

向谷地生良さんから学ぶ

家族のための3回連続勉強会

— 病気ではなく、人を見るために —

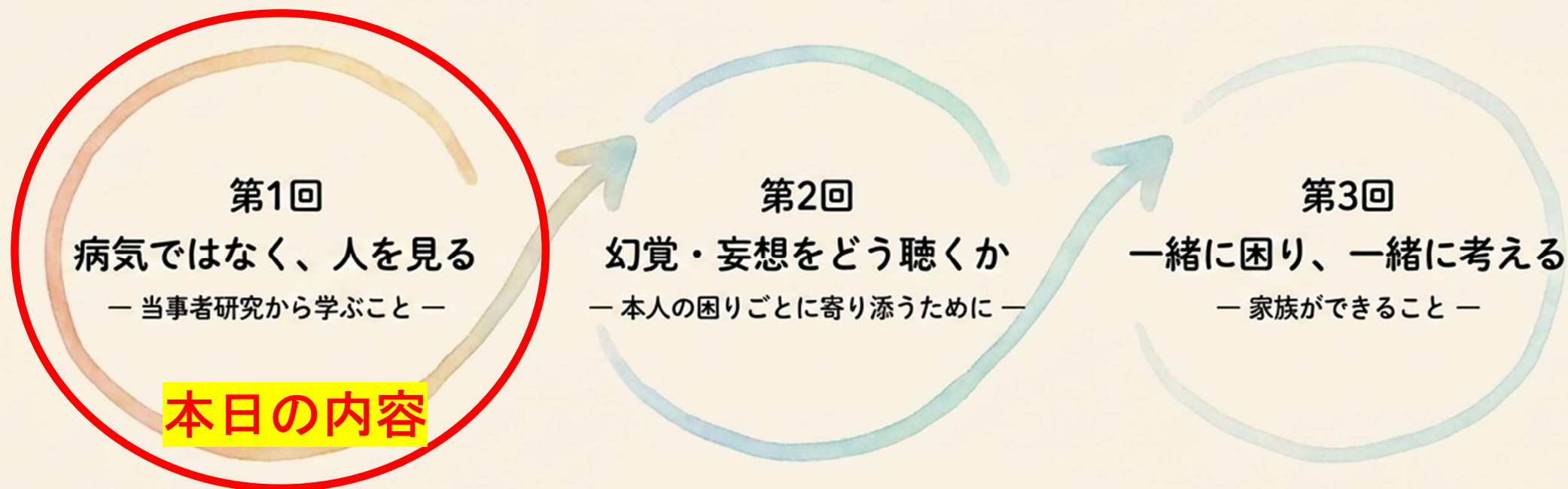
2026年7月17日

新座市やすらぎの会 勉強会

 Prepared by やすらぎの会

～はじめに～

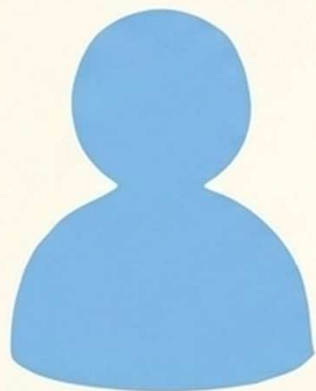
3回連続勉強会の全体像



今回は、3回シリーズの土台となる
「当事者研究の考え方」を学びます。

～はじめに～

学びの手がかり：向谷地生良さんと書籍



- 向谷地生良氏は、精神保健福祉の実践家・ソーシャルワーカー
- 北海道の「浦河べてるの家」での実践に長く関わってこられました
- 当事者研究を通じて、本人が「自分の苦勞の主人公」になることを大切にしています



