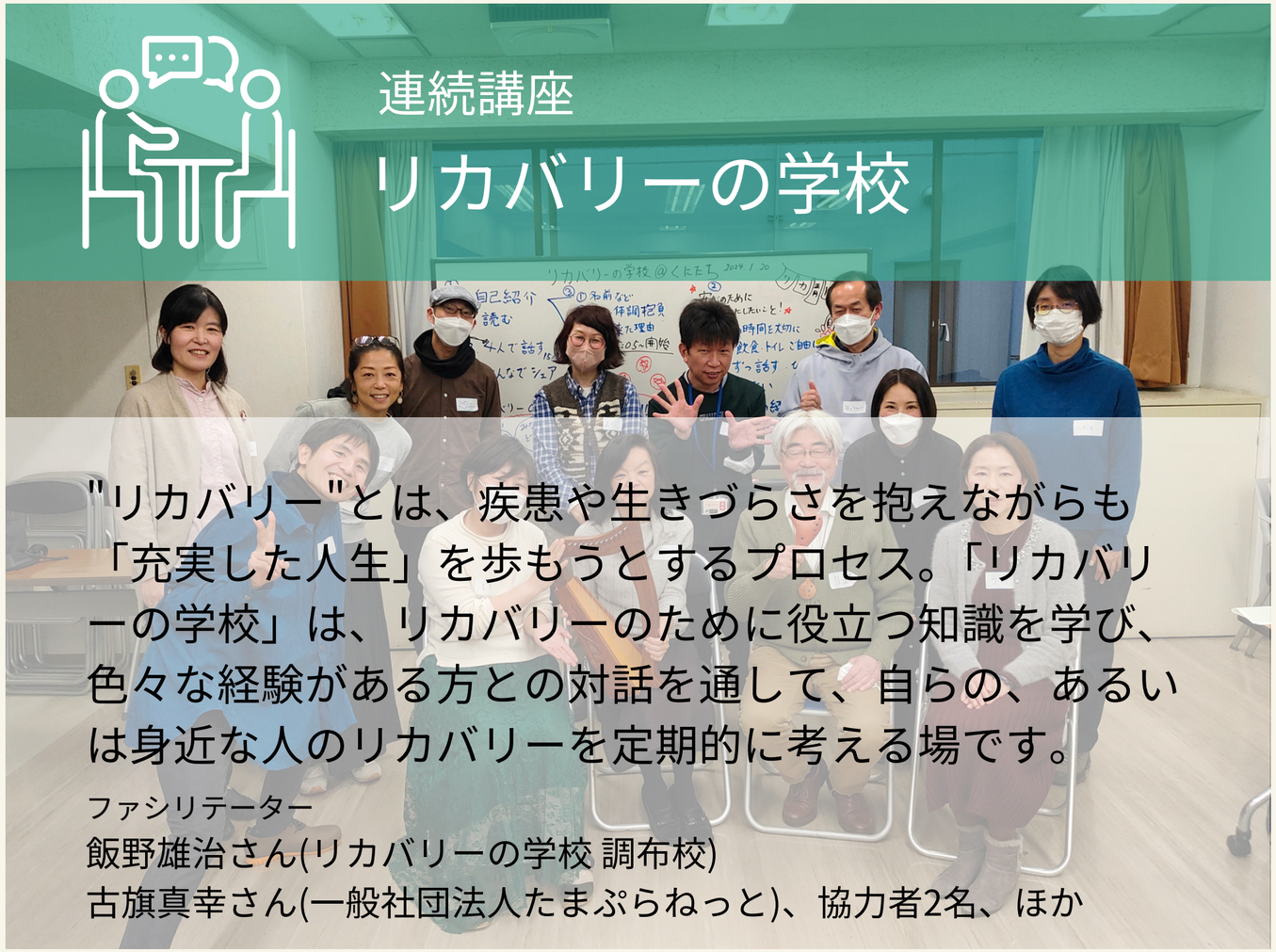
精神保健福祉領域	知的しょうがい支援領域	啓発領域
精神・発達しょうがいしゃ 及び共に学ぶボランティア	知的しょうがいしゃ 及び共に学ぶボランティア	当事者含む一般市民及び しょうがい福祉等支援者
(連続講座「リカバリーの学校」、私の人生の主人公は私～『語り』が教えてくれたこと～」)	(連続講座「いろいろな楽器で会話してみよう！」、連続講座「大学通りの伐採した桜等を活用した木工クラフト」)	(連続講座「くにたちでダイバーシティサッカーを実現！」)

