



— 〈生きづらさ〉からはじまる対話と学び —

「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 (一般社団法人真山舎)

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
- 何が起きているか
- なぜ、それが起きているのか
- 令和6年度の展開

# はじめに —前提—



- 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

「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

# 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

# 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

「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。

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

精神・発達しょうがいしゃ  
及び共に学ぶボランティア

(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～)

## 知的しょうがい支援領域

知的しょうがいしゃ  
及び共に学ぶボランティア

(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」)

## 啓発領域

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「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

# 何をどう行ったのか — 講座プログラム —

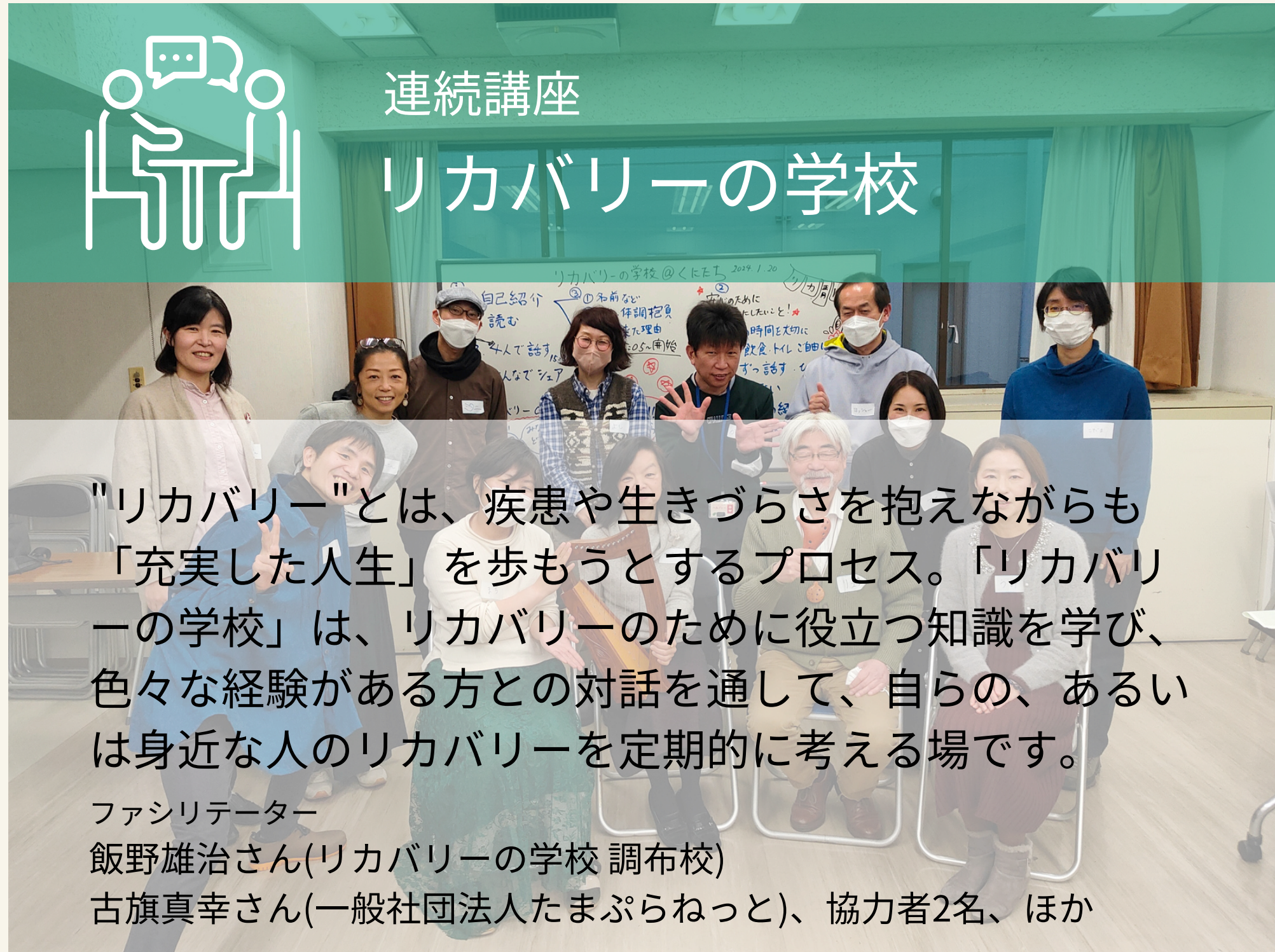


言語的対話



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



# 何をどう行ったのか — 講座プログラム —



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

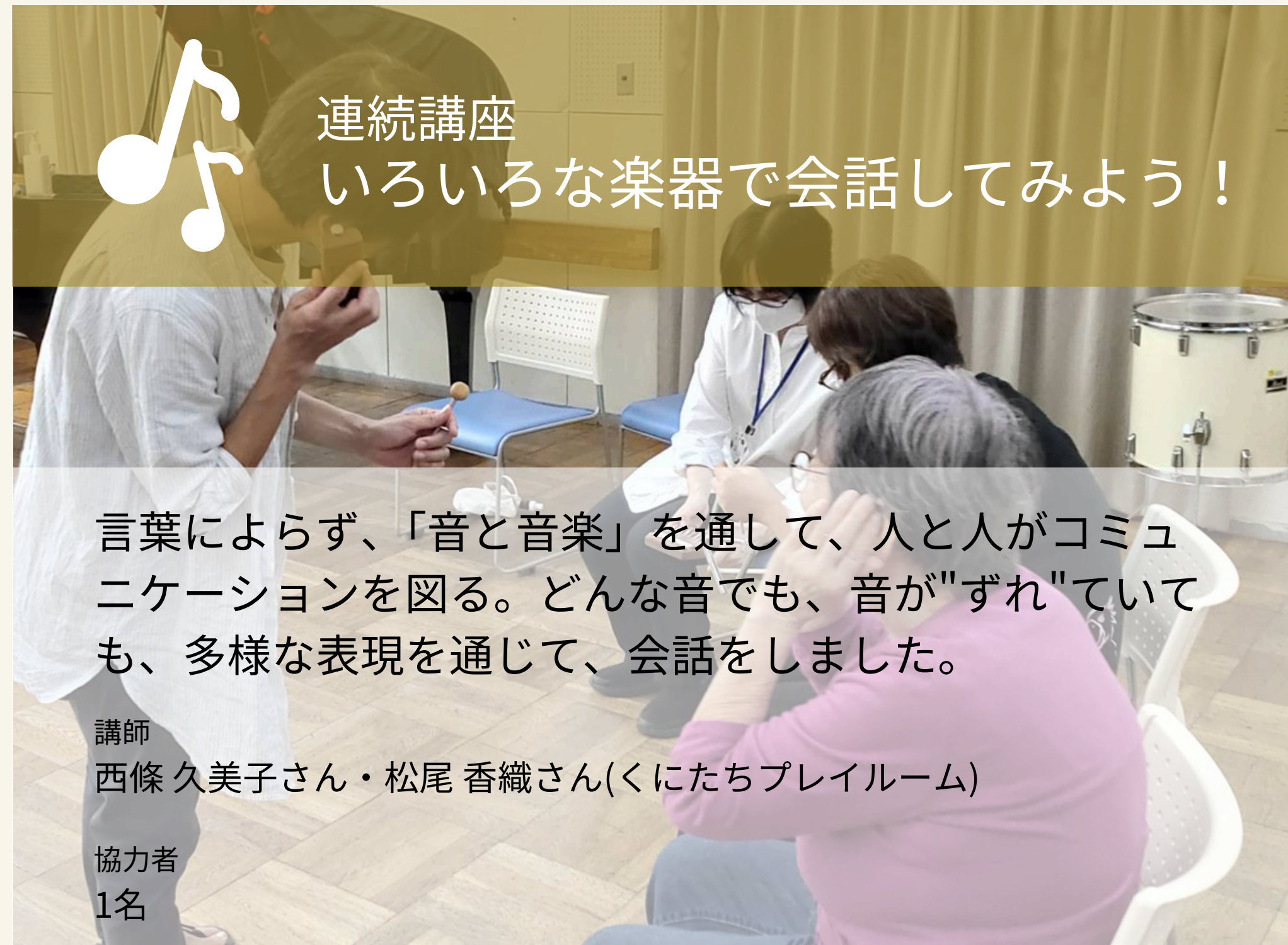
ファシリテーター

古旗真幸さん(一般社団法人たまぷらねっと)

