



Supported by  日本 THE NIPPON 財団 FOUNDATION

～学びから始める 未来のカタチ～

平成31年1月12日開校!

リカバリーカレッジ
OKAYAMA 

リカバリーカレッジとは、「学び」の中からリカバリーを目指そうという取り組みのことを言います。これまでの支援する・されるという関係ではなく、教育的アプローチでリカバリーを目指していきます。全国的に広まりつつあるリカバリーカレッジ。今回は2018年8月に設立したリカバリーカレッジOKAYAMAの運営委員の皆さんに、その魅力と今後のリカバリーカレッジOKAYAMAの取り組みについてご報告します。



リカバリーカレッジ運営委員 坂本明子さん

リカバリーカレッジとは？
坂本 リカバリーカレッジは、2009年にイギリス、南西ロンドンにて開校されました。源流はアメリカのリカバリー・エジュケーション・センターといわれています。イギリスでは、精神疾患の体験を持つ当事者（体験専門家）とメンタルヘルスの専門職がお互いの専門性を活かしながら、共に運営しています。リカバリーを実践しつつ、メンタルヘルスに興味のある方を対象として提供される教育モデルのプログラムです。現在イギリスでは40カ所以上開設されています。イギリス以外にもベルギー、デンマーク、イタリア、スウェーデン、ウガンダ、香港などに広まり、国際的ムーブメントとなっています。

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. ひと中心(Person-centered)
5. 経過していくもの: 卒業(Progressive)
6. 地域コミュニティとのつながり
7. 誰でも歓迎

イギリスの取り組み
坂本 イギリスにおけるリカバリーカレッジでは、大学を借りたり、元々が病院の病棟だったものを作り変えてリカバリーカレッジとして、学びの場作りをしています。
リカバリーカレッジ自体は学びの場であるため、いくつか設置条件があります。例えば、「カレッジ(学校)」と付いていますが、学校には大体は図書館があるとあります。大学の図書館みたいに立派ではないですが、ライブラリを設置し、情報にアクセスできるように図書コーナーが用意されていたりしま



イギリスのリカバリーカレッジにある図書コーナー

す。また、パソコンに自由にアクセスできる場所があったりします。皆でお茶を飲めるような場所やフロントがあるリカバリーカレッジもあります。坂本 イギリスでは、デイケアをほとんど廃止していて、デイケアの予算を転換してリカバリーカレッジのように学びの場を作っています。ロンドンのあるリカバリーカレッジは、とてもコースジャスです。寄付のお金等が多いのと、国の予算で3年間、2億円くらい使える予算がある等、国をあげてリカバリーカレッジを応援しています。また、地域に開かれているので色々な方が出入りするようなカフェも用意されています。



リカバリーカレッジ運営委員 木本達男さん

日本における取り組み

木本 日本におけるリカバリーカレッジの展開として、一番早く立ち上げたのは東京都板橋区のすだち会が2013年から始めています。リカバリーカレッジたちかわが2015年から取り組みを始めました。岡山、佐賀、愛知等、2018年から2019年にかけて開校するところがいくつかあります。

杉原 東京での実践としては、当事者と専門職と一緒に協働していく『コ・プロダクション』を実践しています。例えば、会議の場でピアの方も何人か入って会議をするとか、準備をみんなで行うとか立場を越えて皆でやる等が挙げられます。講座の実施に関しても、ピアと専門職がペアで講座を提供するということが原則であり、実践をしています。



リカバリーカレッジの効果

木本 厚生労働省は、精神疾患を5代疾患の一つに挙げ、医療と福祉の連携によって予防、治療、回復、社会参加にむけた重点的対策を挙げ、メンタルヘルスの課題に取り組んでいます。しかし、日本においては地域移行が進まず、精神障害者の回復（リカバリー）には様々な障壁が存在しています。