メインテキスト：
『向谷地さん、幻覚妄想って
どうやって聞いたらいいんですか？』

※本研修では、メインテキストのほかに、
他の書籍等から参考になる内容を盛り込んでおります。

この3回の勉強会では、向谷地氏の実践を手がかりに、
「病気や症状だけで人を見ないこと」
「本人の苦勞を、本人と仲間とで研究すること」
を学んでいきます。

以下、第1回研修 本編

第1回

病気ではなく、人を見る

— 当事者研究から学ぶこと —

ご家族が抱えやすい戸惑い

長年、ご本人を心配し、必死に支えてこられたご家族へ。
このようなお気持ちになることはありませんか？

・「どうしてこんな
行動をするのだろう」
という戸惑い

・「早く病気を
良くしてあげたい」
という焦り

・「なんとかして
現実をわからせたい」
という思い

これらは、ご家族が本人のことを真剣に思い、日々懸命に向き合ってきたから
こその自然な感情です。まずは、そのご自身の労苦をねぎらってください。

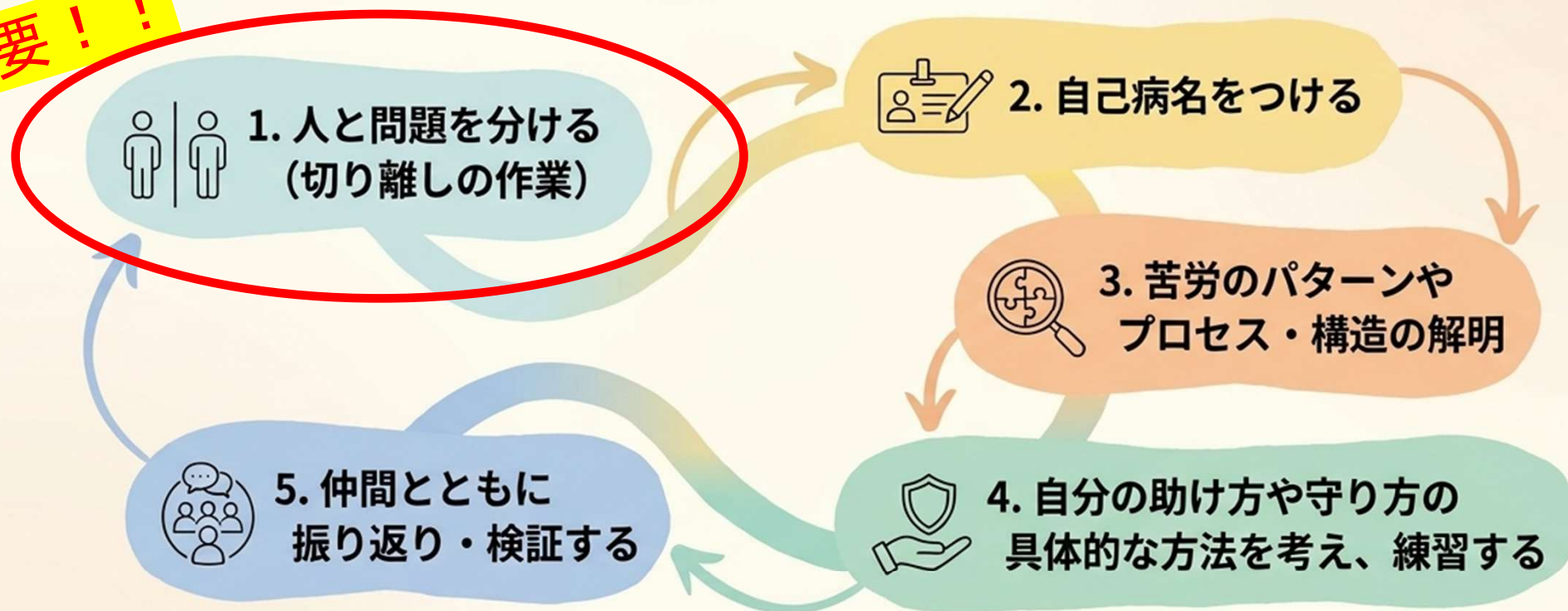
当事者研究とは？

専門家が一方的に治すのではなく、
「本人の苦勞を、本人と仲間で研究すること」



当事者研究の全体プロセス

重要！！



当事者研究は、答えを急いで見つけることだけが目的ではありません。
苦勞を言葉にし、仲間と一緒に考え、試し、振り返るプロセスそのものに意味があります。

今回、特に丁寧に考えること

第1段階

人と問題を分けて考える

本人そのものを問題にするのではなく、
本人が困っている「問題」があると考えてみる。

病気ではなく、人を見る

「病気を見ない」ではありません。