# 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)

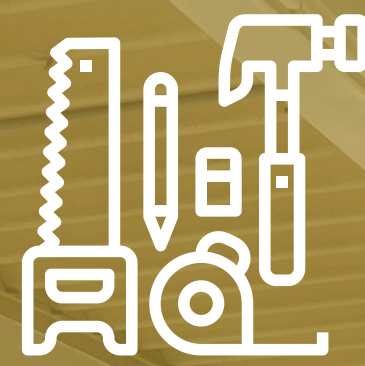
協力者

1名

# 何をどう行ったのか — 講座プログラム —



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

槇野岳志さん(DIY工房クミタテ)

# 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

# 令和5年度、何をどう行ったのか 一体制



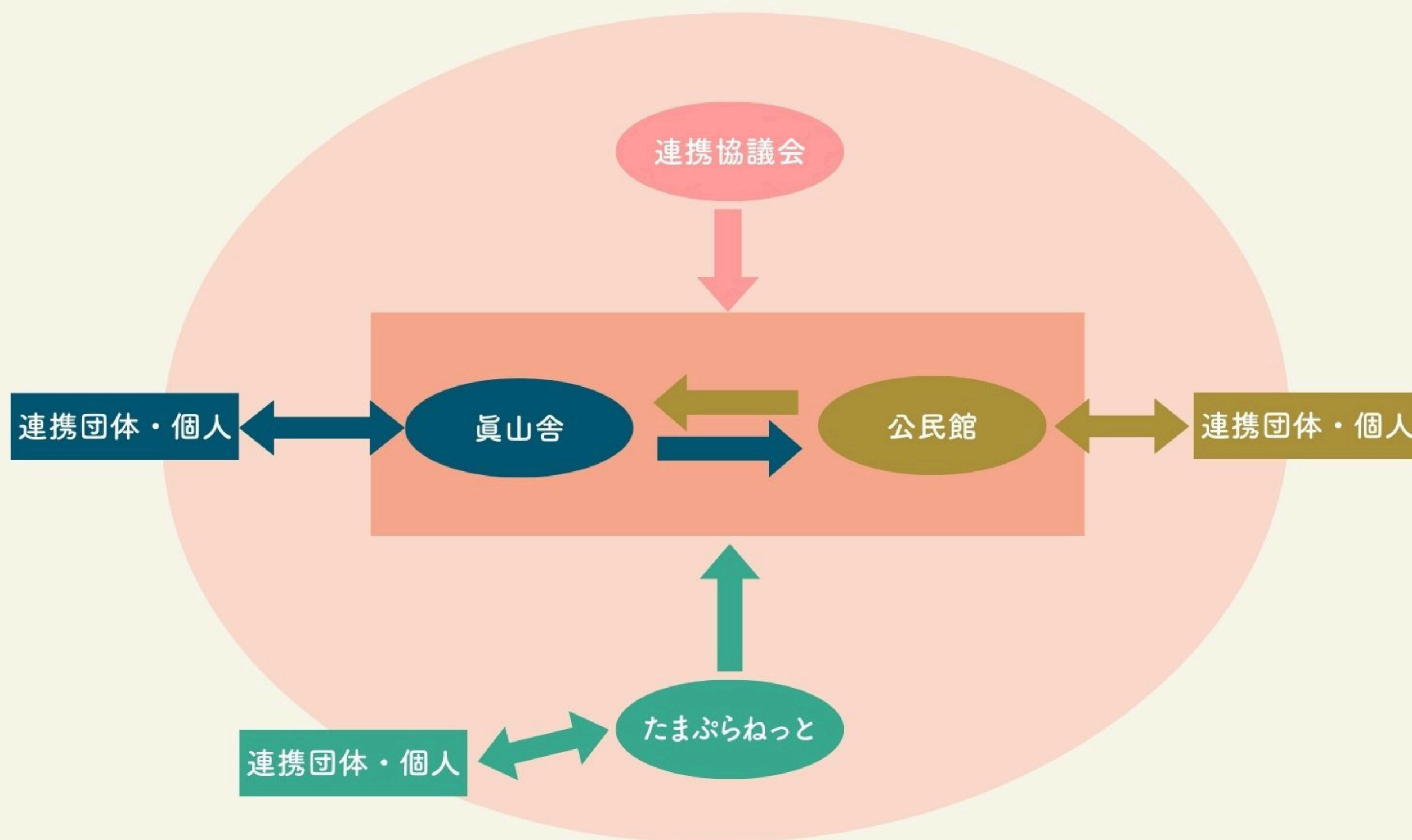
【事業／事務局コーディネート】  
(一社)真山舎(実行団体)

