

東京都板橋区における

ソーシャルインクルージョンの実践

だれもが支援のパートナー

社会の構成員だれもが、「存在を脅かされず、尊厳を冒されることのない、創造的な生き方をする権利を享有する（1999小淵恵三）」人間の仲間peerである。学び合い支え合う責任を分かち持ち、共生を実現する援助活動は、共生の原理 *Social Role Valorization (Wolfensberger.W)* に基づく社会的役割の確立、増進、維持、肯定的な価値を得ることを指向する。アウトリーチは、利用者主導の精神保健医療福祉の生活支援とまちづくりを推進する環境開発をも社会的使命とする。障害者をはじめ家族、地域住民の参加を基本とする、企業、教育、司法など多領域を包括した生涯にわたった尊厳を享有した人間の仲間peerとしての支援の象徴として期待されている。名称にこめたWith板橋の地域に根ざしたエンパワメントと社会的包摂の包括的生活支援体制づくりを実証する30年の歩みを紹介する。

はじめに 「私たち自身の社会」

だれもが、学び支えあう責任を分かちもつ社会の構成員ー仲間peer

だれもの願いー社会的包摂 (Social Inclusion)

背景ー社会的排除 (Social Exclusion)

孤独死や自殺、虐待、いじめ、ホームレスなど家庭や職場、学校、地域でつながりが薄れ(無縁社会)、社会的に孤立や排除をうみやすい社会状況

課題ー社会的包摂 (Social Inclusion)

利用者主導の精神保健医療福祉システムー社会の構成員だれもが「つながり」あって、学び支え合う責任を分かち持つ支援のパートナー(仲間peer)になって相互支援体制を築き、孤立や排除ではないまちづくりを推進して共生社会を実現する

国の指針「心のバリアフリー宣言」(2004)ー精神疾患を正しく理解し、社会の支援を共に創り共生社会の実現をめざす

「障害者権利条約」(2006)及び改正障害者基本法(2011.8)ー社会的障壁の解消を基本としたユニバーサルなまちづくり

ソーシャルワークの価値・社会的責務

社会的包摂（ソーシャル・インクルージョン）

「エンパワメントの視点にもとづく、当事者の視点と経験を重視した活動を推進する」

誰もが社会の構成員として参加・参画し、学び合い支え合う責任を分かち持つ人間尊重の社会を共に創る。

生活のしづらさの課題に挑戦している人に、人間の仲間（peer）として信頼のつながりを築き、より広い人間の輪につなぎ問題解決を図る。

「ソーシャル・インクルージョンー格差社会の処方箋」炭谷 茂編中央法規出版2007

ソーシャル・インクルージョン（社会的包摂）

国際ソーシャルワーク専門職定義（価値）

日本ソーシャルワーカー協会倫理綱領（社会的責務）

社会福祉法： 個の尊厳の尊重（第3条）

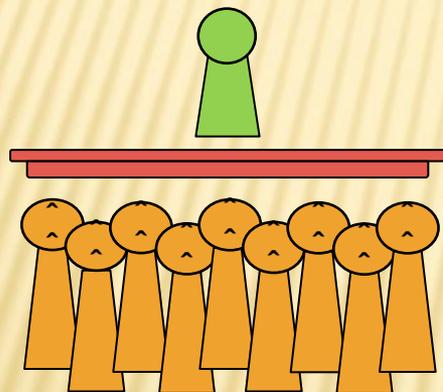
地域福祉推進（第4条）連携と協働（第5条）

ソーシャルワークとピアサポート

だれもが支援のパートナーとして人材育成をも担う
社会の構成員だれもが、学び合い支え合う責任を分かち
持ち、参加・参画して共生する社会の実現

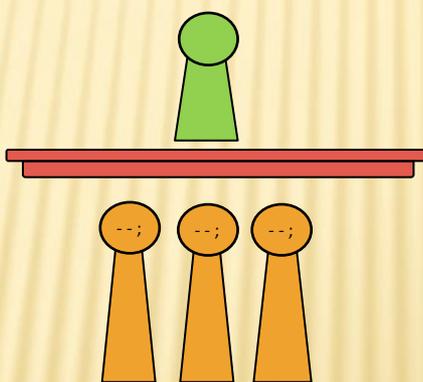
2050年頃(約40年後)には高齢者1人を支える働く世代は推計1.2人

1965年
「肩上げ型」



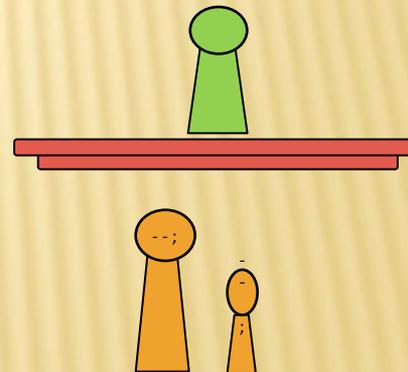
65歳以上1人に対して、
20～64歳は
9.1人

2012年
「騎馬戦型」



65歳以上1人に対して、
20～64歳は
2.4人

2050年
「肩車型」



65歳以上1人に対して、
20～64歳は
1.2人 (推計)

出典：厚生労働省政策評価官 峰村芳樹

世界共通の参加と協働の生活支援

CBR—障害者や家族を含む地域全体の参加を基本

○WHO「消費者に期待される役割（1989）」

- ①自助・相互援助の準備
- ②サービスのモニター
- ③サービスの改善・増加に対する活動
- ④市民・専門家に対する教育活動等

—消費者の権利付与原理12—

- 「サービス」 ①利用者に権利付与 ②個人の可能性を焦点 ③分類ではなく人間中心 ④提供者との力関係や感情的葛藤を認識する
- 「利用者の権利」 ⑤意見を反映する ⑥権利擁護者と接する ⑦ケアに関する情報と記録に接する ⑧擁護運動に関する計画や開発、監督に関与
- 「提供者の責務」 ⑨利用者から学ぶ ⑩強制的側面に疑問と再評価を認識
- ⑪利用者だけで共通の課題を討議する機会を創る ⑫全ての利用者に接近可能とする

consumer involvement in Mental Health and Rehabilitation”WHO,Geneva,1989

○CBR地域を基盤にしたリハビリテーション（1978）

WHO・UNESCO・ILOの共同政策提言1994

- ①共生のまちづくりを目標
- ②可能性を発揮して完全に社会の一員となる
- ③あらゆる活動に参加可能とする
- ④住民参加奨励の活動

国際リハビリテーション協会IR 「2000年代憲章」(1999)



国連加盟国の共通責務・全人類の行動宣言
— 障害のある人の権利を擁護する社会として進展
することが、あらゆる国の目標。
**「生活の全てにおいて障害のある人びとの完全な
エンパワメントとインクルージョンを支援する」**
社会の障害のある人は、自己のリハビリテーションおよび
支援プログラムの作成に中心的役割を担い、国の計画
づくりに責任を共有できるようエンパワーされる。地域を
基盤とするリハビリテーションCBRは、持続可能なアプローチ
として国内的、国際的にも広く促進される。

(Charter for the Third Millennium 国際リハビリテーション協会発行、日本障害者
リハビリテーション協会翻訳)

心のバリアフリー宣言 2004(平成16)年 **精神疾患を正しく理解し新しい一歩を踏み出すための指針**

[あなたは絶対に自信がありますか、心の健康に？]

- 1 精神疾患を自分の問題として考えていますか「関心」
- 2 無理しないで、心も身体も「予防」
- 3 気づいていますか、心の不調「気づき」
- 4 知っていますか精神疾患の正しい対応「自己・周囲の認識」

[社会の支援が大事、共生の社会を目指して]

- 5 自分で心のバリアを作らない「肯定」
- 6 認め合おう、自分らしく生きている姿を「受容」
- 7 出会いは理解の一歩「出会い」
- 8 互いに支えあう社会づくり「参画」

社会的包摂政策を進める基本的考え方

「一人ひとりを包摂する社会」特命チーム2011, 1

社会的包摂に取り組む必要性

- * 社会的孤立し生活困難に陥る(「生活のしづらさ」に直面する) 新たな社会的リスクの高まりの中で、社会的不安の状況。
- * 社会的リスクの連鎖による新たな生活不安、社会的排除の危機
- * OECD「より良い暮らし指標」(Your Better Life Index)
過去1カ月で他人の手助けをしたことがある割合(日本23%) は、OECD諸国(平均47%)で最も低い。社会的環境の中で友人や同僚などとともに過ごすことが「ほとんど」「まったく」ない割合(日本(15%)は、OECD諸国(平均7%)の中で最も高い
- * 社会的排除の強まりは、経済社会の発展と質の高い国民生活の実現(QOL)に大きな制約要因となる。
- * 国民一人ひとりが社会のメンバーとして「居場所と出番」を持って社会参加し、それぞれの潜在的能力を発揮できる環境整備が不可欠

「だれもが、相互に人格と個性を尊重しあい、 共生する社会の実現」(2011障害者基本法第1条)

- だれもの挑戦課題－社会的障壁(障害者基本法第3条)
だれにもある「さまざまなタイプの生活を送る自由」を享有して、ユニバーサル(万人に通じる)のまちづくりに、共に挑戦する相互支援体制を築いて地域力を形成。

障害者権利条約(2013.12.4日本批准)

平等を基礎とした人権及び基本的自由を享有して、だれもが使用することができるユニバーサルの社会サービス(条約第2条)。障害および社会的障壁によって、日常生活や社会生活に相当な制限を受ける状態(障害者基本法第2条)

に、社会全体の意識向上、能力及び貢献に対する意識の促進(条約第8条)。完全なインクルージョン及び参加を達成し維持することを可能とするピアサポートの活用(条約第26条)。

