

文部科学省「学校卒業後における障害者の学びの支援に関する実践研究事業」採択事業

障害者の生涯学習活動への地域包括的支援

— 平成30年度 —

事業報告書



長崎大学医学部保健学科



長崎大学医学部保健学科長
(事業推進責任者)

澤井 照光

本事業は、文部科学省「学校卒業後における障害者の学びの支援に関する実践研究事業」における「障害者の多様な学習活動を総合的に支援するための実践研究」として平成30年6月25日にスタートしたもので、全国で5つの地方公共団体と、9つの民間団体に加え、筑波技術大学、日本社会事業大学、東京学芸大学、及び長崎大学の4大学で、合計18件が採択されています。

本事業が計画された背景には、平成26年2月19日に「障害者の権利に関する条約(障害者権利条約)」が発効され、平成28年4月1日に「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律(障害者差別解消法)」が施行されたという流れがあり、さらに2020年に迎える東京オリンピック・パラリンピックの基本コンセプトが、(1)全員が自己ベスト、(2)多様性と調和(障害の有無など、あらゆる違いを肯定し、自然に受け入れ、互いに認め合うことで社会は進歩するのであり、世界中の人々が多様性と調和の重要性を改めて認識し、共生社会を育む契機となるような大会とする)、(3)未来への継承、の3つであることを強く意識したのもでもあります。

本事業の対象者として、長崎県における現状(特別な配慮が必要な生徒：小中学校で9.8%、高等学校で3.8%、発達障害の可能性のある生徒：小中学校で7.6%、高等学校で2.3%)を踏まえ、発達・精神障害者に焦点を絞って「障害者の生涯学習活動への地域包括的支援」という事業題名で取り組んでいきました。具体的な事業内容の主体は「学校から社会への移行期」と「生涯の各ライフステージ」の二段構えで開発・実施する学習プログラムであり、共通した目的は、互いの思い・悩みを共有し、新しいスキルを修得し、自己理解を深め、より自分自身に合った「処世術」を身につけ、仲間と新たな体験をする、ということです。自分への偏見(セルフスティグマ)があればそれを軽減し、自己肯定感を高めることを目的として、先輩当事者との交流や、ピアサポーターによる講義・演習、大学生・大学院生ボランティアとの共同学習等を実施しました。学習プログラムの実施計画、具体的な内容、スタッフの活用法、進捗状況、評価方法等について審議する連携協議会の構成員には障害者当事者を含め、当事者主体の連携協議会とすることで、より効果的な実施体制の構築と連携体制の強化を推進していきました。年度末には成果報告フォーラムを開催することで、本事業が関係者からのニーズに基づいたコーディネーターや指導者、事業者等の資質向上に寄与し、そして共生社会実現に向けての提言へ繋げることができるよう目指していきます。

本事業は、長崎大学医学部保健学科・保健学実践教育研究センターが長崎大学子どもの心の医療・教育センター及び長崎大学ICT基盤センターと協働して推進して参りましたが、当事者とそのご家族はもちろん、教育、医療・療育、保健、福祉、労働等に係る数多くの関係機関の方々との密な連携が不可欠でした。変化の激しい現代社会ではありますが、障害者の皆様が夢や希望をもって生活できるように、その夢や希望を叶えるために必要となる多種多様な「学び」の機会を充実させていくことができるように、本事業が継続・発展していくことを祈念しております。皆様方のご理解とご支援を、どうか宜しくお願い申し上げます。

ごあいさつ

長崎大学医学部保健学科長 澤井 照光 (事業推進責任者)

本事業の実施概要

事業概要	7
組織	9

活動報告

障害者の生涯学習プログラム

1. 学校から社会への移行期における学習プログラム	13
(1)受講者募集期間	
(2)募集人数、応募者数、受講者数	
(3)プログラム開講期間	
(4)プログラム内容	
(5)プログラム修了時の受講生の感想	
(6)活動風景写真	
2. 生涯の各ライフステージにおける学習プログラム	16
(1)受講者募集期間	
(2)募集人数、応募者数、受講者数	
(3)プログラム開講期間	
(4)プログラム内容	
(5)プログラム修了時の受講生の感想	
(6)活動風景写真	

シンポジウム・フォーラム19

1. キックオフシンポジウム
2. 障害者の生涯学習推進フォーラム
3. 障害者の生涯学習活動成果報告フォーラム (予定)

広報及び事業経過報告活動33

1. Web広報
2. 事業経過報告
 - (1)平成30年度全国精神障害者社会福祉事業者ネットワーク全国研修会in長崎
 - (2)平成30年度長崎県上五島保健所ピアサポーター養成講座
 - (3)NPO法人 HOT HOT BOX20周年記念事業講話
3. その他
 - (1)文部科学省国立教育政策研究所生涯学習政策研究部によるヒアリング調査への協力

他施設視察・学会参加	43
1. リカバリーカレッジOKAYAMA開設記念講演会	
2. リカバリーカレッジたちかわ	
3. リカバリーカレッジOKAYAMA研修会	
4. 巣立ち会リカバリーカレッジ	
5. 日本精神障害者リハビリテーション学会第26回東京大会	
6. リカバリーカレッジ名古屋	
7. オープンカレッジ東京(東京学芸大学)(予定)	

会議報告

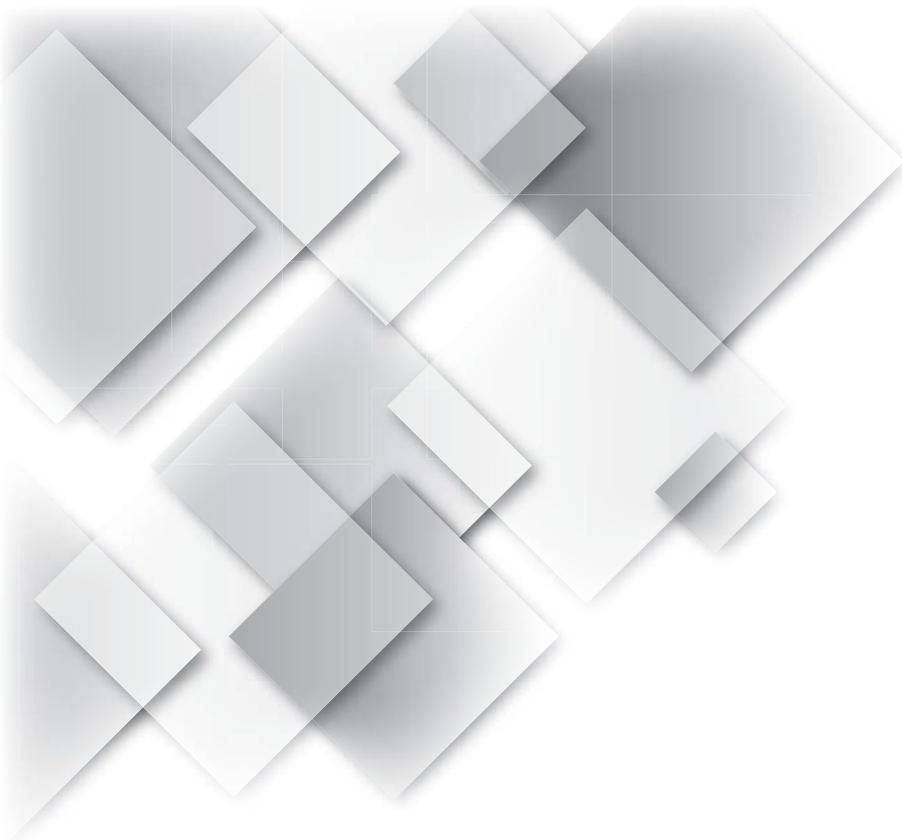
1. 連携協議会	47
(1)第1回連携協議会	
(2)第2回連携協議会	
(3)第3回連携協議会	
(4)第4回連携協議会(予定)	
2. 文部科学省 学校卒業後における障害者の学びの推進に関する 有識者会議(第9回)	48

総括

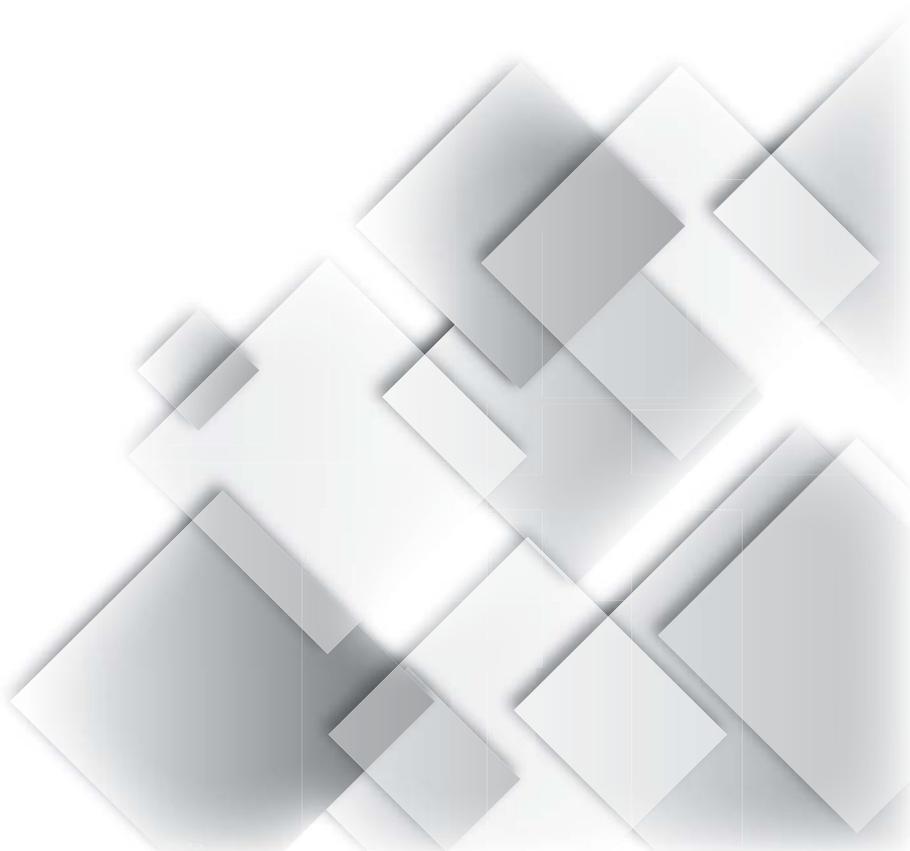
長崎大学医学部保健学科 田中 悟郎(事業プロジェクトリーダー)	51
---------------------------------	----

資料

1. 平成30年度事業カレンダー	55
2. 学校から社会への移行期における学習プログラム 平成30年度募集要項	57
3. 生涯の各ライフステージにおける学習プログラム 平成30年度募集要項	65
4. 学校から社会への移行期における学習プログラム資料	73
5. 生涯の各ライフステージにおける学習プログラム資料	93



本事業の実施概要



事業概要

【実施主体】 長崎大学医学部保健学科

【実施期間】 平成30年～平成32年 3力年間(予定)

【事業の概要と目的】

本事業は、文部科学省の「学校卒業後における障害者の学びの支援に関する実践研究事業」における「障害者の多様な学習活動を総合的に支援するための実践研究」として実施するものです。長崎大学の事業名は「障害者の生涯学習活動への地域包括的支援」です。学校卒業後の障害者が社会で自立して生きるために必要となる力を生涯にわたり維持・開発・伸長するため、(ア)学校から社会への移行期、(イ)生涯の各ライフステージ、における効果的な学習に係る具体的な学習プログラムや実施体制、地域の生涯学習、教育、スポーツ、文化、福祉、労働等の関係機関・団体等との連携の在り方に関する実証的な研究を行い、成果を全国に普及します。

【プログラム内容】

1. 学校から社会への移行期における学習プログラム

目的：「仲間と出会い、自分の特性を知る」を目標に、先輩当事者・ピアサポーターによる講義や大学生との協働学習体験などを含んだ学習プログラムを提供いたします。

対象：発達障害または精神障害がある人

内容：先輩当事者の体験談、疾患・障害の心理教育、社会生活技能訓練(Social Skills Training:SST)などです。外部講師(当事者含む)を招聘したり、大学生及び大学院生のボランティアとの交流もあります。なお、プログラムは、受講生の皆様のご希望を伺いながら、より具体的な内容を決定していく予定です。月1回、13:30-16:30の3時間、日曜日に開講します。3時間を3コマ(活動45分、休憩15分)と想定し、計5回(15コマ)、長崎大学医学部保健学科にて実施する予定です。

【初回】 9/23(日)：オリエンテーション(自己紹介)、先輩当事者の体験談1&2

【2回】10/21(日)：疾患・障害の心理教育1&2、コミュニケーションについて

【3回】11/18(日)：会話を始める、会話を続ける、会話を終える

【4回】12/16(日)：感情(不安、怒り)のコントロール1&2、ストレス対処法

【5回】 1/13(日)：自分の特徴を伝える1&2、修了式

2. 生涯の各ライフステージにおける学習プログラム

目的：「夢や希望を持って生活できる」を目標に、英国のRecovery Collegeのプログラムを参考に、当事者と専門職がCo-productionの理念のもと、協働しながら運営・実施します。

対象：発達障害または精神障害がある人

内容：先輩当事者の体験談、元気回復行動プラン(Wellness Recovery Action Plan:WRAP)、当事者研究、恋愛／結婚などです。外部講師(当事者含む)を招聘したり、大学生・大学院生のボランティアとの交流もあります。なお、プログラムは、受講生の皆様のご希望を伺いながら、より具体的な内容を決定していく予定です。月1回、13:30-16:30の3時間、日曜日に開講します。3時間を3コマ(活動45分、休憩15分)と想定し、計5回(15コマ)、長崎大学医学部保健学科にて実施する予定です。

【初回】 9/30(日)：オリエンテーション(自己紹介)、先輩当事者の体験談1&2

【2回】10/28(日)：疾患・障害の心理教育1&2、ストレス対処法

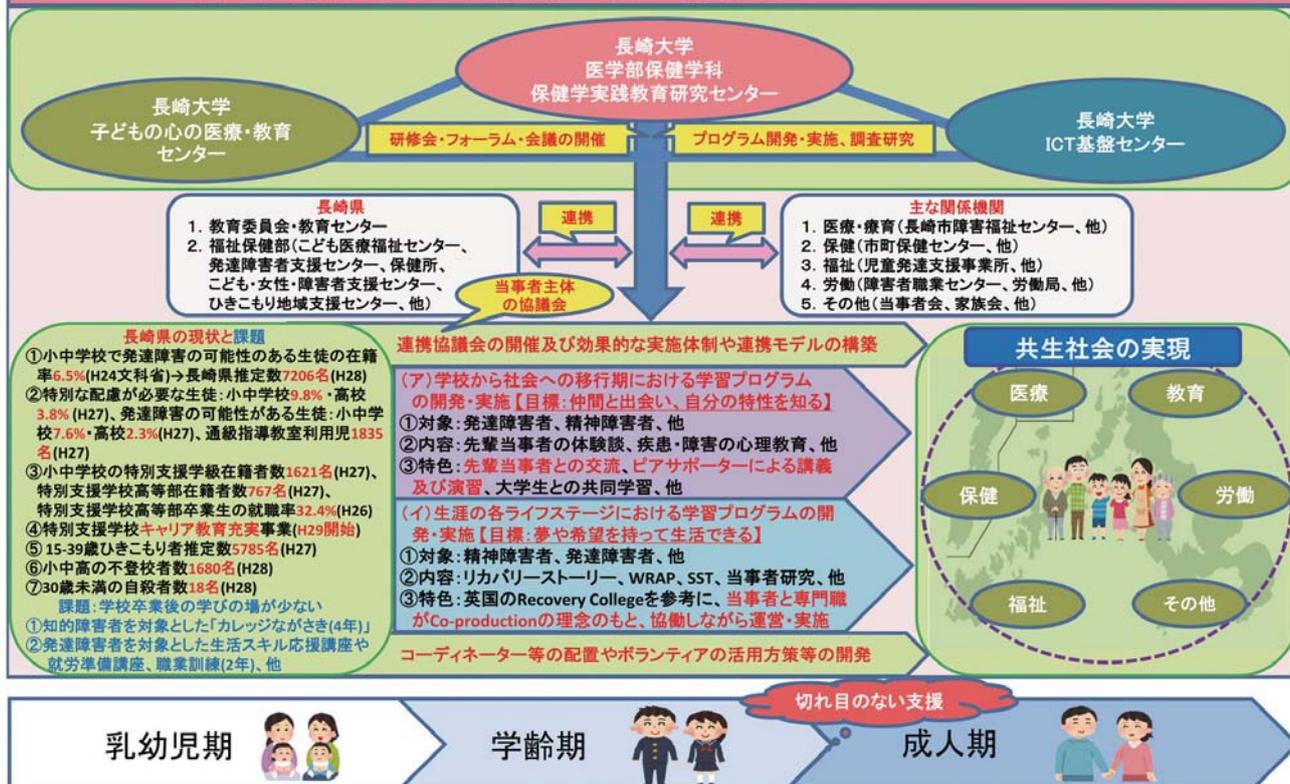
【3回】11/25(日)：WRAP体験1～3

【4回】12/23(日)：恋愛・結婚1&2、当事者研究1

【5回】 1/20(日)：当事者研究2&3、修了式

学校卒業後における障害者の学びの場の支援に関する実践研究事業 (障害者の多様な学習活動を総合的に支援するための実践研究)

事業名・内容: 障害者の生涯学習活動への地域包括的支援
 (ア) 学校から社会への移行期における学習プログラムの開発・実施
 (イ) 生涯の各ライフステージにおける学習プログラムの開発・実施



[3カ年間スケジュール(予定)]

[平成30年度]

- ・ 連携協議会の設置及び事業関連職員の配置
- ・ 本事業の公表及び推進のためのホームページの立ち上げ
- ・ 連携協議会の開催(年4回)
- ・ キックオフシンポジウムの開催
- ・ 2つの学習プログラムの実施
- ・ 障害者の生涯学習推進フォーラムの開催
- ・ 事業関係者による国内視察
- ・ 成果報告フォーラムの開催

[平成31年度及び平成32年度(予定)]

- ・ 連携協議会の設置及び事業関連職員の配置
- ・ 連携協議会の開催
- ・ 障害者の生涯学習推進フォーラムの開催
- ・ 2つの学習プログラムの実施
- ・ 事業関係者による国内視察
- ・ 成果報告フォーラムの開催

組 織

事業推進担当者：

澤井 照光(長崎大学医学部保健学科長) *事業推進責任者
田中 悟郎(長崎大学医学部保健学科教授) *プロジェクトリーダー
岩永竜一郎(長崎大学医学部保健学科教授)
徳永 瑛子(長崎大学医学部保健学科助教)
佐藤 良次(長崎大学医学部保健学科専門職員)
松本僚一郎(長崎大学医学部保健学科事務補佐員)

コーディネーター：

河野 知房(NPO法人のぞみ共同作業所長、作業療法士)

技術補佐員：

石橋 俊作(長崎大学大学院医歯薬学総合研究科保健学専攻、作業療法士)
鎌下 莉緒(長崎大学大学院医歯薬学総合研究科保健学専攻、作業療法士)

ボランティア学生：

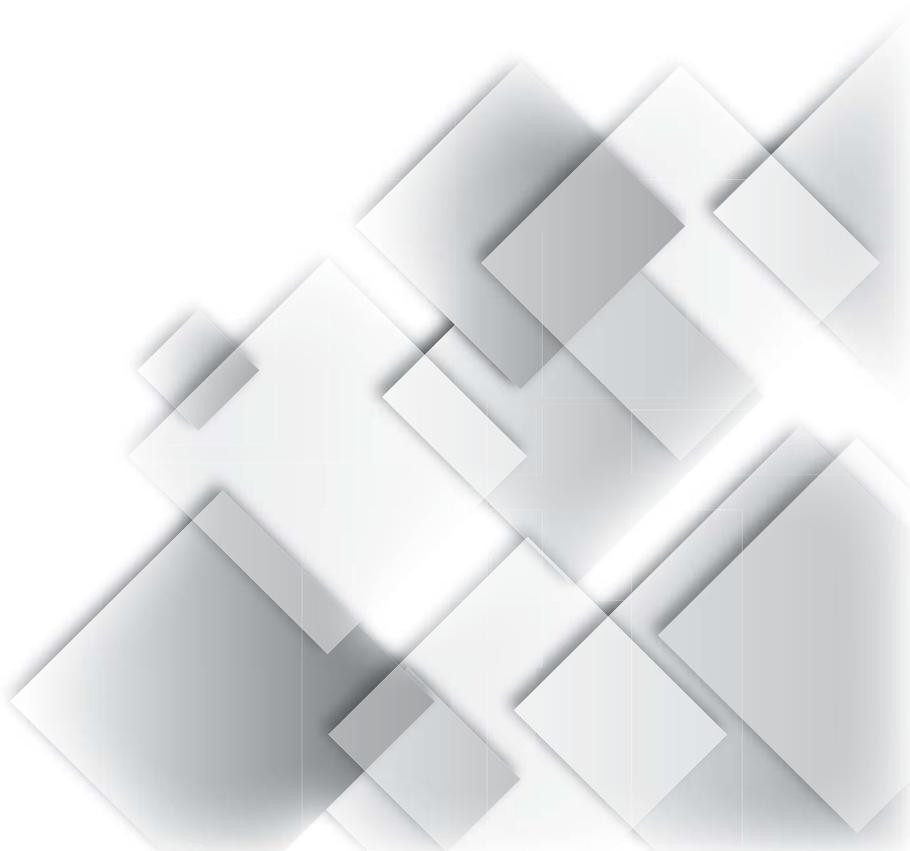
江島 千夏(長崎大学医学部保健学科4年)
渡木 彩夏(長崎大学医学部保健学科4年)
川中 瑞帆(長崎大学医学部保健学科4年)
加世田 怜(長崎大学医学部保健学科3年)
和田 友希(長崎大学医学部保健学科3年)