各関係団体・関係者が関わる共生ネットワークが支える学びと地域づくりへ

© 2024 一般社団法人眞山舎

何をどう行ったのか ー講座プログラムー

言語的対話



連続講座

リカバリーの学校

"リカバリー"とは、疾患や生きづらさを抱えながらも「充実した人生」を歩もうとするプロセス。「リカバリーの学校」は、リカバリーのために役立つ知識を学び、色々な経験がある方との対話を通して、自らの、あるいは身近な人のリカバリーを定期的に考える場です。

ファシリテーター
飯野雄治さん(リカバリーの学校 調布校)
古旗真幸さん(一般社団法人たまぷらねっと)、協力者2名、ほか

© 2024 一般社団法人眞山舎

何をどう行ったのか ー講座プログラムー

言語的対話

単発講座

私の人生の主人公は私
～『語り』が教えてくれたこと～

人が生きるために、なぜ自分の言葉で「語る」ことが重要なのか。講師レクチャーや精神しょうがい当事者による語りを通じて、自分が「人生の主人公」として生きることを考えました。

講師
栄セツコさん(桃山学院大学社会学部教授)

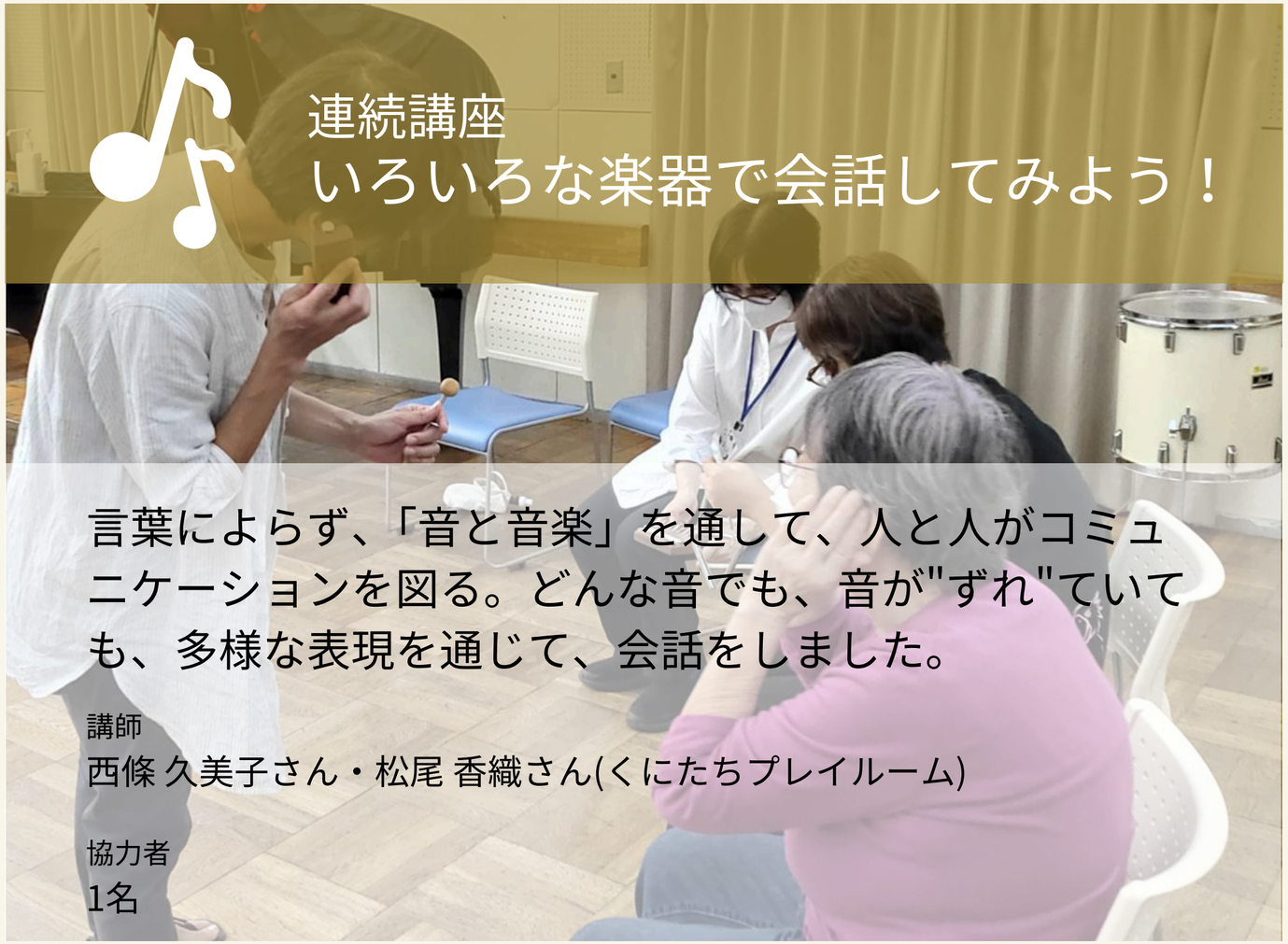
協力者
たまぷらねっとメンバーさん8名

ファシリテーター
古旗真幸さん(一般社団法人たまぷらねっと)

© 2024 一般社団法人眞山舎

何をどう行ったのか ー講座プログラムー

非言語的対話



連続講座
いろいろな楽器で会話してみよう！

言葉によらず、「音と音楽」を通して、人と人がコミュニケーションを図る。どんな音でも、音が"ずれ"ていても、多様な表現を通じて、会話をしました。

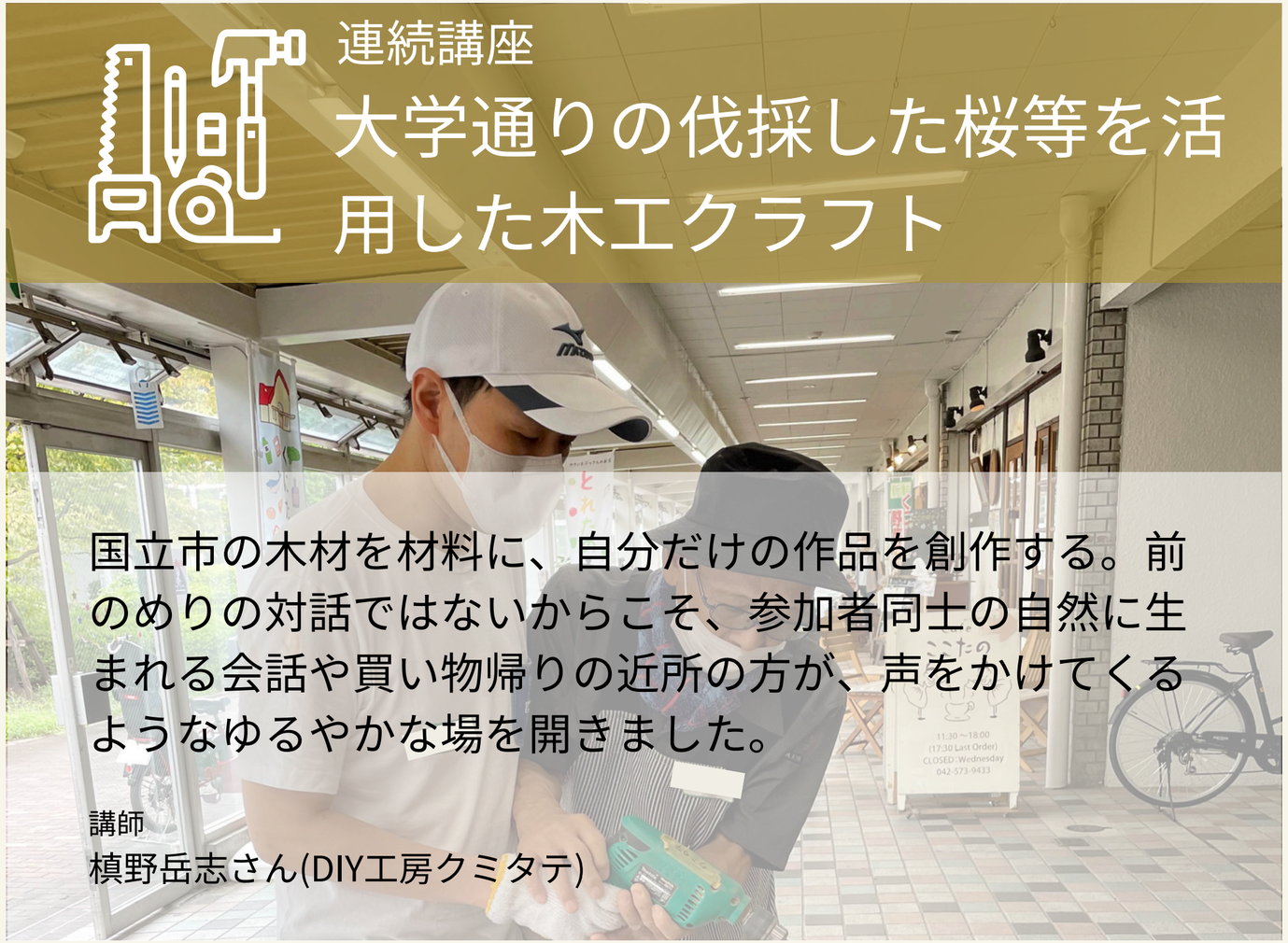
講師
西條 久美子さん・松尾 香織さん(くにたちプレイルーム)

