

# RPJ News

2024年2月号

特定非営利活動法人(NPO法人)

精神保健福祉交流促進協会 Refresh Project

〒130-0001 東京都墨田区吾妻橋2-17-7-801

毎月1回発行

発行責任者：志井田美幸/ 長野敏宏/ 仁木守

E-mail [ref-pj@mx5.ttcn.ne.jp](mailto:ref-pj@mx5.ttcn.ne.jp)

ホームページ <http://www2.ttcn.ne.jp/ref-pj/>

## 内容

### \* ヴィレッジセミナー2013年 研修報告(11)

#### 11. 自助活動組織訪問

### \* ヴィレッジセミナー2013年 研修報告(11)

#### 11. 自助活動組織訪問

自助活動組織は MHALA が運営するプログラムの一つで、1995年に設立されプロジェクトリターン・ザ・ネクストステップ(PRTNS)と呼ばれていたが、2007年以降プロジェクトリターン・ピアサポートネットワーク(PRPSN)に変更されました。

今回ロングビーチ郊外、高層ビルの中にある本部を訪問しお話を伺います。

私は、ロサンゼルス郡にある120以上のピアサポートグループを監督しており、11人のスタッフがいます。そしてスタッフの役割は、各自が所属するグループが方向性と目的を持って活動しているかを見守ることです。

グループの中にはソーシャルグループというのがあります。このグループはボーディングケアを出た人や退院した人たちが、社会の中で孤立しないように援助するグループです。

その他にカリキュラムを中心としたグループがあります。このグループには活動のマニュアルがあり学業に進めるよう援助しております。それからホールヘルプ・アクションマネジメントというグループがあります。これは米国以外、アジア圏が主体ですが、この方々の身体・心・精神を中心にサポートします。また勤務時間後にピアの方に何らかのサポートが必要になった場合、電話で話が出る「ウォームライン」というシステムも有りますが、緊急連絡のラインではありませんで、ただお話をしサポートを受けるためのラインで、電話を無料ですることができます。他にコミュニティ・インテグレーションプログラムがあります。このプログラムを通して私たちは収監されている人やボーディングケアに住んでいる人たち、精神疾患で入院している人たちにサービスを行っています。

その他には「サポートの小さなセンター」というスペイン語のプログラムが有って、ヒスパニックの人たちのために資源の使い方や手続きの仕方、教育と健康維持を中心にサービスを提供しています。



こちらにいるのはメーガン・ハンセンさんで、データ入力のサポートをしてくれています。彼女の役割は支払いを受けるためのデータの入力ですが、そのために私たちは毎週活動の記録を残しています。そして彼女は我々の活動を支える重要な役割を担っています。

ロングビーチには、当事者たちが安全な場所で接点を作り、ネットワークを作りたい、友情をはぐくみたい等の支援をするグループもあります。

この部屋は主にピアサポーターの訓練のために利用しています。実は昨日も「キーピング・セイフティ(安全を求める)」という訓練が有りました。これは地域に住んでいる当事者がショックを受けたときや薬物障害の方が安全に生活を送ることが出来るようにサポートするための訓練でした。

その他にもスタッフやグループリーダーのために色々な研修を継続的に行っています。そしてこの人たちが継続的に技能を発揮できると、新しい技能を取得できることを目指しています。

この後皆さんにアクティビティをやっていただきます。

楽しいですよ。話すこともあります。

皆さんのテーブルに封筒を 3 個置きます。未だ開かないで下さい。

3 人 3 人 4 人の 3 グループに分けます。

こちらはキャリス・マイルさんでプロジェクトリターンの CEO(最高責任者)です。彼女がリーダーとなってアクティビティを進めます。

(キャリス)「こんにちは」私は日本語を習おうと思って日本語のテレビを見ている。

それでは説明します。

私たちが一番行いたいことは、ピアの人たちがメンバーをサポートすることで、その人たちが「HOPE(希望)」を持つようになることです。精神障害のある方が、プロジェクトリターンを通して希望を持ち、意義のある人生を送れるようにすることです。精神病の診断を受けた人は、一生学校に行けない、仕事に就けない、一人では生活できない等と言われるわけですので、その様な人たちに希望を持たせるのが私たち組織の役割です。

私の場合は統合失調症がありますがプロジェクトリターンの CEO として働いています。利用者が私の生活を見てロールモデル(手本)になるように、ロールモデルになることによって利用者が皆自分の夢を描いてゴール(目標)に向かえるようにと思っています。

同席しているスタッフのマリコさんもロールモデルなのです。

プロジェクトリターンの皆はゴールを持っていますが、皆さんはゴールまたは夢をお持ちですか？

それではグループの方お一人が、一番上の C の封筒を取ってください。

開けると白紙が入っていますので、1 枚ずつ各自に配ってください。

その紙に各自のゴールを 5 つ、上から順にお書きください。

私の場合、最初のゴールは「家を購入すること」、2 番目は「お金持ちと結婚すること」です。この様に優先順位の高い順に 5 つ書いてください。

〈5 分経過〉



はい、宜しいですか？

それではグループ毎に自分のゴールについて話し合ってください。

〈5分経過〉

凄く楽しそうにお話しされている様でした。皆さんニコニコして話されていました。話を聞く側も体が前のめりになっていて興奮して聞いている感じがしました。会話のトーンも段々大きくなっていましたので、とても良いゴールがあるのではないかと感じました。