【参考】長崎大学子どもの心の医療・教育センター実務者会議構成員

調 漸(長崎大学子どもの心の医療・教育センター長)
岩永竜一郎(長崎大学子どもの心の医療・教育センター副センター長)
吉田 ゆり(長崎大学教育学部教授、長崎大学子どもの心の医療・教育センター兼務教員)
田山 淳(長崎大学教育学部准教授、長崎大学子どもの心の医療・教育センター兼務教員)
今村 明(長崎大学病院地域連携児童思春期精神医学診療講座教授、長崎大学子どもの心の医療・教育センター兼務教員)
田中 悟郎(長崎大学医学部保健学科教授、長崎大学子どもの心の医療・教育センター兼務教員)
徳永 瑛子(長崎大学医学部保健学科助教、長崎大学子どもの心の医療・教育センター兼務教員)
深堀 久幸(長崎大学大学院医歯薬学総合研究科総務課長)
佐藤 良次(長崎大学医学部保健学科専門職員)
濱中 真実(長崎大学子どもの心の医療・教育センター技術補佐員)
久保 結花(長崎大学子どもの心の医療・教育センター技術補佐員)
松尾 萌美(長崎大学子どもの心の医療・教育センター事務補佐員)



活 動 報 告



障害者の生涯学習プログラム

1. 学校から社会への移行期における学習プログラム

(1)受講者募集期間

平成30年8月6日(月)から平成30年8月24日(金)まで(*その後、9月7日まで延長)

(2)募集人数、応募者数、受講者数

募集人数は15名、応募者数及び受講者数は11名(男性7名、女性4名；平均年齢22.8歳)

(3)プログラム開講期間

平成30年9月23日～平成31年1月13日

(4)プログラム内容

プログラムを実施する際は、参加者同士の協働、スタッフや関係者との対話、先輩当事者との交流などを通じ、自己の考えをしなやかに広げ深める「主体的・対話的な学び」を実現できるように努めました。

【初回】9/23(日)：オリエンテーション(自己紹介)、ピアサポーターの体験談

参加者：受講生11、ピアサポーター 5、学生・院生7、施設職員1、コーディネーター 1、
大学教員3、計28名

【2回】10/21(日)：疾患・障害の心理教育

参加者：受講生11、ピアサポーター 4、学生・院生7、施設職員1、コーディネーター 1、
大学教員2、計26名

【3回】11/18(日)：コミュニケーション

参加者：受講生10、ピアサポーター 5、学生・院生7、施設職員1、コーディネーター 1、
大学教員3、計27名

【4回】12/16(日)：ストレス対処法

参加者：受講生9、ピアサポーター 3、学生・院生6、施設職員1、コーディネーター 1、
大学教員1、計21名

【5回】1/13(日)：自分の特徴を伝える、講座の振り返り、修了式

参加者：受講生11、ピアサポーター 5、学生・院生6、施設職員1、コーディネーター 1、
大学教員1、計25名

(5)プログラム修了時の受講生の感想(①本講座のプログラムの満足度：「満足」、「やや満足」、「どちらともいえない」、「やや不満」、「不満」から一つ選択。②感想)

A氏：「①満足。②(このプログラムで)学んだことは、自分は思ったことをすぐに口に出してしまう特性があり、相手に誤解を招き、怒らせてしまうことがよくあるので、その対処として自分の言った発言が不適切だということを他の人に教えてもらったり、自分の話を相手にうまく伝えることが苦手だということを前もって伝えておくことが大事だと思いました。自分はうまくいかないことが多くなり、ストレスがたまってしまうと、感情が爆発したり、やつ当たりをしてしまう特性もあるので、ストレスの対処法で好きなことや趣味に没頭したり、信頼できる人に相談をしたり、苦手な人とは距離を置いたり貴重な意見がたくさんあり、大変勉強になりました。この学習を通して良かったと思ったことは、視野が広くなり、自分だけが悩んでいるのではなく、他の人も悩んでいるんだと感じ、無理をしてダメな自分を隠そうとせず、自分らしくいこうと気づくことができました。特に、ストレス対処法の学習では自分に合った対処法を見つけ、他の人の意見も参考になり、すごく楽しかったです。」

B氏：「①満足。②(今回の学習の)目標である会話の続け方については、自分から意見を出すことができました。そのコツは相手の名前を呼んで話すことと相手の趣味や好きなことについて話すと会話が続きと

学ぶことができました。今後、意識して話をしていきたいです。本講座の良かったことは、たくさんの方の参考になるよい意見を聞けたことやストレス対処法です。自分が今までしていなかったストレス対処法も聞けたのでまずは自分の興味があることからしていきたいと思いました。今回の学習を通して、苦手だったコミュニケーションの取り方も以前よりできるようになりました。今後も人との出会いを大切にして初対面の方とも上手にコミュニケーションを取れるようになっていきたいです。』

C氏：「①「満足」。②自分では気づいていなかった悩みについて気づくことができ、そのことへの対処の方法を学ぶことができました。自分の長所について認識することができたことが良かったと思います。時間が足りなかったように感じました。」

D氏：「①「満足」。②休まず参加することができた。コミュニケーションで最初に自己紹介をグループワークの皆さんとしました。自分の名前を紹介することができた。自分が学んだことは、ストレス発散、ストレス対処法で、イライラした時に音楽を聴くことができました。」

E氏：「①「満足」。②いろいろなことを学んでよかったです。職場の人への対応が変わりました。思いやりがもてるようになりました。職場で生かしていきたいです。職場の人にも参加してもらいたいです。」

F氏：「①「満足」。②コミュニケーションについて学んだ。自分の長所や得意なことなどについても学びました。自分の長所などは自分ではあまり思いつかなかったけど、周りの人に聞いてみると、思ったよりも多くの答えが出ていたので、自分の長所は自分では気づかなくても、たくさんあるんだなと思いました。テーマごとに様々な答えや解決策がたくさん出ていたので、これからの日々の生活の中でうまく取り入れていけたらいいなと思いました。とても楽しかったです。」

G氏：「①「やや満足」。②最初は自分ではあまり乗り気じゃなく、職員さんから半ば無理矢理連れてこられる感じでした。ですが、実際にしてみると、自分では見えないことがたくさんあり、いろいろな人の話を聞きながら、こういう時はこうすればいいとか、どうすれば対処できるとか、他の人はこうしているとかの話がたくさん聞けたので良かったと思います。このプログラムでは他の人の優しさがにじみ出ている、いい人ばかりなので、すごくやりやすく、違う環境ではすぐだめになる自分でも、なんとか参加できたので、この点はこのプログラムに参加した人たちに感謝しています。このプログラムでは、いろいろな人がいて、様々な境遇があり、その体験をどうしたか、どう考えていたか、対処法をどうしたか、など貴重なことを聞けた講座でした。自分もいろいろな場面で見つたりして、ちよくちよく回り道などしてきたので、この時にはこうすればという事をたびたび思いました。このプログラムでは他の人の事を聞いて、どうとらえ、どう自分にかかしていけるかを考える、たいへん貴重な場になりました。学生さんや他の人たちの優しさがすごく出ていてやりやすい環境でした。様々なテーマがあり、その対処法など、くわしく、人の意見などを聞ける貴重な場でした。今後の人生の参考になることをたくさん学べて本当に良かったと思います。」

H氏：「①「やや満足」。②本講座で学んだことはコミュニケーションについてです。グループでは話に入るタイミングが合わなかったりする所もありましたが、コミュニケーションは前と比べたらできるようになった。長所を見つけることは結構難しかったです。あんまり言葉が見つからなかった、何を考えればいいのかからなかった。スマホにメモしていることは皆さんに話せた。次は、自分の意見を上手に伝えるにはどうすればいいのかももっと学びたかった。初回は具合が悪かったけれど、心配してくれた学生さんには感謝もしています。話に入れないことに私はさみしさや孤独感もあつたりしました。もっと自分の強みを見つけたかった。あまり受け入れることはできないのですが、これで(講座が)最後ののかって思うとさみしいしやしいです。」

I氏：「①「やや満足」。②発達症の特性について直に他の人と意見を交換するのは初めてだったので、物事のとりえ方や感じ方など、とても面白い話が多かったです。自分に共通するところと同時に自分にはまったくない特性についてのお話も伺うことができたことが大きな収穫だったと思います。いろんな人に実際に会ってお話を聞いたこと、こういう場でないと聞けないような個人的な話や相手も発達症だと最初からわかった上でのお話し合いなど、普通の生活ではなかなか得られない経験だった。毎回グループのメンバーが替わるのもよいところだった。発達症の症状は各々様々なため、グループ決めの際に似たような傾向を集める回とまったく違う特性を持つ人を集める回を作ると、自分の困り事の共有と解決をはかりつつ発達症への各人の理解も進められるのではないかと思った。」

J氏：「①「やや満足」。②ポストイットに意見を書くことは続けていったらいいと思いました。学生の皆さんが優しく教えてくれたのがよかったです。困り事、悩みについて相談し、自分の特性を知ることができました。自分の特性、得意・不得意、コミュニケーションの取り方、苦手なことやストレスへの対処法、感情のコントロール、会話の始め方・続け方、などを学んだ。グループワークがよかったです。グループワークでの話を続けていったら講座はもっとよくなると思います。コミュニケーションをもっと学びたいです。」

K氏：「①「やや満足」。②自分の話し方は一方的な面が強く、よく煙たがれることがあったのだが、この講座では自分と同じような話し方をしても嫌がる人がいないのを見て、話し方も人それぞれなのかと、安堵しました。自分にとって嫌なこと(ストレス)を書き出すプログラムで、それぞれ一人ずつ感想を言ってくれて良かった。それぞれの趣味や嗜好について話し合うだけのプログラムも良いかもしれない。」

(6)活動風景写真



2. 生涯の各ライフステージにおける学習プログラム

(1)受講者募集期間

平成30年8月6日(月)から平成30年8月24日(金)まで(*その後、9月7日まで延長)

(2)募集人数、応募者数、受講者数

募集人数は15名、応募者数及び受講者数は13名(男性9名、女性4名；平均年齢46.2歳)

(3)プログラム開講期間

平成30年10月7日～平成31年1月20日

(4)プログラム内容

プログラムを実施する際は、参加者同士の協働、スタッフや関係者との対話、先輩当事者との交流などを通じ、自己の考えをしなやかに広げ深める「主体的・対話的な学び」を実現できるように努めました。

【初回】10/7(日)：オリエンテーション(自己紹介)、ピアサポーターの体験談

*台風のため当初予定していた9/30は中止し、10/7に実施

参加者：受講生9、ピアサポーター6、その他1、学生・院生3、コーディネーター1、
大学教員1、計21名

【2回】10/28(日)：疾患・障害の心理教育

参加者：受講生13、ピアサポーター5、学生・院生5、コーディネーター1、
大学教員1、計25名

【3回】11/25(日)：WRAP

参加者：受講生10、ピアサポーター4、学生・院生5、コーディネーター1、
大学教員1、計21名

【4回】12/23(日)：恋愛・結婚、当事者研究

参加者：受講生8、ピアサポーター5、その他1、学生・院生3、コーディネーター1、
大学教員1、計19名

【5回】1/20(日)：当事者研究、講座の振り返り、修了式

参加者：受講生9、ピアサポーター5、学生・院生2、コーディネーター1、
大学教員1、計18名

(5)プログラム修了時の受講生の感想(①本講座のプログラムの満足度：「満足」、「やや満足」、「どちらともいえない」、「やや不満」、「不満」から一つ選択。②感想)

A氏：「①『満足』。②似た境遇の人との会話で、それぞれの諸事情があり、色々な意見交換ができた事がよかったです。堅苦しいと思っていたWRAPが思ったよりやりやすく、今後役に立っていくと思いました。病気と向き合うという事が大事で、自分なりの対処法を一人一人持っている事がわかり、個人に合わせた対処法を見つけていかなければならないと思いました。WRAPの講座はもっと長く学びたかったと思いました。同じ様な講座を1年に1回、半年(月1回)ペースでやってもらえると良いと感じました。すごく楽しく講座が進んでいったので気楽に参加できました。人とのつながりもできて良かったです。」

B氏：「①『満足』。②講座が始まって約4ヶ月、毎月楽しみにしていました。色々今後の人生で役立つものを得ることができ、多くの人と交流できてすごく面白かったです。1年前までの私は、希望のない、惰性で生きるような毎日を過ごしていました。なので、去年の今頃は、今、私がこうしていることを全く想像できませんでした。障害があることを知り、それから市の地域活動やピアサポートグループ、そしてこの講座と、今の自分と楽しく向き合う場を得ることができたこと、その上で、自分と同じ境遇にある人の居場所を作りたいという考えが生まれたことは、私の人生のとても大きな分岐点になったと思います。他の人の苦しみとか、辛さを聞いて、苦しんでいるのは自分だけではないし、それでも前に進もうとしていると感じました。この場で学んだことや、この場での交流で得たことを今後の人生に生かし

ていきたい、と言うより生かさなければと思っています。約4ヶ月間、本当にありがとうございました。』

C氏：「①「満足」。②私たち障害者も一生学んで生きていくことが大切だということ学びました。全国各地の大学でも生涯学習講座を開いて、互いに交流、意見交換をすれば、飛躍的に障害者の学習が広まると思います。私たち、障害者のリハビリに大きな力を与えて頂けると信じます。この講座は、同時に多くの大学で開催すれば、効果は絶大なものになる可能性が高いです。私自身はこの講座でのプログラムは、ほとんど体験済みのものでした。しかし、繰り返して学ぶことによって、自分の考えがより明瞭になったり、受けとめ方が大きく変化していることを実感できました。新しい学びばかりでなく、過去に経験済みの学びも、非常に価値がありました。2～3年に1回、同じ内容を学び直すことによって自己の変化を知ることができそうです。2つのプログラム受講生が交流する機会もあってもよいのかと思います。お金に関わること、障害者にとって必要な、障害者でなくても必要な経済的な事項を学べたらいいと思います。飲み物、お菓子があれば、もっと和やかになるかもしれません。』

D氏：「①「満足」。②様々な背景の方々が同じ空間の中、個々に応じて自分のことを出しながら共有・共感していける和やかな場が生まれていました。誰かの出すものが、“それ自分にも”との気づきや安心感にも通じることも多いこと、受けとめられる中で引き出される貴重な吐露があること、“ふせん”を使ったやり方は気楽に出しやすくまとめやすく、後から他者に見えやすくもあり良かった。和気あいあいとした空気の中で、講座がいつも進行し、参加者同士が気さくに声を掛け合う場面が多かった。話したことや表現したいことを妨げずに受けとめていく、話してもいいんだ、出しても大丈夫なんだ、と安心への土壌(意識)があったし、個性を楽しみながら出し合える雰囲気があった。あつという間の4ヶ月でした。』

E氏：「①「満足」。②現在のストレスは、過去の事をくよくよすること、こだわること、くどくなること、など。その対処法は、人に話すことや薬を飲むこと。5回全部参加できた。自分のためになった。勉強になった。いろんな人の話が聞けたことが良かった。また講座があったら受けてみたい。』

F氏：「①「やや満足」。②学生、院生、コーディネーターが当事者をフォローしてもらえて良かった。進行も良くて、皆自由に感じている、思っている事を素直に述べることでできていた。私自身も頭をしぼって自分の考えを述べることで、共感できることも多く、老若相集って話し合えたことが収穫だった。ピアサポートグループに参加している人たちは自分の意見を述べるのに慣れていらっしやる、という感想を持った。10月最初の1回目の時、本講座が終わる4ヶ月後くらいには、今、私としては停滞している感じなので、一皮むけた自分に出会えたらいいなと思う、と述べたが、今まで停滞していたのが一区切りついて、また一歩前に進める感じがするし、今の自分のままでいいんだという納得するものが得られた気がする。本講座では、仲間の大切さを知り、また生きていく勇気が得られたことは良かったと思う。ありがとうございました。』

G氏：「①「やや満足」。②私は今回のプログラムに対して、全く予備知識もなく参加しました。自分勝手に当事者の自助グループの様なものと想像していたのですが、蓋を開けると、参加者の皆さん本当に快活で笑いが絶えず、また前向きに人生を歩んでいる方ばかりでした。仕事を辞め、家族を失った私は、職場の仲間、友人とも人間関係を壊してしまい、2年半ほど実家に引きこもっていました。ここでは私はまず何より、皆さんから元気を頂いたこと、ヨコのつながりを結ぶ縁ができたことを感謝したいと思います。先日ある人から相談された。“自分は活動的にあちこちの手伝いをして頑張っている。もう随分回復しているみたいだ、と人に言われる。でも自分は本当の気持ちを人前でさらすことはない。他人が回復していく話や姿を見ると嫉妬してしまう。そういう自分を醜いと感じてしまう。”私はその人に適切な言葉をかけてあげられませんでした。また、引きこもっている人に対しては、全く無力であると感じています。自分の身の丈に合った事をしてあげれば良いのでしょうか、ヒントになるような講座があったらうれしかったです。』

H氏：「①「やや満足」。②冗談を言って人を癒すと自分も癒される。笑顔の本質は人それぞれちがう。みんなの笑顔を見て、自分が癒されていくのを感じながらこの講座に参加できて良かったと思う。今後もみんなから元気ももらって積極的に頑張っていきたい。みんなの悩み（障害、ストレス、時間管理、仕事、ほか）やそれへの対処法をまとめて整理してほしい。みんなが見られるように情報の共有化を希望する。他者の分析結果を参考に自己を分析することができ、それを追加することで情報がさらに有益なものに進化すると思う。シンプルな対処法の方がいい。笑顔で対処できる方法がいい。それはみんなにとって辞典や宝箱みたいなものになると思う。

I氏：「①「やや満足」。②同じ様な体験を味わいながら生きる者同士が顔を合わせる機会があることは実に意義がある。しかし、あくまでも個は個であり、他者の痛みをわかったような気になってしまうのことは危うさもある。うすい皮膚とやわらかなココロ（ともに傷つきやすい）を持つ一人人として、他者と思いを共有し、静かに真摯にイメージを膨らませつつ、それでもやはり原点は自分という個であり、終点も他者ではあり得ない。他者に会い、他者に触れ、自己を知り、自己を生きる、・改めて確認した次第です。人の話は聴いてみるべし、多様な他者の多様な体験は全て等しく味わう価値のある学びとなる。気負わず参加できたこと、学生・院生の参加があったことも良かった。常日頃からスカイプなどを活用してグループ討論を行い、実際に顔を合わせ集う際の密度を上げることができればとも思います。」

(6)活動風景写真



シンポジウム・フォーラム

1. キックオフシンポジウム

日 時：平成30年8月19日(日) 13:00~16:00

場 所：長崎大学医学部保健学科101講義室

テ ー マ：障害者の生涯学習活動への地域包括的支援

開催案内：長崎県内の就労系事業所、地域活動支援センターにちらしを郵送した(397施設)

参加者数：95名

内 容：

開会あいさつ

長崎大学医学部保健学科長 澤井 照光

趣旨説明 文部科学省生涯学習政策局生涯学習推進課障害者学習支援推進室長 高見 暁子氏

本学の事業概要

長崎大学医学部保健学科教授 田中 悟郎

講演 「リカバリーカレッジとは？」

リカバリーカレッジたちかわ ピアスタッフ 佐々木理恵氏

シンポジウム 「学び、希望、リカバリー」

リカバリーセンターくるめ施設長 ピアスタッフ 磯田 重行氏

ピアサポートみなと代表 ピアサポーター 片岡 史和氏

就労移行支援事業所太陽工房生活支援員ピアスタッフ 富永 遼子氏

閉会あいさつ

長崎大学医学部保健学科 田中 悟郎



文部科学省「学校卒業後における障害者の学びの支援に関する実践研究事業」採択事業

キックオフシンポジウム 障害者の生涯学習活動への地域包括的支援



日時 2018年8月19日(日) 13:00～16:00

場所 長崎大学医学部保健学科101講義室

内容 本事業は、様々な苦勞を抱えながらも、仲間とともに、学びを通じて、夢や希望を持ち、自分らしく生活できるよう、当事者の皆様に支援することを目的に実施いたします。本シンポジウムでは、ピアスタッフとしてご活躍されている方々から「リカバリー」について大いに語って頂きます。参加費は無料です。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