協力者
1名

© 2024 一般社団法人眞山舎

何をどう行ったのか ー講座プログラムー

非言語的対話



連続講座

大学通りの伐採した桜等を活用した木工クラフト

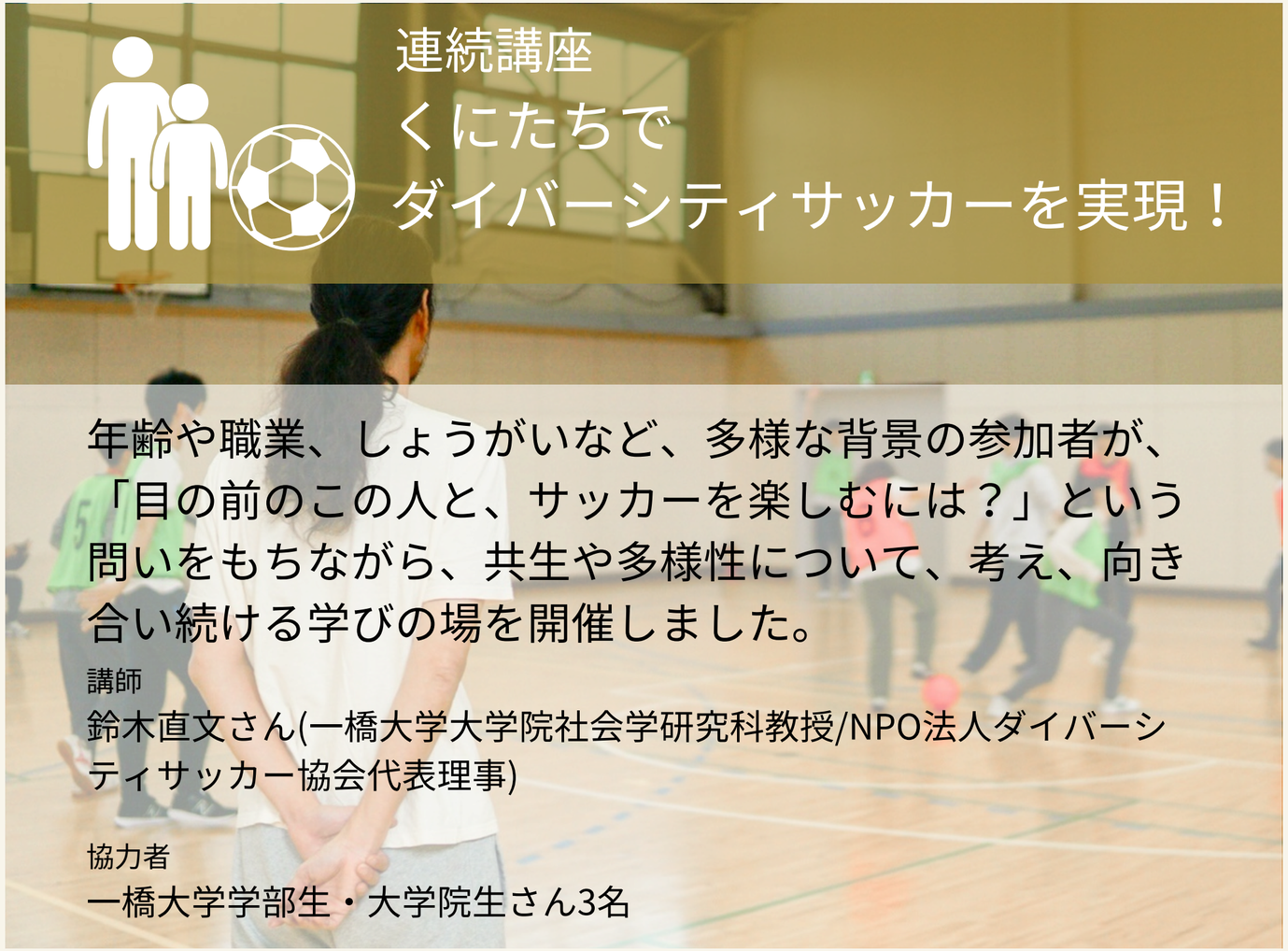
国立市の木材を材料に、自分だけの作品を創作する。前のめりの対話ではないからこそ、参加者同士の自然に生まれる会話や買い物帰りの近所の方が、声をかけてくるようなゆるやかな場を開きました。