【連携】  
国立市公民館  
(一社)たまぶらねっと(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



# 令和5年度、何をどう行ったのか 一意義一



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  
既にもつつながら

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

# 【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

精神・発達しょうがいしゃ  
及び共に学ぶボランティア

(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～)

## 知的しょうがい支援領域

知的しょうがいしゃ  
及び共に学ぶボランティア

(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」)

## 啓発領域

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「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

# 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



# 何が起きているのか — 「生きづらさ」の当事者編 —



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
- 真山舎の学びの場に参加
- ほか

# 何が起きているのか 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。

A simple red stick figure with arms raised, positioned to the left of the first speech bubble.

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

A simple red stick figure with arms raised, positioned to the left of the second speech bubble.

「わたし」という感覚を  
数年ぶりに思い出した

# なぜ、起こっているのか —重要な概念—

## 回遊性

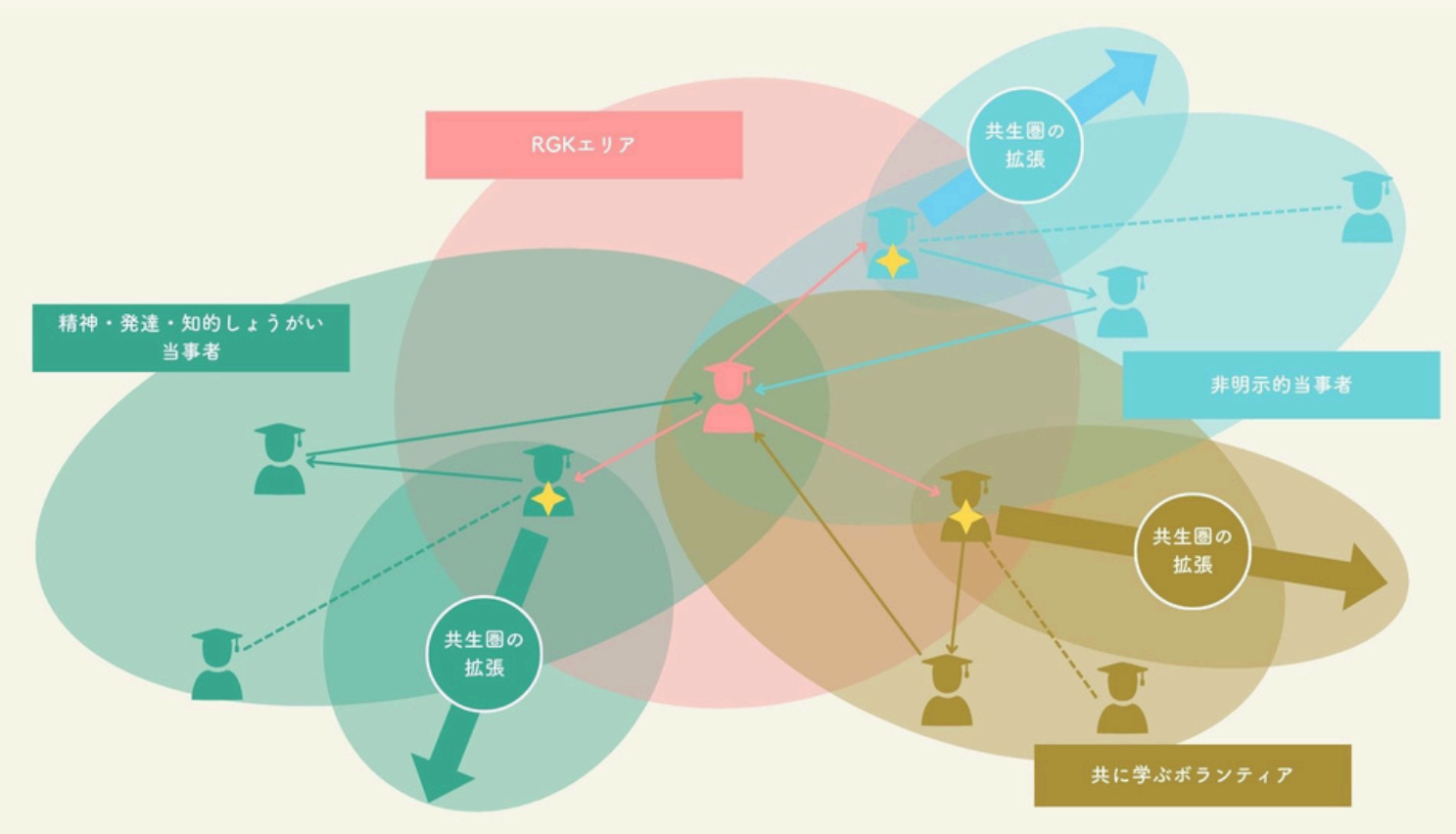
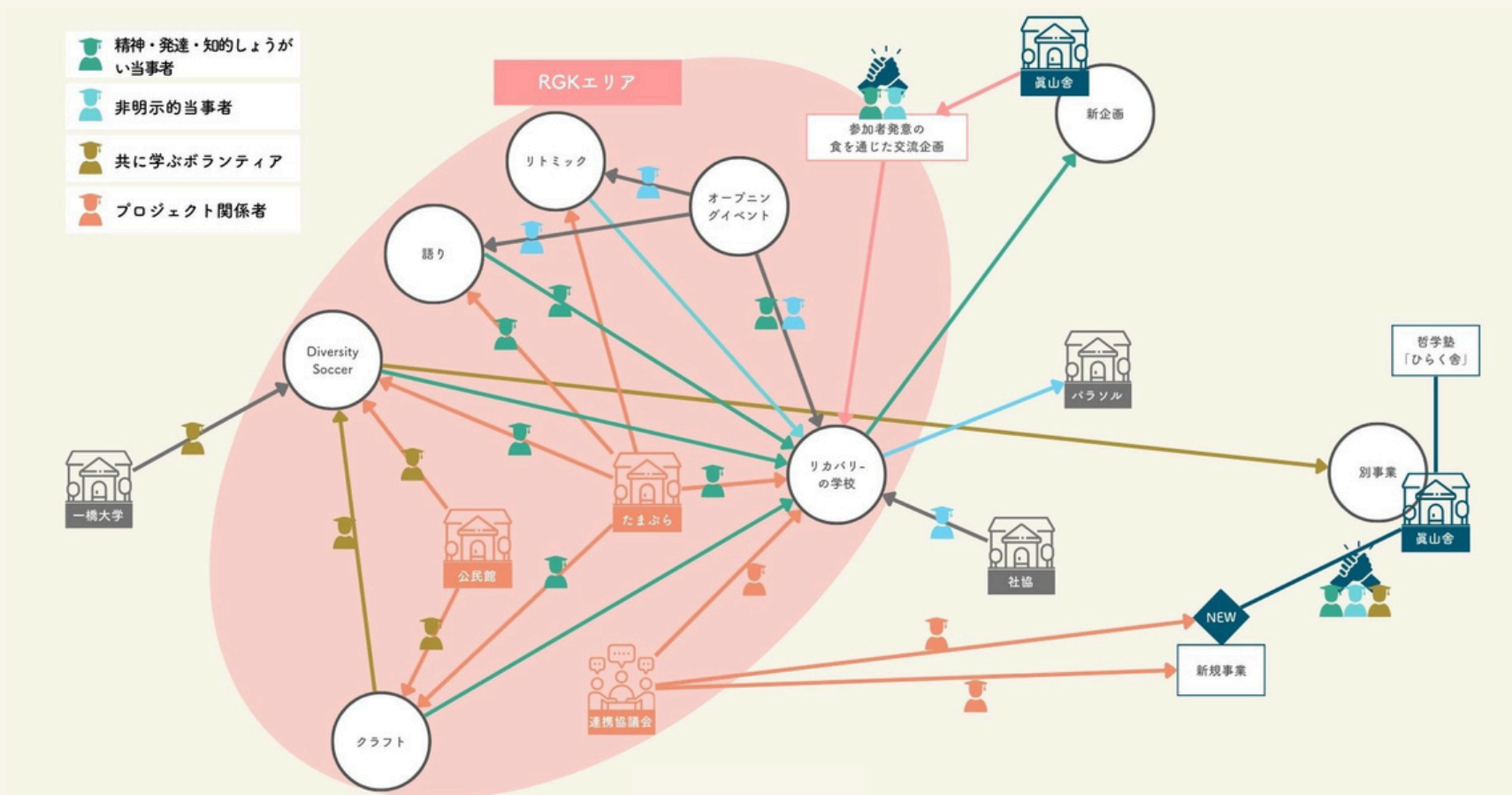
講座参加者が「リカバリーの学校@くにたち」の講座プログラム間を回遊する