仕事の権利を有し雇用困難な人の個性や能力に応じた独自の自営業や起業精神を促進(条約 6条)。

ためにではなくnot for him、共にいて共にするtogether with him



Ⅱ 生活の場を共にする生活支援

世界共通の挑戦課題

地域を基盤とした社会サービス開発

訪問チームの構成員だれもが生活のしづらさの生活状態を共にして、課題に挑戦した経験の強みを学ぶ学習者になって地域資源を共に創る過程を共にする。相互支援という新たな支援関係を築き、さまざまな支援のパートナーの共助・連帯を基本にしたリカバリーの道を地域に拓き共に歩むエンパワメントとソーシャルインクルージョン(IR2000年代憲章)の支援を現実にする。

退院後の生活環境支援員、地域援助事業者、権利擁護の代弁者(ピアアドボケイター)との協働体制を基本とした他職種連携を推進して、新たな地域精神保健医療体制づくりへの期待。

生活のしづらさに挑戦する経験がもつ支援開発力

I 学び支え合う責任を分かち持つ支援のパートナー

相互交流の中で、人生の物語を語る(問題の原因ではなく、問題そのものという経験を語る)ことは、物語のケアという「外在化」したアプローチ。語る者、聴く者もそれぞれが持つ蓄積された経験に基づいた情報と対処の仕方を提供できる者として尊重しあう相互エンパワメントの信頼関係を築き、支援のチームを形成。

共にいて、共にすること

尊重しあい学びあう「経験」の強み

「当事者」

課題に挑戦している経験

「専門家」

知識・技術を基盤にした臨床経験

「家族」

課題に挑戦している人への対応の経験

「市民ボランティア」

支援環境の構成員として活動の経験

当事者の視点に立つエンパワメント

- ①人として尊重
- ②カミングアウト
- ③情報と教育
- ④決定と実行
- ⑤積極的参加と所属
- ⑥他者への貢献

英国で使用されている人材育成トレーニングプログラム

精神保健サービスの実践に携わる

全ての人に求められる10の基本



- ① 関係を築き協働できる — 建設的な協力関係を築き持続できる
- ② 多様性を尊重できる — 生き方の多様性を認め尊重し協働する
- ③ 倫理を尊重した実践が出来る — 権利と希望に基づく倫理規定に沿う
- ④ 不平等に挑んでいける — 偏見や差別、社会的不平等や排除に挑戦
- ⑤ リカバリーを促進できる — 希望を持ち価値ある人生を送る
- ⑥ 利用者のニーズを明らかにし、ストレンクス(持っている力)を見出すことが出来る — 協働して健康と生活に関する情報を集め、希望する人生と夢を叶える視点からニーズに一致すること。
- ⑦ 利用者中心のケアを提供できる — 利用者と家族の視点に基づく目標
- ⑧ 本当に役立つサービスを提供できる — 健康と生活の実際の支援
- ⑨ 安全の確保とリスクへのチャレンジを両立して促進できる — 安全確保とリスクへのチャレンジを利用者自身が選び決定できるよう支援する。
- ⑩ 自己啓発と学習を進める — 精神保健・医療の進歩を積極的に学び、相互評価し振り返り、人間としても専門家としても成長する生涯学習

人間の仲間(peer)同士があたりまえにする尊厳の享有

2. パートナーシップPartnership

パートナーシップの本質

- ①**目的**: 利用者の利益。信頼を増し、目標を確認、夢見る危険を冒し才能や強さを認知する。
- ②**相互交流**: 利用者との対話を重ね、個人的な人生経験を学び生活の客観的条件と現実の主観的経験の理解を得る。利用者から現実的世界で生きることの学習者になる。
- ③**友好的**: 友好的関係を築く。温かさ・気遣い・尊敬・楽しさを特徴とする
- ④**信頼**: 誠実であること。約束が守られること。最善を尽くすこと。利用者は支援者と共に、考えや感じ方、誤り、失敗を分かち合う
- ⑤**エンパワメントすること**: 利用者の能力とその知覚を高める。利用者が安心して自由に選択して利用し、自信を高め行動する。
“社会の構成員だれもが求め必要とする、学び支え合う責任を分かち持つ人間の仲間としての相互支援体制の基盤”

パートナーシップの機能

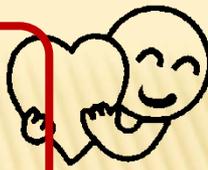
相互エンパワメント

学び支え合う責任を分かち持つパートナーシップ

- ①他者を思いやる心で「愛他心を育む」
- ②さまざまなタイプを知り、自分の独自のタイプを「自己評価」
- ③他者の役に立つ自分を知り、「自己効力感」を得る
- ④だれにも共通にある潜在能力を学び「自己肯定感」を増進する
- ⑤社会参加を共にする「社会的統合感」を得る

“ 学び支え合う責任を分かち持ち、エンパワメントを得て、社会的包摂の地域力を形成する ”

支援のパートナーとしての相互信頼要素 1 2



- 1 自信と他者への信頼
- 2 自分の行為に責任を持つ
- 3 ルールやモラルを守る規則正しさ
- 4 機敏な行動で約束時間通り
- 5 友情を育む親切さ
- 6 尊敬して聴く礼儀正しさ
- 7 事前の準備を整える
- 8 協力し手助けするために傾聴する
- 9 最善を尽くして実行する
- 10 目標に挑戦し続ける力強い働き手
- 11 危険を厭わない勇気
- 12 希望する目標を設定して夢を理解する

Ⅱ－2 経験は人生の知恵袋

- A 共にいて学びあう経験（自己学習）の強み
～ 共通の経験と関心
- B 共に拓く参加・協働の支援プログラムと回復の道
～ 社会資源開発への貢献
- C ストレングス原則
- D 共に創るエンパワメントの機会

A共にいて学び合う経験（自己学習）の強み 危機支援の焦点は何かを知る

従来には出来ていたことが、ストレス環境との相互作用によって神経伝達物質が失調・変調したことで

- ・ **思考や計画**：感覚の超過敏状態になって、考えることに時間がかかる、直面した課題に気づき対処する、注意を集中させる、新しい学習や情報を維持する、決断するなどの困難さ
- ・ **社会性や感情表出**：感情が抑制され平板化、自発性や好奇心が減少し、社会性を学ぶ機会が得られにくい
- ・ **行動や興味**：I₁ルギ-低下で周囲の状況に関心が向けにくい
- ・ **不安管理**：ストレス耐性が弱く、周囲の刺激に負担感があり、今までとは違った対処の仕方を求められる状態

上記のようなことの対処に、多くの労力を費やすために、セルフケアに支障が生じる。また、社会的役割学習の時期に病気になったために、学習や経験が不十分な状態。



A共にいて学び合う経験（自己学習）の強み ストレスのサインに気づき対処する

食欲: 体重の増減、
睡眠

外見: 身だしなみ、
化粧

自殺: 死への没頭、
自殺の計画、

治療: 反発、抵抗、
服薬しない

気分: 涙ぐむ、亢奮
孤独感、不安感

行為: 怒り、依存、
脅迫的な言動、

思考過程: 混乱、
心配事に囚われる、
過度な反応、

社会関係: 消極的、度をこえたおしゃべり、ひきこもり、寡黙

自分で自分のストレスに気づき、その対処の方法を見つける学習支援の必要性。
「・危機とは成長に見合った生活必需品の整備如何である ・危機に気づき手を差し伸べる・早めの一縫いは後の九縫い・危機に立ち向かえるように助けることは、危機や苦痛、困惑、をありのままに語り認められるようにする。隠された心配を安心して語り、悲しみ、怒り、泣くことを助ける、同じ人間として肩を貸すことができるかどうかである。」 G.カプラン予防精神医学