講師
槙野岳志さん(DIY工房クミタテ)

© 2024 一般社団法人眞山舎

何をどう行ったのか ー講座プログラムー

非言語的対話



連続講座
くにたちで
ダイバーシティサッカーを実現！

年齢や職業、しょうがいなど、多様な背景の参加者が、「目の前のこの人と、サッカーを楽しむには？」という問いをもちながら、共生や多様性について、考え、向き合い続ける学びの場を開催しました。

講師
鈴木直文さん(一橋大学大学院社会学研究科教授/NPO法人ダイバーシティサッカー協会代表理事)

協力者
一橋大学学部生・大学院生さん3名

© 2024 一般社団法人眞山舎

令和５年度、何をどう行ったのか ー体制ー

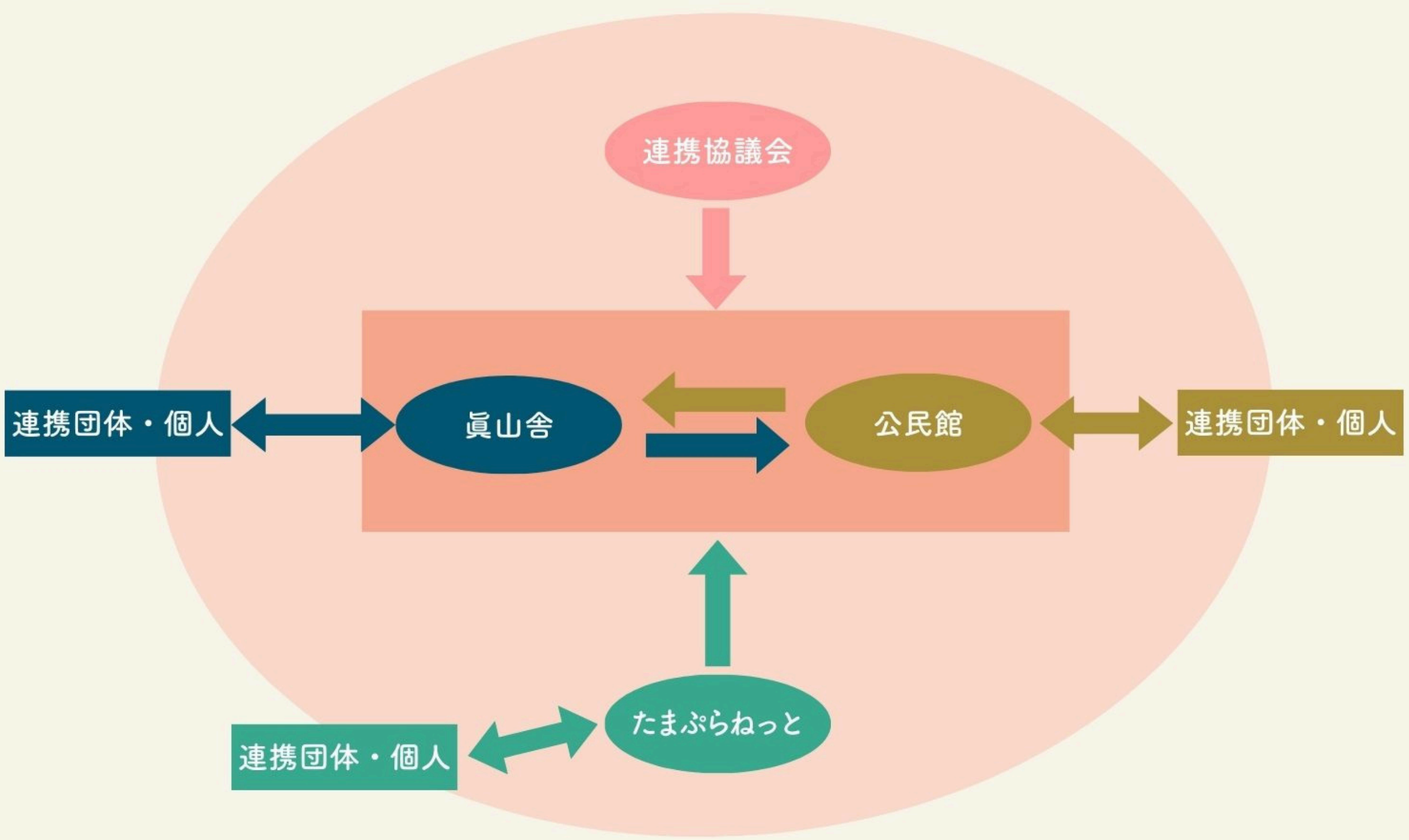
【事業／事務局コーディネート】
(一社)眞山舎(実行団体)

【連携】
国立市公民館
(一社)たまぷらねっと(令和5年度)
bumPo -伴歩-(令和６年度から)

【協力】
リカバリーの学校 調布校
一橋大学鈴木直文研究室
DIY工房クミタテ
くにたちプレイルーム

【助言・協力等】
連携協議会

【ボランティア】
学習者
市民、ほか



© 2024 一般社団法人眞山舎

令和５年度、何をどう行ったのか ー意義ー

専門性・
積み重ね

いま、すでに在るものによる相乗効果

国立市公民館コーヒーハウスの大学生・院生、一橋大学の学部生・院生

各機関のネットワークや、市民・学習者が既にもつつながり

こども食堂をはじめとした地域・市民活動

「仕組み」・「システム」として規定されたものではなく、
「リカバリーの学校@くにたち」にかかわるひと同士が、任意的かつ自発的な行動によって生まれている相乗効果

© 2024 一般社団法人眞山舎

【再掲】「リカバリーの学校@くにたち」とは

言語／非言語の対話（交流）をベースにした「リカバリー」の学びを、
複数の講座プログラムにより提供する取り組み

精神保健福祉領域	知的しょうがい支援領域	啓発領域
精神・発達しょうがいしゃ 及び共に学ぶボランティア	知的しょうがいしゃ 及び共に学ぶボランティア	当事者含む一般市民及び しょうがい福祉等支援者
(連続講座「リカバリーの学校」、私の人生の主人公は私～『語り』が教えてくれたこと～」)	(連続講座「いろいろな楽器で会話してみよう！」、連続講座「大学通りの伐採した桜等を活用した木工クラフト」)	(連続講座「くにたちでダイバーシティサッカーを実現！」)