13:00～13:20 事業概要報告

13:30～14:30 **講演「リカバリーカレッジとは？」**

佐々木理恵氏

(リカバリーカレッジたちかわピアスタッフ)

14:40～16:00 **シンポジウム「学び、希望、リカバリー」**

磯田重行氏

(リカバリーセンターくるめ施設長ピアスタッフ)

片岡史和氏(ピアサポートみなと代表ピアスタッフ)

富永遼子氏

(就労移行支援事業所太陽工房生活支援員ピアスタッフ)

主催 長崎大学医学部保健学科

申込み先 メールの件名を「申込み：8月19日 キックオフシンポジウム」として、①お名前、②連絡先(メール)を明記し、以下のアドレスにお申し込みください。

長崎大学医学部保健学科 田中悟郎

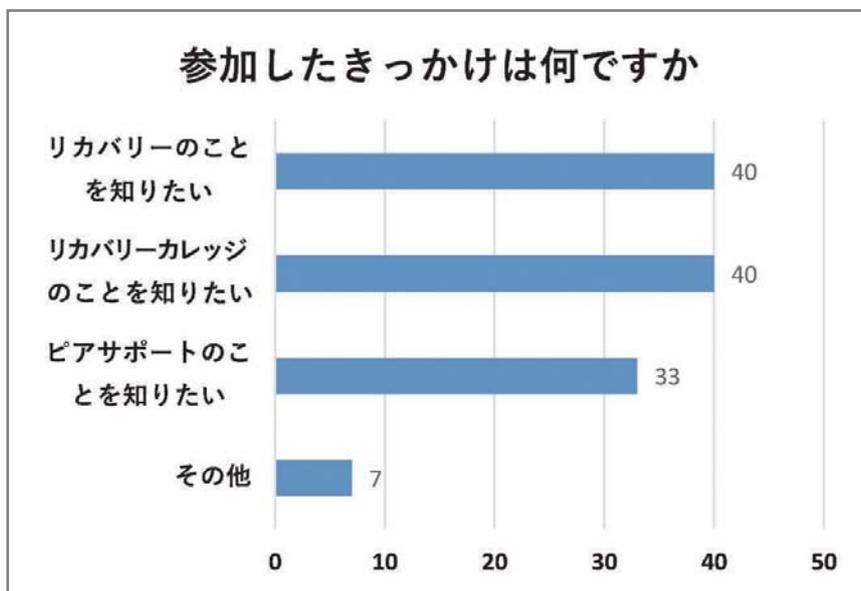
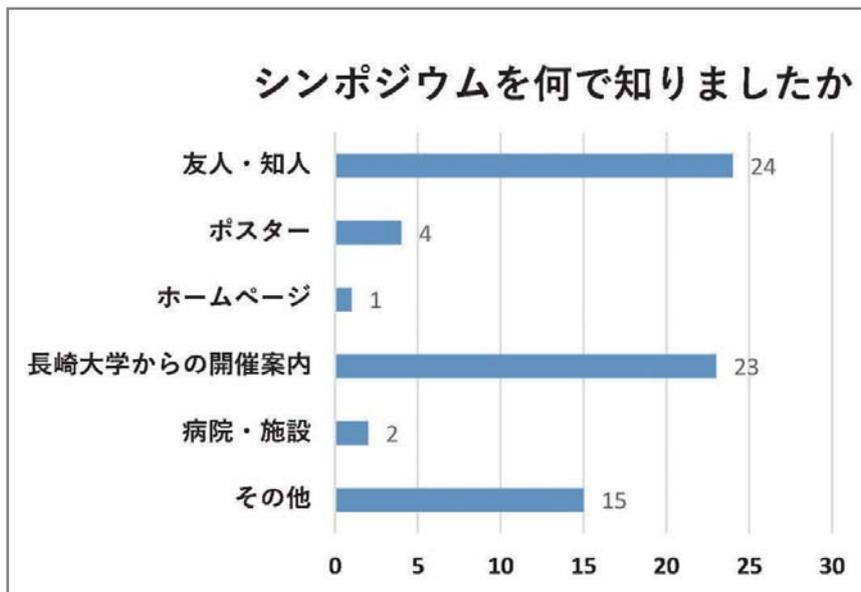
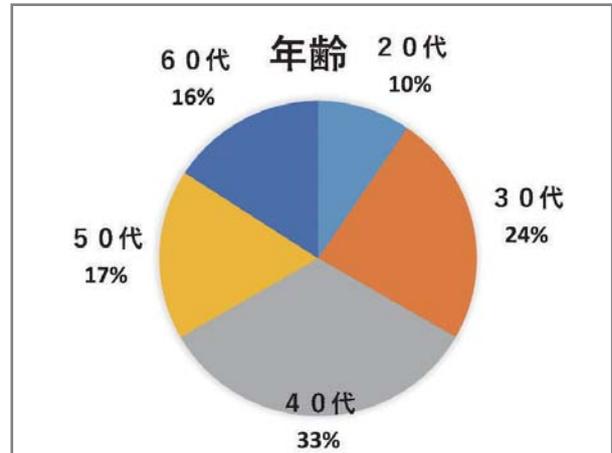
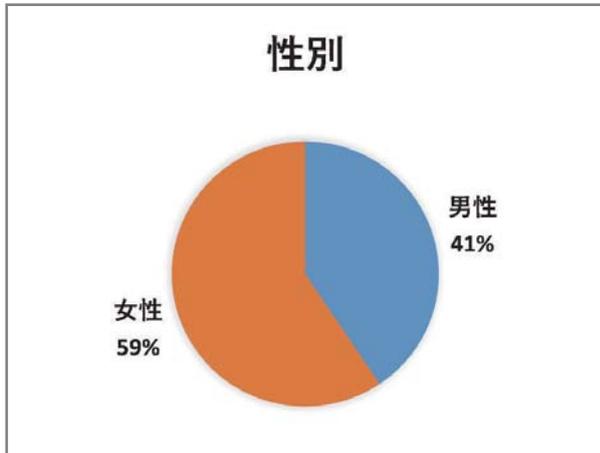
〒852-8520 長崎市坂本1-7-1 電話 095-819-7995

E-mail: goro@nagasaki-u.ac.jp

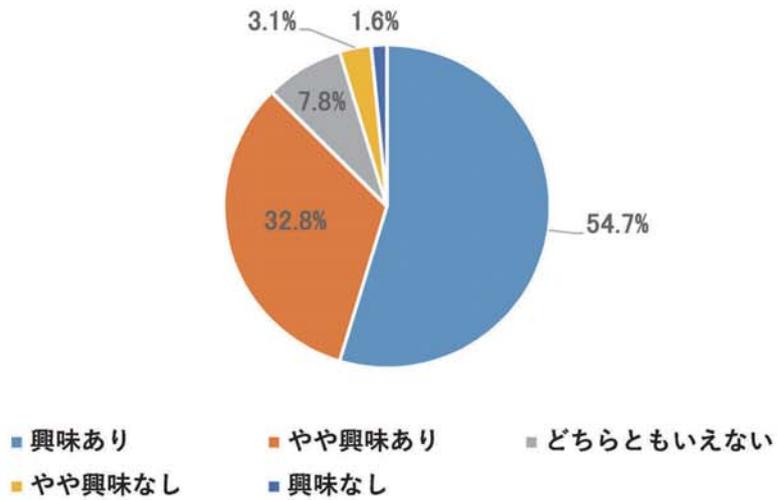


キックオフシンポジウムのアンケート結果

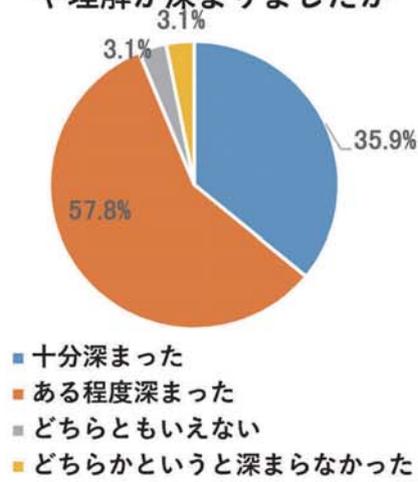
回収数64(回収率67.4%)



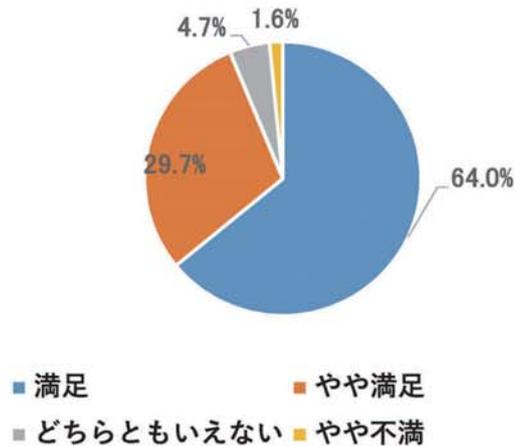
学習プログラムへの興味・関心を教えてください



リカバリーやピアサポートへの関心
や理解が深まりましたか



満足度を教えてください



アンケート(自由回答)

- 1：障害者を取り巻く環境の新たな展開・希望を感じました、ワクワクします。私は支援者という立場に今いますが、当事者との共同社会を目指して出来ることを創造しながら進めていきたいです。自分自身も学びが多い時間となりました。ありがとうございました。
- 2：素敵なピアスタッフの方の話が聞けて、とても勉強になり心に響きました。ありがとうございました。
- 3：スタートできた事うれしいです。これから全ての人のメンタルヘルスに関する理解がますます進んでいきます様に・・・。
- 4：ありがとうございました。
- 5：今後、リカバリーカレッジが日本にも広がってほしいです。
- 6：RCでは「教える」ではなく「経験をシェア」するとあった点が良かったと思う。
- 7：学習プログラム開始までの時間が短い。
- 8：とても勉強になりました。
- 9：自分の地域にリカバリーカレッジがあるといいなと思います。精神科のHPではリカバリーに限界があると思います。(病院で働いてても思います)HPにお金をかけるより、リカバリーカレッジにかけた方がよさそうです。治療効果を世の中に公表してほしいです。どのくらい戻ったとか、効果あるのか・・・すごく思います。
- 10：様々な所、遠い場所から来られる方がいて感心した。またこのような集まり、シンポジウムや講演に参加したいと思った。
- 11：今日はありがとうございました。
- 12：リカバリーカレッジのこと勉強になりました。私は就労B型施設に行っていますが、職員(特に専門家)が少ないので、当事者としては自分で調べて、学んで、まとめてから質問しています。これから先、日本は職員の確保が難しくなると予想されるので、ピアスタッフが必要とされると思います。また、多様なニーズがあると思うので、今日はいろいろ知ってよかったです。当事者の方の話を聞いて、自分もあてはまっている部分や、仲間から学んだことなど、共感できる部分があってよかったです。学校卒業後の切れ目のない支援は、充実したらいいなあと思います。就労の際にサポートが欲しいです。
- 13：学習プログラムの恋愛・結婚というのがおもしろい発想で非常に良いと思う。
- 14：長崎にもリカバリーカレッジが今後、様々な場所にできたらと思っています。(県央・県北・・・)。ただ、1歩踏み出せずにいる方に、自宅でもリカバリーカレッジを体験?できる事ができないかなとも思いました。(Eラーニングなど)。本来の目的などからズレて行くかもしれませんが、そういう場所、考え方があるという事がその方に伝わることで次の参加につながるのではと思いました。
- 15：長崎でもリカバリーカレッジを始めてください。佐賀では、一歩先に始めさせていただきます。
- 16：皆さんのお話とてもよかったです。病気があっても生きていくことを頑張れる社会になっていくといいなと思いました。
- 17：本日は貴重なお話をありがとうございました。私自身、不勉強なところもあり、完全に理解できたか不安ですが、このシンポジウムいろんな所で開いていただけたらうれしいです。

- 18：参加させていただき感謝しております。多くのヒントをいただきました。引き続きよろしくお願いいたします。
- 19：本当に多くの気付きをいただけたシンポジウムでした。文科省で考えようとしている「学び」の方向性を見定めるうえで、当事者の方と支援者の方が一緒に活動し、共にリカバリーしていく発想は、私たちが今後進むべき方向性の根底を形成する思想だと思いました。3年間、ぜひ研究頑張ってください。というか、ご一緒に歩むことができると思います。結果を全国にしっかり広めます。よろしくお願いいたします。
- 20：公共の施設でゆったりできる場所づくり、いいですね。
- 21：発達障害の息子が今まさに挫折と向かい合っています。これからの進路・就労に向けて、リカバリーが必要な状況です。いろいろな形の学びの場がこれから増えることを期待しています。
- 22：リカバリーカレッジが人生の学びの場となり、居場所としてできていくことを期待します。自己肯定を上げる良い機会となるような感じがしました。
- 23：ピアサポートの方々に意見を聞きたいことがありましたが、時間がなくて残念でした。でも大変勉強になりました。
- 24：リカバリーカレッジとは何だろうと思い参加させていただきました。障害があるからできないというわけではない。いいところを伸ばしていける支援者になっていきたいです。患者様とも一緒に考えていきたいと感じました。ありがとうございました。
- 25：もう少し休み時間が欲しかったです。とても内容深くおもしろかったです。
- 26：ピアサポーターで給与を得る人を増やす。病院学習進めてください。
- 27：リカバリーカレッジが長崎にできたらすぐに教えてほしい
- 28：ピアサポートとして職員として働いている方、リカバリーカレッジを作っていることは病気の枠から1つ進歩した患者にとって希望のある事案ではないかと思った。私も利用してみたいです。
- 29：リカバリーカレッジの話は初めて伺い、医療・福祉以外にも自ら勉強するために参加できる場所があることは素敵なことだと感じました。
- 30：利用者の方にすすめたい。
- 31：みなさんお疲れ様でした、ありがとうございました。
- 32：ピアサポーターにとって今日の講演はリカバリーカレッジだと思いました。
- 33：長崎県精神医療審査会の委員をしています。医療保護入院の患者さんが「勉強したい」、「仕事をしたい」と言っても、「現実検討能力がない」と拒否されてしまいます。何とか、この状況を改善したいと思いますが、審査会ではどうにもなりません。「勉強したい」という障害者の方々の要望は尊重すべきだと思います。大村に精神障害者のための地域活動支援センター「アトリエぼれぼれ」という団体があります。主として、音楽活動をしており、毎年4月、コンサートも開いています。「当事者研究」もやっているそうです。有意義な活動をしているのですが資金難のようです。資金的な支援がないものか、と思います。
- 34：今後、長大の方で、リカバリーの継続開催の予定があるのか、知りたい。カレッジとしての運営をされていけるのか？

2. 障害者の生涯学習推進フォーラム

日 時：平成30年12月9日(日) 13:30~16:00

場 所：長崎大学医学部保健学科101講義室

テ ー マ：発達障害を理解し、多様な個性が輝く社会づくりを目指す

開催案内：長崎県内の就労系事業所、地域活動支援センターにちらしを郵送した(397施設)

参加者数：73名

内 容：

開会あいさつ

長崎大学医学部保健学科教授 田中 悟郎

講座 「発達障害とは？」

長崎大学医学部保健学科助教 徳永 瑛子

シンポジウム

「発達障害を当事者の立場で語りなおし、多様な個性が輝く社会づくりを目指す」

就労移行支援事業所太陽工房生活支援員ピアスタッフ 富永 遼子氏

ピアサポートみなと共同代表 上田 忠氏

のぞみ共同作業所 ピアサポーター 茂山 季子氏

閉会あいさつ

長崎大学医学部保健学科 田中 悟郎



文部科学省「学校卒業後における障害者の学びの支援に関する実践研究事業」採択事業

平成30年
12月9日
13:30~16:00

障害者の生涯学習推進フォーラム

場所：長崎大学医学部保健学科 101 講義室

個性はさまざま
仲間と学び合い
自分らしい生活へ!

内容

本事業は、様々な苦勞を抱えながらも、仲間とともに、学びを通じて、夢や希望を持ち、自分らしく生活できるよう、当事者の皆様を支援することを目的に実施いたします。本フォーラムは、「発達障害を理解し、多様な個性が輝く社会づくりを目指す」をテーマに開催し、専門職とピアサポーターとしてご活躍されている方々から「発達障害」について大いに語って頂きます。参加費は無料です。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

13:30 ~ 14:20 講座「発達障害とは？」

徳永 瑛子氏（長崎大学医学部保健学科）

14:30 ~ 16:00 シンポジウム「発達障害を当事者の立場で語りなおし、多様な個性が輝く社会づくりを目指す」

富永 遼子氏

（就労継続支援事業所太陽工房生活支援員ピアサポーター）

上田 忠氏（ピアサポートみなと共同代表 ピアサポーター）

茂山 季子氏（のぞみ共同作業所 ピアサポーター）

主催

長崎大学医学部保健学科

申込み先

メールの件名を「申込み：12月9日フォーラム」として、①お名前、②連絡先（メール）を明記し、12/3 までに以下のアドレスにお申込みください。

長崎大学医学部保健学科 田中悟郎

〒852-8520 長崎市坂本 1-7-1

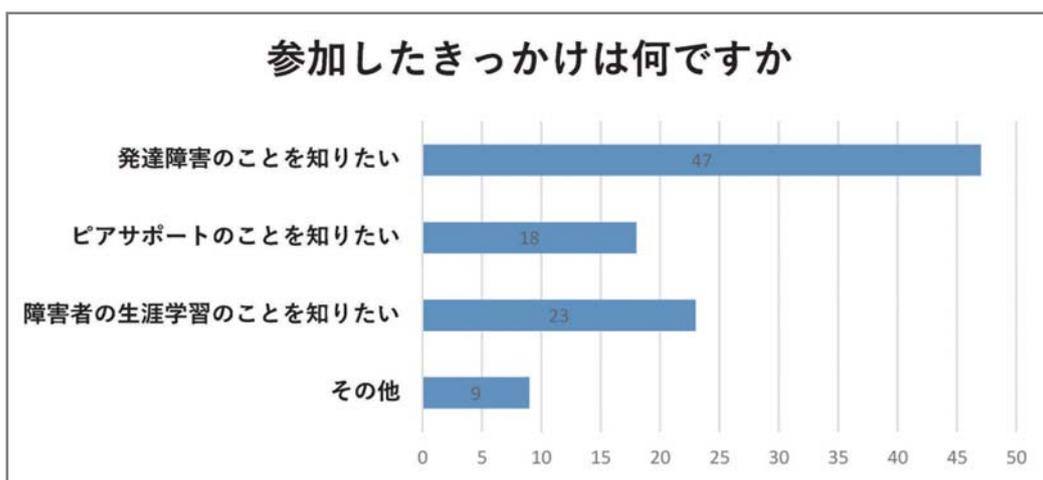
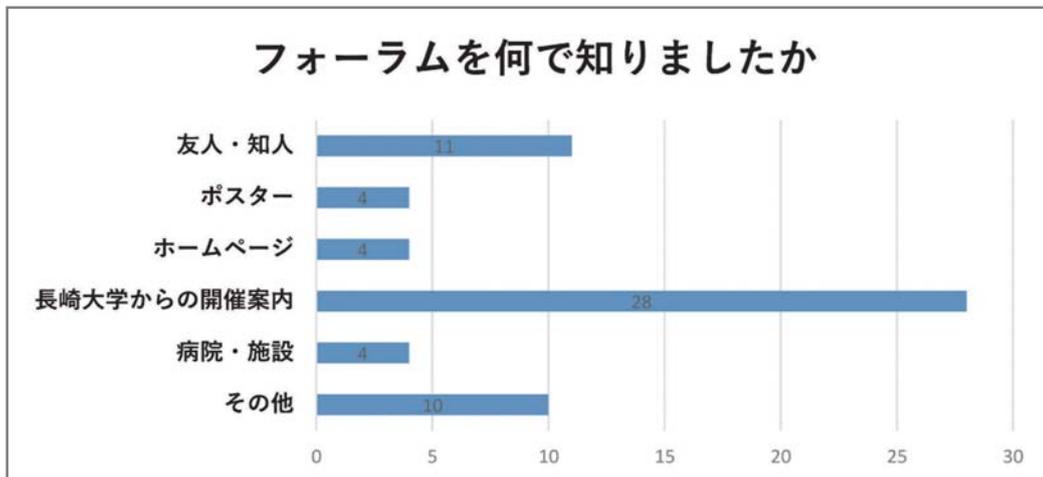
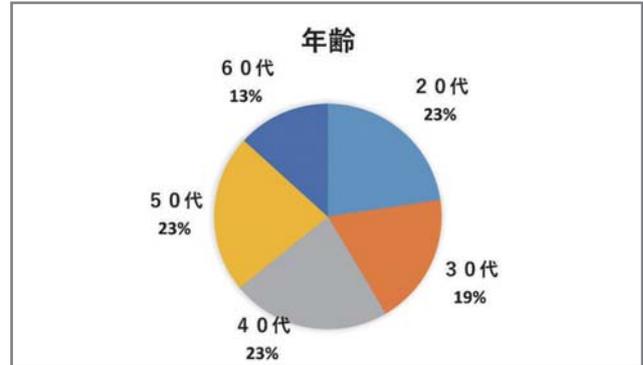
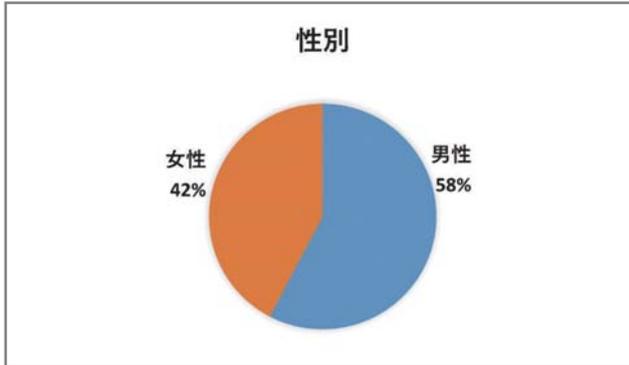
電話：095-819-7995