A共にいて学び合う経験（自己学習）の強み ストレスの自己コントロール



1.頭を使って気を使わない
気分を変えて、
冷静に問題を見つめなおす

2.しなやかな心を持つ
ひとつのことにこだわらずに、
多面的に捉える

3.自分だけで
仕事をやろうとしない
一人だけで頑張ろうとしない

4.完全主義にならない
100点満点を望まないで、
取り組んだ努力を自己評価

5.孤立しない
一人ぽっちにならないで、
対人関係の輪を広げる

6.ストレスを
自己啓発の機会にする
ストレスを発奮因子として利用

7.気分転換を心がける
スポーツ、趣味、自然にふれる
など気分を切り替える

8.身近な良い聴き手をもつ
一人で抱え込まないで、
話せることで気持ちが軽くなる

A共にいて学び合う経験（自己学習）の強み レジリエンス「心の回復力」

レジリエンス resilience 「心の回復力」

リカバリーの道程を歩む逆境を乗り越えたサバイバー（生還者）には、孤立や恐れ、苦悩を通して回復する力、苦難に耐えて自分自身を修復する力がある。

7つのレジリエンス

[洞察] 問題について考え誠実な答えを出す努力を習慣として身につけている

[独立性] 問題のある身近な人（家族）と自分自身との間に境界を引く（生活主体者）

[絆] 他者との親密で充足的なつながりを求め築く

[イニシアティヴ] 問題に向かいコントロールする

[創造性] 痛ましい経験や感情の混沌の中で、秩序、美しさ、目的をもちこむ

[ユーモア] 悲劇のなかにおかしさを見出す

[良識] 良い人生を送りたい希望を人々に広げる

B-1共に拓く参加と協働の支援プログラム

挑戦していること

I プログラムを評価する

- ・満足度評
- ・サービスの評価

L 他の人たちの仕事を助ける

- ・ジョブカンパリング
- ・ジョブコーチ

K 政策の決定に参加する

- ・法律や財政の見直し提言・議会 評価と提言

J 回復を管理する

- ・目標と活動計画を書く
- ・活動的な消費者の役割を果たす

H 自分の物語を語る

- ・全国や地方の講演、会議・学校の講義
- ・社会教育

G 知識を分かちあう

- ・資源簿の充実
- ・教育課程の充実
- ・情報誌の発行

A 職員を置きプログラムをマネジメント

- ・新人教育・苦情処理
- ・諮問委員会

B 他の人たちを教える

- ・権利擁護と苦情処理
- ・服薬教育

C 危機のときそばにいて助ける

- ・緊急時の電話相談
- ・危機介入チーム
- ・病院へ友愛訪問

D ヘルパー

- ・社会的コンパニオン
- ・付き添い・家事援助
- ・電話相談

E 創作する

- ・作詞と出版
- ・回復物語

F互いに支えあう

- ・ピアカンパリング・居場所
- ・休日の社交・夕食会



B-2共に築く回復の道—地域生活支援

A自分を肯定的に感じる

- ①個性を尊重②名前を呼んで話しかける
- ③強みをひき出す④自分と周囲が持つ偏見について話し合う⑤個人にあった支援の目標と計画⑥症状扱いしない

B希望を持つ

- ①回復のモデルになる②自分を肯定的に語る③情熱と希望を発信④回復の自伝を提供⑤職員を教育⑥展望を持ち成果を調査

H意味ある活動

- ①創造力を刺激②才能や個性に合わせた活動③援助付き雇用の提供④趣味や学業の成就⑤強さと尊敬を感じる⑥ささやかな成功を祝う

回復の道程と支援



C回復の意味と目的

- ①意味ある目標②選択肢と選択の権利③相互支援の機会④可能性を評価⑤短期・長期の目標⑥生還者としてのプライド

G社会的つながり

- ①地域グループへの参加②回復支援チームに協力する③閉じこもっている人に友愛訪問④親密な関係を結べるようになる⑤子育て支援⑥家族からの支援を強める

D積極的利用者主体

- ①パートナーシップで働く②自助の力を促進③相互支援（ピアサポート）を促進④権利擁護活動⑤雇用して支援⑥回復の経験を発行

F地域での居場所

- ①住居の確保②地域参加の機会③援助付き教育④ボランティア活動⑤資源や支援を育てる⑥活動範囲を広げ、ピアサポートセンターの設立を奨励

Eセルフケア

- ①危険信号に早めに気づく②危機のときそばにいて見守る③失敗から学ぶ④症状の自己管理を教える⑤認知の戦略を教える⑥ストレスのタイプを自覚するよう教える

Cストレングス原則（強さSTRENGTH）



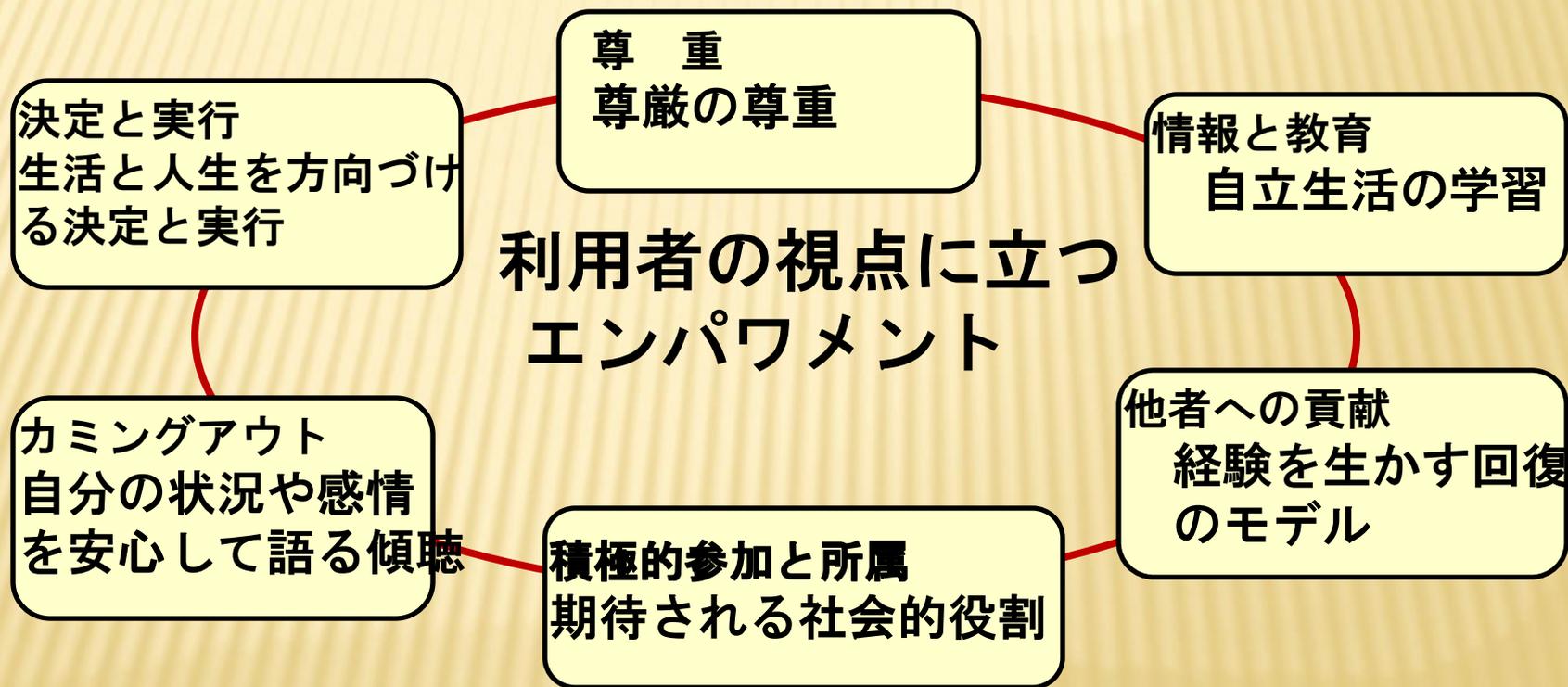
ストレングス原則

- ①回復し生活を改善し質を高めることができる（可能性への信念）
- ②焦点は病理ではなく強みである（自分らしい生活を築く生活者）
- ③地域は資源のオアシスである（頼りにし合える地域力を開発、評価する）
- ④利用者は支援プログラムの監督者である（利用者の願いと夢を理解して選択・決定に基づく本人主導）
- ⑤支援者と利用者の人間関係が根本であり本質である（住民のニーズを自分のことのように感じ、受け止め、共に挑戦する相互信頼のパートナー）
- ⑥仕事の場は地域である（サービスは生活に属するもの。地域生活を送る環境を共にして共に築く）



D共に創るエンパワメントの機会

生活や人生の回復の道程で蓄えた経験を生かして
連帯感・自尊心・自己効力感を増進する（可能性への信頼）



Ⅱ－3他職種の訪問支援チームACTの意義

A潜在能力の自由を保障しあう

B生きる意味を創る過程にかかわる

C社会的包摂の相談・コーディネイト地域基地

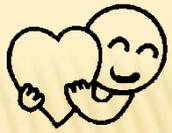
A 潜在能力アプローチ



さまざまな生き方を送る潜在能力と自由を保障する

潜在能力：よりよい健康状態を保つ、自ら誇りに思うこと、幸せであること、安心して自由に自分のことを話せることなど

- × 人びととの相互交流をもち、安心して自分らしく生きるために、どのような状態beingでありたいのか、どのような行動doingをとりたいのかを結びつけることから生まれる機能Functionの集合
- × サービス（資源）は潜在能力を拡大すること、選択の幅を広げる支援であるか否かによって評価される。
- × 支援者は、行動し変化する可能性を実感できるようにする
- × 人間的発展は、潜在能力の形成にとどまらず、その潜在能力をどう活用し発揮することができるか社会的機会に関わるもの
- × 人間開発Human Development—人間らしい生活の質の実現人間の安全保障（平和の権利）は持続可能な人間的発展（発展の権利）が不可欠（自己実現と社会貢献）。



B生きる意味を創る過程にかかわる

* 人生における状況のユニークさを無条件に尊重する。

— 今ここでの現状、課題から目を離さず、理解したいという立場を維持理解していると思いつまなないで相手の説明、理解、意図を聞くようにする。

* 自分の先入観を意識する努力と押し付けないようにする。

— 開かれた好奇心、関心を持ち、その人の人生に関する物語や問題を意識しているままに受け入れる。

* 共同理解、価値の共有、その他の意味生成を行うことを理解

— 不公正なもしくは偏見に基づく対人的、制度的活動を支持しない。そのような事態が発生したときには、他の価値観を探そうとする。

* 支援は、新しい情報が追加されるたびに变化する。

— 意味の交換が行われ、この意味はコミュニケーションによって生まれる。対人関係の改善には、他者の視点を取り入れる手助けをすることが重要。

* 生きるプロセスにかかわりながら新しい意味を創りあげる

— 考え、信じ、感情を経験し、行動するのは、意味創出するプロセス。介入プロセスは、別の意味、物の見方を共有、理解する助けとなる状況を提供する。



C社会的包摂の相談・コーディネート拠点

***人間の仲間 (peer) として相互尊重の「つながり」**

を築き

***地域貢献を果たす「相互交流」の拠点を共に創り**
***学び支えあう責任を分かち持つ「相互支援」を築き**

***「社会のさまざまな活動への参加」の地域資源になって**

***だれもが支え合う支援チーム (ACT)の一員になって**

***「個別的・継続的・包括的支援」の連携体制を構築して**

***だれもの「潜在能力と自由」を保障する地域力を形成**

—だれをも排除しない社会的包摂を推進する

「ユニバーサルデザイン」のまちづくり

Ⅲ ピアアドボケイトに学ぶ

ピアアドボケイトの役割と責任—回復するお手本

- ①不安やイライラは病気の赤信号—自分自身のストレスと状態を知り、適切なサポートシステム（生活支援体制）を持つ。
- ②ピアアドボカシーはセルフヘルプの練習—自分のニーズを知り自分で解決する力を蓄える教育の必要性。セルフヘルプグループやピアカウンセリングは、そのためにある。
- ③障害は自分の持つ自分のイメージ—自分自身の偏見を点検しよう。今、していること出来ていることを自己評価。
- ④人生が私の学歴、経験は教育課程—ピアアドボケイトは、地域に新しい声とパワーを生み出す経験の強みがある。
- ⑤ピアアドボカシーの鍵は「傾聴と情報提供」—人生の経験を分かちあう。問題を代わりに解決するのではなく、自分で解決できるように協力しあう信頼関係を基盤にする。
- ⑥医療関係者と良い関係を築く—専門家や家族は、アドボケイトの支援者であり、アドボケイトの利用者でもある。
- ⑦アドボケイトは回復のお手本—ストレスサーや病気の兆候を知り対処するピアアドボケイトは、力強いお手本。
- ⑧地域で暮らす不安を分かちあう