各関係団体・関係者が関わる共生ネットワークが支える学びと地域づくりへ

© 2024 一般社団法人眞山舎

結果

講座プログラム数	６つ（２時間/回、８ヶ月で15回実施）
参加者数	延べ327名ほど 実人数120名ほど ＊令和5年11月末時点ではリピート率は約5割だが、根拠となる数字の正確な算出方法を検討中のため、参考値としています
講座参加後に企画参画した人数	5名　＊サブファシリテーター、新企画への参画、ほか

© 2024 一般社団法人眞山舎

何が起こっているのか ー 「生きづらさ」の当事者編ー

国立市内にすでに存在する、多様な取り組みとの
相乗効果によって、さまざまな言葉と出会いました

自分に自信がなくて
何年も会えなかった旧友に、
やっと会えた

「ごはん」をつくり、
たべながらつながる、
「サードキッチン」が
あったらいいな

自分の病気について、
隠さなくて良いと思える

そして、
行動を起こすひとも！

- ●ごはん会の企画運営
- ●令和６年度連携協議会
  委員として参画
- ●新たな企画の計画
- ●こども食堂などの場へ
- ●眞山舎の学びの場に参加
- ●ほか

© 2024 一般社団法人眞山舎

何が起こっているのか ー支援者編ー

普段、ソーシャルワーカーなど支援者として、
障害福祉にかかわるかたも、「リカバリーの学校@くにたち」の
取り組みを通じて、「わたし」という視点の言葉を発していました。