E-mail：goro@nagasaki-u.ac.jp

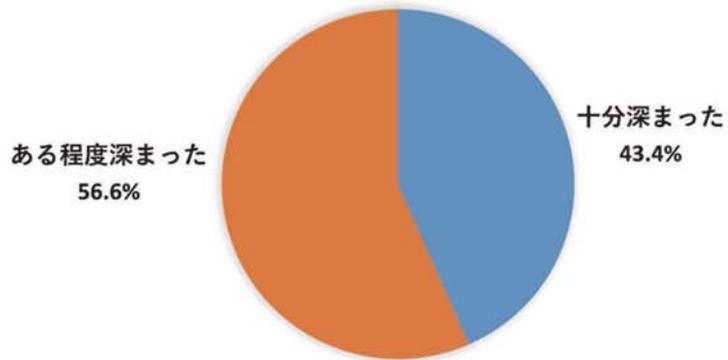
ポスター作成：かたおかようこ&ふみかず

フォーラムのアンケート結果

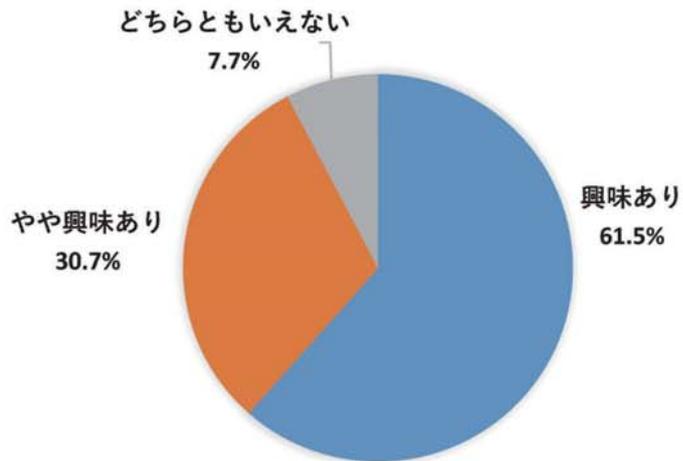
回収数54 (回収率74.0%)



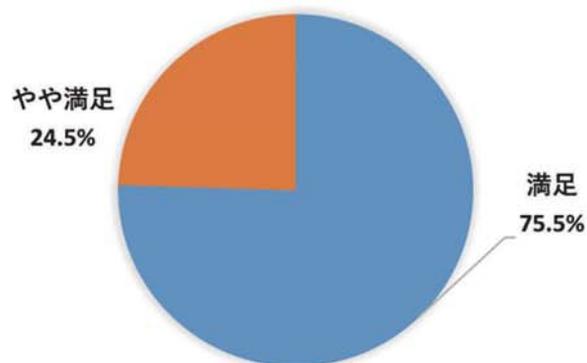
発達障害やピアサポートへの関心や理解が深まりましたか



学習プログラムへの興味・関心を教えてください



満足度を教えてください



アンケート(自由回答)

- 1：貴重な時間を提供して頂きありがとうございました。
- 2：出前講演をお願いしたい。
- 3：当事者様の話をきけてこれからの支援の方法の参考になりました。
- 4：今後もより具体的に精神障がいの事例について話をききたい。
- 5：当事者の方のお話が聞けて、とてもよかったです。また支援されてる方の知識や視点からの話も聞けて、良い学びになりました。ありがとうございました。またこのような機会があればと思います。
- 6：先生の講座がとても素晴らしく、次に先生の講座がある場合、施設全員で参加させて頂こうと思います。今日の研修に参加して本当に良かったと思います。ありがとうございました。
- 7：良い話でした。
- 8：富永さんのお父様のご意見に感動しました。当事者の声から苦手なことの理解に努めようと思いました。お一人お一人が自分なりに努力されていることに感動しました。
- 9：小学校の教員です。発達障害のある子もそうでない子も安心して生活できる環境を作ろうと現場は変わりつつあります。発表された3名の方々の周りに理解してもらえないつらい体験を聞き、環境改善、生涯の理解に向けてがんばらなくてはならないと強く思いました。このような機会に参加できたことに感謝します。
- 10：DARC(ダルク)にも色々な苦しみを抱えた仲間が居ます。今後の仲間達との関わりを分かりやすく伝えていけるようになりたいと思う今日でした。そして、自分自身も完璧じゃなくて良いと思えました。
- 11：学校で子供たちに関わっています。子供たちは学校の中で自分の困り事(うまくいかなさ)を自分でもよくわからずにいるように感じます。当事者のお話が聞けて本当によかったです。
- 12：講座・シンポジウム共にとても有意義でした。ありがとうございます。
- 13：発達障がい者への生活や就労支援についてぜひ聞いてみたい。研修の中でグループワークを採り入れて、繋がり作りもしたい。
- 14：当事者とどういった取り組みでピアサポート活動したらよいか具体的に教えていただきたい。
- 15：ありがとうございました
- 16：皆さん大変だったと言われましたが、それぞれ良い話をよくぞ話していただいたと思います。ありがとうございました。
- 17：発達障がいは(お母さんのおなかの中にいる時から)という表現をされていましたが、母親の立場から言わせていただきますと、自分の妊婦の時の過ごし方が悪かったのではないかと、思ってしまうのではないかと考えます。誰のせいでもないと言われてもお腹の赤ちゃんに栄養を与えて育て上げたのは、母親なのですから。
- 18：「発達障害とは?」について、診断方法等、基本的知識が得られて良かったです。当事者の話が聞けて良かったです。これからも、自分の知識が深まるように学習を続けていきたいと思っています。
- 19：発達障害への理解を深めることができました。ありがとうございました。
- 20：たいへん参考になりました。ありがとうございました。

- 21：講座では、改めて発達障害について、捉え方なども参考になりました。また、支援者として、自分自身の特徴を知った上で、関わっていく大切さも感じることができました。シンポジウムでは、当事者の方々のお話を聞いて、「自分が必要とされること」の大事さを感じることができました。一人ひとりのよいところをのばしたり、いかせる社会をみんなであつくりたいと思います。
- 22：とても興味深いお話を聞くことができました。ありがとうございました。
- 23：実際に当事者の方のお話を聞けるキカイをいただきありがとうございました。とても興味深く聞かせていただきました！
- 24：当事者の方々のお話や議論を実際に聞いて、考え方や本人のストーリーが分かりました。どうしても支援者としての目線にこりかたまってしまうので、本人の視点を知って、支援のやり方を考えていくことが大切だと思いました。
- 25：当事者の方の実体験を知ることができ、今後の支援に生かしていきたいと思います。
- 26：今日のお話を聞いて、「これ、自分だけ?」と思っていたことが、実は、他にも同じ思いをした方がいた事がわかって共感できたとし、私自身の気も楽になりました。今日はありがとうございました。
- 27：支援者としてどのようなところに気を付ければ良いか、当事者の方から実際に聞くことができ、非常に勉強になりました。ありがとうございました。
- 28：当事者の方の貴重なお話を聞ける機会はめったにないのでとても勉強になりました。
- 29：当事者の方の意見を聞いて、とてもためになりました。ありがとうございました。
- 30：いろいろなお話が聞くことができ、良かったと思います。肯定することなど、また、環境整備も考えさせられました。
- 31：発達障がいも具体的にどんな事なのか分かりやすかった。発達障がいもまわりのサポート接し方によって良くなったり理解できるなどわかりました。接し方によって2次障害などあるのでその支援が出来ると思います。
- 32：50歳になり、自分の中で人生の折り返し地点を迎えたと思っております。精神に何らかの障害を持っている方のお役に立ちたいと考えるようになりました。今日のフォーラムが何かのきっかけになればと思いました。

3. 障害者の生涯学習活動成果報告フォーラム(予定)

日 時：平成31年2月10日(日) 13:30~16:00

場 所：長崎大学医学部保健学科101講義室

テ ー マ：平成30年度事業の成果報告

開催案内：長崎県内の就労系事業所、地域活動支援センターにちらしを郵送した(397施設)

参加者数：未定

内 容：

開会あいさつ 長崎大学医学部保健学科教授 田中 悟郎

報告 「平成30年度事業の成果報告」

長崎大学医学部保健学科 田中 悟郎

シンポジウム 「障害者の生涯学習活動について」

就労継続支援B型事業所のぐさ 非常勤職業指導員 渡部 順二氏

ピアサポートみなと共同代表 ピアサポーター 片岡 史和氏

南高愛隣会 長崎能力開発センター職員 武居 周作氏

本事業コーディネーター のぞみ共同作業所長 河野 知房氏

閉会あいさつ

長崎大学医学部保健学科 田中 悟郎

文部科学省「学校卒業後における障害者の学びの支援に関する実践研究事業」採択事業

障害者の生涯学習活動 成果報告フォーラム

日時

2/10 (日)

13時30分～16時

会場

長崎大学医学部保健学科
101 講義室

内容

本事業は、様々な苦勞を抱えながらも、仲間とともに、学びを通じて、夢や希望を持ち、自分らしく生活できるよう、当事者の皆様に支援することを目的に実施しております。本フォーラムは、平成30年度の活動の成果報告をテーマに開催し、本事業に関わって頂いた当事者及び専門職の皆様から「障害者の生涯学習活動」について大いに語って頂きます。参加費は無料です。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

13:30-14:15 事業報告「平成30年度事業の総括」
田中 悟郎 (本事業プロジェクトリーダー)

14:30-16:00 シンポジウム「障害者の生涯学習活動について」
渡部 順二氏 (就労継続支援B型事業所のぐさ、非常勤職業指導員)
片岡 史和氏 (ピアサポートみなと代表 ピアサポーター)
武居 周作氏 (南高愛隣会、長崎能力開発センター職員)
河野 知房氏 (本事業コーディネーター、のぞみ共同作業所長)

主催 長崎大学医学部保健学科

申込み方法

メールの件名を「申込み：2月10日フォーラム」として、①お名前、②連絡先（メール）を明記し、2月5日（火）までに、右のアドレスにお申込みください



長崎大学医学部保健学科 田中悟郎
〒852-8520 長崎市坂本1-7-1
電話：095-819-7995
E-mail：goro@nagasaki-u.ac.jp

ポスター作成：かたおかようこ&ふみかず

広報及び事業経過報告活動

1. Web広報

平成30年8月より公開している本事業ホームページにておいて適宜活動報告等の更新を行った。
ホームページ(URL) : <http://www2.am.nagasaki-u.ac.jp/jissen-kenkyu/index.html>

2. 事業経過報告

(1)平成30年度全国精神障害者社会福祉事業者ネットワーク全国研修会in長崎

日 時：平成30年11月1日(木)～2日(金)

会 場：長崎県長崎市

発表演題：改正障害者総合支援法でどこまで変わる？精神障がい者の暮らしと就労
－精神科リハビリテーションを研究する立場から－

参加者数：120名

報告者：田中 悟郎

(2)平成30年度長崎県上五島保健所ピアサポーター養成講座

日 時：平成30年11月16日(金)

会 場：長崎県新上五島町

発表演題：精神障害者ピアサポーターの養成について

参加者数：21名

報告者：田中 悟郎

(3)NPO法人 HOT HOT BOX20周年記念事業講話

日 時：平成30年12月25日(火)

会 場：長崎県新諫早市

発表演題：精神障害者ピアサポーターの養成について

参加者数：27名

報告者：田中 悟郎

3. その他

(1)文部科学省国立教育政策研究所生涯学習政策研究部によるヒアリング調査への協力

日 時：平成31年1月15日(火) 14:30～16:00

場 所：長崎大学医学部保健学科

研 究 名：平成30～31年「社会的活動に必要な成人スキルと多様な学習機会に関する基礎的研究」

調査者数：2名

対 応 者：田中 悟郎

全国精神障害者社会福祉事業者ネットワーク「全国研修会in長崎」2018.11.1.

改正障害者総合支援法で どこまで変わる？ 精神障がい者の暮らしと就労 —精神科リハビリテーションを研究する立場から—

長崎大学医学部保健学科・教授
NPO法人 HOT HOT BOX・理事長
ピアサポートみなと・運営委員

田中 悟郎

1. 最近の精神科リハビリテーションの動向①

世界保健機関(WHO,2013)は「メンタルヘルスアクションプラン2013-2020」を公表し、「地域における包括的ケアの提供」を目標の一つにした。その実現のために、スティグマ(偏見)及び差別を軽減するとともに、**ケアにおいては、障害を有する人を対等な協力者とみなして共に取り組むことを重視し、精神障害者のリカバリー、ピアサポーターの育成・支援、自殺予防などを推進していくことを求めている。**

1. 最近の精神科リハビリテーションの動向②

「精神障害者本人の経験・体験から学ぶという姿勢に立って、精神障害者の視点を重視した支援を充実する観点や、精神障害者が自らの疾病や病状に対して正しく理解することを促す観点から、精神障害者同士のピアサポートへの関係者の理解を深めつつ普及を図るとともに、地域移行支援の取組への精神障害者の参画を促進するなど、精神障害者同士の支え合いを基盤とする仕組みの普及を進めるべきである。

その際、地域の実情に応じつつ、地域活動支援センターやピアサポートセンター等設置推進事業等の柔軟な活用も含めて、精神障害者主体のピアサポートセンターの設置等による精神障害者同士の交流の場の確保等の取組を更に普及するための方策について検討すべきである。」

(厚生労働省：精神保健医療福祉の更なる改革に向けて、今後の精神保健医療福祉のあり方等に関する検討会報告書2009.9.24.)

1. 最近の精神科リハビリテーションの動向③

厚生労働省は、平成29年度から精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築推進・支援事業を新規に開始した。

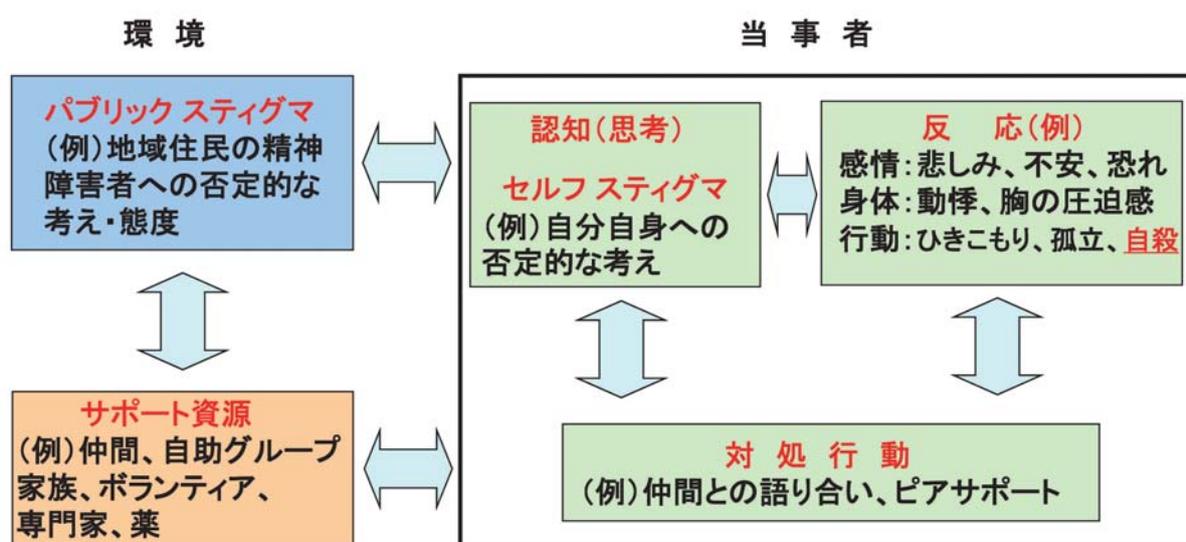
本事業の中にピアサポーターの養成があるが、都道府県のピアサポーター養成の実施状況は52.3% (2017) であり、各自治体等で独自に行われている既存のピアサポーター養成プログラムの効果も検証されていない。

1. 最近の精神科リハビリテーションの動向④

「**当事者研究**（浦河べてるの家,2002）」や「**当事者主権・当事者学**（中西・上野,2003）」など、当事者の視点を重視した新たな学問領域も近年誕生している。**ピアサポーター**はその実践上の貴重な担い手となる新たな人材と言える。

精神障害**ピアサポーター**を始めとする当事者が、専門職等と協働して新たなサービスを創造（**Co-production:コ・プロダクション、共同創造**）し提供することで日本の精神保健福祉は真の改革を遂げると期待されている（小川,2016）。

1. 最近の精神科リハビリテーションの動向⑤



2. ピアサポートみなと①

ピアサポートみなと
 ~障がい語り合うことが、私たちのボランティア活動です~

わきあいあいと語り合っています!

研究発表の内容を考えています。

見学OK!

障がいの有無に関係なく、あなたの体験をみんなで見つめ直す場です。さあ、語り合しましょう!

開催日
 毎月第2土曜日
 1:30 ~ 3:30

場所
 大村市福祉センター
 1F ボランティアルーム

連絡先: ピアサポートみなと minato_0424@yahoo.co.jp (PC、携帯電話から連絡できます)

もしかして私も...
 発達障害??

個性デコボコ交流会
 2018.9.8 13:30~16:00
 大村市総合福祉センター
 3階多目的室

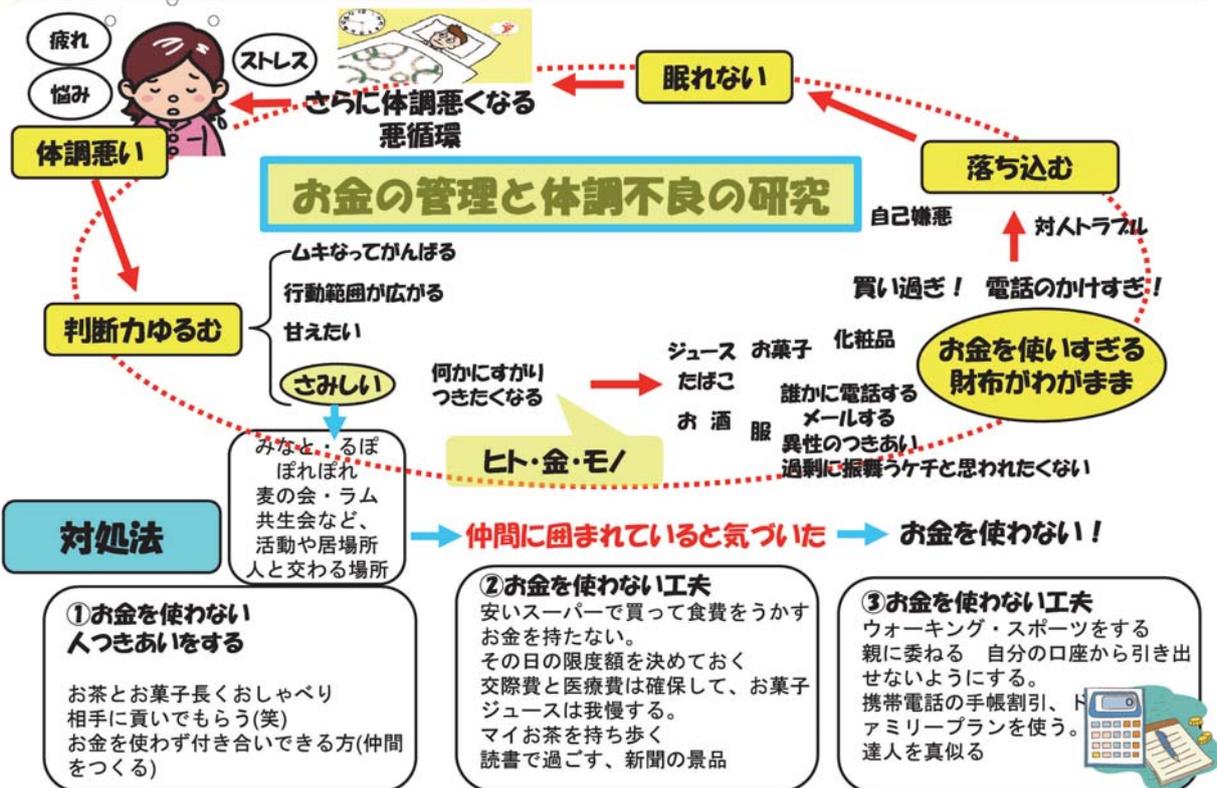
人間誰かが生まれもって個性を持っている!