「病気だけで、その人を見ない」ということです。

病気や症状の奥にある、
その人の「人間としての営み」や「苦勞」に目を向ける視点です。

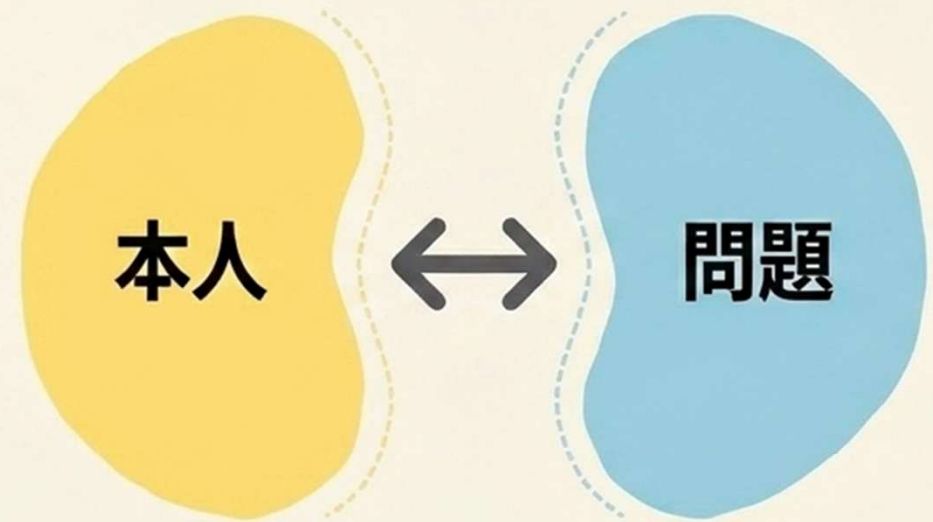
問題と人を分けて考える（切り離しの作業）

従来的見方



本人 = 問題

当事者研究の視点



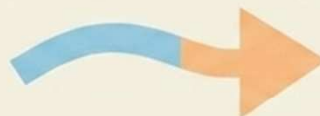
「言い換え」の視点をもつ

従来の捉え方

怒りっぽい人

だらしない人

妄想が強い人



苦勞の主人公としての捉え方

怒りが爆発しやすい
苦勞をもつ人

生活を整えることに
苦勞をもつ人

怖い体験や考えに
苦しむことがある人

すこし、お話をしましょう



「怒りっぽい人」

ではなく、



「怒りが爆発しやすい苦勞をもつ人」

と言い換えると、どんな違いを感じますか。

では、次の言葉はどのように言い換えられそうでしょうか。

- 「片づけられない人」
- 「外に出たがらない人」

隣の方と、少し話し合ってみましょう。

補足（安心してお話いただくために）

正解を出す時間ではありません。

「本人も何かに困っているのかもしれない」と見る練習です。

ご自身の家庭の詳しい事情を話す必要はありません。

「なぜ？」より「何を実現したかったか」

従来の『原因究明』

なぜそんなことを？

責めるように理由を追及する

大切な『理解の視点』

何を実現したかった？

何を守ろうとした？

本人の意図や願いを考える

行動の背景にある「本人の苦労や願い」を理解しようとする
アプローチです。（肯定ではありません）

意図や願いを確認してみる