諸外国においては、メンタルヘルスの課題からの回復（リカバリー）のために学び、実践する機会として、教育的パラダイムから提供されるリカバリーカレッジが効果をあげ注目をされています。しかし、日本ではいまだに普及しておらず、継続的な運営についての方策についても確立されていません。国際的には医療保健福祉機関だけでなく、街でメンタルヘルスの課題からの回復を学ぶリカバリーカレッジ（以下、カレッジ）が運営され、効果をあげています。

リカバリーカレッジ OKAYAMA設立へ

杉原 リカバリーカレッジOKAYAMAは、日本財団からの助成金を

活用して2018年8月に設立をしました。現在2019年1月12日の開校に向けた準備を運営委員の仲間とともに進めています。今年度はリカバリーカレッジの設立と開校、来年度は恒久的に運営できるようリカバリーカレッジトレーナーを養成する、再来年度は全国的な普及およびネットワークの構築をすることを目的として行う予定です。

リカバリーカレッジ OKAYAMAに期待！

やま 福祉の界限に首を突っ込むようになって目にし、強く思うようになったのが支援を受ける側と支援をする側との意識の隔たりでした。特性や疾患故に、できない苦手な事を補うのが支援であり、当事者に下駄を履かせただけ支援者に代わりをさせることは、本当の意味での自立や回



リカバリーカレッジ運営委員 やまさん

復に繋がらないのではと私は考えるようになりまして。『リカバリーカレッジ OKAYAMA』では、当事者・支援者の垣根を超えたところで様々な人が集うことができれば、互いに困難を乗り越えようと手を携えたその先に、それぞれの「リカバリー」が見えてくるはずだと期待しています。

ひろと 「学び」という視点が好きで、リカバリーカレッジに興味を持ちました。人生の中で起りうる辛いことも楽しいことも、「学び」という視点から捉えると、とても大切な経験であると気づくことができると思っています。リカバリーカレッジを通して、様々な人生の経験に触れながら、お互いが自分らしくリカバリーに歩めたらいいと思います。

たんたん 以前からリカバリーカレッジ OKAYAMA へ関わらないかという誘いはあったのですが、その時は仕事もしていて、体調が整っていなかったのでお断りさせていただきました。アルバイトという立場（勝手に気軽な立場だと思っています）なら、自分にできることがあるのではないかという思いから、迷いはありましたが関わらせていただくことにしました。リカバリーカレ

ジ OKAYAMA に限らず、生きてきた中で学んだことをより深めることが出来たり、活かすことが出来たら楽しいと思っています。



リカバリーカレッジサポーター たんたん

ととさん 「皆さんの安心のためだから（不満言っても）仕方ないですね。」これは過去に僕が担当していた人に言われた言葉です。

以来、いつも「支援」とは何か、「誰のため」「何のため」に自分が支援するのか、他者と関わるのか等を自問自答しています。そして「リカバリー」や「WRAP」という言葉や考え方に逢い、世界中の誰もが「自分のために」「自分らしく生きる」「ことを考え行動していいんだ」と確信しました。一方で、実際には色々な事情で「仕方ないですよね。」と諦めている人もたくさんいることも日々目の当たりに

しています。

今回、リカバリーカレッジ OKAYAMA を通じて出逢う全ての人と一緒に「自分のために」「自分らしく生きる」ことを学び合いたいと強く想っています！

丸ちゃん 私は平成29年度の岡山県ピアサポート支援事業（養成研修）を企画する時に、リカバリーカレッジを運営されている方々に講師として来て頂きました。みんなが元気になる為に、みんなが学び合う。素敵なお事だと感じました。病気を抱え生きているひとりの人として、リカバリーカレッジ OKAYAMA のお手伝いが出来ればと・・・その思いで参加しています。