回復のモデルー共通の経験と関心を持つ仲間

学びあうこと

- ・ 社会は、あなたがダメだと思うほど汚名を着せることを望んでいません
- ・ ストレスのタイプを知ることは、自分に必要なサポートを創る契機になる
- ・ 自分の生活のしづらさをどのように理解しているかが挑戦の課題
- ・ 経験という宝物は、かけがえのない自己学習の過程
- ・ 自分で対処しようとして支援の資源を学ぶことは、だれにも必要な過程
- ・ 自分の健康を保つために、どのようにしたいのか自己理解して、対処を学びやってみる時間と練習が必要

支えあうこと

- ・ 大丈夫でない時があっても良い、支援のシステムはそのためにある
- ・ 支援の専門家や家族は、仲間同士の助け合いの支援に期待できる。孤立や孤独ではないと思えるようになる
- ・ 周囲のメッセージは、心配な状態に気づきを伝える、思いやりの行為
- ・ 学ぶために感情を表明している人に、敬って傾聴することが相互尊重の鍵
- ・ 同じような感情や経験をどのように感じ、解決してきたかを話すことで、答えを見つけられるようになる
- ・ 信頼関係は、経験、強さ、希望を分かち合うことで築くことができる

ダニエル・スターナマン

1971年生まれ。14才～8才まで児童精神科ホームの生活を経験。ボランティアピアカウンセラーを経て1998年からサクラメント郡精神保健局青少年アドボケイター

2007年JHCピアカウンセリング研修ーピアアドボケイトの学習支援（生活支援）

地域生活の道程－12のヒント（1～6）

1 つながりと人間関係

あなたのことを信じてくれる人物が、あなたの回復を支援してくれる。仲間とのつながりを創ることで機関・団体のつながりを築く。

2 希望

希望の灯は、役割モデル、励ましの言葉、心からのケア、他者への関心を通して灯すことができる。

3 安全

信頼は安全と感じるための一歩。安全だと感じたとき、新しい生活に対する感情やリスクを受け入れられる。もう一つの計画という選択肢をもつことで変わろうとする可能性が高くなる

4 地域で生きる

自己決定は回復の鍵。治療者は自分自身であり、自分を大切にすることは何かを学ぶ時期にある。

5 社会的孤立からの解放

自分をまるごとの潜在能力のある一人の人間と思い描くことが、孤立から解放する第一歩。人間として社会生活する条件をニーズとして気づくことが自分のための支援計画の準備。自分が何をして欲しいのかわかる。

6 サポートネットワーク

ピアサポートの支援ネットワークを築くこと。地域で自分たちで築くネットワークが、今まで以上に選択・決定を自分で出来るようになる。

コニー・ロビンソン

4人の子供と6人の孫を持つコンシューマー夫婦。夫とコンシューマーセルフヘルプセンター設立。ピアカウンセラー、ジョブコーチ等当事者活動を経て、カリフォルニア州サクラメント郡精神保健福祉委員会委員長、患者の権利擁護局長。1990年からJHCピアカウンセリング教育講師



地域生活の道程ー12のヒント（7～12）

7自分とつきあうスキル

役割モデルには、うまく対処する方法を学ぶことが効果的方法。セルフヘルプ・グループは対処方法を学びやってみる相互学習の教室。

8行動計画を策定する

希望・個人の責任・教育・セルフアドボカシー・サポート(WRAP元気回復行動計画)など毎日の生活に必要なスキルを学び、どのようなやり方が良いのか行動計画を立てる。そのことが、助けが必要な状態の予防対応。

9感情と付き合う

感情は事実と違っていても病状ではない。自分の感情に対する自分の反応を自分で知って対処すること。対処の方法を学ぶ教育や経験に基

づくピアサポートが求め必要とされている。安全な環境で、感情に反発するのではなく、どう対処するかを学ぶこと。

10ユーモアは副作用のない薬

自分自身を笑える余裕をもつことは、癒しのプロセス。深刻に考えすぎて、自分や他者に現実的でない期待をもつことがある。挑戦心を楽しむリラクゼーションが耐え難さを克服する力になる。

11発言権を持つ

自尊心が持てずにいたことで、大事な課題を避けてきた人の発言には価値があるもの。

12自分で自分を

コントロールできる意識をもつ

自分自身に対する自分の考えをもち自立生活に何が必要か、自分の将来を決める権利があるのは何故かを知る。



IV – 1 相互支援の方法 ピアカウンセリング

- ・ ピアカウンセリングとは
- ・ ピアカウンセリングの基本原則
- ・ ピアカウンセラーのためのガイドライン
- ・ ピアカウンセラー契約書（ボランティア用）
- ・ 他の人の自己価値をつくる
- ・ 傾聴という支援力と技術
- ・ インフォर्मド・コンセント
- ・ 海外のピアカウンセラー養成 ほか



可能性への気づきと自発的な行動を促すコーチ ピアカウンセリングとは

エンパワメントを分かち合う相互学習と支援の過程

- × 共通の経験を基盤とする「対等な仲間同士の関係」
- × 援助技術の中心は「傾聴と情報提供」
- × 解釈したりコントロールして相手を変えようとするのではない、自分のやり方生き方を「選択と決定」
- × 互いの経験や気持ちを安心して語る「自己開示」
- × 経験にもとづいた対処の仕方を「情報交換」
- × 仲間の経験をモデルにして自由に選んで、やってみようという自信を持つ「回復のモデル」



ピアカウンセリングの基本原則

- ① 良い、悪い、～すべきなど批判的、評価的と思われやすい言葉遣いや態度を避ける
- ② 相手の言おうとしている内容を理解し、それに対する自分の考え、経験、感情を素直に伝える。
- ③ 相手の話の事実や過去の情報にこだわりすぎず、今ここにいる自分の感情を大切にする
- ④ 話をするときには、自分自身に責任を持つために、「私は～」という言い方で始める
- ⑤ 秘密を守る



ピアカウンセラーのためのガイドライン

- ①自分の希望、価値観や信念を相手にあてはめてはならない
- ②相手の問題に対応できない場合、適切な専門家に紹介する
- ③第一の役割は傾聴すること
- ④最低限のコミュニケーション能力を持ち、人間関係をうまくできること
- ⑤相手の希望、権利、価値観および信念を尊重する
- ⑥秘密を守る
- ⑦問題解の手助けは、単純ではあっても確実な方法を薦める。
- ⑧自分の所属している機関の方針を守る。
- ⑨スーパーバイザーと協働する
- ⑩法律的・倫理上・道德上の責任と制限に従うこと
- ⑪①～⑩までのガイドラインに従い、ピアカウンセラーとしての特権・責任・制限を理解し受け入れる
- ⑫問題解決の知恵袋となることと自助努力をするための友人であると同時に助っ人であること
- ⑬ピアカウンセラーの基本理念は、当事者のエンパワメント、自助、自己の権利擁護を発揮する「自立した生活と人生」という考えである。



ピアカウンセラー契約（ボランティア用）

氏名	電話
住所	
開始日	継続終了
一週間の時間数	訓練終了

1. ピアカウンセラーとしての責任

- ①私はピアカウンセリング対象者に関する秘密を遵守し、関係書類についても他人に開示いたしません
- ②私はピアカウンセラーを対象とした所要の訓練にはすべて参加いたします。
- ③約束したピアカウンセリングの時間に都合が悪くて行けなくなった場合には、スタッフに連絡します。
- ④プログラムに参加するための要件は、すべて満たすことを約束します。
- ⑤合意した事項については、これを維持します

2. ピアカウンセラーとしての権利

- ①私はピアカウンセラーとして、全ての会合に参加する権利を有しています。

- ②私は、意思決定に参加する権利を有しています。
- ③ボランティア対象の訓練で適当なものがあれば、参加する権利を有しています。
- ④ピアカウンセラーに影響を与える決定については、再検討を要請する権利を有するもの