ゴールをグループで共有して頂きましたが、このゴールは全員で共有したいという事はありますか？

例えば、「インドに行きたい」というゴールを持っていた人がいたとき、話し合っているうちに僕も私も、「インドに行きたい」という希望を持つ人が現れてくるのが有ります。そこで、それでは「皆でインド旅行をしましょう」と意気投合するのです。また一人が「結婚したい・将来の伴侶を求めています」とゴールを話したとき、他の人が同じゴールを持っていると、その二人が一緒になるということが有るかもしれません。

このアクティビティから、どの様に発展するか分かりません。

次に B の封筒を開けてください。

風船が出てきますので、各自膨らまして下さい。出来ない人はここに空気入れがありますので使っても良いです。

膨らませられましたね。

それでは、各自のゴールから本当にやりたいことを 2 つ選んで、風船にその 2 つを書いてください。

〈3分経過〉

はい、それでは風船を私の方に向けて見せてください。

「グループホーム」「安全な暮らし」「車を買う」「宝くじに当たる」「しっかり仕事をする」「健康」「親孝行」「結婚する」「結婚して子供を持つ」「お金持ち」「沢山旅行する」

皆さん素晴らしいゴールも持っています。

それでは A の封筒を開けてください。針が入っていますね。それを各自 1 本ずつお持ちください。

皆さん私を嫌いにならないでください。

まだやらないで下さい。私がゴーと言ったら隣の人の風船を針で割ってください。

皆さん同時に隣の風船を割りましょう。

ゴー

皆さん、風船を割ったのは何故か分かりますか？

自分の夢が破られるのを、少しは経験できるのかなと思います。

皆さんが書かれたゴールの紙はお持ち帰りください。そしてこれはゲームですが、どの様にしたら自分の夢を持ち続けられるのか、を考えてみてください。

この様な事をプロジェクトリターンでは行っていません。

何か質問がありますか？

それではアクティビティを終わります。

皆さんこの風船のゲームは如何でしたか？



日本に帰っても出来ますか？

コミュニティ統合は非常に大切な問題です。

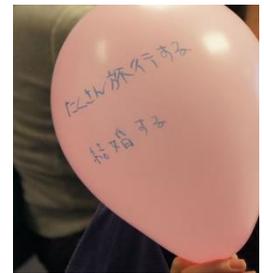
精神を病んでいる人は自分たちの夢や目標を全て取り除かれ、時には薬を大量に飲まされて、自分の意思が持てないような状態になります。挙句の果て希望も失ってしまうという様な悪循環になります。

私たちがグループにいるとき、何時も「あなたは何になりたいのですか」「あなたは何になりたいの」と聞きますが、多くの人は「分かりません」と言います。

その時私たちは言います「この杖が、魔法の杖だと思ってください」「そしてこの魔法の杖で貴方は何にでも変身できます」「さああなたは何になりたいですか」

ここから皆は考え始めてなりたいことが浮かんできます。

この様な事をプロジェクトリターンでは行っており、皆が希望を持てるようにガイドしていきます。



マリコがここにいるから言うのではないですが、マリコはここで一番の働きものです。私が講演などで出かけてはいけない時、マリコは何時も肯定的に私を受け止めてくれます。

(マリコ)これは時々困ることもあります。何も考えていないこともありますから。

この後皆さんには2つの部屋を見て頂きます。1つはウォームラインの部屋で夕方5時から10時まで受け付けています。誰でも電話をかけてくる事ができますし、内容は全て秘密が保持されます。もう1つの部屋は「平和の部屋」というところで、「ちょっと休憩したい」という時に当事者であれば誰でもその部屋で静かにPCを使ったりできます。訓練中の人でも困難な気持ちに有るときは、この部屋で気持ちを静めたり瞑想したりする事ができます。



以上でプロジェクトリターンのお話は終わりになります。

有り難うございました。



### 一編集後記一

今号は、自助活動組織であるプロジェクトリターン・ピアサポートネットワーク (PRPSN) を訪問した時の話をご紹介しました。組織の名称が示すようにメンバーさんたちが相互に支えあって活動をしています。その活動をスタッフさんたちが見守る活動をしています。

私見になりますが、この活動は、カナダのトロントのあるプログレスプレイスの活動に重なるところがあります。それぞれのメンバーさんの強みを生かして他のメンバーさんのニーズに合わせて住宅支援・就職支援・相談支援 (ウォームライン) などのサポートや教育も行っています。

今回ご紹介した PRPSN とプログレスプレイスで共通していることはメンバーさんが自分の組織として自信を持って運営に参加していることです。日本においてもこのような素敵な活動をなさっているグループがいくつもあると思います。近い将来、国内のそういった活動をご紹介できる機会を持てたらと思っています。  
(m.shiida)

特定非営利活動法人 精神保健福祉交流促進協会