ひとのために生きていた。
自分自身と向き合いたいと
思うようになった

「わたし」という感覚を
数年ぶりに思い出した

© 2024 一般社団法人眞山舎

なぜ、起こっているのか ー重要な概念ー

回遊性

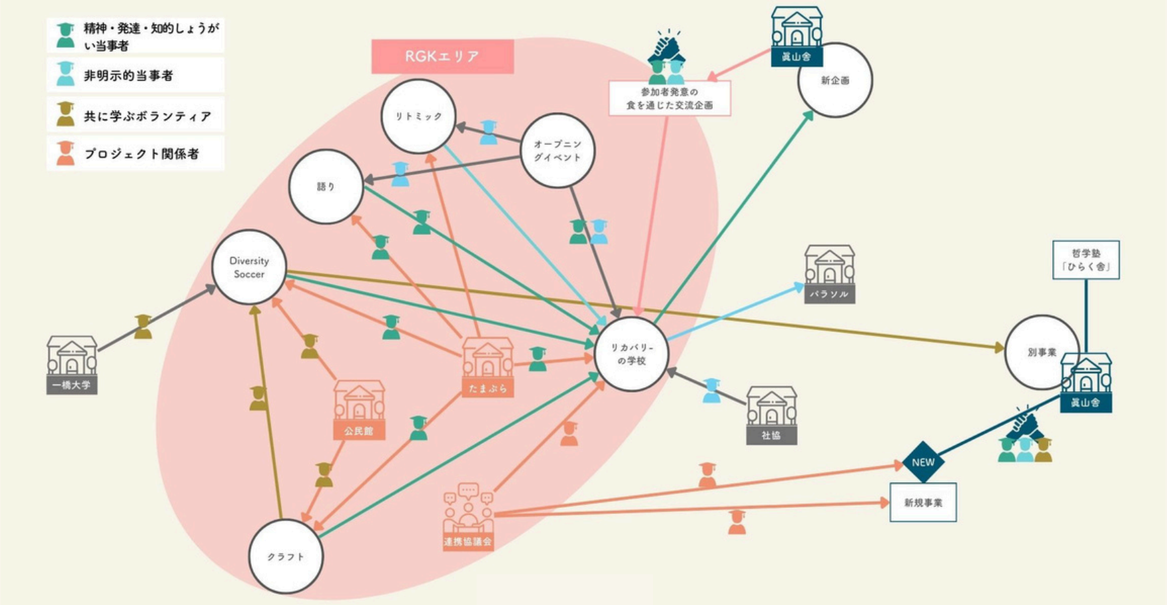
講座参加者が「リカバリーの学校@くにたち」の講座プログラム間を回遊する

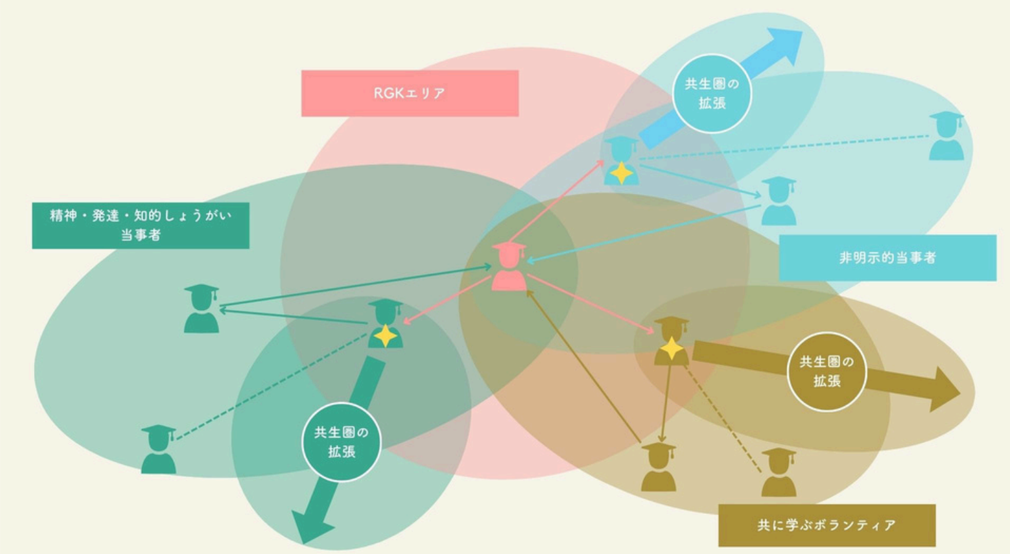
越境性

多様な参加者が国立市・近隣市の複数の地域の取り組みを越境する

共生圏の拡張

越境者が核となり、共生の実践をすることで、コミュニティ等に重なりが生まれ、地域における共生圏が拡張していく





© 2024 一般社団法人眞山舎

なぜ、起こっているのか ーキーワードー

「主人公」

就労継続支援B型事業所を利用する精神しょうがい当事者複数名による「私の人生は私である」という視点の「語り」(10/1講座)を目撃した行政職員・支援者を含む学習者への「わたし」の連鎖

「舞台」

社会教育における「学び」や
NPO/市民活動における「協力」は、
市民一人ひとりが「主人公」となる
「舞台」を大事にしている

© 2024 一般社団法人眞山舎

令和６年度の展開 －講座プログラム－

- 「主人公」と「舞台」というをキーワードに講座プログラム全体を設計