評価

- ①私のピアカウンセラーとして作業は、定期的に所属団体に評価を戴くこととします

問題解決

- ①問題の当事者同士が直接話し合って解決します。
- ②客観的第三者としてスタッフの意見を聞くか、スタッフも交えて話し合います

本契約書及びガイドライン記載事項の義務を履行しない場合は、当団体から除名される可能性があることを承諾します

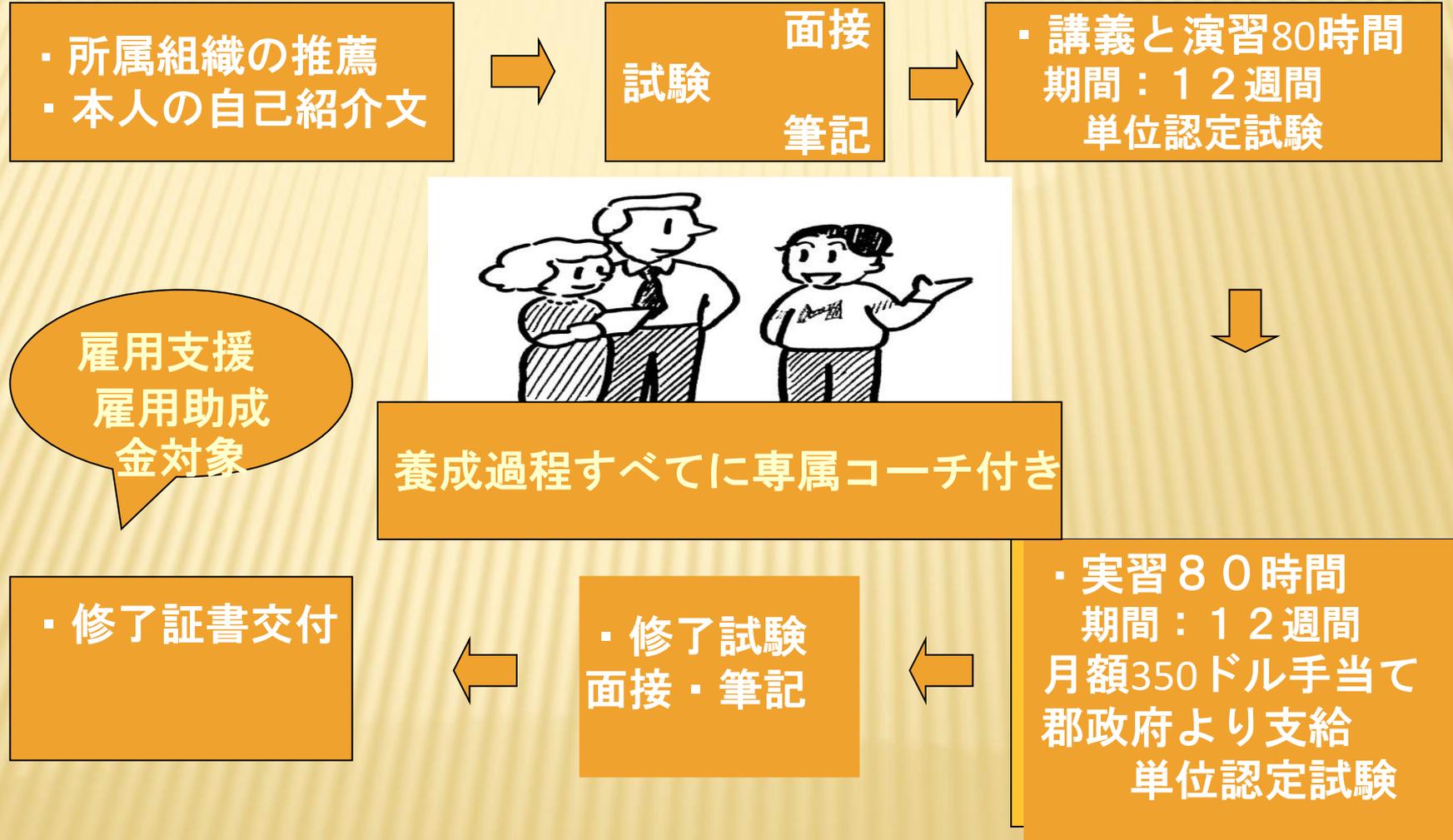
年 月 日

団体スタッフ署名

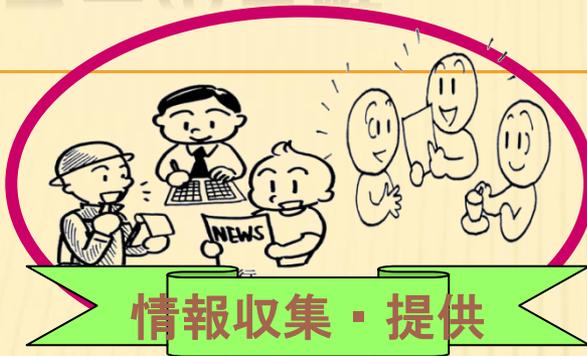
ピアカウンセラーボランティア署名

海外のピアカウンセラー養成制度 「ベストナウ・コーチ」

カルフォルニア州アラメダ郡オークランド市



ピアカウンセラーの貢献





傾聴という支援力

- 人と環境との相互作用によって築いてきた個人の物語（ナラティブ）を通じて願いと夢を理解し、生活スタイルを再編成する。
- 今、ここでの直面する課題（出来事）に、自分のことのように感じ、受け止め、整理して、自覚的に取り組めるようにして、ライフストーリーの中へ統合する。
- 潜在能力（capability）の自由を保障するパートナーとしての関係性。
- 支援を求め必要とする環境（状況）の中の個人や家族、友人、地域の強さに基づくもの。
- 課題の挑戦者（risk taker）との対話にもとづく他者の現実を理解するために、学び持て成す傾聴によるつながりと広がりを求めたソーシャルインクルージョン（社会包摂）の目標指向。



ピアカウンセリングの精神

私の前を歩かないでください
私は、あなたの後(あと)を
ついて行くことはできません
私の後(あと)を歩かないでください
私はあなたをリードすることはできません
肩を並べて歩いていきましょう
ともだちのように

ピア(peer仲間、対等)とは

共通の経験と関心をもつ者同士のことです。
障がい者・家族・市民・専門家など、だれもがパートナーになって
支え合う責任を分かち持つ仲間です。



ピアカウンセリングトレーニング原則

1. 実際にやって学ぶ
2. 新しい技法はトレーニング経験を通して学ぶ
3. 一緒に学び、お互いから学びあう
4. 大切なのは、知ることではなく、どうするかである
5. すべての人は、生きている限り、変化の可能性を持っている

ピアカウンセリングを支える理念－可能性への信頼

「人はだれでも、チャンスさえ与えられれば、日常生活で直面する問題のほとんどを自らの力で解決することができる」

(サンフランシスコ市自立生活情報センター)

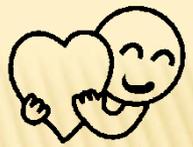


ピアカウンセリング演習

社会の構成員だれもが、肩を並べて歩くリカバリー（回復）の道が基盤とする、経験（自己学習）や環境の弱みではなく強み（ストレングス strength）を学び分かちあう相互学習の機会と場です

1.自分で自分を知り、グループで分かち合う、相互学習の場
今ここにいる環境の強み
いつもの自分の問題解決方法
環境が自分に与えた影響
 決定の自分史
 周囲の期待
自分の価値観を明らかにする
 自分が楽しいこと
 自分自身に対する自分の気持
自分の人間関係のスタイル
 自分の気持ちと万ストレス

2.支え合う相互支援に必要な基本的技術の相互学習の場
積極的な傾聴の姿勢と効果的な質問の仕方について
①積極的な傾聴の仕方
②相手の動作や声からメッセージを受け止める
③自分の動作を通してメッセージを伝える
④相手の気持ちや話に共感する
⑤積極的な反映と傾聴、質問の仕方



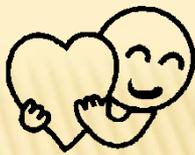
気分調べ

- 1 順番に30秒以内で、今の自分の気持ちを言います
- 2 人が話をしている間は、他の人は黙って聴いています
- 3 話したくない時は、パスする事ができます
お互いを理解しようと、非難しないで尊重して聴く仲間の中で、安心して話をする事ができます。
お互いの信頼関係をつくるために

「グループは、①目に見えること ②ひとりひとりの心の中で感じていることで成り立っています。」ここに参加しているひとりひとりが、どのような気持ちでいるのかを理解して、グループをすすめることを大切にします。安心して、いま、ここでのありのままの自分の気持ちを自由に語り、自信をもって行動する希望の一步です。障害や年齢、性別、国籍にかかわらず、だれもが社会の構成員として、支え合う責任を分かち持つまちづくり仲間の対等な立場で尊重して聴く、信頼の絆づくりの機会です。

ファシリテーター（促進者）7つの教訓

リーダーシップの分担を確立する



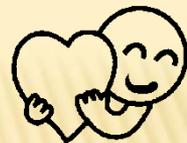
- 1 理解され、感謝を表明し勇気づける態度
- 2 自分で出来ることには限界があり、助けが必要なこと組織は人が支えることで強さを保つことを説明する
- 3 義務と責任を明確にし、助けと支援を求め、他者への信頼を示す
- 4 それぞれ異なったニーズや手助けの方法を持つメンバーの力と関心を見出し活かす熱意を持つ
- 5 参加者の数に一喜一憂するのではなく、活動を報せ広め、意欲を高め維持し、あきらめない。
- 6 グループの責任は交替で分担しあう
- 7 リーダーシップを学ぶことに関心がある人たちに、やってみようと思えるようなリーダーのモデルとなる



