



厚生労働省

「令和4年度依存症民間団体支援事業」

“Women Centered Care”

女性依存症者に特化した全国支援者研修

in 志摩 LABO

報告書

令和4年度

令和5年3月

特定非営利活動法人 リカバリー

目 次

■ はじめに	2
■ 研修概要	4
■ 研修日程表	6
■ 研修内容報告	7
講義とグループワーク：	
「Women Centered Care とはなにか」	8
体験型ワークショップ①：	
「食とリカバリー」 & 夕食	15
体験型ワークショップ②：	
「ソマティクス」	19
講義と質疑応答：	
「発達障害の特性をもつ女性依存症者への援助」	23
当事者研究ワークショップ：	
「私たちの困りごとを研究する」	30
■ 参加者数・アンケート結果	35
■ 参加者の感想文	52
■ 講師略歴	61

～ はじめに ～

本事業である「Women Centered Care を学ぶ：女性依存症者に特化した全国支援者研修」は、令和元年（2019年）度から開催し、令和4（2022）年度はその第四回目のシリーズとなる。今年度も、厚生労働省における「令和4年度依存症民間団体支援事業費補助金」の交付を受け、約3年ぶりとなる宿泊を伴う対面研修と一部の講座をオンライン（LIVE）配信するハイブリッド型で開催した。会場は、特定非営利活動法人三重ダルクが昨年度から運営している三重県志摩市にある「Shima Emergence LABO（以下：志摩 LABO）」を利用させていただいた。「志摩 LABO」は、自然豊かな静かな環境の中にあり、普段からさまざまな課題を抱えた方々、地域の人々のためのフレキシブルな交流スペースとして利用され、宿泊および研修機能も兼ね備えた施設である。この度は、三重ダルクのスタッフの皆さまの多大なご協力のおかげで、癒される充実した環境の中で開催できたことを心より感謝申し上げたい。

さて、本事業を企画してきた背景については、今までの報告書でも掲載してきたとおり、本シリーズにおいても大きく変わりはないが、改めて述べておきたい。

第一に、国の依存症対策全国拠点機関設置運営事業の一環として多くの研修が全国的に開催されているが、その内容は標準的な疾患理解と治療の概説が中心で、女性特有の困難さに着目したものではないこと。特に女性依存症者を取り巻く環境が、彼女たちの発症から支援に大きな影響を与えることから、その相互作用に注目する必要があるのだが十分ではないと感じられる。

第二に、女性依存症者を支援する援助者は多くの課題と直面しながら、それぞれの領域または地域で、個別に奮闘している現状があること。より有機的連携のためにお互いの存在を知り、共通する援助課題への気づきや理解の促進が必要と考えた。

以上のような現状認識でこれまで三回の研修を企画してきたが、四回

目となる本研修では、①女性依存症者が独自に抱える困難性に焦点化した体験型・実践型の研修とすること、②依存症のみならず複合的な生活課題を抱えるため、関わる援助者も疲弊しやすい。全国に点在する機関と個人が連携し、学び合う機会を設けて、支援者間のネットワークを構築することをコンセプトに開催している。

前述したように、今回は3年ぶりの対面研修ということで、開催前はどのような雰囲気になるか運営側としても不安があり、また参加者もはじめは緊張されていた様子であったが、徐々に参加者同士、参加者と講師の交流が始まり、今までの時間を取り戻すかのように思いのままに会話されている姿がとても印象的であった。改めて「オンライン」にはない「対面研修」の良さを感じる時間となった。一方、オンラインで参加された方からは、会場の熱気や臨場感を感じたとともに、会場との一体感も得られたという感想を多く頂戴し、全参加者にとって満足度の高い研修を実施することができたと実感している。

本報告書では、講義などで使用された講義スライドを一部掲載し、その概要について述べていく。一部の講座で、体験型・実践型を意識した研修内容としたため、文章からは伝わりにくいこともあると思うが、参加者のアンケートと合わせてご覧いただくことで、少しでも本研修の雰囲気を感じていただけたら幸いである。加えて、様々な分野で活躍されている6名の参加者に各々の立場を踏まえた感想をいただいた。各講座の報告に合わせて是非ご覧いただきたい。

最後に、今年度も本事業を実施するにあたり、三重ダルクの皆さまをはじめに多くの関係者にご協力いただいたおかげで、大変有意義な機会を設けることができた。この場を借りて感謝申し上げたい。

令和5年3月
特定非営利活動法人リカバリー

令和4（2022）年度 厚生労働省依存症民間団体支援事業

“Women Centered Care”

女性依存症者に特化した全国支援者研修

in 志摩 LABO

主催：特定非営利活動法人リカバリー（北海道札幌市）

協力団体：特定非営利活動法人三重ダルク（三重県津市，志摩市）

目的：アルコール・薬物・ギャンブル等依存症の女性を支援する全国の依存症社会復帰支援施設職員や医療従事者，行政機関職員を主な対象とし，多岐にわたる依存症および重複する生活障害の基本的理解と女性特有の困難性（暴力被害や劣位な条件を背景にした貧困，子の養育をめぐる困難等）に配慮した援助のあり方に関して，「宿泊を伴う対面研修とオンラインによるハイブリッド型の研修」を実施。

本研修はシリーズ第4弾となるが，以下の2点を目的とする。

- ①「依存症発症までの期間が短い」「抑うつ状態や摂食症など他の精神的不調が併存している場合が多い」「配偶者や交際相手など親密な関係における暴力等の課題を抱える」「子供の養育に際して孤立しやすい」など，女性依存症者が独自に抱える困難性に焦点化した体験型・実践型の研修とする。
- ②依存症のみならず複合的な生活課題を抱えるため，関わる援助者も疲弊しやすい。全国に点在する機関と個人が連携し，学び合う機会を設けて，支援者間のネットワークを構築する。

研修期間：2022年10月22日（土）～2022年10月23日（日）

会場：Shima Emergence LABO（志摩 LABO） + オンライン
〒517-0502 三重県志摩市阿児町神明中田 878-47
URL <https://miedarc.com/lab/>

参加者数：①：対面＋志摩 LABO 宿泊 ：19名
 ②：対面のみ ：2名
 ③：オンライン ：20名

実施方法：

- 宿泊を伴う対面研修とオンラインによるハイブリッド型
- オンラインで使用したプログラムは、ZOOM ミーティング
- 参加申込は、イベント管理システム「Peatix」を使用

研修概要：

- 全5講座（講義＋体験＋グループワーク）
- 各講座のテーマは、研修日程表 P6 を参照。
- 研修全体のマネジメントは、特定非営利活動法人リカバリー代表 大嶋栄子が務めた。



会場：志摩 LABO

研修日程表

日時	研修内容など	講師（敬称略）
2022年 10月22日(土) 13:15~14:00	【対面+オンラインライブ配信】 オリエンテーション ウェルカムミーティング	○上岡 陽江 (NPO 法人ダルク女性ハウス代表 /東京) ○事務局
2022年 10月22日(土) 14:00~17:00	【対面+オンラインライブ配信】 講義とグループワーク 「Women Centered Care とはなにか」	○古藤 吾郎 (薬物政策アドボカシーネットワ ーク事務局長/ハームリダクショ ン東京共同代表/東京) <ゲストスピーカー> ○五十公野 理恵子 (NPO 法人ダルク女性ハウス/ 東京)
2022年 10月22日(土) 17:30~19:30	【対面のみ】 体験型ワークショップ① 「食とりカバリー」&夕食	○大嶋 栄子 (NPO 法人リカバリー代表/札幌)
2022年 10月22日(土) 20:00~21:00	【対面のみ】 体験型ワークショップ② 「ソマティクス」	○平澤 昌子 (ハンナ・ソマティクス・エデュケ イター/公認心理師/臨床心理士 /札幌)
2022年 10月23日(日) 9:00~11:30	【対面+オンラインライブ配信】 講義と質疑応答 「発達障害の特性を持つ 女性依存症者への援助」	○綾屋 紗月 (東京大学先端科学技術研究セン ター当事者研究分野 特任講師)
2022年 10月23日(日) 13:00~15:30	【対面+オンラインライブ配信】 当事者研究ワークショップ 「私たちの困りごとを研究する」 + クロージングミーティング	○上岡 陽江 (NPO 法人ダルク女性ハウス代表 /東京) ○大嶋 栄子 (NPO 法人リカバリー代表/札幌)

研修内容報告



講義とグループワーク：

「Women Centered Care とはなにか」

日本薬物政策アドボカシーネットワーク事務局長

／ハームリダクション東京共同代表

古藤 吾郎

<ゲストスピーカー>

特定非営利活動法人ダルク女性ハウス

五十公野 理恵子

本講座では、「Women Centered Care とはなにか」をテーマに、前半は講師である古藤氏から「女性薬物使用者の支援の現状」や「なぜ Women Centered Care の視点が必要か」を今までの実践を踏まえて説明があり、このテーマについて考える話題を提供して下さった。後半はゲストスピーカーの五十公野氏から、ダルク女性ハウスにおける具体的な実践について自身の経験も交えてお話いただいた。また、前半と後半の終わりには、グループワークを行い、その後会場全体で意見や考え、思いなどを分かち合った。

なお、本講座ではテーマを考えていくにあたってわかりやすく捉えるために、男性と女性を二項対立（二者択一）的に表現することがあったが、現代においては性の多様性の理解が進んでいることについても説明されていた。本報告書においても、同様な文章表現になっていることをご留意願いたい。

「ジェンダー不平等を背景に多くの女性は困難や被害に直面しているが、社会にはなかなか SOS を発信できない状況がある。」

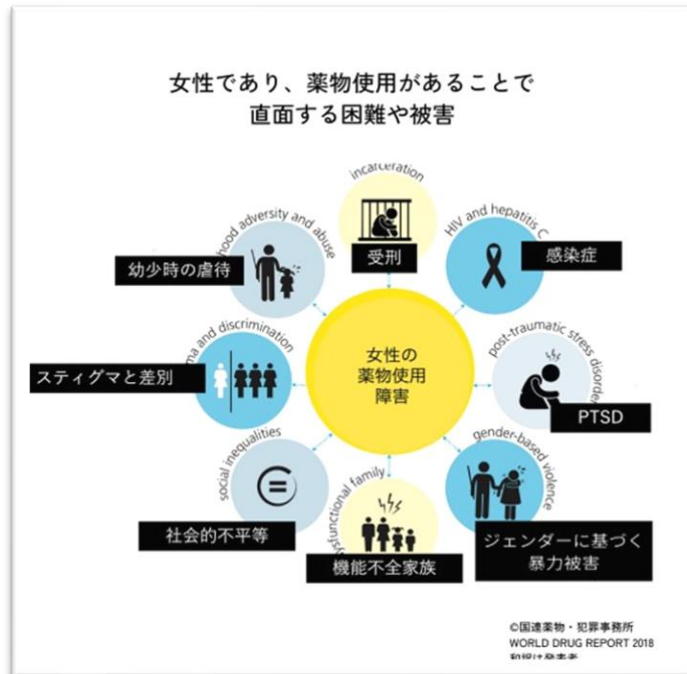
まず、はじめに女性薬物使用者の現状について説明があった。国連薬物・犯罪事務所のレポートによると、「男性のほうが薬物を使用する割合が高いが、女性のほうが男性より薬物の使用頻度の増加が早く、依存症

になるのも早い」また、「女性は幼少期の虐待や性暴力被害などによって、PTSD と診断される可能性が男性より 2 ～ 3 倍高い」とのことである。

さまざまな社会的な理由 【スライド 1 - 1】

やジェンダー不平等を背景に、女性は多くの困難や被害に直面している現状がある（スライド 1 - 1）。

このことを踏まえて、近年、女性の当事者たちの声が社会に届くようになり、薬物政策自体が男性中心となっていることもあって、国際的には薬物政策にジェンダー平等を求める動きが起きており、徐々に「Women Centered Care」といった視点がデザインされた支援について言及されるようになってきたと説明があった。



【スライド 1 - 2】

②

私の支援活動と
Women Centered Care

- 男性のためのDV電話相談
- DV加害者教育プログラム
- ハームリダクション東京（チャット）

ジェンダーギャップ指数
116位

超男性優位社会
(家長長制)

夫婦別姓なし
同性婚なし

いたるところに
ジェンダーバイアス

次に、講師である古藤さん自身の活動（スライド 1 - 2）の中で、「Women Centered Care」がどのように結びついているかお話があった。クライアントと関わる中で、いたるところにジェンダーバイアスを感じることがあり、また一方で古藤氏自身もジェンダーバイアスの影響を受けながら支援をしていると実感しているという。