さまざまな個性について、一緒に語り合う集いです。

主催: ピアサポートみなと

申し込み不要!

2. ピアサポートみなと②



3. リカバリーカレッジ(Recovery College)①

米国のリカバリー教育センター(Recovery Education Center)を源流とするリカバリーカレッジ(Recovery College)は、英国において国民保健サービス(National Health Services: NHS)の一つとして2009年に初めて開設された。現在、英国のほか、ヨーロッパ、オーストラリア、カナダなどに広がっている。

日本では、巣立ち会リカバリーカレッジ(東京都三鷹市)が2013年より、リカバリーカレッジたちかわ(東京都立川市)が2015年より実践されている。

3. リカバリーカレッジ(Recovery College)②

リカバリーカレッジは、治療的アプローチではなく主体的に学ぶことでリカバリーを目指す実践である。リカバリーカレッジで提供されるコース(講座)は、当事者と専門職で共に企画・実施されている。

①当事者と専門職のコ・プロダクション、②教育モデルであること(自分の能力・強みに気づき活用できるよう支援)、③誰でも参加できること、などが原則である。

海外のリカバリーカレッジの中には、若年層を対象にしたディスカバリーカレッジ(Discovery College)を運営して所もある。

4. 長崎大学の取組②

実施主体は、長崎大学医学部保健学科。

連携協議会構成員は、9名(ピアサポートみなと代表・副代表、長崎県教育庁特別支援教育課、長崎県発達障害者支援センター、長崎障害者職業センター、長崎労働局、長崎こども・女性・障害者支援センター、長崎発達支援親の会会長、大村市社会福祉協議会)。

コーディネーターは、NPO法人のぞみ共同作業所長(作業療法士)。

4. 長崎大学の取組③

文部科学省「学校卒業後における障害者の学びの支援に関する実践研究事業」採択事業
障害者の生涯学習活動への地域包括的支援



日時 2018年8月19日(日) 13:00～16:00
場所 長崎大学医学部保健学科101講義室
内容 本事業は、様々な苦悩を抱えながらも、仲間とともに、学びを通じて、夢や希望を持ち、自分らしく生活できるよう、当事者の皆様を支援することを目的に実施いたします。本シンポジウムでは、ピアスタッフとして活躍されている方々から「リカバリー」について大いに語って頂きます。参加費は無料です。多くの皆様のご参加をお待ちしております。
13:00～13:20 事業概要報告
13:30～14:30 **講演「リカバリーカレッジとは？」**
佐々木理恵氏
(リカバリーカレッジたちかわピアスタッフ)
14:40～16:00 **シンポジウム「学び、希望、リカバリー」**
磯田重行氏
(リカバリーセンターくるめ施設長ピアスタッフ)
片岡史和氏(ピアサポートみなと代表ピアスタッフ)
富永遼子氏
(就労移行支援事業所太陽工房生活支援員ピアスタッフ)

主催 長崎大学医学部保健学科

申込み先 メールを「申込み：8月19日 キックオフシンポジウム」として、①お名前、②連絡先(メール)を明記し、以下のアドレスにお申し込みください。

長崎大学医学部保健学科 田中 信郎
〒852-8520 長崎県長崎市本1-7-1 電話 095-819-7995
E-mail: goro@nagasaki-u.ac.jp

文部科学省「学校卒業後における障害者の学びの支援に関する実践研究事業」採択事業
障害者の生涯学習活動への地域包括的支援

生涯の各ライフステージにおける学習プログラム
【目標：夢や希望を持って生活できる】

平成30年度
受講者募集要項



長崎大学医学部保健学科

4. 長崎大学の取組④

学校から社会への移行期における学習プログラム
目標:「仲間と出会い、自分の特性を知る」

【初回】9/23(日)13:30-16:30:オリエンテーション、ピアサポーターの体験談

【2回】10/21(日)13:30-16:30:疾患・障害の心理教育、コミュニケーションについて

【3回】11/18(日)13:30-16:30:会話を始める、会話を続ける、会話を終える

【4回】12/16(日)13:30-16:30:感情のコントロール、ストレス対処法

【5回】1/13(日)13:30-16:30:自分の特徴を伝える、修了式

4. 長崎大学の取組⑤

生涯の各ライフステージにおける学習プログラム
目標:「夢や希望を持って生活できる」

【初回】10/7(日)13:30-16:30:オリエンテーション、ピアサポーターの体験談

【2回】10/28(日)13:30-16:30:疾患・障害の心理教育、ストレス対処法

【3回】11/25(日)13:30-16:30:WRAP

【4回】12/23(日)13:30-16:30:恋愛・結婚、当事者研究

【5回】1/20(日)13:30-16:30:当事者研究、修了式

4. 長崎大学の取組⑥

①学校から社会への移行期における学習プログラム 受講生:11名(男7、女4;年齢22.8歳)

②生涯の各ライフステージにおける学習プログラム 受講生:13名(男9、女4;年齢46.2歳)

*** 当事者と専門職が協働(コ・プロダクションモデル)して、両プログラムを運営している。**

文部科学省「学校卒業後における障害者の学びの支援に関する実践研究事業」採択事業

平成30年12月9日 13:30~16:00

障害者の生涯学習推進フォーラム

場所:長崎大学医学部保健学科101講義室

個性はさまざま 仲間と学び合い! 自みらしい生活へ!

内容

本事業は、様々な苦勞を抱えながらも、仲間とともに、学びを通して、夢や希望を持ち、自分らしく生活できるよう、当事者の皆様の支援することを目的に実施いたします。本フォーラムは、「発達障害を理解し、多様な個性が輝く社会づくりを目指す」をテーマに開催し、専門職とピアサポーターとして活躍されている方々から「発達障害」について大いに語って頂きます。参加費は無料です。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

13:30~14:20 講座「発達障害とは?」
徳永 瑛子氏 (長崎大学医学部保健学科)

14:30~16:00 シンポジウム「発達障害を当事者の立場で語りなおし、多様な個性が輝く社会づくりを目指す」
富永 遼子氏 (就労継続支援事業所太陽工房生活支援員ピアサポーター)
上田 忠氏 (ピアサポートみなと共同代表 ピアサポーター)
茂山 季子氏 (のぞみ共同作業所 ピアサポーター)

主催 長崎大学医学部保健学科

申込み先

メールの件名を「申込み:12月9日フォーラム」として、①お名前、②連絡先(メール)を明記し、12/3までに以下のアドレスにお申込みください。

長崎大学医学部保健学科 田中悟郎
〒852-8520 長崎市坂本1-7-1
電話:095-819-7995
E-mail:goro@nagasaki-u.ac.jp

5. まとめ

コ・プロダクションに基づいたプログラムを実践するために

1. 対等性

当事者=病気や障害を体験として知っている人、すでに様々な対処や工夫をしてきて、貴重な情報を持っている人

2. ミーティング

プログラムの計画、準備、実施など全ての過程で時間をかけて丁寧な対話が必要

3. ピアサポーターと専門職と一緒に実践

「教える」→「ともに学ぶ」、「支える」→「ともに生きる」

他施設視察・学会参加

1. リカバリーカレッジOKAYAMA開設記念講演会

日 時：平成30年8月25日(土)

場 所：岡山市

出張者：石橋 俊作、田中 悟郎

2. リカバリーカレッジたちかわ

日 時：平成30年11月10日(土)

場 所：東京都立川市

出張者：河野 知房、田中 悟郎

3. リカバリーカレッジOKAYAMA研修会

日 時：平成30年11月23日(金)

場 所：岡山市

出張者：石橋 俊作、田中 悟郎

4. 巣立ち会リカバリーカレッジ

日 時：平成30年11月27日(火)

場 所：東京都三鷹市

出張者：河野 知房、田中 悟郎

5. 日本精神障害者リハビリテーション学会第26回東京大会

日 時：平成30年12月14日(金)～15日(土)

場 所：東京都新宿区

出張者：石橋 俊作、田中 悟郎

6. リカバリーカレッジ名古屋

日 時：平成31年1月5日(土)

場 所：名古屋市

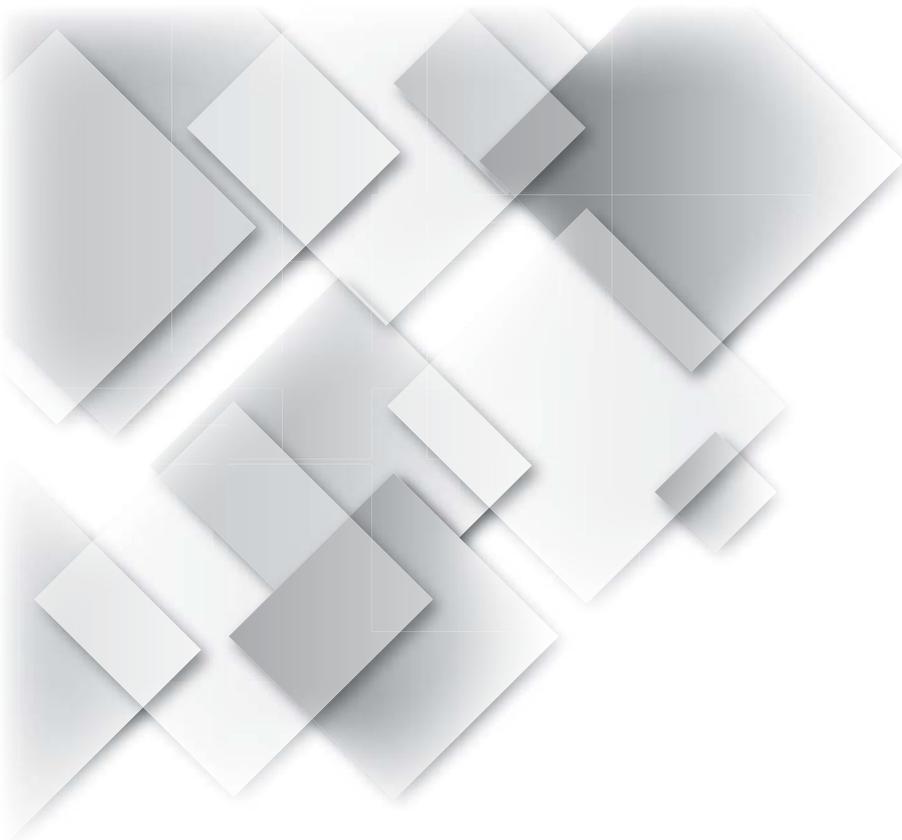
出張者：石橋 俊作、田中 悟郎

7. オープンカレッジ東京(東京学芸大学)(予定)

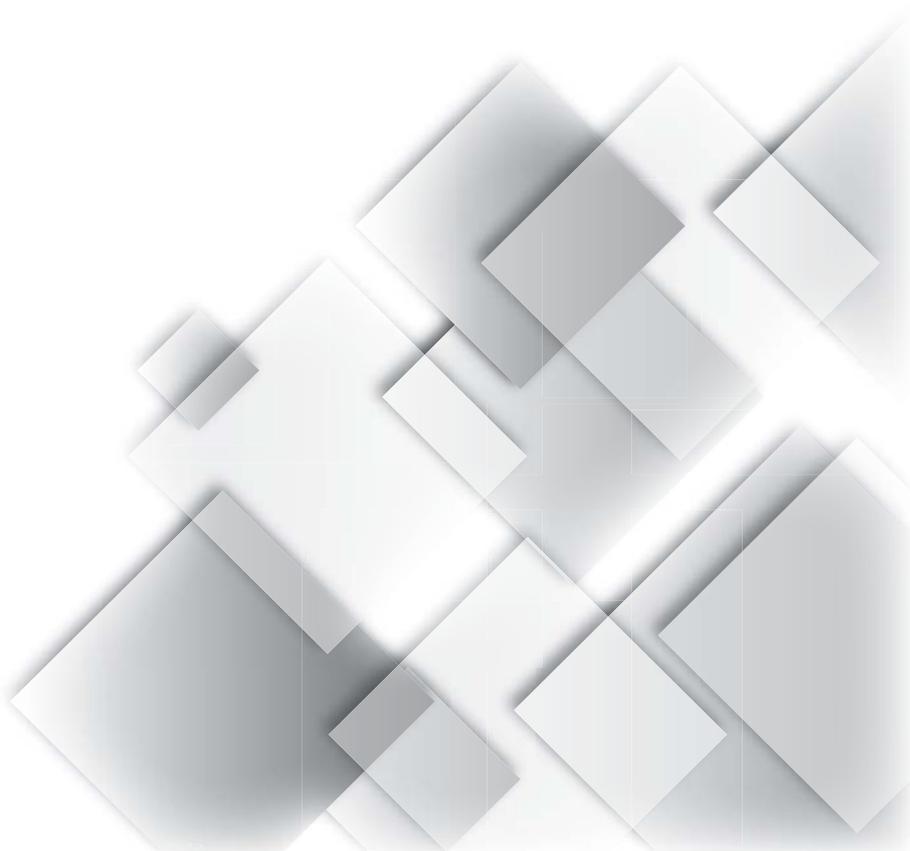
日 時：平成31年1月28日(月)

場 所：東京都小金井市

出張者：石橋 俊作、田中 悟郎



会 議 報 告



1. 連携協議会

委員16名

【外部委員9名】片岡史和(ピアサポートみなと・代表)、富永遼子(就労継続支援事業所太陽工房・ピアスタッフ)、前田憲吾(長崎県教育庁特別支援教育課・指導主事)、伊福大剛(長崎県発達障害者支援センターしおさい・副所長)、松浦兵吉(長崎障害者職業センター・主任障害者職業カウンセラー)、外輪修三(長崎労働局・地方障害者雇用担当官)、井戸裕彦(長崎こども・女性・障害者支援センター・係長)、奥野由美(長崎発達支援親の会・会長)、吉田勝博(大村市社会福祉協議会 相談支援事業所 地域生活支援センター・管理責任者)

【コーディネーター1名】河野知房(NPO法人のぞみ共同作業所・所長)

【保健学科教員4名】澤井照光(学科長：事業推進責任者)、田中悟郎(教授：プロジェクトリーダー)、岩永竜一郎(教授)、徳永瑛子(助教)

【技術補佐員2名】石橋俊作(大学院生)、鎌下莉緒(大学院生)

(1)第1回連携協議会

日 時：平成30年8月2日(木) 15:00~16:30

場 所：長崎大学医学部保健学科 院生室2

参加総数：16名

議 事：①事業の準備状況
②今後の計画

(2)第2回連携協議会

日 時：平成30年10月4日(木) 15:00~16:30

場 所：長崎大学医学部保健学科 院生室2

参加総数：16名

議 事：①キックオフシンポジウム報告
②文部科学省「学校卒業後における障害者の学びの推進に関する有識者会議」報告
③学習プログラム進捗状況
④今後の計画

(3)第3回連携協議会

日 時：平成30年12月4日(金) 15:00~16:30

場 所：長崎大学医学部保健学科 院生室2

参加総数：14名

議 事：①学習プログラム進捗状況
②今後の計画

(4)第4回連携協議会(予定)

日 時：平成31年2月12日(火) 15:00~16:30

場 所：長崎大学医学部保健学科 院生室2

参加総数：16名(予定)

議 事：①平成30年度事業の総括
②今後の計画

2. 文部科学省「学校卒業後における障害者の学びの推進に関する有識者会議(第9回)」

日 時：平成30年9月18日(火) 10:00～12:00

場 所：文部科学省東館15階 15F特別会議室

委員総数：14名

出席者：富永遼子、田中悟郎

議 事：①「障害者の多様な学習活動を総合的に支援するための実践研究」事業受託団体ヒアリング

・国立大学法人長崎大学

・NPO法人障がい児・者の学びを保障する会

②その他

【参考資料】文科省「学校卒業後における障害者の学びの推進に関する有識者会議」

1. 有識者会議趣旨等(平成30年2月28日生涯学習政策局長決定)

(1)趣旨

平成26年の障害者権利条約の批准(障害者の生涯学習の確保が規定)や平成28年4月の障害者差別解消法の施行、平成29年4月の文部科学大臣メッセージ(特別支援教育の生涯学習化に向けて)を契機とする取組等も踏まえ、学校卒業後の障害者が社会で自立して生きるために必要となる力を維持・開発・伸長し、共生社会の実現に向けた取組を推進することが急務である。

今後、人生100年時代を迎え、超スマート社会(Society5.0)に向けた経済社会の変化が一層加速する中で、誰もが必要な時に学ぶことのできる環境を整備し、生涯学習社会を実現するとともに、共生社会の実現に寄与するため、学校卒業後の障害者の学びに係る現状と課題を分析し、その推進方策について検討を行う有識者会議を設置する。

(2)検討事項

①学校卒業後における障害者の学びの推進方策に関する検討 ②その他

(3)実施方法

①有識者会議は、別紙に掲げる委員をもって構成する。

②必要に応じて、委員以外の協力を得ることができる。

(4)その他

本件に関する庶務は、特別支援総合プロジェクト特命チーム各課室の協力を得て、生涯学習政策局生涯学習推進課障害者学習支援推進室において行う。

2. 会議委員

(1)委員(14名)

朝日滋也(東京都立大塚ろう学校統括校長)、菅野敦(東京学芸大学教授)、是松昭一(国立市教育委員会教育長)、田中秀樹(社会福祉法人一麦会理事長)、田中正博(2020年東京オリンピック・パラリンピックに向けた障害者の文化芸術活動を推進する全国ネットワーク事務局長、全国手をつなぐ育成会連合会統括)、田中良三(愛知県立大学名誉教授)、津田英二(神戸大学大学院人間発達環境学研究科教授)、戸田達昭(シナプテック株式会社代表取締役)、松田裕二(千葉県教育庁生涯学習課主幹兼社会教育振興室長)、松矢勝宏(副座長、東京学芸大学名誉教授、全日本特別支援教育研究連盟理事長)、箕輪優子(横河電機株式会社人財総務本部室ダイバーシティ推進課)、宮崎英憲(座長、全国特別支援教育推進連盟理事長、東洋大学名誉教授)、山田登志夫(公益財団法人日本障がい者スポーツ協会常務理事)、綿貫愛子(NPO法人東京都自閉症協会役員、NPO法人リトルプロフェッサーズ副代表)