グループ運営のガイドライン

- **協力**：あなたと他者とを大切にするために協力は不可欠
- **グループの安全**：安全で安心できる気持ちを大切にすること
- **感情の表現**：非審判的方法における感情の表現。表現する本人が主人公。感謝の気持ちを表現することは最も重要
- **アドバイス**：他者の同意があったときだけできる
- **時間の使い方**：問題について話し合い、支援をするときには、短時間で明白なものであること
- **ニーズを確認する**：本人が本当に欲しいものは何かを学ぶ
- **うち明け話**：グループの個人的、組織的なうち明け話は他者の権利を侵害しないことを認めあう責任ある行動を促す
- **社会的見通しと変化する義務を持つ**：状況に影響を与える社会的事実を理解。状況を変えるために、どのように助け合えるか、どこに行こうとしているのかを自らに問う
- **賞賛**：グループの時間は成功と成長を祝うために費やされる

自分を知り、相手に分かってもらう 自己開示



× 低いレベルの自己開示

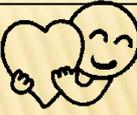
- 事実
- 個人的すぎない内容

× 中位のレベルの自己開示

- 自分の過去のこと
- 意見
- 話す場合に、ときにはリスクが伴うこと

× 高いレベルの自己開示

- プライベートなこと
- 話す場合にリスクが伴うこと
- 信頼できる相手を選ぶこと



他の人の自己価値をつくる

人を助けることとは、あなたの自己価値をつくる

- ① 勇気づけることは、自信や価値ある人間であることに気づくことになる。
- ② 状況の中で最善を尽くしている姿として肯定的に見る。
- ③ 他者を信じ、尊敬することは、相手が自分を信じ、自尊感情を得ることになる。
- ④ 人間関係で最も大切なことは、信頼し期待することである
- ⑤ 人と人との競争心につながるような言い方で勇気づけることを避ける
- ⑥ 他者を勇気づけることは、満足感を持ち、他者に対して寛大になれることである（寛容であること）

傾聴の技術-自己肯定感を育む反映と間-



- **共感**：理解して受け止めたことを相手に伝える信頼と自信による自己効力感の贈り物
 - **相手の立場に立つ**：相手の身になって分かり合うこと、思いやる心を育てあう機会
 - **対話**：反映と間の応答する関係で、自分を見つめる力を得る
 - * 答えやすい負担感の少ない質問で緊張をほぐして安心感
 - * ありのままを受け止めたメッセージを相手に伝える「反映」
 - * 相手からのメッセージを信じて待つ姿勢「間」（課題を明確化するプロセスの「反映と間」）
 - * お互いの感情・意見・気持ちを大事にしたメッセージを交換しあう「対話」
- 社会的つながりを求めた共感と信頼の土台づくり 敬意・思いやり・寛容さを表明する対人活動

本当に「傾聴」することができますか

- ①私はアドバイスが欲しいのではなく話を聴いて欲しいだけです
- ②私の感じたことを、いけないと云われることは、感情をふみにじられることです
- ③話を聴いて欲しいときに、あなたが問題を解決しようとすることは、奇妙で失望します
- ④まず、聴いてください。答えを出したり、何かをしてほしいではありません
- ⑤私はお手上げなのではなく、勇気をなくしてくじけているだけです
- ⑥私が自分の問題にとりかかるときに、私の不安や未熟な部分を助けて欲しいのです

- ⑦私のありのままに感じていることを受け入れてください。不合理な感情の背景にある本当の理解を求めるコミュニケーションを始めることができます。
- ⑧不合理な感情は、その背景に何があるのかを理解することで意味をもってくるものです。
- ⑨神様に祈ることのように、アドバイスを与えたり決めつけしないでどうか話を聴いてください。
- ⑩あなたが話をしたいのなら、あなたの番になるまで待ってください。そのときには、私があなただの云うことに耳を傾けます。

情報提供：インフォームドコンセントの留意点



5つの禁忌

- ① 気休めや安請け合い
- ② 安易な約束
- ③ リスクや代替え方法の説明を省く
- ④ 契約しないことのリスクを強調する
- ⑤ 判断する状況であるか確認しない
おどしや誘導のおそれを抱かせることなく、可能な限り理解しやすい言葉や方法で、サービスの目的・方法・期間について説明し、予想されるリスクと共に期待される利益QOLを共有する。

スタンバイ状態の確認

- ① 期待に応えるべきかどうか、どっちつかずで迷っている自信のない状態
- ② 選びたくない・選べない、今の気持ちと状態
- ③ 薬（副作用）の影響で能が覚醒していない状態
- ④ 心配事や食事・睡眠など生活状態
今どういう状態と気分なのかを傾聴して理解する安心して自由に選び、自信を持って希望を描く

情報（メッセージ）の理解を助ける

感じることを考えることを助ける経験の共有

物事を理解する対処法と理解の程度

文字を読む10%→言葉を聞く20%→実際を見る30%→実際を見て聞く

50% →メッセージを交わす70%→いっしょにやって体験する80%→自分の経験・気持ち・希望（気づき）を整理して伝え教える95%

教えることは学ぶこと、コーチすることで自他共に得るエンパワメント

精神障害者が地域で安心して生活することができる

当事者活動により精神障害や精神障害者に対する正しい理解の普及促進が図られる

当事者による相談支援活動

ピアカウンセラー

専門相談へつなぐ

対価を得て生計を立てる

共通経験に基づく
情報提供・傾聴

カウンセラーとしての
テクニック向上

市民、企業からの
活動の場の提供や
経済的な援助

精神障害に対
する理解が必要

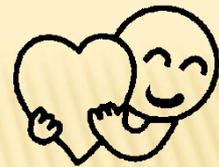
資質の確保
(養成の仕組みづくり)

活動の場の確保
(活用する組織・システム
づくり)

相互作用による当事者活動の活性化

経済基盤の確保
(収入を得るための仕組みづ
くり)

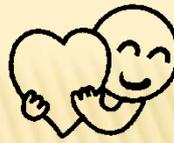
精神障害者の地域生活を支える人材の養成確保



—相互支援を基盤にした世界共通の地域を基盤にした包括的生活支援

V-1.相互支援システム「クラブハウス」

クラブハウスは、だれもが、互いに支え学び合うパートナーになってエンパワメントの機会を共に創って偏見・自己決定の侵害・隔離のない地域を築く権利擁護の相互支援システム。友愛訪問では、年間12,000件を超える訪問支援が実績をあげています。世界共通の運営規約に基づいて運営される、だれもが排除や孤立することのない人間尊重の社会をめざす包括的かつ総合的な地域生活支援の地域の基地と云えるものです。だれもが参加・協働して課題に挑戦できるようにして、リカバリー（回復）の道を共に歩んで、学び支え合う責任を分かち持つまちづくりです。“人間尊重の社会”を築く人間の仲間（peer）の 絆の象徴と云えるもの。



クラブハウスの基本的考えと基本原則

基本的考え

- ①欠点に注目せずに長所に注目する
- ②患者やクライアントではなくメンバーである
- ③してあげることではなく、一緒にすることである
- ④社会での実際の仕事に就くこと、クラブハウス内での役割分担作業をすることが意味ある仕事である
- ⑤仕事に就く準備の出来ている人、出来ていない人にも平等に仕事の機会は与えられる
- ⑥過渡的雇用はリハビリテーションそのもの、同時に通常のフルタイムの仕事につくことを支援するもの。

基本原則(メンバーの権利)

1. だれでも来ることが出来る
2. いつでも帰ってくる事ができる
3. ある人間関係を持つ
4. 意味ある仕事につく事ができる



クラブハウス国際基準10

メンバーの人権宣言・全人間的復権の運営活動倫理

- ①メンバーの資格1~7—クラブハウス入退会は個人の自発的な意思による。在籍期間の限定はない。クラブハウスコミュニティの安全を脅かす行為のある者は例外。欠席が続いているメンバーに孤立しないように効果的な訪問支援を提供する。
- ②メンバーと職員の関係8~11—全てのミーティングに自由参加、運営責任を果たす。
- ③クラブハウスと云う場所12~14—固有の名称、住所、電話場番号。全ての場所は出入り自由でスタッフ又はメンバー専用の場所を設けない。
- ④日中活動15~20—クラブハウス運営に関わる仕事。メンバーの強さ、才能、可能性に焦点。自尊心、人生の目標、自信を取り戻すことを目的に設計する
- ⑤就労21—過渡的雇用TE、援助付き雇用SE、一般就労IEを通じて一般社会において賃金を得ることを可能とする。
- ⑥過渡的雇用TE22—会社、工場で働くための仕事斡旋の機会を提供。
- ⑦援助付き雇用と一般就労23.24—就労を確保・維持し、向上するように援助・支援する独自の援助付き雇用および一般就労プログラムを提供。
- ⑧教育25—職業的、また教育的現実目標に達成できるよう地域に存在する成人教育の機会を利用を援助する。
- ⑨クラブハウスの役割26~28—設立場所は手近な交通手段の利用ができる。クラブハウスの有効性の客観的評価を定期的に行う（フォーラム）。
- ⑩クラブハウスの財政、管理方式、経営32~36—独立した理事会・諮問委員会の設置。財政支援、法律上の問題への支援、法律制定への支援。