## 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



# なぜ、起こっているのか —キーワード—

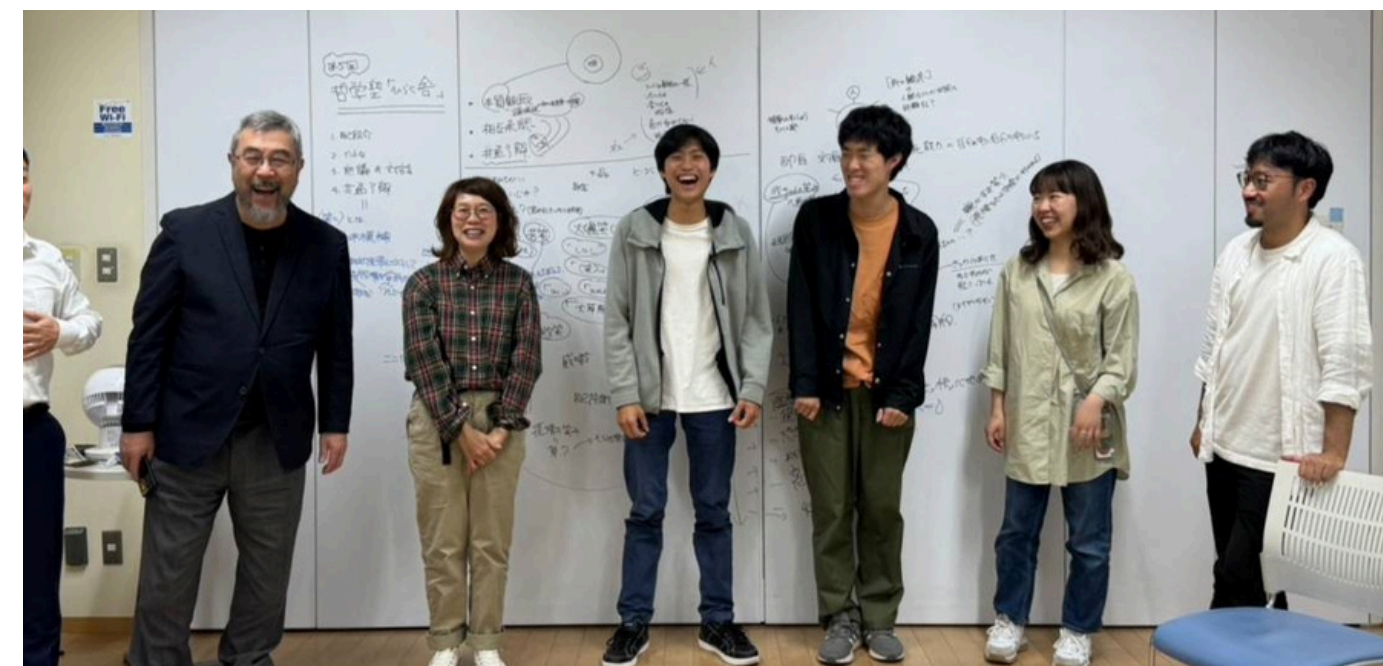
## 「主人公」

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」

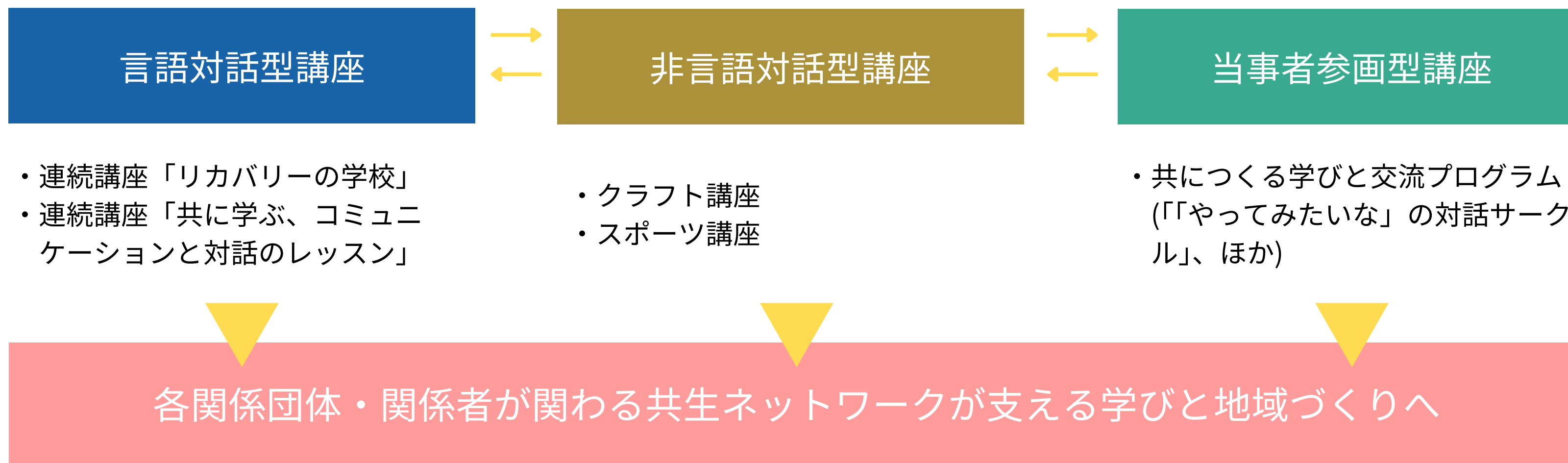
社会教育における「学び」や  
NPO/市民活動における「協力」は、  
市民一人ひとりが「主人公」となる  
「舞台」を大事にしている



# 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、参画型のスピナウト企画をつくりだす(=「主人公」と「舞台」)



# 令和6年度の展開 — 講座チラシ —



国立市公民館主催講座 (共生社会のマナビ)

## 私たちはなぜ「生きづらい」のか

— 民俗学から考える —

「生きづらさ」という言葉は深刻で切実な意味を持っていますが、ニュースやSNSでよく見かける身近な言葉でもあります。そんな「生きづらさ」という言葉に、「民俗学」という一見関係なさそうな分野を掛け合わせた書籍が、去年出版されました。私たちの身の回りの生活や文化を研究する民俗学は、疾病や障害、ジェンダーやセクシュアリティなど、「生きづらさ」に関する多様なテーマの探究に、今まさに乗り出しています。今回はこの「生きづらさの民俗学」という本の内容をベースにして、「生きづらさ」という言葉から連想される、私たちの日常の様々な引っ掛かりや「当たり前」「普通」に当てはまらない違和感、気づきや可能性について、参加者のみなさんと考えたいと思います。

入山さん・川松さん・辻本さん  
「生きづらさの民俗学—日常の中・排除を捉える—」(明)

入山 頌 (障害をこえても自立する会)  
川松 あかり (九州産業大学)  
辻本 侑生 (静岡大学)