「なぜ？」より「何を実現したかったか」【事例】

例	場面	よくない聞き方	言い換える聞き方	本人の答えの例
1	 同じことを 何度も確認する	「なんで何回も 同じことを 聞くの？」	「何を確認できると、 少し安心できそう？」	「ちゃんと大丈夫か 分からなくて、 不安になる」
2	 外出を 急に断る	「なんで行かないの？ 約束したでしょ」	「行かないことで、 何を避けたかったのかな？」	「外で人に見られるのが 怖かった」
3	 急に 怒り出す	「なんでそんなに 怒るの？」	「その怒りで、 何を守ろうとしていたのかな？」	「責められている気がして、 自分を守りたかった」
4	 部屋を 片づけられない	「なんで片づけられ ないの？」	「片づけるとき、 何が一番しんどい？」	「どこから始めたら いいか分からなくなる」



行動を責めるのではなく、その奥にある『困りごと』や『守りたかったこと』に目を向けてみます。

プロセスの
2段階目

自分だけの「自己病名」をつける

医学的な一般の病名だけでなく、自分の症状や苦しさに、
自分自身で名前を与えてみます。

例：「統合失調症 きらわれモード型」

自分で自分の苦勞に名前をつけることで、
「問題」が自分を支配するものではなく、
自分が付き合っていく「自分自身のもの」に変わります。

仲間と一緒に考える

本人の苦勞の構造を探り、助け方を考えるプロセスは、
一人や家族だけで抱え込む必要はありません。



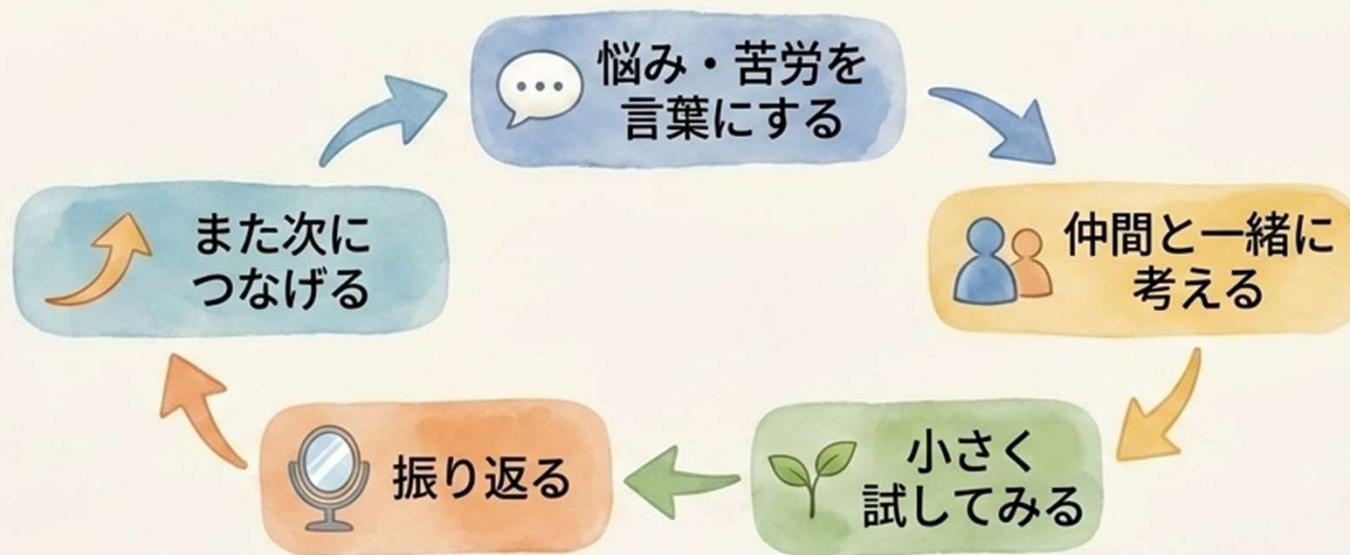
当事者同士や支援者など、同じような苦勞を経験した仲間の知恵（先行する取り組み）
に触れることで、想像もしなかった新しい道が見えてきます。