クラブハウス「JHCサン・マリーナ」7つのユニット



受付・電話交換



活動記録・会計
・会議資料作成



見学案内
オリエン
テーショ



運営維持管理

環境整備



喫茶サービス

ランチサー
ス



給食喫茶

情報交換・交流



研修・講演
会

自助グループ学
習

教育研修



調査・研究



ニュース発
行

図書管理



社交



旅行

週末夜間の社交



ユーザー会議

フォーラム

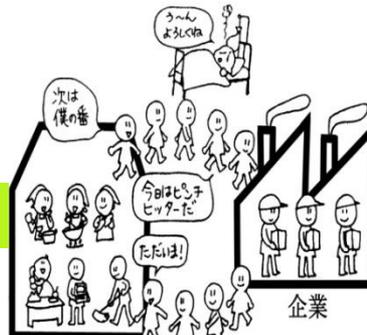
短期間・ピンチヒッ
ター制



企業との業務契
約



最低賃金以上の報酬



過渡的雇用

住居仲介



お見舞い電話
・手紙

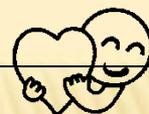
面会・訪問



友愛訪問・住居

マネジメントサービス利用による相互支援の貢献（平成22年度）

領域	7ユニット (年間参加)	ユニット概要 (プログラム別年間参加者数)
生活	1 給食・喫茶 2 友愛訪問 計39,488人	①昼食200円と喫茶50円の提供（5,837人）、②情報交換・交流の居場所（6,423人） ①面会・自宅訪問・同伴外出・代行（買い物や手続き）（13,222人）②お見舞いの手紙および電話（13,577人） ③住宅情報提供と仲介（429人）
就労	3 過渡的雇用と就労 計1,569人	①ジョブコーチ付き短期就労（クラブハウスと企業との提携による短期間・短時間の過渡的な雇用形態（実施日285日） ②過渡的雇用ミーティング毎月1回（530人） ③就労相談員による就労相談（709人）
教育	4 教育研修 計6,112人	①自助グループリーダー育成講座毎週1回（含む服薬講座）（607人）②研修・国際交流等講演会（4,796人） ③ニュースレター発行（709人）
社交	5 社交 計1,046人	①観劇・交流会等（1,046人）
啓発	6 フォーラム 計522人	①ユーザー会議の運営（実行委員会による企画、運営、実施476人）②記録集の編集・発行（46人）
参加	7 施設運営 計17,404人	①受付・電話交換（2,336人）②オリエンテーション・見学案内（512人）③事務：会計・活動記録・会議の運営（各種会議資料作成と会議録等）（6,363人）④環境整備（8,193人）

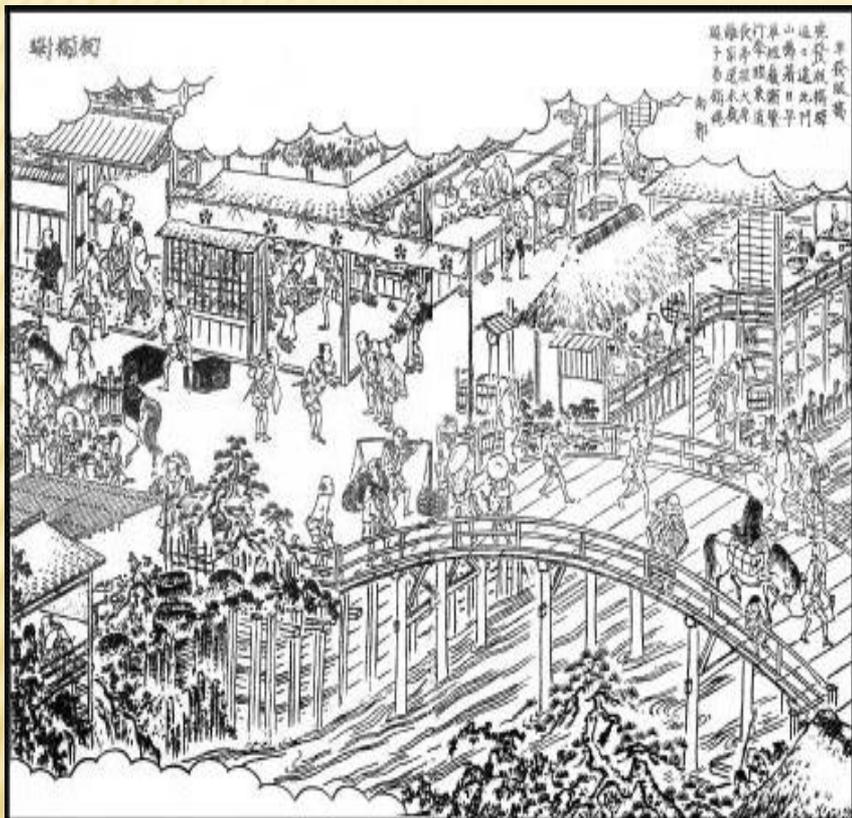


おわりにーJHC板橋の実践

リカバリー指向のエンパワメント支援

地域生活支援は、社会の構成員だれもが、排除や孤立ではなく、潜在能力を発揮する自由を保障する、支え合う責任を分かち持ち共生社会の実現に貢献を果たすことである。相互エンパワメントの活動は、課題の挑戦者の視点と経験（自己学習）を重視した、ソーシャルインクルージョン推進の支援力開発である。課題の挑戦者の経験の強みを学び、蓄えた対処力を生かしたストレングスを基盤としたパートナーシップのつながりが、リカバリーの道を拓き地域の支援力を形成する。社会の構成員だれもが、共に挑戦する仲間（ピアpeer）になって、参加・協働の包括型地域生活支援システムを築く地域を基盤にしたユニバーサルのまちづくりへの実践活動としてJHC板橋の歩みを紹介します。

板橋の歴史と概要



<歴史>

1932年東京市23区として成立
今年77周年（喜寿の年）

区名の由来は石神井川にかか
る板の橋、1600以降の徳川幕
府時代に宿場町として栄えた。

<人口>

53万4千人（外国人18,000人、
韓国・朝鮮籍4,300人で中国に
次ぐ2位）高齢化率19.71%、
障害者手帳取得22,558人（通
院費公費負担申請6,517人）

<産業>

印刷関連・精密機器関連

<区の花>にりん草（二輪
草：二人静かともいう）

板橋区のめざす地域保健福祉の将来像

生涯を通じ、安心して住み続けられる保健と福祉のまちづくり

板橋区地域保健福祉の基本理念

①共に生き、支えあう地域社会

ノーマライゼーションの考え方に基づく取り組みを一步進めて、地域住民が参加し、協力して、「誰も排除されない社会」（ソーシャル・インクルージョン）の実現を目指します。

②人間の尊厳が大切にされる地域社会

誰もが人間性を尊重され、尊厳を保持し、自らの意思や能力に応じ自立・自己決定ができる社会の実現を目指します。

③ライフサイクルを一貫した保健と福祉のまちづくり

乳幼児期、学童・生徒期、青年期、壮年期、中年期、高齢期といったライフステージに対応した本人・家族への保健と福祉施策の充実を目指します。

“生涯を通じ、安心して住み続けられる
保健と福祉のまちづくり”
(地域保健福祉将来構想)

いたばし№1 実現プラン

* 3つのナンバーワン

- ①あたたかい人づくりナンバーワン
- ②元気なまちづくりナンバーワン
- ③安心・安全ナンバーワン

* 10のいたばし力up

- ①自治力up
- ②ひとづくり力up
- ③子育て力up
- ④医療・福祉力Up
- ⑤安心・安全力up
- ⑥緑と環境力up
- ⑦都市再生力up
- ⑧シニア世代力up
- ⑨産業活力up
- ⑩区民くらし充実力up



JHC板橋とは *—with Itabashi*

1983年、精神科ソーシャルワーカーたち11人の共同出資で設立された地域精神保健福祉のための非営利団体です。

JHC: *Joint House Cosmos*

***Joint*: 共同、共有、交流**

***House*: 拠点**

***Cosmos*: 調和**

だれもが
地域の構成員として、
参加・参画して、支え
合う責任を分かち持つ
まちづくり

JHCという命名は、共有する、共同する、交流する援助者としての基本姿勢を原点にしています。



JHC板橋の活動の基本

地域・家庭・職場・学校でつながり（社会的包摂）を築き地域力にする

① 連携する地域の拠点アクセス重視

誰もが身近にできる立ち寄りやすい場所

② 対等性・透明性・開放性

誰もが理解し、参加しやすい活動プログラム

③ 願いと夢を共有して開発する

誰もの地域資源として共有される活動プログラム

④ 尊重しあうパートナーシップの地域力 形成

誰もが地域の一員として信頼し頼りにしあう対等peerな関係



JHC板橋の活動指針と原則

活動指針—5つの願い（1983調査）

働きたい、安心した一人暮らし、仲間づくり、人の役に立ちたい、教育と憩い

活動原則

利用者主導・回復過程・参加と協働・調整と開発・願いと夢

JHC板橋「心の樹」

JHC板橋の道程
第Ⅲ期 1997～

「参加・協働ネットワーク」他分野多機能ネットワーク
 拡大・包括的地域支援システム

第Ⅱ期1992～
 「相互支援システム」ピアサポート
 確立、協働体制

・過渡的雇用・友愛訪問
 ・自助グループリーダー育成

第Ⅰ期1983～
 「相互交流・地域貢献」QOL・自助
 雇用の実現

・SST・ピアカウンセリング
 ・援助付き雇用

1998
スペースピア
 相談支援事業・地域活動支援センター
 ピアサポート・家族教室

1996社会福祉法人

1997
プロデュース道
 就労移行支援
 ・ピアカフェJHC
 ・企業実習

参加・協働ネットワーク拡大

2001
ワーキングトライ
 就業・生活支援センター

1994
グループホーム
 レヂデンス虹

1992
クラブハウス
サン・マリーナ
 ・過渡的雇用・友愛訪問・フォーラム・教育研修、国際交流

相互支援システム確立

1996～2000
ピアサポート
 ネットワークセンター
 ハーモニー

1984
JHC大山
 大山クリーンサービス
 家事援助・清掃

1983JHC板橋運営委員会

1986
JHC志村
 志村企画(縫製)委託公園清掃
 出店:区役所・地下鉄駅

1988
JHC赤塚
 喫茶まいんど
 ケーキ製造と喫茶、
 出店:区役所・地下鉄駅

相互交流と地域貢献

1990
JHC秋桜
 ぴあはうす秋桜
 軽食喫茶
 宅配

1991
JHCいずみ
 教養文化活動
 ピアメンタルヘルス
 教養講座

背景

- 2013精神保健福祉法改正
 精神障害者の地域移行促進
 ①厚生労働大臣指針-医療提供確保②保護者規定の廃止③医療保護入院見直し-保護者規定削除-退院後の生活環境に関する精神保健福祉士等相談指導員設置及び地域援助事業者等との連携、退院促進体制整備
- 精神障害者雇用義務化
- 2012障害者総合支援法
- 2005障害者自立支援法
 発達障害者支援法
- 2003心身喪失等医療観察法
- 2002障害者雇用促進法
 精神障害者を範囲
- 2001国際生活機能分類ICF
- 2000社会福祉法
- 1999 2000年代憲章
- 1997精神保健福祉士法
- 1995精神保健福祉法
- 1993障害者基本法・全国精神障害者団体連合会設立
- 1992国連・障害者10年 最終年
- 1989WHO消費者の権利付与と役割期待
- 1987精神保健法・障害者雇用促進法 作業所国庫補助
- 1983国連障害者の十年
 国際障害分類