「ハームリダクション東京(※)」における実践報告(スライド1-3)の際には、具体的に「Women Centered Care」を行っているとは言えないが、「Women Centered Care」の視点で捉えることによって、クライアントの背景に何が起きているか、また自分自身のジェンダーバイアスを確認することができる」と述べられている。

※「SNS空間へのアウトリーチ×ハームリダクション」というアプローチ方法を取り、チャットサービス、啓発・広報活動、人材育成を行っている。「SNSだからこそその安心・安全」「この空間を大切にしたい・踏み荒らしてはいけない」「使うことを話せる場」「健康や暮らしに役立つ」をコンセプトに活動し伴走支援を行っている(スライド1-4)。

【スライド1-3】

● ハームリダクション東京 (チャット)



【スライド 1 - 4】

● ハームリダクション東京（チャット）


やめることからはじまらない

依存症の支援は、やめるところからはじまっていないと気づきました。私は長くダルク女性ハウス（薬物依存症回復支援の施設）を運営しているのですが、今までやめることからはじまると公言していたことに、本当に申し訳なく思いました。

やめることから始まるという悲しい思い込みを支援者側がすると、相談に来た人は、いまはそういう心境にないけれど、家の話はしたいとか、体の状態は相談したいとか、薬の話がしたいとか、そういった思いを口にすることがすべて閉ざされてしまいます。そうすると支援のスタートが遅れてしまうのです。

共同代表 上岡陽江

解決を急がず、
伴走する



「男性たちに関わるために、女性の被害者支援、
Women Centered Care の視点が必要だった。」

「DV 加害者教育プログラム」では、ファシリテーターの条件として、女性の被害者支援の経験が必須であり、男性参加者に対しては、「あなたの向こうにいる被害者(女性や子ども)の支援の一環として行っている。」と説明するとのことである。一方、「男性のための DV 電話相談」では、支援者の条件として、DV 加害男性に関わっていたことが求められたという。両者に共通することとして、夫の被害者意識で「妻が悪いから暴力をふるった／妻こそ DV 加害者だ」という文脈で話されることが多いことを挙げられた。その背景には、男性が優位な立場にいる、有意な立場にいないといけなといったジェンダーバイアスが見え隠れしており、その点についてどのように伝えていくか丁寧な対応が必要であると述べられていた。

後半では、「Women Centered Care」の理解を深めるために、ゲストスピーカーの五十公野氏から、ダルク女性ハウスに通っているメンバーにインタビューした内容の報告や具体的な実践について自身の経験も交えてお話いただいた。

「薬をやめたほうが良いとわかっていたが、
やめると死んでしまうから使っていた。」

まず、はじめにダルク女性ハウスにはどのような困難を抱えている方々が通っているか報告された（スライド1-5）。

通っているメンバーになぜ薬が必要であったか（スライド1-6）インタビューをしたところ、特に親や近親者から暴力を受けてきた女性は、頼り方がわからない、信頼関係を結べない自分はダメだとあきらめてしまおうと話されており、相談相手が周りにいない、どう対処したらよいかわからない状況にいたとのことである。また、育児中の女性は相談することで通報されることを恐れたり、世の中の子育て本はキラキラしすぎていてみじめな気持ちになり自分を責めて社会から孤立していったことを語られている。

我が国は、厳罰主義で社会の偏見もあって、なかなかSOSを出せない女性が多い。社会全体が、薬物使用について健康と福

【スライド1-5】

こんな人たちが通っています

- ・年齢 20代～50代
- ・薬物の種類 覚せい剤 70% 処方薬・市販薬18% 大麻3% シンナー3% アルコール3% その他3%
- ・子どもあり 50%
別居 60% 同居 40% シングルマザー73%
- ・虐待・性暴力・DV被害 90%
- ・刑務所・少年院 30% 留置所 33%
- ・自殺未遂 47%

【スライド1-6】

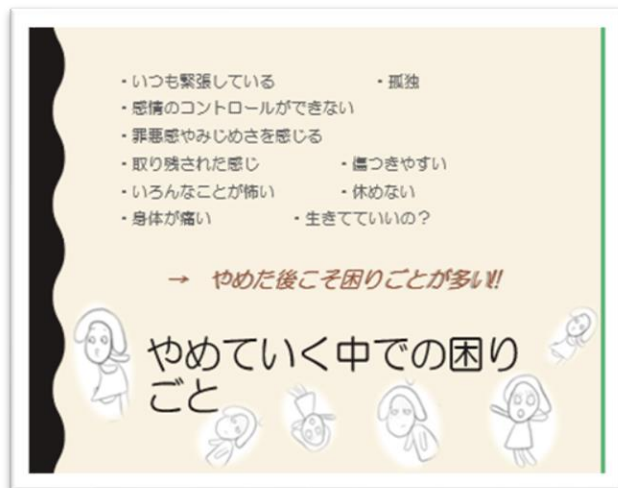
なぜクスリを使ったの？

- ♥辛い気持ちがまぎれる、考えなくてすむ
- ♥緊張がとれる
- ♥イヤなことを忘れられる
- ♥自分の感情をみなくてすむ → マヒさせたい
- ♥自分に自信が持てる
- ♥生きていける感じがする
- ♥ひとりでなんとかしないとけない → 頼れる人がいない

ひとりぼっち! 生きづらい!!

社の問題であると捉えるようになってくると、治療につながりやすくなるのではないかと述べられている。

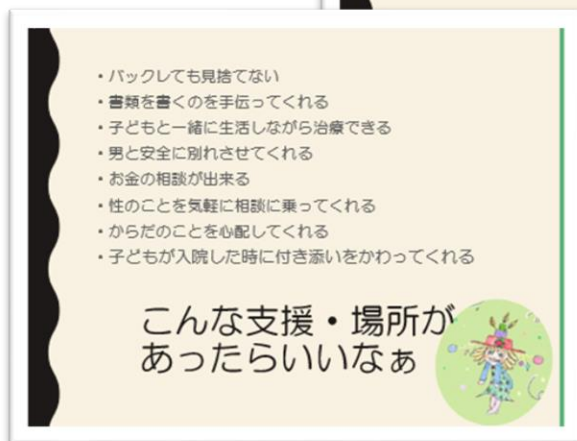
【スライド 1 - 7】



そして、やめた後の困りごと（スライド 1 - 7）について、日々の生活の小さな問題の蓄積，小さなフラッシュバック，受刑歴のある方は拘禁反応，セルフスティグマ（母なのに犯罪者，ダメな母など）などさまざまなことで苦勞を抱えていることが説明された。このように苦勞を抱えるメンバー達

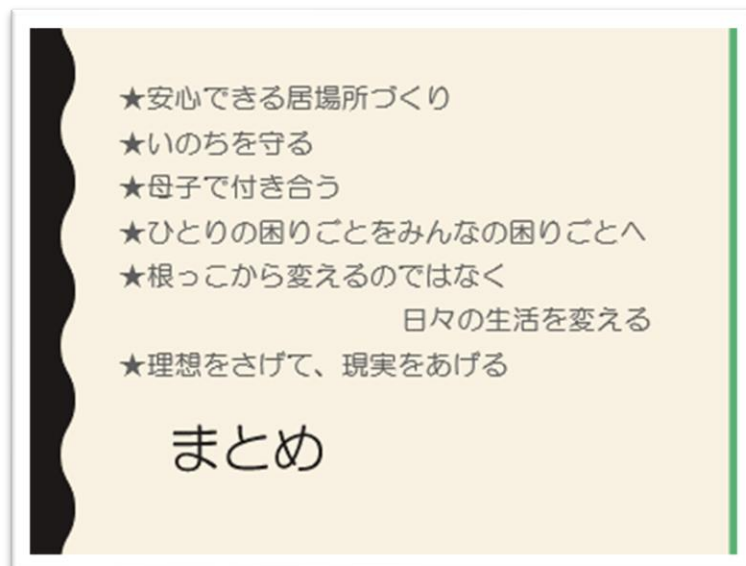
が望んでいる支援内容（「Women Centered Care」の視点に基づいた具体的な支援）や支援を受けて良かったことについては，スライド 1 - 8 ~ 1 - 10 にまとめられている。

【スライド 1 - 8 ~ 1 - 10】



さいごに（スライド 1 - 1 1 ），五十公野氏は「メンバーを批判せず，敬意を示し，SOSを出しても恥をかかない，できない自分を出せる，失敗談を話せる場所を作っていきたい。」「生き延びてほしいので，社会から孤立しないようにゆるく長くつながってほしい。」「日々の生活を支え，困りごとに丁寧に付き合いたい。」「ダルク女性ハウスには，回復モデルがあるが，特別なことをしている訳ではなく，安心・安全・健康を意識して一緒に歩いていきたい」「少しでも偏見や差別がなくなり，相談しやすい社会になってほしい。」と述べられた。

【スライド 1 - 1 1】



グループワークでは，【ワーク①：身近にあったジェンダーバイアス】
【ワーク②：「Women Centered Care」の強み・悩み】をテーマに 1 グループ 6 ～ 7 人ほどに分かれて，分かち合いを行った。本報告書では詳細を割愛するが，声をあげて笑いながら笑顔を見せて，自身の経験談や考え，思いを話されていることが印象的であった。

体験型ワークショップ①：

「食とリカバリー & 夕食」

特定非営利活動法人リカバリー代表

大嶋 栄子

本講座は、「食」が快復にどのような意味をもち、効果をもたらすかについて、参加者自身が体験しながらさまざまな視点から改めて考え感じていくことを目的に企画されたワークショップである。

はじめに講師の大嶋氏より「食とリカバリー」についての短い講義が行われ、その後、参加者全員がメニューごとのグループに分かれ食事づくりを行い、夕食の時間を迎えた。

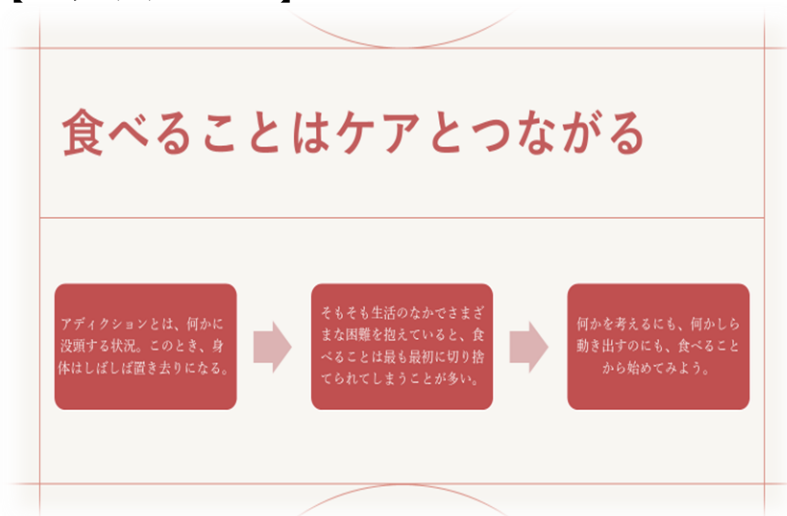
「食べることはケアとつながる」

大嶋氏が運営する特定非営利活動法人リカバリー(以下、リカバリー)では、開設当初から「食べること」を大切にしてきた(スライド2-1)。

女性依存症者たちがさまざまな困難を抱えているなかを生きていこうとすると「食べること」は簡単に置き去りにされてしまう。そのため、大嶋氏は、まずは「食べること」から始めることにしたと語る。

大嶋氏の経験か 【スライド2-1】

「食べること」が落ち着いてくると少しずつ物事を考えられるようになり、身体も次第に落ち着きをみせるという。



次に、女性依存症者たちがもつ食の記憶は、その人が生きてきたストーリーでもあることが説明された。例えば、食事中に怒鳴り声が飛び交う家庭で過ごしてきた人にとって、食事の時間は、ただ詰め込むだけ詰め込んでこの早く過ぎ去ることだけを願う苦痛な時間でしかない。また、スーパーやコンビニで買って来た物ばかりが食卓に並ぶ家庭の人にとっては、調理の工程を知る由もない。

大嶋氏が関わってきた女性依存症者たちの多くは、リカバリーに関わるようになった当初は、カップ麺やコンビニ弁当を「美味しい」と好んで食べる人が多いというが、まずは本人の感じる“美味しい“を尊重するという。こちらの“美味しい“を押し付けないようにしながら、はじめは提案のように食事を作って提供し、食事提供までの工程に興味を寄せた人には、プロセスの一部を担ってもらい共有するようにしている。そうすることで、新たな“美味しい“を新たな記憶として身体に覚えてもらうよう工夫している実践がされていることが説明された。