(2)オブザーバー

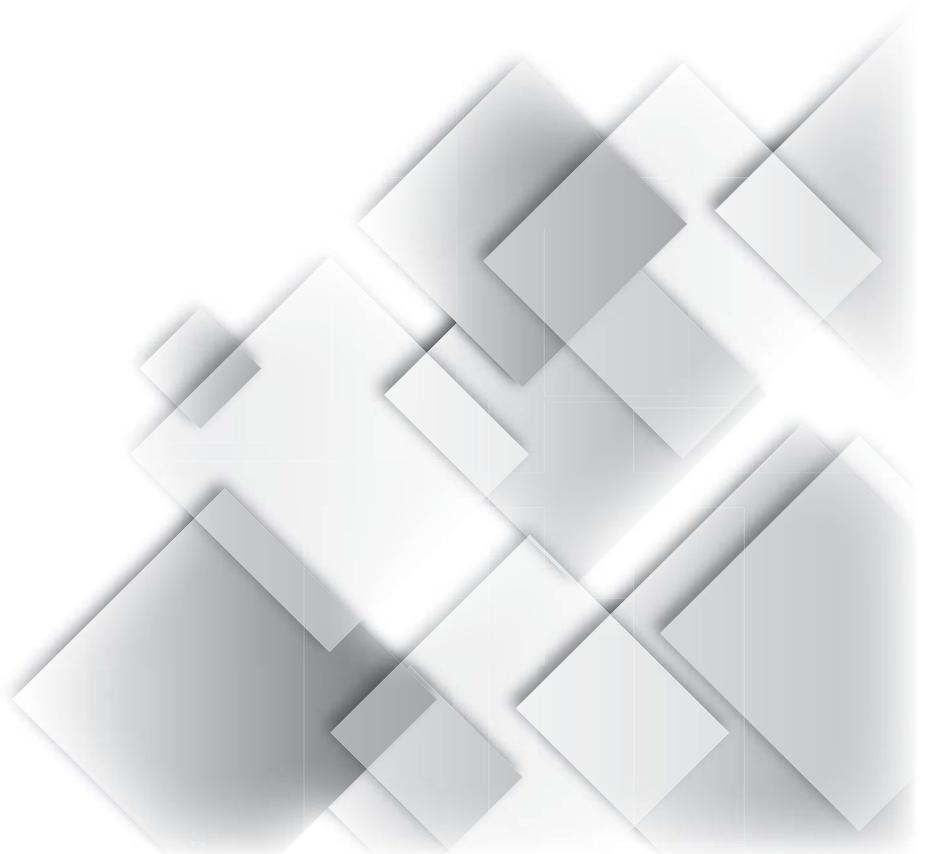
厚生労働省社会・援護局障害保健福祉部障害福祉課、厚生労働省職業安定局雇用開発部障害者雇用対策課、独立行政法人国立特別支援教育総合研究所、国立教育政策研究所 社会教育実践研究センター

(3)事務局

生涯学習政策局生涯学習推進課障害者学習支援推進室



総 括



平成 30 年度事業総括

長崎大学医学部保健学科
(本事業プロジェクトリーダー)
田中 悟郎

文部科学省(2018)は、平成26年の障害者権利条約の批准や平成28年の障害者差別解消法の施行等も踏まえ、学校卒業後の障害者が社会で自立して生きるために必要となる力を生涯にわたって維持・開発・伸長し、共生社会の実現に向けた取組を推進する方針を示しました。このため、本事業は、様々な苦勞を抱えながらも、仲間とともに、学びを通じて、夢や希望を持ち、自分らしく生活することができるように、障害者当事者の皆様に支援することを目的に実施いたしました。

世界保健機関(WHO, 2013)は「メンタルヘルスアクションプラン2013-2020」を公表し、「地域における包括的ケアの提供」を目標の一つにしました。その実現のために、スティグマ(偏見)及び差別を低減するとともに、ケアにおいては障害を有する人を対等な協力者とみなして共に取り組むことを重視し、精神障害者のリハビリ、ピアサポーターの育成・支援、自殺予防などを推進していくことと明記しています。

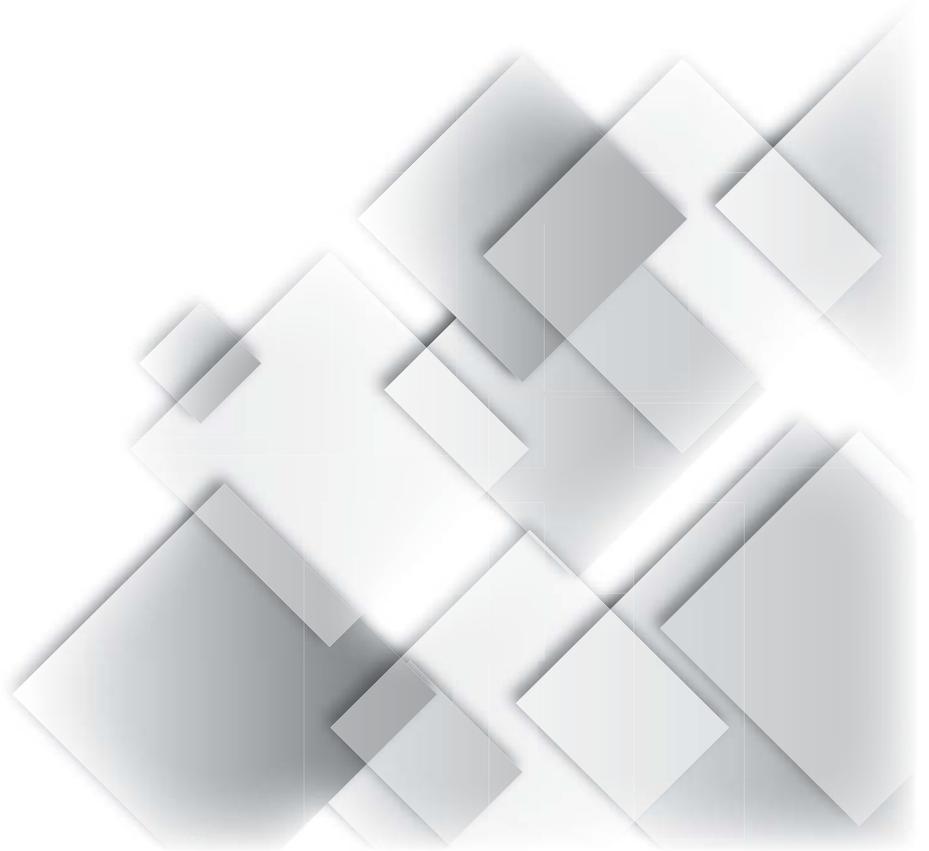
また、厚生労働省(2017)は、精神障害者にも対応した地域包括的ケアシステムの構築を推進するために、保健・医療・福祉による協議の場の体制整備、住まいの確保支援、ピアサポーターの養成などを求めています。しかし、都道府県のピアサポーター養成の実施状況は52.3%であり、各自治体等で独自に行われている既存のピアサポーター養成プログラムの効果も検証されていません。

そこで、本事業では、発達障害者及び精神障害者のピアサポーター養成にも貢献できるような学習プログラム(学校から社会への移行期における学習プログラムと生涯の各ライフステージにおける学習プログラム)を当事者の皆様と協働で開発し、その有効性について評価研究を行うものです。現在(2019.1.11.)、データを解析中です。今後も引き続き、ピアサポーターの活用を推進するための体制整備と当事者の皆様が地域の一員として安心して自分らしい暮らしをすること(リハビリ)ができるような社会の構築に寄与することを目指していきます。

皆様のご理解とご支援を賜りますようどうぞよろしくお願い申し上げます。



資 料



1. 平成30年度事業カレンダー

6月	事業契約締結
7月	事業実施体制整備 連携協議会構成員確定 ホームページ開設
8月	コーディネーター及び技術補佐員の雇用開始 第1回連携協議会開催 キックオフシンポジウムの開催 学習プログラム受講生公募 リカバリーカレッジOKAYAMA開設記念講演会出張
9月	2つの学習プログラム開始 文部科学省「第9回学校卒業後における障害者の学びの推進に関する有識者会議」出席
10月	第2回連携協議会開催 第2回学習プログラム実施
11月	第3回学習プログラム実施 リカバリーカレッジたちかわの視察 リカバリーカレッジOKAYAMA研修会出張 巢立ち会リカバリーカレッジの視察 平成30年度全国精神障害者社会福祉事業者ネットワーク全国研修会in長崎にて事業報告 平成30年度長崎県上五島保健所精神障害者ピアサポーター養成講座にて事業報告
12月	第3回連携協議会開催 第4回学習プログラム実施 障害者の生涯学習推進フォーラム開催 第26回日本精神障害者リハビリテーション学会出張 地域活動支援センターⅢ型 HOT HOT BOX 20周年記念事業にて事業報告
1月	第5回学習プログラム実施 リカバリーカレッジ名古屋の視察 オープンカレッジ東京(東京学芸大学)の視察 成果報告書作成
2月	成果フォーラム開催 第4回連携協議会開催

2. 学校から社会への移行期における学習プログラム 平成30年度募集要項

文部科学省「学校卒業後における障害者の学びの支援に関する実践研究事業」採択事業
障害者の生涯学習活動への地域包括的支援

学校から社会への移行期における学習プログラム
【目標：仲間と出会い、自分の特性を知る】

平成 30 年度 受講者募集要項



目 次

1. 「障害者の生涯学習活動への地域包括的支援」事業の概要
 - 1) 目的
 - 2) 「学校から社会への移行期における学習プログラム」の概要

2. 受講者募集要項
 - 1) 募集人員
 - 2) 出願資格
 - 3) 出願手続き・方法
 - 4) 受講者選抜方法
 - 5) 受講者への受講通知
 - 6) 受講手続き
 - 7) 個人情報保護について
 - 8) 出願に関する注意事項
 - 9) 出願に関する問い合わせ先
 - 10) 本学へのアクセス
 - 11) 受講志願票

文部科学省「学校卒業後における障害者の学びの支援に関する実践研究事業」採択事業 「障害者の生涯学習活動への地域包括的支援」事業の概要

1) 目的

文部科学省は、平成26年の障害者権利条約の批准や平成28年の障害者差別解消法の施行等も踏まえ、学校卒業後の障害者が社会で自立して生きるために必要となる力を生涯にわたり維持・開発・伸長し、共生社会の実現に向けた事業を推進する方針を平成30年に示しました。

長崎大学医学部保健学科は、本事業に「障害者の生涯学習活動への地域包括的支援」をテーマに応募し平成30年6月に採択されました。

本学の事業は、発達障害者と精神障害者を対象とした「学校から社会への移行期における学習プログラム（移行プログラム）」と「生涯の各ライフステージにおける学習プログラム（生涯プログラム）」から構成され、様々な苦勞を抱えながらも、仲間とともに、主体的な学びを通じて、夢や希望を持ち、自分らしく生活することができるように、当事者の皆様に支援することを目的に実施いたします。

プログラムを実施する際は、参加者同士の協働、スタッフや関係者との対話、先輩当事者との交流などを通じ、自己の考えをしなやかに広げ深める「主体的・対話的な学び」を実現できるように努めます。

2) 「学校から社会への移行期における学習プログラム（移行プログラム）」の概要

(1) 目的

「仲間と出会い、自分の特性を知る」を目標に、先輩当事者・ピアサポーターによる講義や大学生との協働学習体験などを含んだ学習プログラムを提供いたします。

(2) 開講期間 平成30年9月23日～平成31年1月13日

(3) 内容

先輩当事者の体験談、疾患・障害の心理教育、社会生活技能訓練（Social Skills Training: SST）などです。外部講師（当事者含む）を招聘したり、大学生及び大学院生のボランティアとの交流もあります。なお、プログラムは、受講生の皆様のご希望を伺いながら、より具体的な内容を決定していく予定です。月1回、13:30-16:30の3時間、日曜日に開講します。3時間を3コマ（活動45分、休憩15分）と想定し、計5回（15コマ）、長崎大学医学部保健学科にて実施する予定です。

- 【初回】9/23（日）：オリエンテーション（自己紹介）、先輩当事者の体験談1&2
- 【2回】10/21（日）：疾患・障害の心理教育1&2、コミュニケーションについて
- 【3回】11/18（日）：会話を始める、会話を続ける、会話を終える
- 【4回】12/16（日）：感情（不安、怒り）のコントロール1&2、ストレス対処法
- 【5回】1/13（日）：自分の特徴を伝える1&2、修了式

学校から社会への移行期における学習プログラム（移行プログラム）
平成30年度 受講者募集要項

1) 募集人員 15名

2) 出願資格

次の項目に該当する方。

- (1) 発達障害または精神障害があり、主体的な学びへの意欲を持っている方

3) 出願手続き・方法

- (1) 出願期間

平成30年8月6日（月）から平成30年8月24日（金）まで（必着）

出願書類等を「移行プログラム 受講申請書在中」と朱書きした封筒に入れ、出願期間内に必ず着くように郵送してください。

- (2) 出願書類等提出先

長崎大学医学部保健学科 田中悟郎
〒852-8520 長崎市坂本1丁目7番1号

- (3) 出願書類等

志願者は、下記の出願書類を取りそろえ、出願期間内に提出してください。

受講志願票（様式1）：本プログラム所定の用紙を用い、写真は正面を向き上半身脱帽で出願前6か月以内に撮影したものをご使用ください。

本プログラム所定の用紙は、「障害者の生涯学習活動への地域包括的支援」のホームページ（<http://www2.am.nagasaki-u.ac.jp/jissen-kenkyu/index.html>）からダウンロードしてください。

4) 受講者選抜方法

応募者多数の場合には、志願理由などにより選抜することがあります。

5) 受講者への受講通知

平成30年9月7日（金）までに選抜結果を通知いたします。期日までに通知が届かない場合は、下記の問い合わせ先にご連絡ください。受講者には受講オリエンテーション（9月23日開催予定、出席必須）の案内等を郵送いたします。

6) 受講手続き

- (1) 受講料は無料です。長崎大学医学部保健学科までの交通費は自費となります。

7) 個人情報保護について

(1) 出願書類で得られた個人情報は、受講者選抜及び学習プログラム運営業務のみに利用します。

(2) 出願書類で得られた個人情報は、前項以外の目的に利用しません。また第三者へも提供しません。

8) 出願に関する注意事項

(1) 出願手続後に住所・電話番号等に変更があった場合は、下記まで連絡してください。

9) 出願に関する問い合わせ先

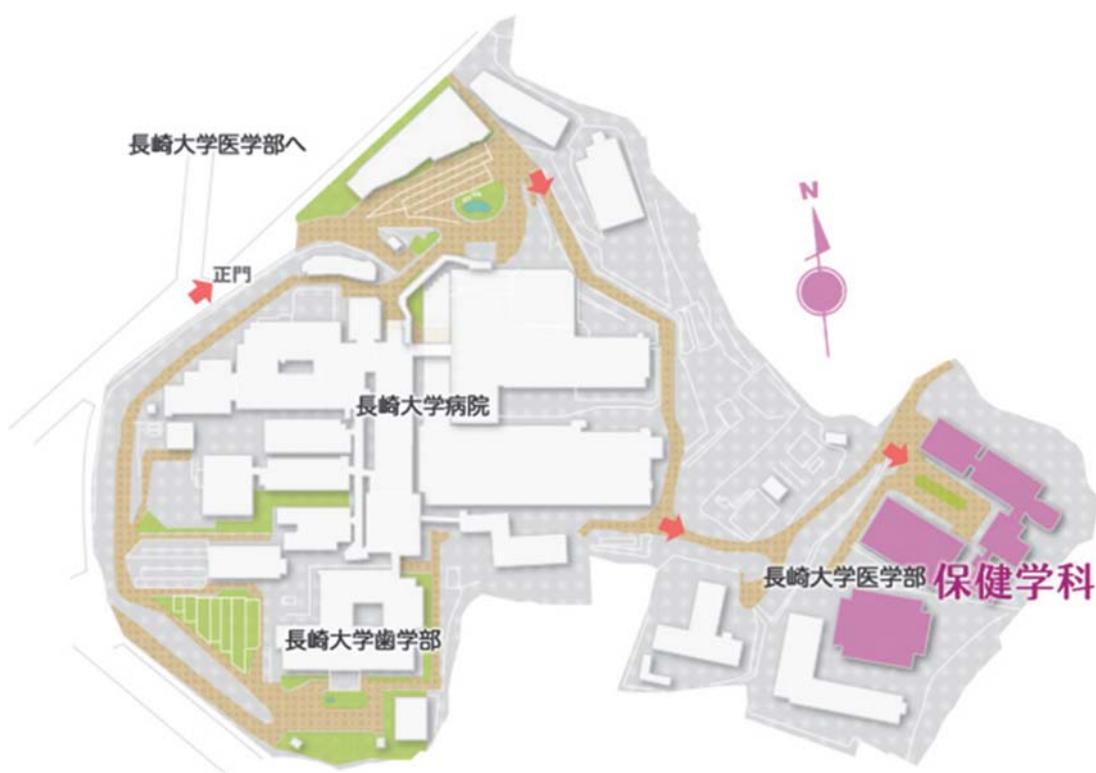
長崎大学医学部保健学科 田中悟郎

〒852-8520 長崎市坂本1丁目7番1号

TEL : 095-819-7995

e-mail : goro@nagasaki-u.ac.jp

10) 本学へのアクセス



受講志願票

フリガナ		性別	写真貼付 たて 4.0×よこ 3.0 裏面に氏名を記入
氏名		男・女	
生年月日	昭和・平成 年 月 日生 (満 歳)		
住所	〒 —		
電話番号	— —		
メールアドレス		@	
勤務先 (利用施設名) * <u>該当者のみ</u>			
勤務先 (利用施設) 住所 * <u>該当者のみ</u>	〒 —		
勤務先 (利用施設) 電話番号 * <u>該当者のみ</u>	— —		

最終学歴	年 月 在学中・中退・卒業・修了		
職歴 * <u>該当者のみ</u>	施設名	期 間	就労年数
		年 月 ～ 年 月	年
		年 月 ～ 年 月	年
		年 月 ～ 年 月	年
		年 月 ～ 年 月	年
		年 月 ～ 年 月	年

3. 生涯の各ライフステージにおける学習プログラム 平成30年度募集要項

文部科学省「学校卒業後における障害者の学びの支援に関する実践研究事業」採択事業
障害者の生涯学習活動への地域包括的支援

生涯の各ライフステージにおける学習プログラム 【目標：夢や希望を持って生活できる】

平成 30 年度 受講者募集要項



目 次

1. 「障害者の生涯学習活動への地域包括的支援」事業の概要

1) 目的

2) 「生涯の各ライフステージにおける学習プログラム (生涯プログラム)」の概要

2. 受講者募集要項

1) 募集人員

2) 出願資格

3) 出願手続き・方法

4) 受講者選抜方法

5) 受講者への受講通知

6) 受講手続き

7) 個人情報保護について

8) 出願に関する注意事項

9) 出願に関する問い合わせ先

10) 本学へのアクセス

11) 受講志願票

文部科学省「学校卒業後における障害者の学びの支援に関する実践研究事業」採択事業 「障害者の生涯学習活動への地域包括的支援」事業の概要

1) 目的

文部科学省は、平成26年の障害者権利条約の批准や平成28年の障害者差別解消法の施行等も踏まえ、学校卒業後の障害者が社会で自立して生きるために必要となる力を生涯にわたり維持・開発・伸長し、共生社会の実現に向けた事業を推進する方針を平成30年に示しました。

長崎大学医学部保健学科は、本事業に「障害者の生涯学習活動への地域包括的支援」をテーマに応募し平成30年6月に採択されました。

本学の事業は、発達障害者と精神障害者を対象とした「学校から社会への移行期における学習プログラム（移行プログラム）」と「生涯の各ライフステージにおける学習プログラム（生涯プログラム）」から構成され、様々な苦勞を抱えながらも、仲間とともに、主体的な学びを通じて、夢や希望を持ち、自分らしく生活することができるように、当事者の皆様に支援することを目的に実施いたします。

プログラムを実施する際は、参加者同士の協働、スタッフや関係者との対話、先輩当事者との交流などを通じ、自己の考えをしなやかに広げ深める「主体的・対話的な学び」を実現できるように努めます。

2) 「生涯の各ライフステージにおける学習プログラム（生涯プログラム）」の概要

(1) 目的

「夢や希望を持って生活できる」を目標に、英国の Recovery College のプログラムを参考に、当事者と専門職が Co-production の理念のもと、協働しながら運営・実施します。

(2) 開講期間 平成30年9月30日～平成31年1月20日

(3) 内容

先輩当事者の体験談、元気回復行動プラン（Wellness Recovery Action Plan: WRAP）、当事者研究、恋愛／結婚などです。外部講師（当事者含む）を招聘したり、大学生・大学院生のボランティアとの交流もあります。なお、プログラムは、受講生の皆様のご希望を伺いながら、より具体的な内容を決定していく予定です。月1回、13:30-16:30の3時間、日曜日に開講します。3時間を3コマ（活動45分、休憩15分）と想定し、計5回（15コマ）、長崎大学医学部保健学科にて実施する予定です。

【初回】9/30（日）：オリエンテーション（自己紹介）、先輩当事者の体験談1&2

【2回】10/28（日）：疾患・障害の心理教育1&2、ストレス対処法

【3回】11/25（日）：WRAP1～3（日常生活管理プラン&引き金になる出来事に対処するプラン、注意サインに対処するプラン&調子が悪くなっている時のプラン、クライシスプラン&緊急時を脱出した時のプラン）