- 別々の講座プログラムに参加する学習者が、混ざり合い、共同する機会(＝実践レベルのインクルージョン)を創出。
- 学習者の意欲や意思によって、コーディネーターが共に、参画型のスピンアウト企画をつくりだす(＝「主人公」と「舞台」)

言語対話型講座 ⇄ **非言語対話型講座** ⇄ **当事者参画型講座**

言語対話型講座
- 連続講座「リカバリーの学校」
- 連続講座「共に学ぶ、コミュニケーションと対話のレッスン」

非言語対話型講座
- クラフト講座
- スポーツ講座

当事者参画型講座
- 共につくる学びと交流プログラム(「「やってみたいな」の対話サークル」、ほか)

各関係団体・関係者が関わる共生ネットワークが支える学びと地域づくりへ

© 2024 一般社団法人眞山舎

令和６年度の展開 ー講座チラシー

© 2024 一般社団法人眞山舎

本事業について

実行団体	一般社団法人眞山舎
活動テーマ	「『わたし』が幸せを感じられる暮らし」
代表	土屋 一登
住所	東京都国立市富士見台1-7-1富士見台第一団地1号棟102号室
Eメール	info@sanayamaya.org
委託事業名	文部科学省令和5年度「学校卒業後における障害者の学びの支援推進事業」
委託元	文部科学省

その他詳細は
こちら

© 2024 一般社団法人眞山舎