「EAT Local EAT What's in Season」

大嶋氏が食事提供をする際に心掛けていることとして、その土地で生産されたものをできる限り使うことも大切にしているという。リカバリーでは、活動の一環としてソーシャルファームの運営も行っており、野菜を育てながら人も育てていく事業を展開させていく最中であるが、運営するグループホームや就労継続 B 型事業所で提供される食事には、できるだけソーシャルファームで収穫された野菜を使うよう、趣向を凝らしたメニューが並ぶという。さらには、生産者と知り合う機会、食材を使い切ることの大切さなどが強調され、夕食作りのワークショップに移っていった。

ワークショップは、参加者全員がメニューごとのグループに分かれて担当するメニューの調理を行い、講師の大嶋氏が各グループに調理方法に加え、美味しく感じられる切り方や綺麗に見える盛り付け方などのレ

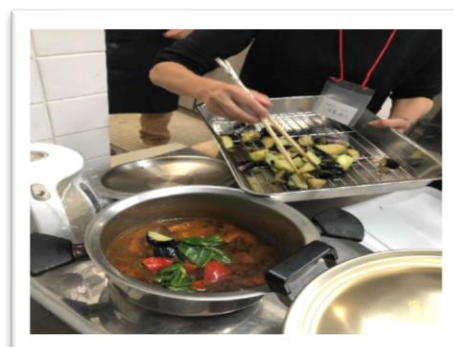
クチャーを担当して回った。

食材は、北海道からリカバリーのソーシャルファーム部門で育てたじゃがいも3種（メイクイン、レッドムーン、きたあかり）、玉ねぎ、大根を細切りにして乾燥させた切り干し大根、そして、スープカレーの素などを持参した。また、鯛やキノコ類、エディブルフラワーなどは、研修が実施された三重県産のものを準備し、出来るだけ地産地消を心掛けたと紹介された。

☆ Menu ☆



ワークショップ中、参加者からは「こんなにも中身が黄色いじゃがいもは初めて見た」「こんなにも見た目が綺麗で丁寧な食事は見たことがない」という声が多く聞かれ、調理が終わると各々料理の写真を自身のスマホで撮影する姿が見られた。



料理がある程度出来上がった所で、夕食が開始されたが、人気のメニューはあっという間に完売となる盛況ぶりとなった。また、作るという工程を共にした参加者同士、お喋りにも花が咲き、丁寧に調理した食事を味わうということ、地物の食材を使い切ることの大切さを確認出来る時間となった。



体験型ワークショップ②：

「ソマティクス」

公認ハンナ・ソマティック・エデュケーター

臨床心理士／公認心理師

平澤 昌子

はじめに、講師の平澤氏から、ソマティクスの概要や女性依存症者の援助場面での活用について簡単な講義が行われた後、ソマティクスの体験が始まった。

「内側から体験する身体～自分の感覚や気づきを大切にする」

冒頭、平澤氏からソマティクスの意味が説明された。「ソマ」とは、ギリシャ語で「生きている身体」を指す言葉であるとともに、もう一つの定義として「内側から体験する身体」があるという。これは、外から見る客観に対して主観を意味し、自分の感覚や気づきを大切にするという意味であることが示された。さらに、その身体とは常に変化するものであること、心と身体はひとつに繋がっていることも意味しており、「ソマティクス」は、ソマティックという形容詞に複数形の s をつけて名詞とし、心と身体を統合させる療法すべてを指す言葉としたと解説された。

次に、ソマティック・エクササイズについて説明された。ソマティック・エクササイズとは、無意識な緊張を意識的にほぐすこと、不要な収縮を減らし、筋肉の状態をよりリラックスした状態にすることを目的としているという（スライド 3 - 1）。

【スライド 3 - 1】



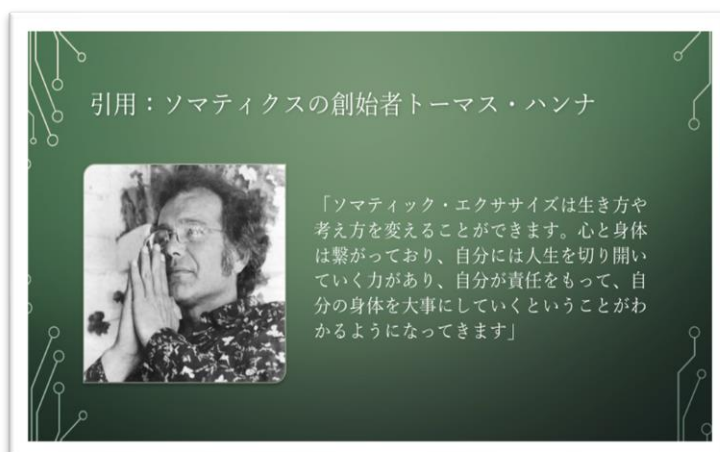
無意識の収縮は脳幹がコントロールしているが、意識的に筋肉を収縮させてから、ゆっくりと緩めてくることで運動皮質にその主導権を戻すと筋肉をリラックスさせることができるという仕組みになっているため、意識して動かすことで脳の根幹から身体をリラックスさせることができるのが特徴であると述べられた。

また、ソマティック・エクササイズは、慢性的な痛みの改善や姿勢改善、呼吸改善、リラクゼーションスキルの習得、柔軟性、身体感覚を高めることなどに活用でき、頭痛、肩こり・腰痛、坐骨神経痛、呼吸の問題などに効果があると説明された。

さらに、心理的な側面として、①自分で身体をコントロールすること、自分で学び、自分を癒し、自分が責任を負うという「自己調整」、②今この瞬間に自分の身体は

【スライド 3 - 2】

どのように動き、どのような感じがするのかということに気がついていく「心と身体をつなぐ実感」があると解説され、ソマティックの創始者トーマス・ハンナ氏の言葉が紹介された（スライド 3 - 2）。



最後に本研修のテーマである女性依存症者へのソマティックの活用について『生き延びるためのアディクション』の著者である大嶋栄子の言葉を引用し説明された。

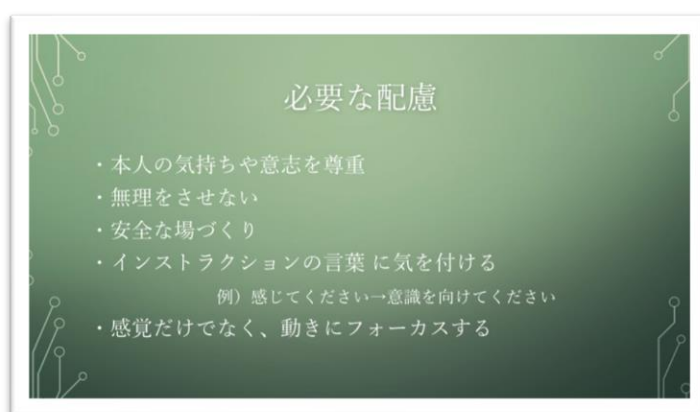
大嶋氏によると、女性依存症者の身体は、過去のトラウマ体験や女性蔑視や偏見、医療の場面では数値でしか評価されない（数値に異常があるか否か）ことなどを背景として「身体の実感がないもの」とされており、「身体は存在しないもの」「脳みそだけで生きている」「身体が傷ついていることに無関心」「身体がほとんど意識されていない」と彼女たちは

認識しているという（『生き延びるためのアディクション』大嶋栄子著，金剛出版）。この事実から，女性依存症者が自分の身体の存在に気づき，身体との繋がりを取り戻す過程に役立つプロセスを提供できるのが「ソマティクス」であると強調された。

講義後，参加者は実際にソマティクスを体験した。平澤氏からは，参加者全員に向け，ソマティック・エクササイズは，本研修のような研修会場までの長時間移動や初めての場所での研修の緊張や疲れをほぐすのにも役立つという説明が加えられ，「まずは自分の身体がどういった状態にあるか気づいてみてください」というアナウンスの下，体験が始まった。

体験中，平澤氏からは，動きの指示とともに「意識を向けてみてください」「無理はしないでください」という声掛けが繰り返された。この意図は，感覚だけではなく動きにフォーカスすることが必要であること，そして，本人の気持ちや意志を尊重するために無理をさせないこと，動きたくない時はやらなくても良いことを保証するために行っていたという（スライド 3 - 3）。

【スライド 3 - 3】



約50分間のソマティクス体験の後、参加者からは「はじめは床についていなかった肩甲骨が、終わり頃にはべたっと床につくようになっていた」「自分の腹筋がどこにあるのかよくわからなかったが、最後に腹筋の存在に気付けた気がする」「身体が重たくなっていった」などの感想が語られた。

また、研修終了後の感想として、「疲れを再確認した」「不思議な体験でした」「講師の方を信頼できました」「身体の緊張をほぐし、自分の身体をつかむのに良いと思いました」「いつも頭で考えて行動することが多いため、なかなか身体感覚が得られず入り込むのが難しかったが、身体を緩めるということは気持ちの良い体験だった」「途中で片側が痛くなり少し休んだけれど、ゆっくり戻る意味は理解できた」「緩んだら気持ちよく眠れました。日常的に緩ませて眠れる余裕を持ちたいです」と寄せられた。

多くの参加者が自分の身体への無関心さを自覚し、意識的に身体を緩めていくという、まさに「身体とのつながりを取り戻す過程」を体験的に学ぶことのできた貴重な時間となった。

【体験時の風景】



講義と質疑応答：

「発達障害の特性を持つ女性依存症者への援助」

東京大学先端科学技術研究センター

当事者研究分野 特任講師

綾屋 紗月

本講座では、前半に講師である綾屋氏からご自身の特性を交えながら、「発達障害（自閉スペクトラム症）の概念が抱える問題点」や「発達障害の支援ニーズ」について説明があり、「発達障害を抱える依存症者」に関して考える話題を提供して下さった。後半は、参加者から質問や現在起きている困りごとなどについて発言していただき、綾屋氏が捉えている視点や経験を踏まえたフィードバックを行い、会場全体で分かち合いを行った。

「障害の社会モデルが考慮されていない」

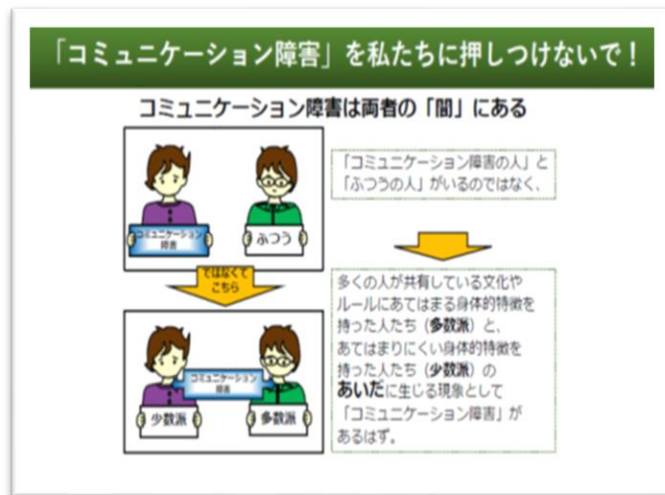
まず、はじめに自閉スペクトラム症の概念が抱える問題点について説明があり、自閉スペクトラム症とされる人たちは、実際には一人一人異なるさまざまな身体的特徴を抱えているにもかかわらず、一律に「コミュニケーション／社会性の障害」という診断基準によって、多数派の社会から排除されている可能性が高い、という指摘があった（スライド4-1）。

【スライド4-1】



障害の捉え方として、以前は①個人（医学）モデル：「個人的な異常，医療によって治す対象といった障害の責任を個人におく」が主流であったが，現在は②社会モデル：「社会政策によって生み出されており，社会を変えるべきで，障害の責任を社会におく」に変化してきているとのことである。つまり，コミュ

ニケーション障害は個人の中にあるのではなく，両者の「間」にあると捉える（スライド4-2）。綾屋氏からは，社会の問題は社会に返し，自身の課題は当事者研究で自分を知るといった両方のアプローチが重要であると述べられた。



次に，発達障害の支援ニーズについて，以下の4点を挙げられた。各項目について，概要を記述する。

- 「1. 仲間とつながる」
- 「2. 身体とつながる」
- 「3. 環境とつながる」
- 「4. 過去とつながる」

「1. 仲間とつながる」

マイノリティ性（少数派）のある身体的特徴をもつ人であっても，多くはマジョリティ（多数派）の社会の中で過ごす事になるため多数派の文化・ルール・身体的特徴などは可能であれば把握したほうがよいこと，発達障害者には多数派と同じ特徴の部分もあることを自覚できたほうがよいこと，多数派社会の中で日常生活を送り，教育を受け，働く権利が守られる必要があることなどが述べられた。一方で少数派の人が多数派の人をお手本にして努力しようとするほど，過剰適応や不適応が生じやすいとの説明もあった。そこで大切なのは，「多数派の社会」「自