可能性（潜在能力）ーパートナーシップー参加・協働

JHC: 誰もが住民として、調和 (Cosmos) をもち交流 (Joint) する拠点 (House)

JHC板橋会 (Joint House Cosmos) とは

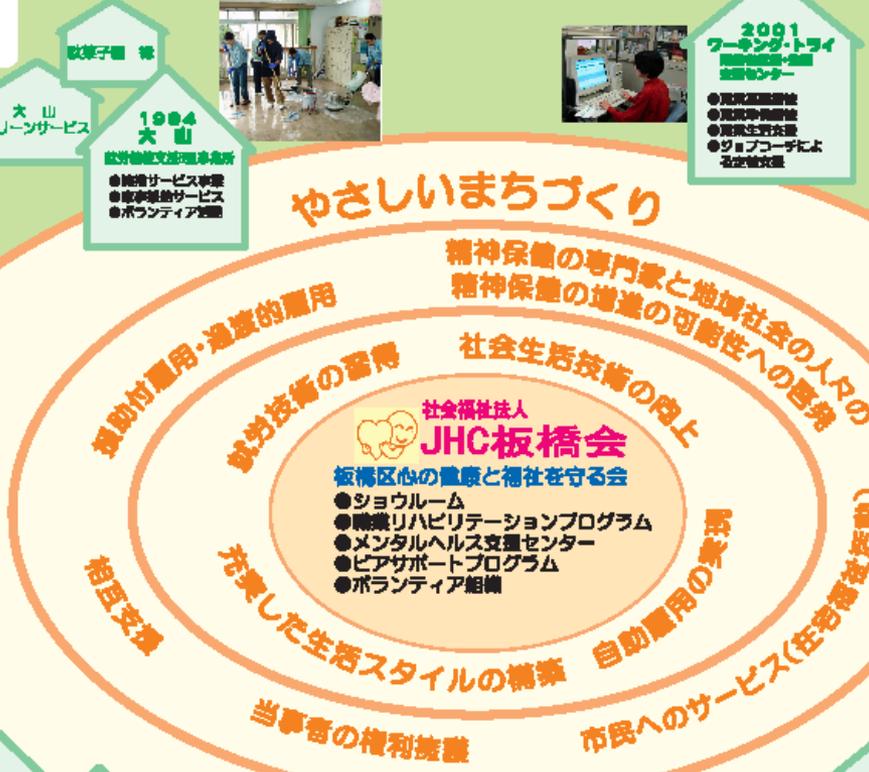
精神障害者の社会参加をはじめ、先駆的創造的な福祉活用を通じ、広く市民の心の健康と福祉に寄与することを目的に1983年に設立された民間の活動団体です。

活動の重点は精神障害者と共に歩み共生の術づくりです。JHC板橋会は、相互に尊重しあい、友好的で支え合う地域社会づくりのために活動しています。

社会福祉法人 JHC板橋会 板橋区 心の健康と福祉を守る会

基本理念

1. 専任スタッフ26名
福祉職、文化・民生活動(国庫の整備)
2. 精神障害者支援センター3棟
精神障害者の生活支援に資し、精神障害者の社会復帰への調剤と協力に努め、(国庫の整備)
3. 板橋区民センター
ともに交流し合うおたがいの術づくり



2001 ワーキング・トライ 就業支援センター

- 育児支援講座
- 就業準備講座
- 職業生活支援
- ジョブコーデによる面接支援

1998 スペースピア 指定福祉支援事業所 福祉推進支援センター1号

- 生活支援 居宅支援
- 地域移行 出社支援
- 専門職による相談 助成
- ピアカウンセリング
- 当事者の相互支援
- ピアカウンセリング
- ピアカウンセリング
- トレーニング
- リサイクルショップ
- 地域交流

地域交流センター

1987 プロデュース 指定福祉支援事業所

- 就業訓練
- 「JHC Cafe JHC」運営
- 「ココとらぎょう」
- SST・リカバリープログラム
- ジョブサポートプログラム

2010 びあCafe JHC

1996 ハービー ネットワークセンター (休止中)

1994 レディース グループホーム

- 住居プログラム
- 将来ひとり暮らしをするために必要な、生活技能の習得を支援する研修センター

1992 サンモ リーナ クラブハウス

- 世界クラブハウス連盟機関に属する研修プログラム
- 施設管理
- 炊事、洗濯
- 洗濯・掃除
- 教育研修(自治グループリーダー育成講座)
- 過渡的雇用
- 社交
- フォーラム(国庫交流)

1991 いずみ 指定福祉支援事業所

- 管轄「ピアメンタルヘルス」の運営・開庁
- カルチャー講座
- 「JHCニュース」の発行・発行
- 就業・生活支援
- 就業・生活支援

1990 緑 指定福祉支援事業所

- 就業サービス
- 在宅老人への在宅サービス
- 特別支援のケア・タリナーサービス
- 就業「びあはうす」の運営

1989 家いんど ハウス

- 就業支援

1988 緑 指定福祉支援事業所

- 親子支援部門「お母さまいんど」の開設
- 専任ワーカー育成

2011 コットンハウス 忘村

- 生製品の販売
- 就業支援

1986 緑 指定福祉支援事業所

- 作業作りと就労
- 就業訓練
- SST・リカバリープログラム

1984 大山 指定福祉支援事業所

- 就業サービス事業
- 就業訓練サービス
- ボランティア組織

大山 クリーンサービス



JHC板橋「参加・協働の包括型地域生活支援体制」

社会福祉協議会

ボランティアセンター

地域福祉権利擁護

保健福祉センター
福祉事務所

保健師・心理士
ケースワーカーと
の連携

療養介護
自立支援医療



司法機関

社会復帰調整官・
更正保護施設との
連携

教育機関

学習支援
行動援護



居宅生活介護・短期入所
・施設入所

ホームヘルプ
ショートステイ



クラブハウス（相互支援システ
ム）



世界標準プログラム
施設運営管理・過渡的雇用・友愛訪問
・教育研修（ピアカウンセリング・自助グ
ループ

リーダー育成、顧問医服薬講座、リワーク
（座等）、ニュースレター発行・ランチ

就労支援センター（区事業団）
JHC就業・生活支援センター

企業・職業安定所・障害者職
業センター等の協働体制

グループホーム（7人）

施設長、世話人補助
4人、顧問精神科医
・生活技能の向上
（SST）
・就労支援
・支援機関調整



地域活動支援センター

ピアサポート



創作活動・社会交流・生産活動

相談支援センターラム（国指定）

相談支援、情報提供及び助言、連絡調整、権利
擁護、サービス利用計画、地域交流、顧問医相
談指導、ボランティア及びピアサポート支援と
協働、

あんしん賃貸支援事業

地域移行支援事業

社会就労センター
就労継続B5か所

日常生活力向上と地域貢献
・一般就労に向けた職場開拓と定着
・就労と生産活動の機会提供



各事業運営をはじめ行政・大学・商店会
・企業と協働した多様な労働の機会

板橋区地域自立支援協議会

リカバリーモデルの構成－参加・協働型地域生活支援システム

相互支援

－課題の挑戦者の視点と経験を重視したインタラクションの機会と活動

尊重

決定と実行

情報と教育

カミングアウト

他者への貢献

参加と所属

課題の挑戦者の経験

- ☆サバイバー7つの心の回復力（レジリアンスresilience）
洞察・独立性・絆・主導性・創造性・ユーモア・良識
- ☆個人と環境の強さ（ストレングスstrength）
豊富な自己学習（経験）の蓄積－経験は人生の知恵袋
- ☆回復の物語が持つ支援力（ナラティブnarrative）

パートナーシップ

相互支援の恩恵（意義）
・愛他心を育む・相互交流・自己評価・自己効力感・自己肯定感・社会的統合感

パートナーシップの本質
・目的（願いと夢の成就）
・相互交流・友好的
・信頼・エンパワメント

ケアマネジメント原則
・敬う・焦点を明確にして維持・可能性を信じあきらめない・学ぶ姿勢

リカバリー（回復）指向のエンパワメント支援事業活動 ～支援力開発～当事者の視点と経験を重視した活動を推進



リカバリー：回復の道程

参加・協働が築くエンパワメントの地域力

パートナーシップ：友好と信頼の絆

信頼・尊重の相互エンパワメント

スレング：経験の強み

回復のモデルーエンパワメント支援力