2024年  
6月15日(土) 14~16時

定員 30名(申込先着順)

会場 国立市公民館 3階講座室

お申し込み 国立市公民館 ☎042-572-5141

※本講座は、「リカバリーの学校@くにたち」(一般社団法人真山舎主催)と連携して開催します。

## 「リカバリーの学校」

～生きづらさを抱きしめて充実した人生を歩む～

主催 一般社団法人真山舎 協力 国立市公民館

疾患や障害、理由は明確ではないけれど「生きづらい」(リカバリー)とは、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です。連続講座「リカバリーの学校」は、テキストをきっかけにさまざまな体験をもつ方が対話的な時間を過ごし、自らの、あるいは身近な人のリカバリーを考える場です。一緒に学んでみませんか。

ファシリテーター 池田 希 (2024年度リカバリー@くにたち連続講座 精神保健福祉士 公認心理士)

第1回 6月22日(土) 国立市公民館 3階講座室  
第2回 8月24日(土) 国立市公民館 3階講座室  
第3回 9月28日(土) 国立市公民館 3階講座室  
第4回 11月9日(土) 国立市公民館 3階講座室  
第5回 12月21日(土) 国立市公民館 3階講座室  
第6回 1月18日(土) 国立市公民館 3階講座室  
第7回 2月15日(土) 国立市公民館 3階講座室

参加費 無料  
定員 20名(申込先着順)  
会場 国立市公民館 3階講座室

申し込み方法  
お申し込みは不要ですが、会場の収容人数及び運営準備のため、可能な方はできるだけお申し込みいただけると幸いです。

お問い合わせ リカバリーの学校@くにたち事務局 ☎080-4097-4465 ✉info@sanayamaya.org

※この取り組みは、一般社団法人真山舎が、文部科学省令和6年度「学校卒業後における障害者の学びの支援推進事業」の一環として実施されています。

## リカバリーの学校@くにたち 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

自分も相手も大切にコミュニケーションや対話について探求する連続講座「共に学ぶ、コミュニケーションと対話のレッスン」が始まります！日常的な会話を主な入り口に、対話的なコミュニケーションを探求しながら実践的に学んでいきます。自分自身のコミュニケーションについて振り返りたい方、仕事で不安を感じている方、身近な人とより良い関係性をつくってみたい方、対話について興味がある方など、ぜひ、共に学び合いたいです！

第1回 「自分の経験から考えるコミュニケーションと対話」 8月30日(金)  
第2回 「対話について対話する」 9月27日(金)  
第3回 「対話を探求・実践してみる」 10月18日(金)  
第4回 「対話とこれから」 11月8日(金)

いずれも 19時~21時  
※連続的に学びを深めていくため、すべての回への参加がおすすめです。

主催 一般社団法人真山舎 協力 国立市公民館

会場 国立市公民館 3階講座室  
定員 20名(申込先着順)

お申し込みはこちらから

お問い合わせ 「リカバリーの学校@くにたち」事務局 ☎080-4097-4465 ✉info@sanayamaya.org

## 「『やってみたいな』の対話サークル」開催のお知らせ

ちょっと「やってみたい」と思っているけど、あんなこと、こんなこと、ありませんか？「何人かで集まって楽器を演奏したい」「読んだ本の感想を共有したい」「おすすめのコーヒー豆でコーヒーをいれたい」などなど。

そんな、「やってみたいな」と思っていたけど、なかなかできなかったことを数人でつまって、シェアしませんか？

当にやるかは、気にしないで大丈夫です。たまたま「それ、一緒にやってみな？」となったら、それはそれでもちろんOK！

まずは、お互いの「やってみたいな」をネタに対話の時間をもてたらと思います。

内容：①『『やってみたいな』の対話サークル』についての説明  
②シンキングタイム  
③みんなでシェアと質問タイム(一人ずつ各数分)  
④まとめ

時間：2024年7月19日(金) 19時~21時  
場所：国立市公民館 3階和室  
定員：8名程度  
申込先：一般社団法人真山舎(さなやまや)

メール：info@sanayamaya.org

\*上記申込先のみがお問合せ窓口です。

# 本事業について



実行団体 一般社団法人真山舎

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](mailto: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