分と似た身体的特徴をもった少数派の仲間との社会」の2つの社会を持つ事であると述べられた（スライド4-3）。

【スライド4-3】



「2. 身体とつながる」

講師である綾屋氏自身の身体的特徴（スライド4-4～4-8）を踏まえて説明があった。「社会性やコミュニケーションの障害」は、あたかも個人の「中」にあるかのように定義されているが、よく考えれば、多数派の身体的特徴がつくりあげた社会のルールやコミュニケーション・デザインにさまざまな少数派の身体的特徴をもった人達が参入した結果生じている、人と人との「間」のすれ違い現象だと言えるだろう、とのことである。そのため、まずは、すれ違いとしてのコミュニケーション障害の手前にある、人それぞれに異なる身体的特徴を、自分自身が認識し言語化することを通して、自らの身体とつながることが重要であると述べられている。

【スライド 4 - 4 ~ 4 - 8】

まとめあげ困難仮説

綾屋の特徴の仮説

「身体内外からの情報を絞り込み、
意味や行動にまとめあげるのがゆっくりな状態。
また、一度できた意味や行動のまとめあげ
パターンも容易にほどけやすい」

あふれる刺激を感じやすい
情報と情報の連携・つながりを感じにくい

聞きたい音だけを選べない⇒話せなさにもつながる

多数派が聞きたい音だけを抽出して聞き取り可能なのに対し、言葉の意味の判別の邪魔をするさまざまな**物質**や部屋の広さによって生じる**反響音**などを全て等価に拾ってしまう。



刺激のまとめあげ：自己紹介（意味）とアフォーダンス

体の外部から生じる意味以前の情報(刺激)も優先順位なく等価かつ大量に感受。そして「それらが何であるか」(モノの自己紹介(意味))や、その刺激に対してどう行動選択すればよいのか(アフォーダンス)をまとめあげることも同様にゆっくりである。

外界に満ち溢れる刺激・モノの自己紹介(意味)・アフォーダンスといった情報を、その時々々の身体内部からの情報とすりあわせ、「～したい」という意志や具体的な行動をまとめあげていかなければならないが、

身体内外からの情報に対して、絞り込みやまとめあげがゆっくりであるために、**すりあわせれずに乱立する内外の感覚情報が飽和し、フリーズやパニックに陥りやすい。**

心の理解仮説を否定し、ピックアップするアフォーダンスの違いによって、自閉スペクトラム障害と正常発達者の間に起るコミュニケーション障害を説明した論文。Hellendoorn, A. (2014). Understanding social engagement in autism: being different in perceiving and sharing affordances. Frontiers in Psychology, 5, 850.

モノの自己紹介

悪い



まあるい


モノのアフォーダンス

握りにくさそう?



握りやすい

話している相手の声を聞き取れないだけでなく、自分の話している声も聞き取りづらい。
⇒自分が何を話しているかわからなくなりうまく話せない。



アフォーダンスから行為にまとめあげる困難への対応

タスクを遂行するには2つの情報保障が必要

- ・ミクロなタスクの手続きに関する情報保障
⇒意味だけではなくアフォーダンスを抽出する機能
- ・マクロなタスクの文脈 (関係者たちの感情・感情・目的や、経緯・状況など) に関する情報保障
⇒乱立するアフォーダンスを絞り込み目的に沿って並べる機能

焦らない状況下での動画などを活用した事前シミュレーションが役立つ
例：剪定動画、料理動画など。
マクロな情報保障をおこなう解説を前後に繰り返し混ぜつつ、対象物だけでなく手元・身体も映っている動画でミクロな情報保障も補う。



写真的な記憶が強くて更新されにくい

ものの置き場所などは、最初にインプットした記憶が強烈に焼きついている。


⇒ものの置き場所が変わったり、新しいものがやってきたりすると、間違え探しゲームのようにそこだけ変化していることにピカッと気づかされる。

⇒以前の記憶が強いので、違いに対するびびり度が高い

⇒「間違っている」という怯え・不安・怒り
綾屋とモノや環境との関係を壊されることによる嫉妬にも似た感情

⇒記憶どおりにもとに戻して安心したい

徐々に変化後の記憶が最初の記憶になってくる (ゆるやかに更新)
⇒予測している記憶と同じになればびびりしない (慣れ)
⇒多くの人よりも時間はかかる。



「3. 環境とつながる」

身体とつながったあとにやってくるのが、自身の身体的特徴と環境をどのようにつなげていくかという重要なテーマである。前述した個人(医学)モデルであれば、社会に合わせるために「治す」という発想となり、あいかわらず当事者が無理をしてしまう状況が続くことになる。無理のないコミュニケーション方法について、綾屋氏の身体的特徴と環境とのマッチングを例に説明があった(スライド4-9~4-11)。

【スライド4-9~4-11】

綾屋の場合：聞こえているし見えているけれど意味がとれない



マイクによる音声拡大

聴覚情報：人よりも早く

- ・音が大きすぎると感じる
- ・耳が痛いと感じる
- ・わんわんとした反響を感じる
- ・もごもごと曖昧に聞こえる

⇒音の意味がとれなくなる



文字による通訳

視覚情報：人よりも早く

- ・黒白の対比が強すぎると感じる
- ・行間が狭いと感じる
- ・文字がチカチカして見える
- ・字の形ばかり気になる

⇒文字の意味がとれなくなる

みなさんこんにちは。この講演では障害者の情報保障について3名の方に講演していただきます。はじめにみなさんにお断りがあります。会場内は撮影をお断りください。次にトイレの場所はこの部屋を出て右に曲がって通路をまっすぐいった左側です。自動販売機は建物を出てすぐ右に進みますとイチョウの木が見えますので、そちらを目印にして青

私(綾屋)にちょうどいいコミュニケーションのデザイン





音(反響音・話し声・BGM)の大きい場所を避ける

- × 固い壁(例：コンクリート打ちっばなし)
- × 吹き抜け空間
- × 居酒屋・ライブカフェ




防音壁・絨毯など音を吸収する素材を用いた空間を選ぶ

- 音楽室の有孔ボード
- グラスワールの断熱・吸音材

私(綾屋)にちょうどいいコミュニケーションのデザイン



面談時間を短くする



1人ずつ順番に話す



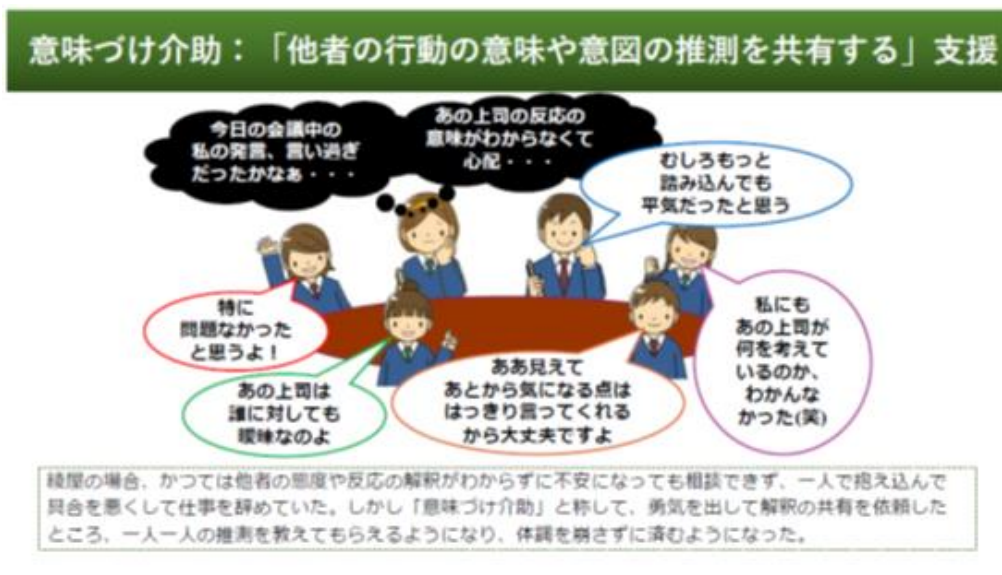
途中で仮眠をとる

私の特徴は変わらなくても、私の身体に無理のない動きを選べるようになる
⇒著しい疲労・状態の悪化を回避できる

「4. 過去とつながる」

なんらかのマイノリティ性を抱えていると、周囲の多数派の人々とは異なる感覚を経験する可能性が高く、その場に生じていたできごとの意味を他者と共有しづらくなる。結果として、意味づけされない（答えがわからない）過去の記憶を抱え続けることとなり、フラッシュバックすることで大きなストレスになる可能性が高い、とのことである。綾屋氏もかつては就労場面において、他者の態度や反応を解釈できず一人で抱えて苦しんだ経験があったため、他の職員に「意味づけ介助」としてフィードバックをお願いしたところ、体調を崩さずに済むようになったという（スライド4-12）。

【スライド4-12】



安全・安心を得た「現在の自分」とは別に、意味づけされぬまま置き去りにされた「過去の自分」が時に「現在の自分」や周囲の人々に攻撃したり命令したりし日常生活の邪魔をすることがある。解決する方法として、「過去の自分」が登場しているときに、新たな解釈案や情報を提示して再解釈できるよう、長期的に伴走することが望ましいと述べられた。

「発達障害×依存症」の話題提起として、自助グループのことを挙げられた（スライド4-13）。なんだか違和感のある人に対して、「あの人、発達障害なんじゃない？」と思う現象は、少数派のグループにも生じているという。薬物依存症の場合、話のまとまらなさや落ち着きのなさ、生育歴、家族構成などを見て、「発達障害なのではないかと言われる、言いたくなるケース」 【スライド4-13】

が多いとのことである。少数派のグループ内でも何らかのすれ違いが起こることを前提に、そのグループで新しい言葉・文化・知恵を生み出す必要があると言及された。



後半の質疑応答では、参加者からは、「過去のことを覚えていなかったり、言ったことの意図とは異なった理解をされていた場合の対応方法」や「施設内でマジョリティの人たちがマイノリティの人を除外しようとするような言動や行動をとったときにどうしたらよいか」など日々の実践で困っていることについて質問が挙がっていた。綾屋氏からは、「どのような形で伝えたらインプットしやすい人か（理論的緻密さが必要な方など）見極めて、記録を取るなどしてすれ違いをできるだけ少なくすること」「少数派は、はじめから情報の取得におけるビハインドを負っていることが多いので、受け取れる情報の差をマイナスから0にする支援が必要であること」「少数派への特別扱いではなく、必要ならば誰もが同じ支援を利用できると多数派側に説明すること」などの助言を述べられていた。

本講座を受けて、多数派の社会で生じている不公平さを認識できたとともに、障害の社会モデルを通してどのように公平な環境を作り上げていくか考えさせられる時間であった。

当事者研究ワークショップ：

「私たちの困りごとを研究する」

特定非営利活動法人ダルク女性ハウス

代表 上岡 陽江

特定非営利活動法人リカバリー

代表 大嶋 栄子

本講座は、実際に参加者が「当事者研究」に参加し、体験しながら学ぶことを目的に実施された。前半は講師である上岡さんから当事者からみた依存症、そして「当事者研究」のコンセプトについて説明された。後半は「ジェンダー」をテーマに、当事者研究の導入部分がデモンストレーションとして実施された。

まず、はじめに当事者からみた依存症について（スライド5-1～5-2）、上岡さんは、①：「一生」失恋したような心に穴が空いたような感じが続く、②：ケアをせずに年齢を重ねるごとに問題（身体的・人間関係・生活困窮など）が複雑化していく、③：依存行動（酒、薬物、ギャンブルなど）をすることでできっと良くなると、頭ではなく身体で感じて言葉にならない状態と説明された。

【スライド5-1～5-2】

依存症とはどんな状態なのか

- 一生、失恋したような心に穴が空いたような感じが続き、それを酒、薬物、ギャンブル、買い物、ゲーム、セックスなどで埋めようとする。
- 疲れたり、風邪をひいたり、人間関係がうまくいかなかったり、親族の死、経済的な問題等が起きた時に、ふっと「誰かに話をしたり、相談したり、チャットしたり、場を変えたりしなくても、思いきりそれらをやったら、何か良くなる」と身体的に思っている。