家族が、本人のすべてを解決する「唯一の理解者」にならなくても大丈夫です。

答えが出なくても、プロセスに意味がある

当事者研究は、試行錯誤の連続です。すぐに正解は見つかりません。

しかし、得体の知れない「悩み」や「苦悩」を現実に着地させ、具体的な「苦勞」へと置き換えていく過程そのものに、大きな意味があります。



今日のまとめ & 次回予告

本日のまとめ

- 病気そのものではなく、病気に苦勞している「人」を見る。
- 「本人」と「問題」を切り離す（人と問題を分ける）。
- 「なぜ」と責めず、「何を守ろうとしたのか」と背景に寄り添う。

次回（第2回）の予告

幻覚・妄想をどう聴くか

— 本人の困りごとに寄り添うために —

（今回の「人と問題を分ける」視点を土台に、具体的な「聴き方」へと進みます）

今日の学びを、少し分かち合ってみましょう



今日の話の中で、印象に残ったことは何ですか。



ご本人との関わりの中で、「少し見方を変えてみてもよいかもしれない」と感じたことはありますか。

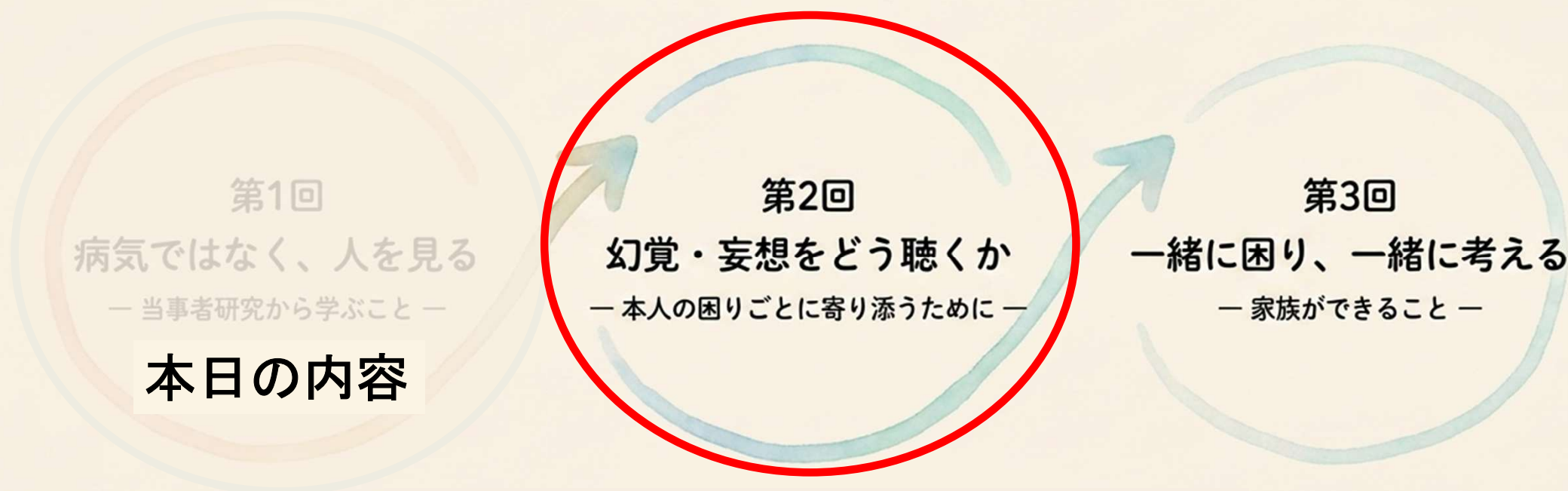
隣の方と、2人で少し話してみましょう。

補足（安心してお話しいただくために）

- ご家庭の詳しい事情を話す必要はありません。
- 話したくない場合は、聴くだけでも大丈夫です。
- まとまった答えが出なくても構いません。

～次回予告～

3回連続勉強会の全体像



本日の内容

次回

9月例会にて開催予定！



ご清聴ありがとうございました

本日の学びが、ご本人との関わりを考える
小さなきっかけになれば幸いです。

新座市やすらぎの会 勉強会

Appendix

【参考資料：当事者研究の5つの段階】

第1段階：人と問題を分ける（切り離しの作業）



・この段階で大切にすること 「本人＝問題」ではなく、本人が問題に困っていると考える。



・本人にとっての意味 「自分が悪い」という自責から解放され、問題に向き合うゆとりが生まれる。



・仲間とともに行うこと 問題の切り離しを手伝い、「苦労の主人公」になることを後押しする。



・具体例またはイメージ 「だらしない」⇒「生活を整える苦労がある」と言い換える。



・家族が知っておきたいこと 本人を責める言葉を、本人の苦労を理解する言葉に変換してみる。

【参考資料：当事者研究の5つの段階】

第2段階：自己病名をつける



・この段階で大切にすること 医学的病名だけでなく、自分の苦勞に「自分だけの名前」をつける。