【4回】12/23（日）：恋愛・結婚1&2、当事者研究1

【5回】1/20（日）：当事者研究2&3、修了式

生涯の各ライフステージにおける学習プログラム（生涯プログラム）
平成30年度 受講者募集要項

1) 募集人員 15名

2) 出願資格

次の項目に該当する方。

- (1) 発達障害または精神障害があり、主体的な学びへの意欲を持っている方

3) 出願手続き・方法

- (1) 出願期間

平成30年8月6日（月）から平成30年8月24日（金）まで（必着）

出願書類等を「生涯プログラム 受講申請書在中」と朱書きした封筒に入れ、出願期間内に必ず着くように郵送してください。

- (2) 出願書類等提出先

長崎大学医学部保健学科 田中悟郎
〒852-8520 長崎市坂本1丁目7番1号

- (3) 出願書類等

志願者は、下記の出願書類を取りそろえ、出願期間内に提出してください。

受講志願票（様式1）：本プログラム所定の用紙を用い、写真は正面を向き上半身脱帽で出願前6か月以内に撮影したものをご使用ください。

本プログラム所定の用紙は、「障害者の生涯学習活動への地域包括的支援」のホームページ（<http://www2.am.nagasaki-u.ac.jp/jissen-kenkyu/index.html>）からダウンロードしてください。

4) 受講者選抜方法

応募者多数の場合には志願理由などにより選抜することがあります。

5) 受講者への受講通知

平成30年9月7日（金）までに選抜結果を通知いたします。期日までに通知が届かない場合は、下記の間い合わせ先にご連絡ください。受講者には受講オリエンテーション（9月30日開催予定、出席必須）の案内等を郵送いたします。

6) 受講手続き

- (1) 受講料は無料です。長崎大学医学部保健学科までの交通費は自費となります。

7) 個人情報保護について

(1) 出願書類で得られた個人情報は、受講者選抜及び学習プログラム運営業務のみに利用します。

(2) 出願書類で得られた個人情報は、前項以外の目的に利用しません。また第三者へも提供しません。

8) 出願に関する注意事項

(1) 出願手続後に住所・電話番号等に変更があった場合は、下記まで連絡してください。

9) 出願に関する問い合わせ先

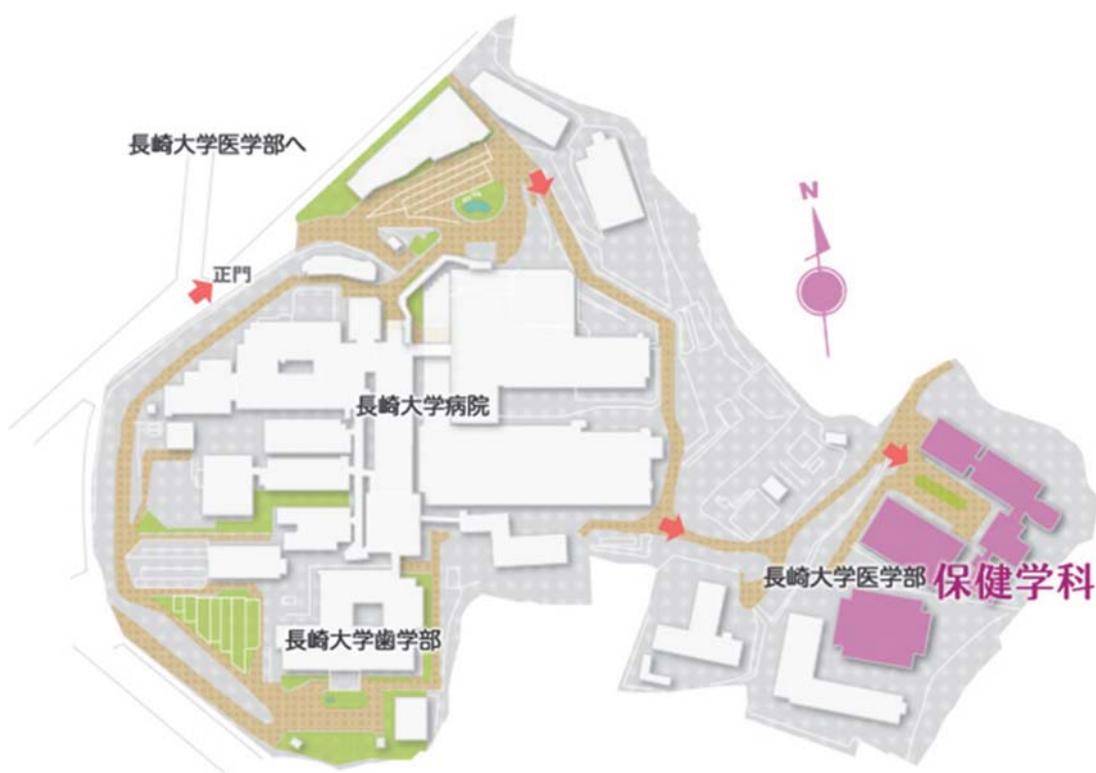
長崎大学医学部保健学科 田中悟郎

〒852-8520 長崎市坂本1丁目7番1号

TEL : 095-819-7995

e-mail : goro@nagasaki-u.ac.jp

10) 本学へのアクセス



受講志願票

フリガナ		性別	写真貼付 たて 4.0×よこ 3.0 裏面に氏名を記入
氏名		男・女	
生年月日	昭和・平成 年 月 日生 (満 歳)		
住所	〒 —		
電話番号	— —		
メールアドレス		@	
勤務先 (利用施設名) * <u>該当者のみ</u>			
勤務先 (利用施設) 住所 * <u>該当者のみ</u>	〒 —		
勤務先 (利用施設) 電話番号 * <u>該当者のみ</u>	— —		

最終学歴	年 月 在学中・中退・卒業・修了		
職歴 * <u>該当者のみ</u>	施設名	期 間	就労年数
		年 月 ～ 年 月	年
		年 月 ～ 年 月	年
		年 月 ～ 年 月	年
		年 月 ～ 年 月	年
		年 月 ～ 年 月	年
		年 月 ～ 年 月	年

「学校から社会への移行期における学習プログラム」第1回

期 日： 平成30年9月23日（日） 13：30～16：30

場 所： 長崎大学医学部保健学科 1階 セミナー兼講義室

内 容： 1. 13：30～14：15：オリエンテーション（自己紹介）

14：15～14：30：休憩

2. 14：30～15：15：ピアサポーターの体験談1

15：15～15：30：休憩

3. 15：30～16：15：ピアサポーターの体験談2

4. 16：15～16：30：まとめ（次回の予定）

移行プログラム

10月21日(日) 13:30~16:30

1. 疾患・障害の心理教育1	13:30~14:15
休憩	14:15~14:30
2. 疾患・障害の心理教育2	14:30~15:15
休憩	15:15~15:30
3. 全体での話し合い	15:30~16:15
まとめ	16:15~16:30

1. 疾患・障害の心理教育1

生活のしづらさを軽くするためには、自分の特性をよく理解すること、自分の特性を周囲に伝え理解をうながすこと、自分の特性を生かすような工夫が大切です。本日は、発達障害の特徴について理解を深めるとともに自分の特性について自己理解を深めましょう。

(1) 発達障害とは？

発達障害は、生まれもった発達上の個性（特性）があることで、生活のしづらさをきたしている状態をいいます。自閉スペクトラム症、注意欠如・多動症、限局性学習症などがあります。有病率は、自閉スペクトラム症は1%、注意欠如・多動症は子どもの約5%及び成人の約2.5%、限局性学習症は子どもの5～15%及び成人の約4%です。

(2) 自閉スペクトラム症の特徴

①コミュニケーション

一方的で独特な言葉づかい、文脈（話の流れや筋道）の理解がしづらい、他者の感情や場の雰囲気を理解し適切な行動や態度を取ることが苦手

(例) ・字義通りにしか他者の発言を理解できない

- ・意識せずに失礼なことを言ってしまう（相手がどう感じるか理解しにくい）
- ・視線が合いにくく、表情が乏しい
- ・相手の感情や声のトーンから感情を読み取ることや自分の感情を認識することが苦手

②限定した興味と反復行動

こだわりが強く、些細な変化への対応が苦手

(例) ・予想外の事態で混乱してしまう

- ・自分なりのルールや、やり方に固執してしまう
- ・博物的な知識などの習得に没頭しやすい
- ・生活習慣を変えられない

③その他

(例) ・感覚の過敏・鈍麻：音、光、におい、味、皮膚感覚

- ・協調運動の障害：不器用、歩行や姿勢がぎこちない、球技が苦手
- ・情報処理能力のかたより：視覚情報の処理が得意、細部にとらわれる、複数の情報を同時に処理できない
- ・実行（遂行）機能：計画立案や実行が困難（見通しを立てにくい）、仕事などで適切な優先順位をつけられない

(3) 注意欠如・多動症の特徴

①多動性：じっとしてられない、落ち着かない感じ、何かに夢中になって大事なことを忘れてしまう、自分のことばかり話す

- ②衝動性：思いついたらすぐ行動してしまう、思ったことをすぐに口にしてしまう、衝動買いをしてしまう、些細なことでもつい叱責してしまう、言いたいことを我慢してイライラする
- ③不注意：気が散ってしまう、仕事などでケアレスミスをする、忘れ物なくし物が多い、約束や期日を守れない・間に合わない、時間・金銭管理が苦手、仕事や作業を順序だてて行うことが苦手、片付けるのが苦手

(4) 限局性学習症の特徴

- ①「読む」ことの問題：誤った発音をする、文章の文字や単語を抜かして読む、読んでいるものの意味を理解することが難しい、などの状態
- ②「書く」ことの問題：誤った文字を書く、句読点を間違える、単語の中に誤った文字が混じる、文法的な誤りの多い文章を書く、などの状態
- ③「計算する」ことの問題：数の感覚、計算の正確さに困難がある、数学的推理の正確さに困難がある、などの状態

(5) 二次的な障害

- ①心理面：自尊心の低下、不安感、対人恐怖、意欲の低下
- ②行動面：ひきこもり、暴力、不登校
- ③合併症：うつ病、双極性障害、PTSD（外傷後ストレス障害）、強迫性障害、睡眠障害

(6) 成人の発達障害の治療とリハビリテーション

- ①根本的な治療は研究段階
- ②薬物療法：主として2次的な症状
- ③精神療法（カウンセリング）
- ④集団療法：仲間と出会い楽しみや悩み等を共有、障害特性の理解、コミュニケーションスキル、社会性、ストレスや二次障害への対処法の検討

(7) その他

発達障害はあくまでもその人の一部に過ぎません。健康的な（障害の影響を受けていない）部分に目を向けて、そこを伸ばすことも重要です。発達障害は「能力のバラツキ」「発達凸凹」とも言われています。苦手なこともあります、得意なこともたくさんあります。生活をしやすいするために、苦手なことだけではなく、得意なことも含め、自己理解を深めることが大切です。

2. 疾患・障害の心理教育2

この時間は、グループのメンバーと気持ちや困っていることなど話し合います。話し合いを通し、経験を分かち合うことや、生活しやすくなるヒントを見つけることを目的とします。

本日のテーマ：「自分にとって発達障害とは何か？自分の特性は？」

(例) 自分の長所・短所、こんなことで困っている、受診のきっかけ、診断されたときの気持ち、発達障害とどう付き合っていくか、ほか

(メモ)

3. 全体での話し合い

(メモ)

移行プログラム

11月18日(日) 13:30~16:30

1. コミュニケーション1	13:30~14:15
休憩	14:15~14:30
2. コミュニケーション2	14:30~15:15
休憩	15:15~15:30
3. 全体での話し合い	15:30~16:15
まとめ	16:15~16:30

1. コミュニケーション1

(1) コミュニケーションの重要な要素(「空気を読む」のは大変です。意識しすぎても疲れます。「空気」を読めない時には素直に尋ねましょう。)

①非言語的コミュニケーション

視線、表情、声(大きさ、テンポ)、姿勢、身振り・手振り、相手との距離、など

②ゴーサインとノーゴーサイン

ゴーサイン: 今、会話してもOK(例: 視線が合う、自分の方を向く、など)

ノーゴーサイン: 今、会話は無理(例: 視線が合わない、そっぽ向く、など)

③自己開示(相手との関係性により開示の程度を変えます。)

低い: 事実、個人的な意味合いが低いこと、誰にでも話せること

高い: 個人的な意味合いが高いこと、信頼できる相手にだけ話せること

(2) 会話の始め方、続け方、終わり方

①あいさつ(「感じがいい人」、「無愛想な人」)

②話しかけるタイミング(相手の状況を確認する)

ノーゴーサインを被害的に受け止めないように、忙しい時や気分が悪くて人と話せない時など当然あります(例、「今、少しお時間よろしいでしょうか?」「今、お忙しいですか?」→OKの場合、話し始める; OKでない場合、「また後にします」「いつ頃ご都合がよろしいですか?」)。

③会話の始め方

挨拶をして自己紹介する、共通の話題(天気、昼の食事、最近のニュース等)、相手と一緒にしていることについて話す、相手の何か(行動、外観、持ち物)をほめる、相手が今していることについて質問する、相手が興味を持っている話題、情報を求める、ほか

④会話の続け方

自分の事を話しすぎない、相手の話に注意深く耳を傾け興味があることを言語的・非言語的に示す聴き方(関心を示す、簡単なコメント「そうですか」うなづきとあいづち、説明を求める・質問「それはどうなっているのですか?」、相手の言いたいことや気持ちを確認「・・・ということでしょうか」、自分の感想や気持ちを話す「わたしは、・・・と思います」)、開かれた質問(長い答えを求める、「いつ、どこで、だれと、何を、どのように」)と閉じた質問(「はい」「いいえ」で答えられるもの)の使い分け

⑤肯定的な感情(ほめる、感謝するなど)の表現

相手をほめる(持ち物、服装、髪型、表情など)、好意を受け入れて感謝する

⑥共感的な感情の表現(相手の気持ちに理解を示す、喜怒哀楽の感情への共感)

(例)「あなたは・・・と言われるのですね。それは大変でしたね」、相手の言葉をそのまま繰り返すと共感の言葉が出やすくなります。

⑦会話の終わり方

今は会話を切り上げなければならないと相手に伝えること、またいつか話をしたいと伝えること(例、「お話できてよかったです。また話しましょうね」、「申し訳ありませんが、もう行かなければいけません、またお願いします」)

2. コミュニケーション2

この時間は、グループのメンバーと気持ちや困っていることなど話し合います。話し合いを通し、経験を分かち合うことや、生活しやすくなるヒントを見つけることを目的とします。

本日のテーマ：「コミュニケーションで困っていること、工夫していること」

(メモ)

問題解決（対処）技能訓練用シート

<p>1. 立ち止まって考える。</p> <p>2. 何が問題なのかをはっきりさせる（問題の明確化）。</p> <p style="margin-left: 20px;">1) 現在抱えている問題</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p style="margin-left: 20px;">2) 今回取り組む課題（目標）</p> <p>.....</p> <p>.....</p>																	
<p>3. 問題を解決するために、解決策をみんなで考える。</p> <p>1)</p> <p>2)</p> <p>3)</p> <p>4)</p> <p>5)</p> <p>.....</p> <p>.....</p>																	
<p>4. 上記3の解決策の長所と短所を考える。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; padding: 5px;">長所</th> <th style="width: 50%; padding: 5px;">短所</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 5px;">1)</td> <td style="padding: 5px;">.....</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">2)</td> <td style="padding: 5px;">.....</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">3)</td> <td style="padding: 5px;">.....</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">4)</td> <td style="padding: 5px;">.....</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">5)</td> <td style="padding: 5px;">.....</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">.....</td> <td style="padding: 5px;">.....</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">.....</td> <td style="padding: 5px;">.....</td> </tr> </tbody> </table>		長所	短所	1)	2)	3)	4)	5)
長所	短所																
1)																
2)																
3)																
4)																
5)																
.....																
.....																
<p>5. 解決策の決定</p> <p>.....</p> <p>.....</p>																	
<p>6. 具体的な計画及び実行（SSTで練習、日時を決めて実際場面で実行）</p> <p>.....</p> <p>.....</p>																	

6. 全体での話し合い

(メモ)

移行プログラム

12月16日(日) 13:30~16:30

1. ストレス対処法1	13:30~14:15
休憩	14:15~14:30
2. ストレス対処法2	14:30~15:15
休憩	15:15~15:30
3. 全体での話し合い	15:30~16:15
まとめ	16:15~16:30

1. ストレス対処法1

(1) ストレスとは？

- ・ ストレスとは、日常生活の中で自分が思うようにうまくいかないと感じること、いやな気持ちになること、困っていること、などです。
- ・ ストレスは、誰でも必ず経験するもので、日常生活の中からはなくすことはできません。
(例) 「なつひさお」：悩み、疲れ、暇な時間、さびしさ、お金がない・お腹がすく・お薬が合わない

(2) ストレスを感じる時の反応(例)

- ・ 気持ちが混乱します（イライラ、不安、抑うつ、意欲・興味の低下、ほか）。
- ・ 体調が悪くなる時があります（不眠、食欲低下、頭痛・腰痛、ドキドキ、だるい、ほか）。
- ・ 行動が乱れます（他者への攻撃的言動、仕事等でのミス増加、浪費、ほか）。

(3) ストレスに上手に対処するには？

- ・ 薬を飲む
- ・ 自分にあったストレス対処法を行う（自分でできるストレス対処法を前もって考えておくと、ストレスを感じた時に、あわてずに対処できます。）
(例) 「たなかやすお」：食べる、仲間、語る・体を動かす、休む、すぐ相談・すぐ受診、お金をおろす・送ってもらう

(4) ストレス対処法(例)

- ・ 誰かに相談する、誰かに話をきいてもらう、誰かにただ一緒にいてもらう
- ・ リラックス（ほっとする）：ゆっくり呼吸する（腹筋に力を入れて抜く）、ゆっくり体を休める、ひたすら眠る、のんびり入浴、癒やしの音楽、アロマ、森林浴、ほか
- ・ 気分転換（ストレスを感じる場所や考えからいったん離れ、気持ちを切り替え、自分の好きなことを楽しむ）：散歩・ウォーキング、部屋の片付け・掃除、好きな音楽を聴く、映画をみる、きれいな花を観賞する、新鮮な空気を吸う、好きなテレビを見る、好きな物を食べる、スポーツ観戦、日々の考えや気持ちを日記につける、ほか
- ・ 自分に厳しくすることを避ける：自分で自分をけなしたり、責めたりするとストレスは上昇します。自分への期待は現実的な程度にし、これまでの自分の努力を認めたり、自分の強み（良さ）を見つけ、それを生かすことが大切です。

2. ストレス対処法2

この時間は、グループのメンバーと気持ちや困っていることなど話し合います。話し合いを通し、経験を分かち合うことや、生活しやすくなるヒントを見つけることを目的とします。

本日のテーマ：「ストレスとストレスへの対処法」

(メモ)

問題解決（対処）技能訓練用シート

<p>1. 立ち止まって考える。</p> <p>2. 何が問題なのかをはっきりさせる（問題の明確化）。</p> <p> 1）現在抱えている問題</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p> 2）今回取り組む課題（目標）</p> <p>.....</p> <p>.....</p>																			
<p>3. 問題を解決するために、解決策をみんなで考える。</p> <p> 1）</p> <p> 2）</p> <p> 3）</p> <p> 4）</p> <p> 5）</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>																			
<p>4. 上記3の解決策の長所と短所を考える。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;">長所</th> <th style="width: 50%; text-align: center;">短所</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 5px;">1）</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">2）</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">3）</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">4）</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">5）</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">.....</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">.....</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">.....</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		長所	短所	1）		2）		3）		4）		5）		
長所	短所																		
1）																			
2）																			
3）																			
4）																			
5）																			
.....																			
.....																			
.....																			
<p>5. 解決策の決定</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>																			
<p>6. 具体的な計画及び実行（SSTで練習、日時を決めて実際場面で実行）</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>																			

6. 全体での話し合い

(メモ)

移行プログラム

1月13日(日) 13:30~16:30

1. 自分の特性を伝える	13:30~14:15
休憩	14:15~14:30
2. 講座の振り返り	14:30~15:15
休憩	15:15~15:30
3. 修了式	15:30~16:15
まとめ	16:15~16:30

1. 自分の特性を伝える

(1) 自分の強み、長所

具体的に：

(2) 自分の特性(困っていること) * 当てはまる項目の口に✓してください。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 感覚（視覚、聴覚、嗅覚など）の過敏性 | <input type="checkbox"/> 偏食のため食べられるものが限定 |
| <input type="checkbox"/> 見落としや忘れ物 | <input type="checkbox"/> 過度に集中し疲れる |
| <input type="checkbox"/> 整理整頓や物事の優先順位付け | <input type="checkbox"/> 言葉の裏の微妙な意味を読み解く |
| <input type="checkbox"/> 自分の気持ちや意見を言葉で説明する | <input type="checkbox"/> 人の名前や顔を覚える |
| <input type="checkbox"/> 急な変化や予定外の出来事への対応 | <input type="checkbox"/> 読み、書き、計算 |
| <input type="checkbox"/> その他 | |

具体的にどんな場面でどんなことに困っているか：

(3) 上記の困りごとへの自分でできる対策と周囲にお願いしたいこと

① 自分でできる対策・対処

具体的に：

② 周囲にお願いしたいこと

具体的に：

2. 講座の振り返り

この時間は、グループのメンバーと気持ちや困っていることなど話し合います。話し合いを通し、経験を分かち合うことや、生活しやすくなるヒントを見つけることを目的とします。

