

名前とサラの高校について確認した。そして、なるべく早く治療ミーティングを行いたいので、明日にでもサラや家族と会えないか尋ねた。兄は両親に確認して承諾した。

次に、ロタは、会う場所は自宅がよいか、それとも市街地のクリニックかケロブダス病院がよいか尋ねた。兄は、サラを連れていく自信がないので自宅に来てほしいと言った。またロタは、明日はロタ自身とサラと面識のあるセラピスト、可能であれば、スクールナースが訪問できるように手配することを伝え、家族側は兄と両親だけでよいか尋ねた。兄は、サラが誰よりも慕っている祖母にも声をかけたいと言った。ロタはサラの生年月日や住所地など必要事項を聞き取り、訪問時間が決まったらまた連絡すると伝えて電話を切った。

## ■ 治療ミーティングにおける対話のあり方

治療ミーティングは、セラピストの資格を有する2名以上のスタッフが、患者および家族などの関係者とともに行うミーティングで、オープンダイアローグの治療過程における要といえる。<sup>10)</sup>ミーティングそのものが心理療法としての機能をもつが、家族や患者自身の話から明らかになつたことを基に、ほかの治療法、たとえば薬物治療や個人心理療法、あるいは必要に応じて社会福祉的な制度利用なども提案される。

スタッフはミーティングの進行役であり、対話が開かれたものとなるように「不確実性への耐性」「ポリフォニー」「対話主義」と呼ばれる原則<sup>11)</sup>を共通の心構えとしてもっている。以下、それぞれについて説明する。

### ① 不確実性への耐性

スタッフは患者の状態や解決法を知っているわけでも教えられるわけでもない。スタッフは、「自分は知らない」という無知の姿勢を貫き、家族に求められても解決法を示したりアドバイスをしたりしないことにより、ミーティング参加者の誰もが、会話によってさまざまなことが明らかになるまで不確かさのなかにとどまることになる。スタッフが自らの推論や仮説によって会話を主導せずにオープンな態度でいることにより、会話の奥行きは広がり、これまで語られなかったことが語られる可能性が開かれていく。

ただし、不確実性への耐性は、治療が安全なものとして体験されてい

iv 西ラップランド保健圏域の精神医療保健従事者、特にケロブダス病院の職員の多くはその専門職種（医師、看護師、心理士、ソーシャルワーカー）にかかわらず、家族療法養成講座を受けており、セラピストの資格を得ている。

る場合にのみいえることである。<sup>13)</sup> サラのケースでは、たとえば、もしサラに著しい混乱と自傷のリスクが見て取れる場合、ロタはサラの安全性を確保することを優先する。

### ②ホリフオニー

「多声性」や「多声的であること」の意味で用いられている。治療ミーティングでは患者だけでなく参加者がそれぞれ尊重され、誰もが声を発することができる。家族といつてもそれぞれ違う考えをもっている。スタッフは、異なる意見をまとめ一致させようとはしない。むしろ、参加者それぞれが違う考え、違う見方を自由に表現できるようにする。ときに家族の間で感情的なやりとりが起こることもあるが、制止されるのではなく、むしろ大切に扱われる。

そのようなとき、しばしばスタッフは、スタッフ同士で向き合い、患者や家族の前で、彼らの言葉ややりとりを聞いて感じたことや理解したことを話し合うリフレクティングを行う。リフレクティングの目的は、新たな視点や気づきを参加者の間にもたらしたり、選択肢を広げたりすることである。

### ③対話主義

オープンダイアログでは、対話の第一の目的は「対話そのものを推し進めること」であり、病状の改善や変化は「二義的なもの」であるとする。<sup>14)</sup> そして、「対話とは、患者と家族がなんらかの問題について論じ合いながら、自身の人生においてより多くの媒介物（共有言語など）を利用できるようになるための空間」を意味する。<sup>15)</sup> スタッフは、開かれた質問を行い、患者の前で家族一人ひとりが今の状況全体をどのようにみているかを、それぞれの言葉で話してもらう。

サラの例では、もしかすると、「サラは精神科の薬を処方してもらうべきだ」と兄は主張するかもしれない。一方、母親は「精神科の薬なんてとんでもない！ サラは友達との関係がうまくいかず過敏になっているだけよ」と言うかもしれない。サラは祖母に抱きかかえられるようにして座り、黙って話を聞いているかもしれないし、ほかのことに心が奪われているかもしれない。あるいは、誰かの思いやりのある言葉に呼応し何かを語り始めるかもしれない。

治療ミーティングにおける対話は多様な可能性に開かれており、新たな理解はこうした開かれた対話によってもたらされるというのがオープンダイアログの考え方である。

## 3

## リカバリーカレッジ

## リカバリーカレッジの概要

## ①リカバリーとは

ここで述べるリカバリー (recovery) とは、人が人として生きるなかで、自分のありたい姿や送りたい人生を見つけたり、自分なりの意味を見出したりしていく過程を指す。このリカバリーの考え方は、精神健康の困難があったとしても、送りたい暮らしを送ることができるということを、精神健康の困難の経験者たちやその周囲が声を挙げるなかで1990年代頃より広がってきた。

疾患や症状があったとしても誰でもリカバリーできるという「リカバリー」の土台となる考え方とともに、リカバリーは誰から方向づけされたり、誰かにさせられたりするものではなく、どちらへ向かうか、どのように進むかも含め、本人が決めるものであるということも「リカバリー」に関して重要な哲学である。また、本人が決めるという体験を繰り返すことで主体性が生まれ、「自分の人生には責任がともに存在している」ことに気づくこともリカバリーの恩恵の一つである。