依存症とはどんな状態なのか

- 支援につながるのに5年から10年、治療の場に現れてから3年から5年かけて信頼関係を作っていく。もちろん、治療に繋がらずに何とか生きのびる人もいます。
- 身体を壊したり、事故ったり、その追い込まれていた環境が改善していたり、経済的に余裕があり追い込まれた場所から逃げだせたと話す人もいます。使ったりやめたりを繰り返していることもあります。
- アルコールは、飲んだ量により後遺症が残ります。食事を取らないため栄養不足もあり、見えにくい脳の機能の障害が起きそうです。（上岡・談）

彼女らが言葉にして話してくれることはほんの一部だが、その一部から本当に困っていることやその背景を少しずつ探っていくとのことである。これらの説明をしている中で、ダルク女性ハウスが今大きな課題の一つとして捉えているのは、アルコールをやめない人たちをどうするかであると話された。ダルク女性ハウスのメンバーの約40%がアルコール問題を抱えているという。世界各国の当事者スタッフの中でも、最終的にどうにもならないと感じるのはアルコール問題と言われている様である。上岡さん自身が今取り組んでいきたいことの一つとして、アルコールによる障害や長期的に飲酒している人たちとの関わりを挙げられていた。

**ダルク女性ハウスにとって、
“当事者研究”がみんなで生き延びていくための方法だった**

次に、「当事者研究」を始めるきっかけについて説明があった（スライド5-3）。当時、上岡さんらが行ったインタビュー調査をまとめていく手法として、「当事者研究」しかなかったとのことである。ちょうど調査をしている2002年ころ、「生理のときにリストカットをしたくなる」「夕方になると、みんなパニックになって薬屋にはしる」「女性とうまく付き合えず、危険な男性となら安心する」「依存症の施設なのに虐待の話ばかりができる」など不思議なこと 【スライド5-3】

ばかり起きていたという認識だった様である。このように、生活の中で衝動的な出来事が起きていたこともあって、生きるために、みんなから知恵を集めていくしかなかったと述べられた。

**当事者研究とは
—なぜ始めたのか**

- 2002年～2003年であっても女性たちがどんな経験をしているのか誰もわかっていなかった。
日常を女性や子どもたちが送っているのか誰も知らなかった。
自分達の周りにいた全国を合わせても20数人のメンバーから生活をしながら、生きているのか、聞き取り、上手くいっているスタイル、役立っている制度、医療、生きるモデルを聞き取り、それをみんなに返す作業をせざるを得なかった、そのやりとりの中から、つながり、知恵を集め、「生きのびる方法を見つけるしかなかった」

上岡が参画研究 薬物依存・中毒者の予防、医療およびアフターケアのモデル化に関する研究(厚生労働科学研究費補助金 医薬安全総合研究事業, 2002 - 2003年)女性薬物依存者の回復のあり方に関する研究

上岡さんは「当事者研究」の利点として、以下の3点を挙げた。

- ①：字が読めないメンバーと高学歴のメンバーが「一緒に」楽しめる
- ②：依存症の支援で一番大切な「主体（自己決定）」が自分にある感覚を味わえる
- ③：「人のことを考える」ことができる（想像力を使うことができる）

ダルク女性ハウスでは、「当事者研究」と「お菓子」がセットで、みんなが対等で考えられる場を作っていくことを意識しているとのことであった。

「“当事者研究”を行うと、自分たちのストーリーを語れるようになる」

後半は、上岡さんご自身が2022年から取り組んでおられる「ジェンダー」をテーマとした「当事者研究」の導入部分をデモンストレーションとして実施された。上岡さんが、ジェンダーをテーマに「当事者研究」を行っている理由として、「依存症者の周りにはセクシャルマイノリティなどさまざまな少数派の人たちがいるが、語る言葉がなく自分たちのことをなかなか発信できない状況にいるため、その人たちの言葉を拾い上げていく必要があると思った。」と述べられている。

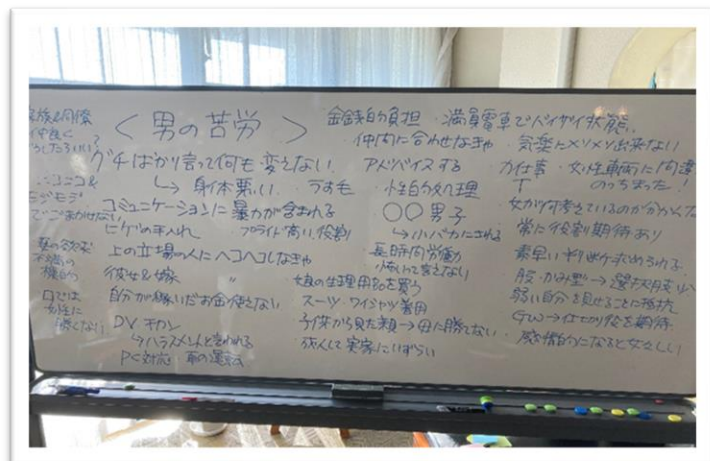
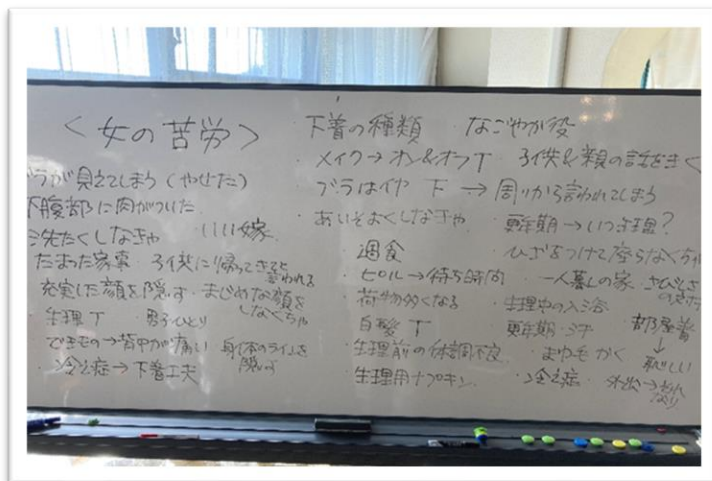
実際のワークでは、「性別役割に関して今まで経験的に学んできたことを一度そぎ落として新たな気づきを得ること」を目的に行われた。「当事者研究」では、しばしばブレインストーミングとしてホワイトボードを使用した“言葉集め”が行われる。上岡さんもその手法を用い、まず次のテーマで参加者全員から自由に言葉を連想させた。一つ目に「今日（わたしが）感じる女性の苦労」について、続いて「今日（わたしが）感じる男性の苦労」という二つだが、ポイントは“今日”という時間の限定である。深く考え込まず、今の自分から浮かび上がったものを掬い取ろうとした試みだった。参加者からは次のような言葉が溢れ出した。

<女性の苦勞>

- ・主に年齢によって変化していく身体
- ・生理にまつわること
- ・服装（身体を守るためのインナー）
- ・期待している役割（家事，育児，家族の話聞くなど）
- ・振る舞い方

<男性の苦勞>

- ・役割期待（上下関係，リーダーシップ，重たいものを持つなど）
- ・女性との関わり方
- ・強い男性像（弱いところを見せられないなど）
- ・身体に関することは女性に比べて少なく，髭剃りと髪に関する事



残念ながら、時間に限りがあり本講座ではここまでとなったが、みんなの発言を聴くことで、自身の思い込みに気づき、徐々に視野が広がって自分の考えがほぐされ、双方がお互いに配慮できるようになる感覚を得られたワークショップであった。

最後に、上岡さんは「当事者研究は、自分たちの言葉を発信できない人にとって、発表の場、つながる場、周囲に聞いてもらえる言葉を自分たちで縫（よ）り合わせていくことができる場である。一つでも言葉を見つけれたら集団としては語るようになるようになっていく。」とまとめられ、本研修は終了した。





参加者数

アンケート結果



～ 参加者数・アンケート結果 ～

1. 参加者数

「Peatix」によるデータからまとめたものが以下の表である。

表 1 - 1 : 機関別

所属機関	会場	オンライン	計
精神科医療機関	1	5	6
精神科以外の医療機関	0	0	0
依存症者回復支援施設（ダルク、マックなど）	11	7	18
自助グループ	0	1	1
福祉関連施設	3	3	6
行政機関（児相、保健所関連、市役所等）	5	2	7
矯正施設（刑務所、少年院）	0	0	0
教育機関（学校）	1	0	1
その他	0	2	2
計	21	20	41

※その他：カウンセリングルーム，フリーランス

表 1 - 2 : 職種別

職種別	会場	オンライン	計
医師	0	1	1
看護師	0	0	0
心理職	0	2	2
ソーシャルワーカー	5	8	13
ピアスタッフ	10	6	16
作業療法士	0	1	1
保健師	0	0	0
行政職員（上記専門職以外）	3	1	4
矯正職員（刑務所、少年院）	0	0	0
福祉関係職員	2	0	2
教育関係（講師、先生）	1	0	1
その他	0	1	1
計	21	20	41

※その他：元保育士，元職業指導員

2. アンケート結果

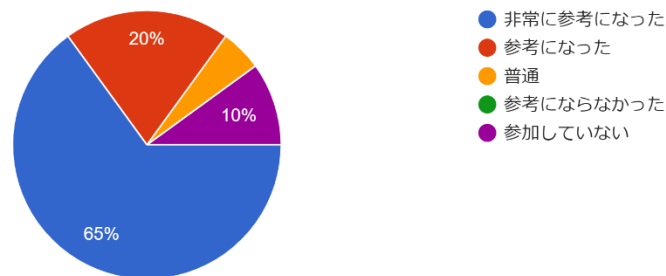
研修後日「Google Forms」を利用し実施した。回収率：48.7%。

以下に、円グラフと参加者の感想を掲載する。

※回答数は、円グラフ左上に表示

講義とグループワーク「Women-Centered Care とはなにか」

4-1：講義とグループワーク「Women-Centered Careとはなにか」
20件の回答



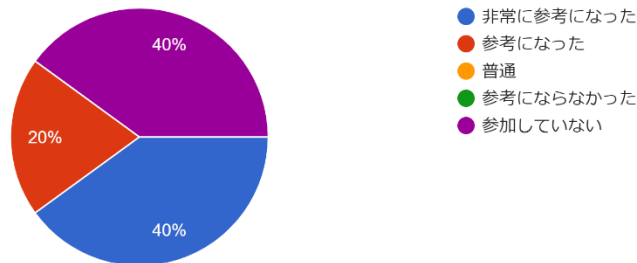
- ・女性依存症者は環境や背景によるものが多いと思った。厳罰ではなく本人のケアを中心に置くことを学んだ。
- ・講義では男性のDV被害電話相談についてのお話が印象的だった。相談の中で「お墨付き」を与えることによって攻撃材料にされてしまう危険性に注意していこうと思う。
- ・女性と男性では困難や被害の状況が異なることについて興味深く講義を聞き納得した。グループワークの時間をもう少しほしかった。
- ・ジェンダー格差がもとで起こる暴力について社会の理解はまだまだなのだと感じた。
- ・ジェンダーバイアスの言葉の意味を初めて知りました。また、自分の中に男らしさ、女らしさについての偏見が凄くあることを気づかせてもらった。
- ・紹介があったハルエさんの東京ホームリダクションのチャットの返信が心に残った。依存物を止めることありきが当たり前の依存症業界に長くいたので、「やめられない」「止まってないけど他の困り事を話してよ。相談してよ。」という温かい支援は素晴らしいと感じた。

- ・チャットを使った支援について知ることができてよかったです。また、女性への支援についても具体的に教えていただきありがとうございました。
- ・日ごろ気づかずにいる自分の言動を振り返る機会になった。
- ・講師である古藤さんの等身大の語り（講義）はいつも安心して耳を傾けられます。社会全体の薬物使用者に対するスティグマや厳罰政策、直接当事者に関わる専門家のジェンダー感覚の鈍さを考えると、助けを求めることや正直に話すことのハードルは高いと感じました。
- ・理恵子さんの最後の言葉「理想をさげて、現実をあげる」が心に響きました。子供の頃から家庭や学校の中で安心して思ったまま感じたままを表現できる空気があるといいなと思いました。
- ・男性の施設利用者が多く、自分達女性スタッフが大事にされていないことを実感した。世の中に逆行していて、時代遅れだと感じた。
- ・女性ならではの支援の難しさ、複雑さを紐解いてくれました。自分が感じていたモヤモヤのヒントになりました。
- ・ダルク女性ハウスの方たちの声を聞き「私と同じ思いをしている人たちが確かに存在している」と感動し、初めて「生きたい」と思えた。
- ・古藤さんの話し方がとても穏やかで、安心して話が聞けた。女性支援では、男性が苦手なクライアントが多いから女性がやるべきといった考えが根強いところもあるが、わたしは女性だけで完結せず、性的マイノリティな方々も含め、いろいろな方々がいた方が良いと思っている。そのため、「Women-Centered Care とはなにか」という講義を男性がやってくれてよかった。
- ・経験が浅く知識が少ないので、全国の依存者支援にかかわる方々の声がとても勉強になりました。
- ・50代の自分よりも若い世代が、女性差別的な扱いをあまりされていない様子にちょっと安堵したり、うまいこと隠されているのかも思ったりした。女性に寄り添うということは、社会の中で周縁化され、力を奪われた存在みんなに寄り添えるということだと思います。