・本人にとっての意味 得体の知れない苦しさが「自分のもの」になり、付き合いやすくなる。



・仲間とともに行うこと ユニークな自己病名を面白がり、一緒に考える。



・具体例またはイメージ 「統合失調症 週末金欠型」「声ヘリウムタイプ」



・家族が知っておきたいこと 突拍子もない名前に見えても、それが本人の現実を生き抜くための大切な知恵であると理解する。

第3段階：苦労のパターンやプロセス・構造の解明



- ・この段階で大切にすること
症状の出方や、苦しい状態に陥る際の「規則性」や「パターン」を探る。



- ・本人にとっての意味
「なぜか分からない不安」から、「こういう時にこうなる」というパターンの発見へ。



- ・仲間とともに行うこと
ホワイトボードや図解（フローチャート）を使い、ワイワイと楽しく語り合いながら構造を見える化する。



- ・具体例またはイメージ
「疲れると幻聴さんが活発になる」といった関係性を図にする。



- ・家族が知っておきたいこと
原因を突き止めて「直す」ためではなく、仕組みを知って「付き合い方」を考えるための段階。

第4段階：自分の助け方や守り方の具体的な方法を考え、練習する



- この段階で大切にすること

解明されたパターンに基づき、自分自身を助ける（実践する）手順を立てる。



- 本人にとっての意味

病気に振り回される側から、自らをコントロールし、助ける側へと立場が変わる。



- 仲間とともに行うこと

ロールプレイなどで場面をつくり、助け方を一緒に練習する。



- 具体例またはイメージ

幻聴が強くなった時に「今は忙しいから後にしてください」と声を出す練習。



- 家族が知っておきたいこと

家族が先回りして助け方を決めるのではなく、本人が「自分の助け方」を見つけるのを見守り、応援する。

第5段階：仲間とともに振り返り・検証する



- ・この段階で大切にすること
練習した結果を現場に持ち帰り、どうだったかを仲間と共有する。



- ・本人にとっての意味
失敗しても「良い研究データが取れた」と捉え直し、次へ繋げる勇気を持てる。



- ・仲間とともに行うこと
結果の良し悪しを評価するのではなく、一緒に悩み、一緒に面白がる。



- ・具体例またはイメージ
「今回はうまくいかなかったけど、新しいパターンが発見できた」と報告し合う。



- ・家族が知っておきたいこと
一直線に回復に向かうことを求めず、
試行錯誤の行ったり来たり（円環的なプロセス）そのものを共に歩む姿勢が支えになる。