リカバリーカレッジ運営委員 丸ちゃん

くっしー 普段は作業療法士として生活の援助をしています。日々過ごす中で、困難な他の事のせいでくさぶさしているその人の生きる力を、ど



リカバリーカレッジ運営委員 くっしー

うお手伝いしたらよいか、もう一歩小さなステップでもいいから自分から踏み出せると未来は違うんじゃないかなあと思うことがしばしばあります。そして人と人との付き合いの中で、人は学び成長できると思っています。このカレッジでは自分のための未来を掴むきっかけが溢れたらいいなと考えています。個性があるので全てはフィットしないと思いますが、その中でも1つないし2つとそれぞれが自分のカタチに合うものに出会えたら、そしてそのお手伝いができればと。その際にはもちろん一人の人として学ばせてもらいながら共に成長できるよう取り組んでいこうと思っています。

さつき ある研修で、リカバリーとは？という話を語り合ったことが



リカバリーカレッジ運営委員 さつきさん

あります。結論は出ない、でもお互いの経験談や価値観がどんどん出てきました。そこにいる誰もが尊重され、とてもあたたかく希望に包まれた時間でした。その頃から、リカバリーについてもっと語ったり学びたいと思っていました。でもどうやって・・・と考えていたところ、リカバリーカレッジ OKAYAMA が設立されることになりました。何もないところから何かを創っていくというところに不安と苦手意識がありました。この機会は二度とないと思い運営委員をさせて頂くことにしました。当初は「リカバリーカレッジって何？」と聞かれて「ネーと」とうまく説明できないことがありました。委員会でリカバリーについていろいろな意見を出し、どんなカレッジにしたいかをしっかり話し合いました。そのために必要なアイデアが少しずつ

学びは未来を創る
開かれた学びの場を
街中につくりたい。

形になり、学びの場を創っていくことの実感を持つことが出てきます。「一人では難しいことでも、仲間がいるから出来る」「こんなシンプルなお喜びを発見できたことが今の私にとって大切な学びです。リカバリーを語った研修の時、心の中に感じていた希望の感覚が自分の中で進化しています。あの時は、自分の価値観が尊重されることが希望でした。今の私の希望は、いつの日かリカバリーカレッジ OKAYAMA が人々の生活に根付き、「今日カレッジに行ってくる」という言葉が自然に交わされることです。そのためにも、一人でも多くの方にリカバリーカレッジ OKAYAMA で学んでほしいと思っています。

坂本 私は、長くソーシャルワーカーとして久留米大病院の精神科デイケアに勤務してきました。デイケアセンターでは、1990年代ごろからデイケアメンバーに病気や治療について学ぶ心理教育というプログラムが行われていました。まだ告知もなされていないことが当たり前

ような時代でした。それでも、病気や治療について学んだメンバーは自分の身に起きたことをより理解し治療を活用してお元気になっていかれていました。

そのうちに私は、WRAP などアメリカでリカバリー志向のプログラムに関心を持ち実践してきました。人はリカバリーするために、いい感じの自分であるために健康管理をすることが出来ます。多くの方の経験から学びながら、よりよい選択をして自分にできることを増やすことも出来ます。それがどれだけその人の可能性を広げられるのか。WRAP を使ってお元気になっていく人々たちをみて、そして自分の体験からそう思えます。

そんな経験を重ねるうちに、イギリスでのリカバリーカレッジの取り組みを知り、イギリスに視察に参りました。そこでお会いしたリカバリーカレッジのスタッフたちはみな、リカバリーカレッジが大好きで、その取り組みがどれだけ素晴らしいかをお話してくださいました。リカバリーカレッジを利用した学生さんたちもその魅力を教えてくださいました。どなたもキラキラしていました。しかし、残念なことにリカバリーカレッジは魔法学校ではないです。

特効薬のような方法を伝授するなどということはできません。けれど私は思うのです。学ぶことによって、さらに自分の未来を自分でつくることのできるのではないかと。また家族や友人、支援者も誰もが対等に共に学ぶことによって今とは違う希望を感じられるのではないかと。



10月27日～28日に行われたリカバリーカレッジ運営委員合宿での様子

リカバリーカレッジ OKAYAMA は平成31年1月12日に開校します！ 詳しいお問い合わせや参加希望の方は、
TEL 086-273-9692
あすなろ福祉会 杉原まで