現在の精神保健福祉領域では、症状や疾患からの回復だけではなく、本人の望む方向へ向かうことを重視する必要があると認識されるようになってきている。

## ②リカバリーカレッジとは

リカバリーカレッジ (recovery college) は、リカバリーについて、精神健康の困難の経験のある人々やその家族、専門職と呼ばれる支援者などが、学生としてともに学びあう場である。リカバリーカレッジは、「カレッジ」という名のとおり、大学のように自分の学びたい講義や講座を学生が選択でき、また、治療や支援の場ではなく、講師や学生同士が対等で安心して学びあえる場であり、リカバリーの可能性を広げていく場ともなっている。

リカバリーカレッジの源流はアメリカにあるといわれているが、現在は特にイギリスで広がっており、その他ヨーロッパ、アフリカ、アジアなど世界の22か国以上にある。日本にも、少なくとも東京都三鷹市、立川市、大田区、佐賀県佐賀市、愛知県名古屋市、岡山県岡山市、美作市、群馬県安中市で実践がなされている（2020（令和2）年9月時点）。

なお、この実践の名称をリカバリーカレッジとする組織が多いが、た

## Active Learning

リカバリーカレッジに関する本を読んで話しあってみましょう。

とえばイギリスでは、リカバリー＆ウェルビーイングカレッジ、ディスカバリーカレッジ、リカバリー・アカデミーなど、異なる名称も用いられている。

### ③リカバリーカレッジで共同にて提供される講座

リカバリーカレッジでは、リカバリーに関連する講座、たとえば精神健康についての講座や、ありたい自分、ありたい状態へ進むことに関する講座などが提供される。提供される講座は、精神健康の困難の経験のある人と、精神保健福祉の専門職とともに計画し、ともに創る（共同創造）。そして、精神健康の困難を経験したことのある講師と専門職が、進行役あるいは講師として、ともに講座を提供する（共同提供）。

リカバリーに関連する講座やプログラムは、ディケアや地域にある精神保健に関連する組織でも提供されているが、この共同創造、共同提供が行われることが、リカバリーカレッジの最大の特徴であるといえる。共同創造において、精神健康の困難の経験のある人がカレッジの方針決定や講座設計に関与し、また講座を提供する際に精神健康の困難の経験のある人の口から、経験を通して得られた知恵や思い、経験者ならではの工夫などが語られることにより、精神健康の困難の経験を有する人の必要とする、そして実際に役に立つ講座の提供が可能となっている。

## ■リカバリーカレッジに参加することで経験すること

### ①リカバリーカレッジの受講

リカバリーカレッジは、本人の希望さえあれば、誰でも受講することができる。現在のところ、精神健康の困難の経験のある人、その家族や友人、精神健康の困難のある人をサポートする人や専門職の受講が多い。またほかにも、近隣住民や学ぶことに関心のある人など、さまざまな人が受講している。

なお、受講するかどうか、何を受講するかは、受講者が決め、治療として処方されたり、誰かに強制されたりして受講する場所ではないということをリカバリーカレッジで大切にされている（詳しくは、参考文献を参照）。

### ②精神健康の困難のある人にとって

リカバリーカレッジで提供される講座一覧は、世界中ほぼすべてのリカバリーカレッジがウェブ上で公開しており、また、受講者のカレッジ参加の感想をウェブサイト上で公開しているカレッジも多い。それらによると、リカバリーカレッジに来ることで「自分の状況の理解が進んだ」

## Active Learning

地域で行われている  
リカバリーカレッジ  
を調べて、実際に参  
加してみましょう。

「自分の気持ちの取り扱い方や人とのかかわり方を学んだ」「自分の人生の手綱を握るきっかけとなった」など、カレッジ参加者は自分の経験している困難やその対処についての情報を得ていた。

また、「仲間ができた」「ピア講師（精神健康の困難の経験のある講師）の経験を聞くことができた」など、精神健康の困難の経験のある受講者や講師の話を聞いて自分の未来に目を向けるようになったことも挙げられている。「安心できる場だと感じた」「大切に扱われた」「自分の考えを医療者や研究者の考え方と同等に扱ってもらえた」というような感想は、さまざまな立場の受講者がともに、そして対等に学ぶ場であることで生じていると考えられる。

リカバリーカレッジに参加し経験していく過程には、人と人との関係性を見つめたり、自身と向きあったりすることで新たな発見につながることがある。この過程で心の痛みに気づくことなどもあるが、場においてのつながりや安心の感覚がその痛みを癒し、精神健康の困難の回復につながることもある。このように、リカバリーカレッジには、リカバリーにおけるさまざまな可能性があり、それに挑む姿勢も重要とされる。

### ③支援者にとって

専門職と呼ばれる人や支援者も、リカバリーカレッジで講座を受講することで多くのことを学んでいる。支援者は、精神健康の困難の経験のある人による講座進行を見ることで、これまで患者・支援の対象者として見ていた人達の力に気づいたり、講座で経験者の語りを聞くことで、リカバリーについて、あるいは精神健康の困難についての認識を深めたりする。

イギリスのリカバリーカレッジでの講座を受講した専門職からは、次のようなことがインタビュー調査で語られていた。<sup>16)</sup>

- ・精神健康の困難の経験者が前に立って講座の進行をしたり、板書をしたり、自分の話を受講者にしたりするのを見て、それが可能したことなどと考えられるようになった
- ・病棟では、状態のよくない患者さんと会う機会が多いが、リカバリー カレッジでは、その時期を乗り越えた方のリカバリーの話を聞くことができ、そこから深い学びを得た
- ・精神健康の困難の経験のある人と専門職者でリカバリーカレッジをともに創っている様子を見て、これまでの形だけの患者参加とは違うことを感じ、お互いに学びあってることを感じる
- ・精神健康の困難のある人も専門職も同じ人間として話しあうことがで