本日のテーマ：「本講座で学んだこと、本講座の良かったこと、要望したいこと（こうすると講座はもっとよくなる、もっと学びたかったこと）」

(メモ)

「生涯の各ライフステージにおける学習プログラム」第1回

期 日： 平成30年10月7日（日） 13：30～16：30

場 所： 長崎大学医学部保健学科 1階 セミナー兼講義室

内 容： 1. 13：30～14：15：オリエンテーション（自己紹介）

14：15～14：30：休憩

2. 14：30～15：10：ピアサポーターの体験談

15：10～15：25：休憩

3. 15：25～16：00：みんなでダイアログ

4. 16：00～16：30：感想（次回の予定）

生涯プログラム

10月28日(日) 13:30~16:30

1. 疾患・障害の心理教育1	13:30~14:15
休憩	14:15~14:30
2. 疾患・障害の心理教育2	14:30~15:15
休憩	15:15~15:30
3. 全体での話し合い	15:30~16:15
まとめ	16:15~16:30

1. 疾患・障害の心理教育1

生活のしづらさを軽くするためには、自分の特性をよく理解すること、自分の特性を周囲に伝え理解をうながすこと、自分の特性を生かすような工夫が大切です。本日は、発達及び精神障害の特徴について理解を深めるとともに自分の特性について自己理解を深めましょう。

(1) 発達障害とは？

発達障害は、生まれもった発達上の個性（特性）があることで、生活のしづらさをきたしている状態をいいます。自閉スペクトラム症、注意欠如・多動症、限局性学習症などがあります。有病率は、自閉スペクトラム症は1%、注意欠如・多動症は子どもの約5%及び成人の約2.5%、限局性学習症は子どもの5-15%及び成人の約4%です（DSM-5）。

1) 自閉スペクトラム症の特徴

- ①コミュニケーション：一方的で独特な言葉づかい、文脈（話の流れや筋道）の理解がしづらい、他者の感情や場の雰囲気（空気）を理解し適切な行動や態度を取ることが苦手
- ②限定した興味と反復行動：こだわりが強く、些細な変化への対応が苦手
- ③その他：感覚の過敏・鈍麻（音、光、におい、味、皮膚感覚）、協調運動の障害（不器用、歩行や姿勢がぎこちない、球技が苦手）、情報処理能力のかたより（視覚情報の処理が得意、細部にとらわれる、複数の情報を同時に処理できない）、実行機能（計画立案や実行）が困難、見通しを立てにくい、仕事などで適切な優先順位をつけられない

2) 注意欠如・多動症の特徴

- ①多動性：じっとしてられない、落ち着かない感じ、何かに夢中になって大事なことを忘れてしまう、自分のことばかり話す
- ②衝動性：思いついたらすぐ行動してしまう、思ったことをすぐに口にしてしまう、衝動買いをしてしまう、些細なことでもつい叱責してしまう、言いたいことを我慢してイライラする
- ③不注意：気が散ってしまう、仕事などでケアレスミスをする、忘れ物なくし物が多い、約束や期日を守れない・間に合わない、時間・金銭管理が苦手、仕事や作業を順序だてて行うことが苦手、片付けるのが苦手

3) 限局性学習症の特徴

- ①「読む」ことの問題：誤った発音をする、文章の文字や単語を抜かして読む、読んでいるものの意味を理解することが難しい、などの状態
- ②「書く」ことの問題：誤った文字を書く、句読点を間違える、単語の中に誤った文字が混じる、文法的な誤りの多い文章を書く、などの状態
- ③「計算する」ことの問題：数の感覚、計算の正確さに困難がある、数学的推理の正確さに困難がある、などの状態

4) 二次的な障害

- ①心理面：自尊心の低下、不安感、対人恐怖、意欲の低下、ほか
- ②行動面：ひきこもり、暴力、不登校、ほか
- ③合併症：不安障害、うつ病、双極性障害、PTSD（外傷後ストレス障害）、強迫性障害、物質関連障害、睡眠障害、ほか

(2) 精神障害とは？

精神障害は、脳の機能不全があることで、生活のしづらさをきたしている状態をいいます。誰もがかかる可能性のある病気です。主な精神障害の有病率は、統合失調症は約 0.3-0.7% (140 人に 1 人)、双極性障害は約 0.6-0.8% (120 人に 1 人)、うつ病は約 7%、アルコール使用障害は約 1.5-16.2%、てんかんは約 0.5-0.8%です (DSM-5 ほか)。

1) 統合失調症の特徴

- ①原因：その人にとり過剰なストレスと脳神経系の働きの不調との相互作用によって発病
- ②症状：認知機能障害（注意、記憶、実行機能）、陽性症状（妄想、幻聴、思考障害、他）、陰性症状（感情鈍麻、会話の量・内容の貧困、意欲減退、他）
- ③経過：前兆期（不眠、聴覚過敏、あせり、他）、急性期（過覚醒、妄想、幻聴、他）、消耗期（強い眠気、易疲労性、他）、回復期（ゆとり、周囲への関心増加、他）

2) 双極性障害の特徴

- ①原因：その人にとり過剰なストレスと脳神経系の働きの不調との相互作用によって発病
- ②症状：躁病期は気分が高揚し活動性が高まり、法外な計画を立てたり、浪費したり、注意散漫・多弁・多動で攻撃的になったりする。うつ病期は気分が落ち込み意欲・活動性が低下する。寛解期は通常のお気分の状態。躁病期、寛解期、うつ病期を繰り返しやすい。
- ③経過：服薬継続及び過剰なストレスを避けた余裕のある生活を送ることで再発防止可能。

3) うつの特徴

- ①原因：その人にとり過剰なストレスと脳神経系の働きの不調との相互作用によって発病
- ②症状：気分（抑うつ気分、悲哀感、イライラ、他）、行動（集中力・意欲の低下、焦燥、他）、思考（些細なことへのこだわり、悲観的な考え方、自責感、他）、身体（全身倦怠感、易疲労性、不眠、食欲低下、頭痛、肩こり、腰痛、他）
- ③経過：休養、生活リズム、楽しみ

4) アルコール使用障害の特徴

- ①原因：長年の習慣的な飲み過ぎの結果、飲酒を自らコントロールできなくなる病気
- ②症状：アルコールが抜けると、イライラ、不眠、頭痛、下痢、手の震え、発汗、動悸などの離脱症状が出てくるので、それを抑えるために、また飲酒する。
- ③経過：一端断酒しても、その後一度でも飲むと、また元の状態に戻ってしまうので、強い意志で断酒をする必要があるため自助グループへの参加を勧める。

5) てんかんの特徴

- ①原因：脳の一部の神経細胞が突然一時的に異常な電気活動を起こすことにより生じる。原因は様々で脳腫瘍等の明らかな原因がある場合は「症候性てんかん」、原因不明な場合は「特発性てんかん」と呼ばれる。
- ②症状：本人の意思とは無関係に突然発作が起こり、通常は数十秒から数分で消失する。
- ③経過：睡眠不足や過労、ストレス、薬の飲み忘れや断薬等の発作の誘因を取り除く。

(3) 成人の発達障害・精神障害の治療とリハビリテーション

- ①薬物療法
- ②精神療法（カウンセリング）
- ③集団療法：仲間と出会い楽しみや悩み等を共有、障害特性の理解、コミュニケーションスキル、社会性、ストレスへの対処法の検討

(4) 最近の精神障害リハビリテーションの動向

①世界保健機関（WHO,2013）は「メンタルヘルスアクションプラン 2013-2020」を公表し、「**地域における包括的ケアの提供**」を目標の一つにしました。その実現のために、スティグマ（偏見）及び差別を軽減するとともに、**ケアにおいては、障害を有する人を対等な協力者とみなして共に取り組むことを重視**し、精神障害者のリカバリー、ピアサポーターの育成・支援、自殺予防などを推進していくことを求めています。

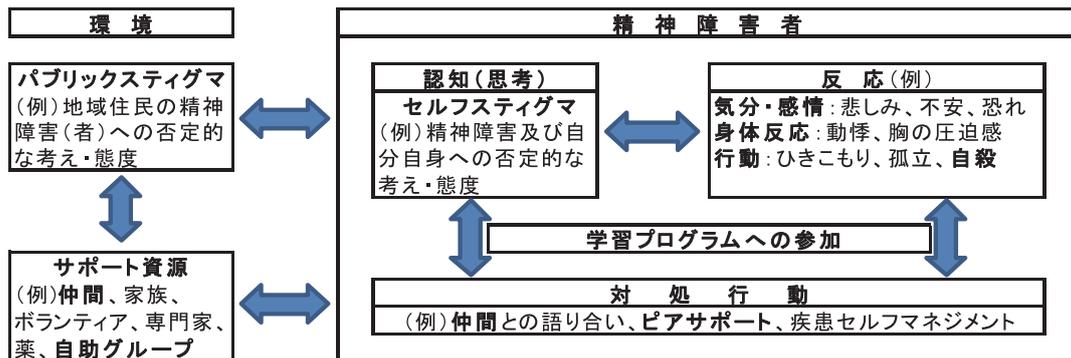
②厚生労働省は、平成 29 年度から精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築推進・支援事業を新規に開始しました。本事業の中に**ピアサポーターの養成**がありますが、都道府県のピアサポーター養成の実施状況は 52.3%（2017）であり、各自治体等で独自に行われている既存のピアサポーター養成プログラムの効果も検証されていません。

③平成 25 年に精神保健福祉法が改正、平成 30 年 4 月には改正障害者総合支援法が施行されるなど精神保健福祉に関する制度は、絶えず変化をし続けています。しかし、改革のたびに問われ続けているのは、当事者本位の改革になっているか、ということです。

○「**当事者研究**（浦河べてるの家,2002）」や「**当事者主権・当事者学**（中西・上野,2003）」など、当事者の視点を重視した新たな学問領域も近年誕生しています。ピアサポーターはその実践上の貴重な担い手となる新たな人材と言えます。

○精神障害ピアサポーターを始めとする当事者が、専門職等と協働して新たなサービスを創造（**Co-production：コ・プロダクション、共同創造**）し提供することで日本の精神保健福祉は真の改革を遂げると期待されています（小川,2016）。

④ピアサポートはセルフスティグマ軽減及びリカバリー推進に有効なのか？



（５）リカバリーカレッジ（Recovery College）

①歴史

米国のリカバリー教育センター（Recovery Education Center）を源流とするリカバリーカレッジ（Recovery College）は、英国において国民保健サービス（National Health Services: NHS）の一つとして 2009 年に初めて開設されました。2018 年現在、英国のほか、ヨーロッパ（デンマーク、ベルギー、他）、オーストラリア、カナダなどに広がっています。日本では、巣立ち会リカバリーカレッジ（東京都三鷹市）が 2013 年より、リカバリーカレッジたちかわ（東京都立川市）が 2015 年より実践されています。

②内容

リカバリーカレッジは、治療的アプローチではなく主体的に学ぶことでリカバリーを目指す実践です。リカバリーカレッジで提供されるコース（講座）は、リカバリーを促進することに役立つと思われるものを、当事者と専門職で共に企画・実施されています。①当事者と専門職の**コ・プロダクション**、②**教育モデル**であること（自分の能力・強みに気づき活用できるよう支援）、③誰でも参加できることなどが原則です。海外のリカバリーカレッジの中には若年層を対象にした**ディスカバリーカレッジ（Discovery College）**を運営して所もあります。

③効果

複数の研究でリカバリーカレッジに参加することでリカバリーや生活満足度が向上することが報告されています。Bourne ら（2017）は、英国のリカバリーカレッジの学生 463 名を対象にカレッジ参加前後の比較を行い、参加後は入院等の医療サービス利用の減少による医療費削減効果があったと報告しています。

（６）その他

発達障害・精神障害はあくまでもその人の一部に過ぎません。健康的な（障害の影響を受けていない）部分に目を向けて、そこを伸ばすことも重要です。特に、発達障害は「能力のバラツキ」「発達凸凹」とも言われています。苦手なこともあります。得意なことたくさんあります。生活をしやすくするために、苦手なことだけではなく、得意なことも含め、自己理解を深めることが大切です。

2. 疾患・障害の心理教育2

この時間は、グループのメンバーと気持ちや困っていることなど話し合います。話し合いを通し、経験を分かち合うことや、生活しやすくなるヒントを見つけることを目的とします。

本日のテーマ：「自分にとって発達・精神障害とは何か？自分の特性は？」

(例) こんなことで困っている、ストレス対処法、障害とどう付き合っていくか、自分の長所(強み)・短所(弱み)、ほか

(メモ)

3. 全体での話し合い

(メモ)

生涯プログラム

11月25日(日) 13:30~16:30

1. WRAP1 (総論&DVD)	13:30~14:15
休憩	14:15~14:30
2. WRAP2 (グループワーク)	14:30~15:15
休憩	15:15~15:30
3. 全体での話し合い	15:30~16:15
まとめ	16:15~16:30

1. WRAP1(総論&DVD)

(1) WRAPとは？

(2) DVD (30分)

WRAP研究会監修・星屑倶楽部企画：WRAPその魂にふれる、星屑倶楽部、2008

「このビデオについて

WRAP (Wellness Recovery Action Plan：元氣回復行動プラン) は、1982年にアメリカ人のメアリーエレン・コーブランドさんが、自分と同じように精神科の病気を抱えた人たちが、どうやってその困難を切り抜け、元氣であり続けているかを調査したことをきっかけとして作られました。

WRAPの基本は"リカバリー"です。なりたい自分であるために前向きにチャレンジしていくことを大切にしています。どんなときにも希望を持ち続け、自分を大切にし、自分を信じることを仲間と共にWRAPから学ぶことができます。

WRAPの良さは、まず病気にとらわれるのではなく、健康や元氣に焦点をあてているところです。元氣であるために、自分に出来る対処方法を自分で考え、プランにまとめます。そして自分がやりたい工夫を自分で決めて実行する、それがWRAPです。

このビデオでは、平成19年11月にメアリーエレン・コーブランドさんが来日されたときの様子を中心に、インタビューやWRAP研究会の活動、WRAPクラスなどを紹介しています。WRAPの魂にふれてみましょう。

監修・指導：WRAP研究会

企画：星屑倶楽部（中島映像教材出版 製作・出版部）」

2. WRAP2

この時間は、グループのメンバーと気持ちや困っていることなど話し合います。話し合いを通し、経験を分かち合うことや、生活しやすくなるヒントを見つけることを目的とします。

本日のテーマ：「元気に役立つ道具箱、日常生活管理プラン（いい感じの自分、毎日するとよいこと、時々するとよいこと）、引き金に対応するプラン（引き金、対処行動プラン）、注意サインに対応するプラン（注意サイン、対処行動プラン）」

(メモ)

3. 全体での話し合い

(メモ)

生涯プログラム

12月23日(日) 13:30~16:30

1. 恋愛・結婚1	13:30~14:15
休憩	14:15~14:30
2. 恋愛・結婚2	14:30~15:15
休憩	15:15~15:30
3. 全体での話し合い	15:30~16:15
まとめ	16:15~16:30

1. 恋愛・結婚1

(1) 「べてるの家の恋愛大研究」(浦河べてるの家、2010)

- 「自分らしい当たり前の苦労を取り戻す」、その大切な苦労の一つが「恋愛と結婚」
- 「恋愛・結婚は“苦労の宝庫”」
- 「恋愛とは究極の“誤作動”」
(誤作動＝見え方、聞こえ方、感じ方などの感覚に独特の偏りや変化が生じる現象)

- 「うまくいく恋愛のツボ」
 - ・弱さの情報公開(自分がどんな時に、どんな体調になりやすいかをお互いに分かち合うこと。特に、自分の誤作動傾向である勘違いや思い込みやすさの傾向をよく分かち合うことが大切。)
 - ・自然体(焦ってパートナーを求めれば求めるほど、不思議なことに良縁は逃げていく。)
 - ・体調管理(まだ恋愛が始まったばかりなのに、将来の夫婦・子育て・老後の生活までも心配し考え込むタイプの人もある。この場合、心配し始めた時の対処法の開発が必要。)
 - ・モデルを参考(恋愛・結婚の良いモデルになる人を身近に見つける。)
 - ・割り勘(無理せず割り勘にするのが長続きのコツ。)

- 「自分の恋愛の傾向を知り、自分なりの対策を持つことが大切。恋愛は目的ではなく、自分たちの生活を豊かにするためのプロセス。共通の目標を持ちながら、協力し合える関係が望ましい。」

(2) 「当事者研究」(浦河べてるの家、2002)

- ①人と「問題」を分ける。
例えば、「爆発を繰り返している〇〇さん」から「爆発をどうにかやめたいと思っているのにやめられない苦労を抱えている〇〇さん」と理解する。
- ②自己病名をつける。
自分の抱えている苦労や症状の意味を反映した、自分をもっとも納得できる「病名」を自分でつける。
- ③苦労のパターンを解明する。
症状の起こり方や苦しい状況への陥り方には規則性や反復の構造がある。それを仲間とともに話し合いながら明らかにし、図式化・イラスト化、ロールプレーなどで視覚化する。
- ④自分の守り方・助け方の具体的な方法を考える。
現在の苦労及び予測される苦労に対して、対処行動を考え、練習する。自分を助ける主人公は「自分自身」。
- ⑤結果を検証する。
上記を記録し、実践してみる。その結果を再検証し、「よかったところ」「さらによくするところ」を仲間と共有し、次の研究につなげる。

2. 恋愛・結婚2

この時間は、グループのメンバーと気持ちや困っていることなど話し合います。話し合いを通し、経験を分かち合うことや、生活しやすくなるヒントを見つけることを目的とします。

本日のテーマ：「異性とのほど良い関係、恋愛・結婚について」

(メモ)

3. 全体での話し合い

(メモ)

生涯プログラム

1月20日(日) 13:30~16:30

1. ストレス対処法の共同研究	13:30~14:15
休憩	14:15~14:30
2. 講座の振り返り	14:30~15:15
休憩	15:15~15:30
3. 修了式	15:30~16:15
まとめ	16:15~16:30

1. ストレス対処法の共同研究

(1) ストレスとは？

・ストレスとは、日常生活の中で自分が思うようにうまくいかないと感じる事、いやな気持ちになる事、困っている事、などです。

・ストレスは、誰でも必ず経験するもので、日常生活の中からはなくすことはできません。

(例) 「なつひさお」：悩み、疲れ、暇な時間、さびしさ、お金がない・お腹がすく・お薬が合わない

(2) ストレスを感じる時の反応(例)

・気持ちが混乱します(イライラ、不安、抑うつ、意欲・興味の低下、ほか)。

・体調が悪くなる時があります(不眠、食欲低下、頭痛・腰痛、ドキドキ、だるい、ほか)。

・行動が乱れます(他者への攻撃的言動、仕事等でのミス増加、浪費、ほか)。

(3) ストレスに上手に対処するには？

・薬を飲む

・自分にあったストレス対処法を行う(自分でできるストレス対処法を前もって考えておくと、ストレスを感じた時に、あわてずに対処できます。)

(例) 「たなかやすお」：食べる、仲間、語る・体を動かす、休む、すぐ相談・すぐ受診、お金をおろす・送ってもらう

(4) ストレス対処法(例)

・誰かに相談する、誰かに話をきいてもらう、誰かにただ一緒にいてもらう

・リラックス(ほっとする)：ゆっくり呼吸する(腹筋に力を入れて抜く)、ゆっくり体を休める、ひたすら眠る、のんびり入浴、癒やしの音楽、アロマ、森林浴、ほか

・気分転換(ストレスを感じる場所や考えからいったん離れ、気持ちを切り替え、自分の好きなことを楽しむ)：散歩・ウォーキング、部屋の片付け・掃除、好きな音楽を聴く、映画をみる、きれいな花を観賞する、新鮮な空気を吸う、好きなテレビを見る、好きな物を食べる、スポーツ観戦、日々の考えや気持ちを日記につける、ほか

・自分に厳しくすることを避ける：自分で自分をけなしたり、責めたりするとストレスは上昇します。自分への期待は現実的な程度にし、これまでの自分の努力を認めたり、自分の強み(良さ)を見つけ、それを生かすことが大切です。

(5) ストレスとストレスへの対処法の共同研究

①現在のストレス：

②その対処法：

2. 講座の振り返り

この時間は、グループのメンバーと気持ちや困っていることなど話し合います。話し合いを通し、経験を分かち合うことや、生活しやすくなるヒントを見つけることを目的とします。

本日のテーマ：「本講座で学んだこと、本講座の良かったこと、要望したいこと（こうすると講座はもっとよくなる、もっと学びたかったこと）」

(メモ)



長崎大学
NAGASAKI UNIVERSITY