体験型ワークショップ①：「食とリカバリー&夕食」

4-2：体験型ワークショップ①「食とリカバリー」

20件の回答



- ・話しながら料理を皆で作ったり，食べたりすることで楽しい食事になり，思い出になると思った。
- ・体験型ということで楽しめましたし，食の大切さも改めて感じました。
- ・品数の多さに驚きました。元気度に合わせてメニューを決める（硬さなど）ことや食べることとケアの関係について理解できました。
- ・キノコのアヒージョが無くなってしまい食べられなかったのが残念でしたが，大嶋さん自らが食事を作ってくれる姿が身近に感じて嬉しかった。旬のもの，地産のものを食べる事はいい事だと再認識した。美味しいお食事をありがとうございました。
- ・料理への参画を通して場がほぐれていく，だれもが対等になる感じが気持ちよかった。
- ・みんなで同じ釜の飯を食うということが，1番人との距離を縮めると感じた。
- ・一緒に食事を作る工程で緊張した空気が和らぎ，自然に会話が生まれることを体感しました。美味しい食事を「おいしい」と言い合いながらいただくことはとても心が満たされます。
- ・美味しいご飯をみんなで食べるということが，エンパワメントされることだと実感した。エネルギーが出るように歯応えのあるものが用意されていたり，工夫がたくさんされていたことも楽しかった。回復というと，日々病気と向き合って伴走していくような印象があるが，毎日の日常を一緒に過ごしていくことの大切さを改めて感じられた。

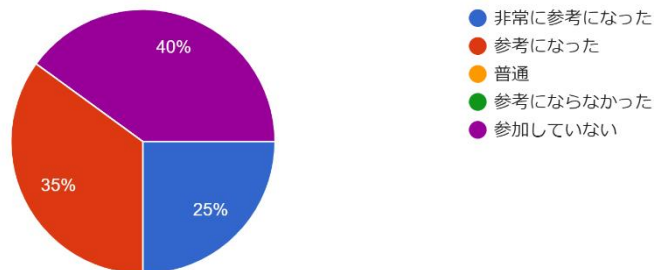
- ・おいしかったです。私も（メンバーに）料理を作っているので参考になりました。
- ・「他人が作ってくれたもの（お店じゃなくて）って美味しいなあ」としみじみしました。普段、仕事が忙しいことを言い訳に料理をしていなくて、子どもにずっと文句を言われても、お惣菜や（電子レンジで）チンするだけのものを食べていたので。
- ・みんなと一緒にジャガイモを切って（包丁でジャガイモ切るのも久しぶり！）、「孤独じゃない料理っていいなあ」「孤独じゃなければ料理できるのかも」と思いました。家に帰ったら、子どもと一緒に料理してみよう♪とその時は思ったけど、帰ったらいきなり元の生活に戻ってしまいました。でも、機会をみつけてやってみようと思います。



体験型ワークショップ②：「ソマティクス」

4-3：体験型ワークショップ②「ソマティクス」

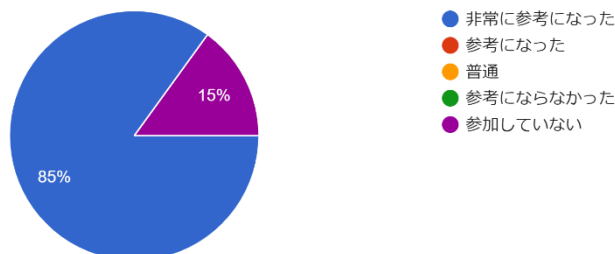
20件の回答



- ・体の緊張をほぐし、自分の体の感覚をつかむために良いと思いました。
- ・普段自分の身体を意識することがない中、身体の緊張具合を知り、力が抜ける感覚を知りました。
- ・自分が上手くできているのか、効果のほどは実感できませんでした。継続的に練習できる機会がほしいと思いました。
- ・私は途中で片側が痛くなり少し休んだけれど、ゆっくり戻る意味は理解できた。また一人でゆっくり自宅でやってみたいと思いました。
- ・（自身に）疲れがあることを再確認した。
- ・今まで体験したことのなかった時間で、体の一つ一つが変わっていくのを感じました。
- ・いつも頭で考えて行動することが多いため、なかなか身体感覚が得られず、入り込むのが難しかったが、身体を緩めるということは気持ちいい時間だと思った。
- ・もっとじっくりやると感じられたのかもしれませんが。ちょっと変化がわかりませんでした。
- ・体がゆるんだら、肩の凝りが痛みとして感じられて「痛み」を感じないように自分の体はゆるまらないようにしているんだなと思いました。同じように、「痛み」を感じないように体に意識を向けない・緩ませないということを当事者のみんなもやっているんだらうなと実感しました。緩んだら気持ちよく眠れました。日常的にゆるませて眠れる余裕を持ちたいです。

講義と質疑応答：「発達障害の特性を持つ女性依存症者への援助」

4-4：講義と質疑応答「発達障害の特性を持つ女性依存症者への援助」
20件の回答



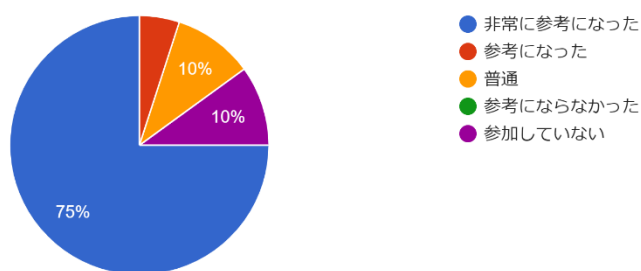
- ・ 日常の疑問を質問できたことと（自閉スペクトラム症の方の）困っている状態が資料でよくわかりました。
- ・ 普段の講義では聞けない細かな所まで話していただき良く理解できた。
- ・ 以前も聴講した内容もありましたが，多数派に近い感性で生活するとすぐに意識が薄れます。何度でもお聴きしたい。話すことにも違和感を感じていらっしやる中で，ご講義いただけることに感謝いたします。
- ・ 当事者ゆえのお話がとてもわかりやすく，たいへん参考になりました。質問にも的確に答えていただきありがとうございました。
- ・ 綾屋さんの当事者の物の見え方，聞こえ方，感じ方が聞けて非常に参考になった。これまでも発達障害の講義を何度か聞いたが専門家の話なので綾屋さんの講義を聞いた時のようには理解できなかったです。また機会があればお話を聞きたいです。
- ・ 体験を交えて，具体的に講義をしていただき，わかりやすかったです。今後の支援の時に参考にさせていただきたいです。
- ・ こちらが想像できない感じ方を教えてもらって，自分の工夫や想像力を高めていかなければいけないと持った。
- ・ ジェンダーの視点をもう少し（講義の中で）深められたら嬉しかった。
- ・ 当事者にしかわからないことを，教科書通りに支援することは間違いだと感じました。本人達に聞くことから始めたいと思います。

- ・綾屋さんたちのこれまでの当事者研究で、ここまで言語化されている事に感謝です。支援の現場で個別性に寄り添う際の葛藤のお話は、人が集まる場ではよく経験することなので大変興味深かった。丁寧に向き合い環境調整をするには、時間的にも精神的にも余裕がないと難しいと感じます。一つ一つの場所が、出たり入ったりできる常に開かれた場所であって欲しいと思いました。
- ・具体的な場面を例に出した講義は大変わかりやすかったです。参加者からの質問への応対も一つ一つわかりやすい解説でした。発達障害の頭の中の具体的な描写がとても勉強になりました。
- ・綾屋先生の言語化に感動しました。私は発達障害当事者ですが、当たり前だと思っていた自分の世界は他の方とこんなにも違っているという事に気づかされ、どこまでの説明が必要なのかという事が少し理解できた気がしました。
- ・発達障害とは何かというところで、コミュニケーションの障害という区分けに違和感がずっとあった。そんな違和感を言語化してくれるような時間であった。障害の定義に"社会"という不確かな移り変わりやすいものが入っているのは定義としてはゆらぎやすいものであり、社会が生み出している障害でもあるということ意識していたと思った。
- ・個人的にも非常に興味がある分野なので、とても勉強になりました。
- ・綾屋さんのお話も何度も聞きたいお話です。基本的に何度でもお聞きしたい部分と発展している部分があって。コミュニケーションがうまくいかない時、どちらかに障害があるのではなくて、その間に感覚やいろいろな障壁があるのだという考え方は本当に大切だと思います。この考え方は、当事者を貶めない・尊厳を傷つけない、大切な考え方だし、大切な言葉だと思うので、機会があればできるだけ説明するようにしています。ありがとうございます。

当事者研究ワークショップ

「私たちの困りごとを研究する」＋クロージングミーティング

4-5：当事者研究ワークショップ「私たちの困りごとを研究する」＋クロージングミーティング
20件の回答

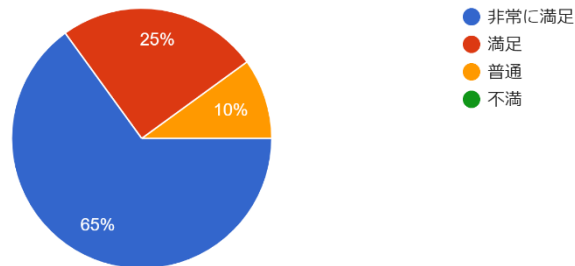


- ・ 普段聞けない女性ならではの苦労や支援の苦労など、様々な角度から聞けました。
- ・ 楽しかったです。困りごと研究もやってみたかったのですが、時間がなかったのが残念です。
- ・ 「あるある」の話を聴いたり話したりするだけでも心が軽くなりますし、笑いが出たりして楽しくなりました。こういったやり取りを通して言葉にして、橋渡しをしていただけるのがありがたいです。はるえさんの「クリニックで週に1回やりますよっていうものではない」という言葉が印象に残りました。
- ・ 「こうあらねばならぬと思っている」固定観念が自分は強いと感じた。会場の中だけでもこの2日間の出来事を感じ方が違い、それでもいいんだと思って安心しました。大嶋さんの話し方や声のトーンが安心します。
- ・ 当事者研究について、少しでも知ることができました。今ここの自分が感じていることを言葉にしてみると、みんなそれぞれ感じていることが違って楽しいと感じました。
- ・ 女性の困りごと「あるある」で楽しかった。上岡さんが一人一人を尊重してくれるような言葉がけをしてくれていて、グループを支えている姿がとても参考になった。

- ・上岡さんのお話から，困難を抱える人が仲間と共に語る言葉を獲得していく事の大切さを改めて考えさせられました。当事者が失敗談やトンチンカンなことを安心して仲間と共有できる場があることは，問題を解決すること以上に大事だと感じています。
- ・「男の苦労」「女の苦労」について，率直に意見を出し合うのはとても面白かった。しかし一方で，その後の議論や分析の時間が十分でなかったので，かえって男女にステレオタイプの確認をするのみに留まる可能性もあると感じた。個人的には”ジェンダー規範に気づく”という段階の一步先，その規範に対して支援者はどのように関われるか，解体に動けるかまで進みたかったので，少し消化不良だった。
- ・たくさんの意見が，どれも「うんうん」と頷けるものばかりで，安心感がありました。
- ・講義以外にも，食事の時間，お部屋での時間，色々を共有してからのミーティングは一体感を感じました。
- ・皆さんの想いをたくさん聞いて嬉しかったです。会場とオンラインと離れていましたが，一体感を感じられました。
- ・当事者研究ワークショップができなかったことは残念だったが，和気藹々とした時間が心地よかった。暖かい場だったなという実感があつた。最後には帰るのが寂しいなという思いがあつた。
- ・ちょっと時間の関係でショートカットされたので残念でした。
- ・他の方の発言を聞くことは良いですね。ミーティングの力を垣間見ました。当事者研究やってみたかったので，どこかで機会をまた作ってください！！ 名残惜しかったです。

