

# リカバリーカレッジねやがわ

一般社団法人 MUGEN

〒572-0838 大阪府寝屋川市八坂町 13-11

## 助成事業の概要

リカバリーカレッジとは、精神的困難の経験のある当事者(以下、当事者)と、精神保健福祉の専門家がそれぞれの経験知と専門知を活かしながら協働し、「学び合う場」を作り、市民の誰もが参加できる学舎を運営する教育的取組である。そのリカバリーカレッジの理念に共感した当事者と専門家によって「リカバリーカレッジねやがわ運営委員会」を結成し、寝屋川市内やその周辺の町で暮らし、働く人たちのメンタルヘルスの向上を目的に、次に示すリカバリーカレッジの講座をオンラインにて開催した。

リカバリーカレッジにおいては、充実した自分らしい人生を送るために、希望、機会、コントロールの三つの要素が大切だとされている。このため、これらの要素が網羅できるようなテーマを設定し、毎回の講座は講義とグループワークの2部構成で実施した。

表 リカバリーカレッジのカリキュラム

5月15日	オープンカレッジ	リカバリーカレッジの基本の「き」とともに
6月29日	オリエンテーション	プチ講座
7月17日	カレッジ：第1回	リカバリー入門(希望：hope)
8月21日	カレッジ：第2回	リカバリーストーリー(希望：hope)
9月18日	カレッジ：第3回	生活の質を高める食事術(機会：opportunity)
11月20日	カレッジ：第4回	あなたにとってのリカバリーって(希望：hope)
12月11日	カレッジ：第5回	WRAP 入門(コントロール：control)

## 事業の成果

本事業の成果として、以下の三点をあげることができる。

### (1) 受講生の学び

私たちが開催してきたオンライン講座の受講生は延べ 109 名であり、東北や九州からの参加もあり、その特性も当事者・支援者・その両方の体験がある人・家族など多様だった。受講生の評価は、全講座において「満足度」は約 60%以上であり、「リカバリーに役立つ機会」の認識も同様に肯定的な回答がみられた。また、グループワークに対して、孤独感の緩和や苦悩への共感的つながりを示す感想がみられた。このことから、本事業は多様な経験をもつ受講生の出会いと、メンタルヘルスやリカバリーについて学び合う場の提供に一定の成果をもたらせたと言える。

### (2) 運営委員の学び

カレッジの理念にある「コプロダクション」は「支援する一される関係」という当事者と専門家の関係を超えて、互いの経験を尊重する対等性が重視される。そこでカレッジの活動を通して、私たち運営委員の意識の変容を期待し、「カレッジ開始時」「講座開講時」「講座終了時」に自記式調査を行った。その結果、漠然としたイメージでしかなかった「コプロダクション」の概念に対し、講座運営を進めるにつれ、自分の言葉で語る事が可能となり、楽しさだけでなく協働の難しさや、だからこそその対話の大切さ、自分自身を見つめることで自分や仲間である他の運営委員に対する気付きを得ることができた。このように、カレッジの事業は運営委員にとっても「コプロダクション」を体験的に理解する機会となった。

### (3) メンタルヘルスに関するプラットフォームづくり

カレッジの活動は講座の企画・運営・評価という循環的な過程のなかで、受講生の集いを目的と

した「カレッジカフェ」や当事者の経験知の可能性を考える「当事者会」の開催、全国のリカバリーカレッジとのネットワークの形成など、地域にメンタルヘルスに関するプラットフォームの素地をつくることができた。

リカバリーカレッジねやがわでは、活動当初から「関係が変わることで行動が変わり、行動が変わることで世の中が変わる」を合言葉に活動してきたが、自分たち自身がこの活動を通して、それを体験することができた。

## 成果の広報、公表

今回の取り組みを「2021 年度 リカバリーカレッジねやがわ活動報告書」として冊子にまとめた。活動報告書には、講座の内容だけではなく、リカバリーカレッジの活動を通して、運営委員が何を学んだのか、受講生のリカバリーに寄与することができたのかを目的としたアンケート調査の結果報告も掲載している。またカレッジ開催に至るまでの私たちの歩みと運営組織の構成も明示した。このような内容を含む冊子は、今後、リカバリーカレッジを開催したいと望む人や団体にも寄与する内容となっている。作成した報告書は、寝屋川市内の精神保健福祉関係機関や寝屋川市社会福祉協議会、全国リカバリーカレッジネットワークの参加団体等に配布した。

現時点では、活動報告書のデータ配布は考えていないものの、今後リカバリーカレッジに関心がある団体や個人から希望があれば、冊子を配布するなどして活動を広めていきたい。

## 今後の展開

今後は、現在の運営委員を中心に、新たな運営委員の参加も募りながら、引き続きリカバリーカレッジの継続をしていきたい。講座開催までの準

備期間では、寝屋川市内において、その近郊の在住者を対象に講座を開催する予定だった。しかし、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、全講座をオンラインで実施することを余儀なくされた。おかげで東北や九州など遠方からの受講生の参加があり、カレッジのネットワークの広がりを感じることができた半面、オンライン環境のない地元の受講生が参加できないなどの問題も生じた。今後はオンラインとリアルのそれぞれの良さを生かした実施方法を検討していきたい。

また、本事業により「2021 年度 リカバリーカレッジねやがわ 活動報告書」を作成することができた。この報告書をもとに、寝屋川地域の関連機関や当事者組織とメンタルヘルスや健康 (wellness) に関する学びの機会をつくるとともに、全国各地にあるリカバリーカレッジとの共同開催なども実施していきたいと考えている。