研修運営側への感想

5. 満足度 20件の回答



- ・つながっている感じがしました。
- ・初めての体験でしたが良かったです。
- ・会場組とオンライン組の扱い方が良かった。オンライン側にも一体感が生まれた。
- ・このような形式の研修会で、オンライン参加ができるだけでありがたかったです。ですので対面参加者が優先でオンラインは「おまけ」みたいな形で私は十分だったのですが、一体感を持てるようすごく配慮してくださって本当に嬉しかったです。参加できてよかったです。
- ・一言で言えば、とても楽しかったです。もっと時間があれば良いのと思いました。ジェンダーの話について拒否感を持っている方にも抵抗なく取り組みやすい切り口のワークが参考になりました。
- ・私は普段からオンラインが苦手なので会場とオンラインとの一体感を感じるのは難しかった。ただ、オンライン参加のハルエさんや綾屋さん等の話は面白く普通に違和感なく聞く事ができた。
- ・オンライン参加者のことをとても気遣っていただいたことが感じられました。会場の雰囲気も伝わり、一緒に参加している気持ちになった。
- ・対面参加者をうらやましく思いながらも、温かな雰囲気も伝わって一体感があつた。いろいろな配慮に感謝している。
- ・オンライン参加は対面参加に比べて、場の雰囲気を肌で感じられない寂しさはありましたが、一体感が持てるよう配慮していただいている

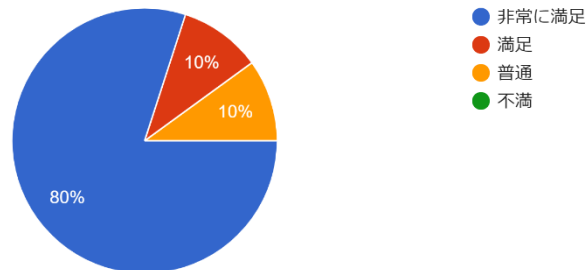
のが感じられて、とてもありがたかったです。直前に zoom 入室したため、上岡さんのお話があまり聞けなかったのもっと早く入ってお話聞きたかったとちょっと後悔しました。スタッフや講師の丁寧な対応や場づくりも、学ぶものが大きかったです。

- ・オンライン参加者へのケアが充実していてとても有意義だった。
だいたいこの手のイベントはオンラインは二の次になるが、そうではなく素晴らしかった。
- ・先生方の、こなれた采配が、とても心地よいものでした。
- ・現場のスタッフの方の対応、オンラインの方々を配慮する進行の方の声かけなど安心した運営に感じました。
- ・スタッフのみなさまの抜かりないご用意、本当にありがとうございました。
- ・スタッフの皆さんがとても一所懸命やってくださっていて、快適に過ごすことができました。ありがとうございました。



研修全体の感想

6. 満足度 20件の回答



- ・ 普段気づかなかったことを発見でき、これからの参考になりました。
- ・ 色々な方との出会いもあり、スタッフの方の対応も非常によかったです。中身の濃い、楽しい研修でした。ありがとうございます。
- ・ 会場の皆さんからお食事のことやソマティクスのお話が少しお聴きできて、想像するだけでいい感じがしました。講師の先生方やグループワークについても、ずっと心がオープンな状態でいられました。ありがとうございます。
- ・ 宿泊と食事3回つきでこの参加費で良いのかと思うほど充実していました。コロナ禍で外出や会食もあまりなく過ごしていたのに、当日あったばかりの方たちと食事し相部屋で寝るとか、とても刺激的だった。
- ・ 講義以外の時間に参加者の方々と話すことも勉強になることが多かったです。お菓子食べ放題も嬉しかったです。準備や片付けは大変だったと思います。スタッフの皆さまに感謝いたします。上岡陽江さんに直接お会いできなかったことだけが心残りです。
- ・ 研修に参加できてよかったですと思います。それぞれのテーマについて今後自分でも考えていく課題を与えられたように思いました。
- ・ オンラインでは全部の参加ができなかったことが残念です。
でも、参加できたプログラムは非常に満足でした。企画運営の皆さま、本当にありがとうございました。
- ・ 自分を知ること、社会の問題は社会に返すこと、その両方が必要であることを改めて確認しました。そして、それは一筋縄ではいかないこ

とも。時間的にはちょうど良かった（これ以上は難しい…）ですが、もっと深く学びたい、学び足りない気持ちもありました。次回も是非参加したいです！

- ・貴重な研修の機会に感謝します。遠方であることから参加を悩みましたが、現場にいたからこそその気づきが多かったように思います。全国のような立場の方々と専門分野についてこのようなかたちで分かち合う時間は、他には類がなく、また参加したいと思いました。繰り返しになりますが、沢山の感動をいただき、生まれて初めて「生きたい」と感じる事が出来た夢のような時間でした。勉強させて頂くつもりで参加させて頂いたのに嬉しい誤算でした。大げさに聞こえるかもしれませんが、一生この研修会の感動を忘れる事はありません。
- ・今回の研修には依存症の支援者が多く参加していたが、支援者の中でも以前当事者であったという方が多くいらしたということが印象的だった。支援者と当事者を分断しない、当事者のいないところで当事者のことを決めないといったことが支援の現場では多々言われるが、実際に実現できている支援の場は少ない。その議論が古臭いと思わされるほど、当たり前に関心事と支援者が混ざり合っていた。当事者であれば、当事者すべての気持ちがわかるわけではないが、支援者が知識として得たものだけでも支援ができるわけでもない。回復をし、暴力での傷つき、回復の過程を語れる支援者が身近にいるということは、この現場の強みであるということ強く感じた。当事者が置いていかれない支援の現場の参考にしたい。
- ・また参加させていただきたいです。貴重な場だと思います。
- ・知らない人と同じ部屋に泊まるなんて、私大丈夫か？ と思いながらも、なんだかチャレンジしようという気持ちになり伺いました。遠くまで行ってよかった！チャレンジして良かった！とつくづく思いました。一泊でサヨナラするのは、名残惜しかったです。またどこかでお会いしたいです！
- ・スタッフの皆様、本当にありがとうございました。心の洗濯をさせていただきました。

- ・急な用事にて今回会場に参加できず残念です。また、研修があれば案内をいただきたいです。
- ・来年度も開催していただけると嬉しいです。対面でも、オンラインでもまた参加させていただきたいです。よろしく願いいたします。
- ・宿泊の部屋が個室なら尚良かったと思いました
- ・次回の開催があれば、ぜひ会場でリアル参加をしたいと感じました。それくらい、オンライン参加でも臨場感がありました。ありがとうございました。
- ・今後も継続していただけると嬉しいです。(2日間の研修の前に行われたジェンダーの勉強会で)「課題図書」があったのは、大変ではありましたが、事前にジェンダーの視点でみる基本を自分のペースで学ぶことができ、より充実した時間になりました。このような研修を企画していただきありがとうございました。
- ・次回は志摩ラボの皆さんの講演を聞きたいです！
- ・私にとっては、いわゆる”当事者から支援者になった方”と意見を交わせることがとても楽しかった。様々な立場の人が入り乱れる場はとても居心地が良いのだなと思った。
- ・また、お誘いをお待ちしております。ありがとうございました。
- ・事前の準備やスタッフのチームワークに心から感謝します。
- ・この度は参加させていただき本当にありがとうございました。今後も研修に参加させていただけたら幸いです。



3. 今後、開催を希望される研修のテーマや内容（自由記述）

- ・ 個々の事例を聞いてみたい。
- ・ 大嶋さんの援助職のためのジェンダー学の勉強会（※本研修の前に約3ヶ月間計6回開催）が、この研修に参加する上でもよかった感じがしています。そちらもまた開催していただきたいです。
- ・ 発達障害の特性を持つ方への援助について深く掘り下げて欲しい。
- ・ これまでのテーマについて引き続き学びたい。「人権」「性暴力、ハラスメント」「当事者研究の実践」… 自分では思いつかないような視点やテーマで、色んな立場の方たちと広く学んでみたい。
- ・ マジョリティ特権を考える
- ・ 支援者としての特権
- ・ 日本におけるインターセクショナルリティと支援を考える
- ・ LGBTQ について
- ・ 回復の中で、どのタイミングで手放して行くかが常にもどかしいです。特に女性は、そのタイミングが難しいと感じています。また、男性利用者との関わり方や男性スタッフとの距離感なども分かち合えたらと思います。
- ・ 依存症と女性、子ども、育児を含めた内容も興味深いです。
- ・ 支援者の当事者研究やりたいです！！

皆さまの声を参考に次回以降の研修を企画して参りたいと思います。

ご協力下さり、ありがとうございました。

参加者の感想文



「資格も持たず，対人援助職者でもない私が参加して場違いにならないだろうか？」と不安を抱えての参加でした。合宿の冒頭，上岡陽江さんから出された自己紹介ワークのテーマは，「あなたの好きな音楽」。各々の回答に盛り上がる中で，この合宿は肩書きを飛び越えて，私という個人としてここにいて良いのだと感じ，ほっとしたことを覚えています。

普段，男女共同参画行政の仕事に従事する中で，「私たちが今“女性”と呼んでいる人は一体誰なのだろう？」と疑問に感じていました。私たちがさらりと「女性は」と口にするとき，暗黙のうちに「あるべき女性像」が想定されている気がする。好きな音楽がバラバラであるように，生き方も違えば，抱える苦しみだって違うのに「あるべき女性像」はそれらを乱暴に均質化してしまいます。そのことに歯痒さを感じる中で参加した合宿で特に印象的だったのは，ダルク女性ハウスの五十公野理恵子さんのお話でした。薬物依存当事者として入所した五十公野さんは，ハウスのいいところとして，「バックレても見捨てないところ」を挙げていました。誰かが決めた「あるべき回復者像」のルールから外れることは，時に「やめる意志がない」とみなされ，その場から排除されかねない。しかしハウスは，何があっても一人にせず，「あるべき回復者像」に捉われず，曲がりくねって遠回りしていたとしても，その人自身の道を肯定してくれる。私がこれまで触れたことのない支援の考え方であると同時に，「そんな関係，私も欲しい！」と心から感じました。あるべき女性像も，あるべき男女共同参画センター職員像も，窮屈に感じていた自分。彼女が求めるものと，私が求めるものはそう遠くないのではないか。大きな気づきでした。

支援者と当事者。支援者と非支援者。大切な差異であると同時に，今回の合宿で，私の中の様々な線引きは，何度も揺さぶられました。この体験を持ち帰り，私の現場で，「女性は」の中に含まれる線を疑い，動かしていきたいです。

今回の研修は直接お会いしたい先生方のご講義があり、対面式の現地開催が魅力で申し込みを即断した。スペイン風の素敵な建物、志摩の美しい海にも心が惹かれていた。一方で、見ず知らずの人との一つの部屋で宿泊することに当初かなり不安を覚え、緊張していたのを覚えている。

研修では現地とオンラインでミーティングをつなぎ、少しずつ交流を重ねていった。夕方からは、全員で食事の準備を行い、北海道と三重の美味しい食材を使用した夕食をいただいた。大嶋さんの「物事を考える準備ができていない状態の時には、食べることに取り組んでもらう」、「過去に思い出を持っていない人たちと新しい記憶を作っていく」という言葉は、あの楽しく豊かな夕食を頂きその意味を実感した。夕食後に「ソマティクス」というエクササイズを体験する頃には、人・空間にもすっかり慣れて心身ともにリラックスした自身がいることに気づいた。

私は精神科依存症病棟でソーシャルワーカーとして勤務して3年目を迎える。人生のステージごとに女性ならではの生きづらさがあり、社会復帰に無関係ではないと考えていた。短い入院期間でできることはわずかしがなく、仕事の限界を感じる日々である。五十公野さんのご講義で、してほしい支援として「書類を書くのを手伝ってくれる」「お金の相談ができる」などがあり、「根っこを変えるのではなく日々の生活を変える」という言葉があった。依存症者の支援に困惑する日々だが、本人と目の前の困りごとに取り組み、それを積み重ねていく以外無いのだと思った。その際依存症者が辛い状況で入院する病院という場所だからこそ、今回私が実感したほっとできる空間や雰囲気が土台にあり、一緒に生活を紡いでいく作業ができたらと考えた。

コロナ禍の制約の中で、私自身が同じ支援者と想いを語ることに枯渇していたと思う。研修によりそれが潤い、仕事により前向きになる元気をいただけた。最後に、運営スタッフのきめ細かい準備と工夫に心から感謝したい。

南魚沼市福祉事務所 査察指導員
精神保健福祉士・社会福祉士
高野 正秀

「男が女性依存症者支援について学ぶこと、つながることの意味」

本研修の情報を見つけた時、即座に受講を決断しました。理由はいくつかあるのですが、一つは三重ダルク・志摩ラボで開催されることでした（今回で今年3回目！）。「またラボに行ける！」とワクワクしたのを覚えています。

二つ目は、現在も女性依存症者の支援をしているのですが、男性が支援することについて「お互いの」不安を感じていたことです。

三つ目は、新たな「つながり」を作ることです。私の考える「つながり」とは、例えば、講義を聞いて名刺交換をしたとか、話をしたことがある、といったレベルではありません。直接出向いて、自分の目で見て、理念や実際の運用を教わって、こちらの姿勢や考えも聞いてもらって、自分の五感で確認してきたものとして「自信を持ってクライアントに説明できる」ことです。私たちの支援には、時にクライアントの人生がかかります。クライアント自身が「大切にしてもらえ」と感じ、納得して選択できる情報提供ができる、そういう「仲間」を増やしていきたいと思っています。

さて、「性別制限がない」ことを確認して申し込み、勇んで到着した志摩ラボ受付で部屋割りをを見ると、なぜか私だけ一人部屋。他の参加者には6人一部屋の人もいます。一瞬のフリーズ後、男は私一人であることを悟りました。「やっちゃった！」、受付の方は「問題ありません」とのことですが、罪悪感でいっぱいになりました。

女性に囲まれる環境には慣れていますが、研修が始まってもやはりスタッフの方以外男は私だけです。しかしその中で、大嶋栄子さんが感慨深そうに掛けてくれた「遂にこの研修に男性が参加してくれるようになったか～」という一言に救われました。そうはいってもシュールな状況は続き、みなさんにたくさん気を遣ってもらい（遣わせ）、無事に研修が

終了しました。

依存症に限らずジェンダー問題を考える時、これがこの国の現状なのだと思います。しかし、この研修は「男こそ受けるべき」だと思いました。今回はそこまで考えての行動ではありませんでしたが、現状を変え、それが当たり前になる日が少しでも近くなるよう、これからも考えて行動していきたいと思います。

最後になりますが、2日間お気遣いくださったスタッフと参加者の皆さん、本当にありがとうございました。いつか札幌、東京をはじめ皆さんのところにもお邪魔したいと思います。その際はよろしく願いいたします。

カウンセリングスペースひなた猫

臨床心理士・公認心理師

中島 薫

女性依存症者の支援者として、時に友人として関わり始めてから16年になりますが、幸いそのスタートが依存症治療拠点の医療機関だったこともあり、最初から今回の研修講師の一人である上岡陽江さんの当事者研究のお話をお聴きすることができ、大嶋栄子先生とのご共著である「その後の不自由」を頼りにやってきました。あまりそのような仲間に出会う機会がない中、今回の研修会は私にとって学びの機会であると同時に、それぞれの現場で頑張っている少数派である私達が感知し合い、その存在に慰められ勇気づけられるような時間であったと感じます。

今回の研修はハイブリッド開催ということで、会場参加の方々は「食とリカバリー」「ソマティクス」の時間にさらに癒しとエンパワメントを強く感じられたと思います。オンライン参加者も場の空気感を共有できるようにと様々な配慮をいただき、自分が輪の中にいるとすることができました。そしてその輪の中には、女性も男性もそれぞれの生きづらさを抱えながらそこにいて、講師の先生方も参加者もそれぞれの現場で今を模索する中で得た経験を受け渡し受け取りながらそこにいて、支援者や当事者の境目なく共に尊敬と尊重の思いでそこにいられたように思います。困っている女性依存症者への支援の中で、この「輪の中にいる」感覚を持ってもらえるような関わりがきっと役に立つ、それを自分の体を通して教わることができました。

援助に必要な知識や技術を学び、事例検討で視野を広げる研修も私達には必要ですが、それと共に支援の土台となる、その人にどう向き合うかという姿勢を講師の先生方から学び、支えられることの一つのモデルをこの研修会全体を通じて経験させていただきました。

研修会開催に関わる全ての方々と参加者の皆様にご心から感謝いたします。

研修を振り返って、今思い出すのは全国からの参加者の方々が持ち寄ってくださったテーブルいっぱいの各地のお菓子，リカバリー，三重ダルクの皆さまが趣向を凝らして作ってくださった数々のお料理，そして，食べることを通して参加者の方々とおしゃべりをしたことです。とにかく“うまいものにあふれた研研修”，これが私の記憶です。まさしく大嶋さんが講義でおっしゃっていた「おいしいを覚える」「身体で新しいことを記憶していく」ということの事例がまた一つ出来上がりました！

「アクションとは何かに深く没頭することであり，依存物質の使用に没頭する中で日々の生活の様々な活動がおざなりになる。」依存症支援に関わるようになって以降，公私ともに依存症の問題を抱える人たちと多くの時間をいっしょに過ごしてきました。私はこれまで何度も彼／彼女らの(偏りはあるものの)クスリに関する豊富な知識に感銘を受け，彼／彼女らの経験してきた，私にとっての“非日常”の話に興味をそそられてきました。しかし，その一方で，喫茶店でおしゃべりをする，レストランでオーガニック野菜を食べてみる(感想は「別にふつうの野菜やん」)，エステに行ってみる，誕生日にケーキのロウソクを消して食べる，電車ででかけるなど，私がなんとなくやってきた日常の一コマは彼／彼女らにとっては“非日常”であるということをよく感じます。

今回の研修では，“断薬”“クリーン”という依存症の回復定番ワードがほとんど聞かれず，それに代わって「止まるは後からついてくる」という言葉が聞かれました。“断薬”“クリーン”な生活を始めてみたものの，一体何をすればよいか。何か新しいことを始める為には，ある程度の経験や情報がなければイメージすることすら難しいことは容易に想像がつきます。もちろん当事者が依存物質の使用を“止めている”ことを忘れてしまうことは大変危険なことのようには思います。しかし，わたしたち支援者は当事者が“止めている”ことを忘れてしまうような身体で覚える記憶を作れる環境を提案していくことで，「そういえば止まってる」となる

ことが本当に理想的であると思います。

今回の研修は私にとって、日々の依存症者との関わりを言語化していただいた時間であり、これまで私たちが行ってきた依存症支援の振り返り、そして必要な関わり方を整理整頓する場となりました。コロナウィルス蔓延により、長らく依存症支援に関する情報をアップデートしていなかった鈍った私にとって、地中海の保養地のような素敵な志摩 LABO という場で、頭、胃袋、体を終始フル稼働した研修は、現在の依存症支援のあり方を肌で感じることのできる機会となりました。

現在、就労継続支援 B 型事業所にてさまざまな生きづらさを抱えた方々と共に仕事をしておりますが、特に発達障害の特性を持つ女性の依存症の方の支援は困難に直面することが多く、今回の研修に参加させていただきました。

研修では、女性依存症者の直面する困難や被害についても学び直し、どんな支援が必要なのかも立体的な理解が少し進んだように思います。ダルク女性ハウスの取り組みは毎回感銘を受け、講師の綾屋さんの講義では、日々対面している利用者さんのことを思いながら話を聞かせていただき、多くの気づきがありました。研修後は、改めて『コミュニケーション障害』を発達障害の特性を持つ方だけに押し付けることのないよう意識し、お互いの理解が深まり、すれ違いを少なくしていけるよう努め、その方にとって丁度良いコミュニケーションのデザインを見つけていけるよう少しずつ利用者さんと共に模索を始めております。

また、研修中に彩りも豊かで大変美味しい夕食も頂き、私自身の身体が喜んでいような感覚も持つ事ができました。「食べることはケアに繋がる」というワードを大嶋さんから聞き、私はコロナ禍で諦めていた部分もありましたが、食べることを通しての支援のあり方を再度模索していこうという勇気を持つ事ができました。先日、畑で採れた島バナナを使いマフィンを焼き上げ利用者さんに食べていただきましたが、予想を上回る満面の笑みをみる事ができました。そして、支援者も身体をリラックスさせること、分かち合うことの大切さなども体験でき、私自身がエネルギーを頂き、優しい気持ちにさせて頂いたことにも大変感謝しております。

この研修を通して、私に起こった温かい変化が利用者さんに波及していくことを願いつつ、これからもゆっくり進んでいきたいと思っております。

貴重な研修を企画していただき本当にありがとうございました。

講師略歴



(五十音順に掲載)

○綾屋 紗月 (あやや・さつき)

自閉スペクトラム当事者。

東京大学先端科学技術研究センター特任講師。

外側からは見えにくい経験を内側から記述し、仲間と共に自らのメカニズムを探っていく「当事者研究」とその研究に長年取り組む。最近は当事者とアカデミアの共同研究のための課題についても検討している。

著書に『発達障害当事者研究』『増補 前略、離婚を決めました』『つなぐの作法』『ソーシャル・マジョリティ研究』などがある。

○大嶋栄子 (おおしま・えいこ)

特定非営利活動法人リカバリー代表。

国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所客員研究員。

北星学園大学大学院 社会福祉学研究科 博士後期課程満期単位取得退学。博士(社会福祉学)。精神科ソーシャルワーカーを経て、2002年にさまざまな被害体験を背景にもつ女性の支援を行なう「それいゆ」を立ち上げる。2004年、特定非営利活動法人リカバリーとして認証され、現在4カ所の施設を運営。

著書に『生き延びるためのアディクション』(金剛出版),『ジェンダーからソーシャルワーカーを問う』(須藤八千代・横山登志子との共編著),『その後の不自由-「嵐」のあとを生きる人たち』(上岡陽江との共著〔医学書院〕),『嵐の後を生きる人たち』(かりん舎)など。フェミニスト・ソーシャルワークについて実践と研究を行っている。

○上岡陽江（かみおか・はるえ）

特定非営利活動法人ダルク女性ハウス代表。

ハームリダクション東京共同代表。

子どものころから重度のぜんそくがあり、小学校 6 年から中学 3 年まで入院生活を送る中で処方薬依存と摂食障害を発症。19 歳以降、アルコール依存症を併発、26 歳にしてようやく回復プログラムを持つ施設「マック」につながる。1991 年に友人とともに、薬物・アルコール依存をもつ女性をサポートする「ダルク女性ハウス」を設立、現在に至る。

共著書に『虐待という迷宮』（春秋社）、『Don't you? ～私もだよ～からだのことを話してみました』（NPO 法人ダルク女性ハウス）、『その後の不自由－「嵐」のあとを生きる人たち』（医学書院「ケアをひらく」）がある。

○古藤吾郎（ことう・ごろう）

日本薬物政策アドボカシーネットワーク事務局長。

ハームリダクション東京共同代表。

2005 年コロンビア大学大学院ソーシャルワーク修士課程修了。現地でハームリダクション NGO にてインターンとして勤務。2008 年より NPO 法人アパリにてハームリダクションに基づく活動を開始。

2015 年、上岡陽江とともに日本薬物政策アドボカシーネットワークを立ち上げる。国際的な連携を通して、個人とコミュニティの健康と安全を基盤とした薬物政策の発展を目指す。

2021 年、ハームリダクション東京を創設し、誰でもクスリ・薬物の使用について安心して話せる場を運営している。

共著書に、『ハームリダクションとは何か - 薬物問題に対する、あるひとつの社会的選択』（中外医学社）などがある。

○平澤昌子（ひらさわ・まさこ）

公認ハンナ・ソマティック・エデュケイター。

心理学博士。臨床心理士。公認心理師。

心理学を学ぶために米国に留学。ヨガやハコミセラピーに出会い、心だけでなく、身体に焦点を当てる手法を学ぶ。2008年にハンナ・ソマティクス・トレーニングを修了し、公認ハンナ・ソマティック・エデュケイターとなる。2011年には、トーマス・ハンナが設立者のひとりである米国のセイブルック大学院にて、心理学博士号を取得。専門はソマティクスとメンタルヘルス。

これまでソマティクスの個人セッションやワークショップを行うほか、医療や教育の分野で心理士として活動するかたわら、札幌市内のリカバリー施設などで精神疾患を抱える人のソマティクスのグループセッションを行ってきた。2012年からは、米国で行われているハンナ・ソマティクスのトレーニングにアシスタントとして参加している。

著書に『自己調整力を高めるボディワーク 身体感覚を取り戻す ハンナ・ソマティクス』（BAB ジャパン）がある。

厚生労働省「令和4年度依存症民間団体支援事業」
“Women Centered Care”
女性依存症者に特化した全国支援者研修
in 志摩 LABO 報告書

発行日：2023（令和5）年3月31日

発行者：大嶋 栄子

特定非営利活動法人リカバリー

〒065-0033

北海道札幌市東区北33条東15丁目1-1 エクセレンビル4階

TEL：011-374-6014 E-mail：recovery@phoenix-c.or.jp