

自分自身で、共に

当事者研究ワークシート

～自分の苦勞の主人公になる5つのステップ～

① 〈問題〉と人を切り離す

「爆発を繰り返してる〇〇さん」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勞を抱えている〇〇さん」という視点／理解を持つ。

② 自己病名をつける

自分の抱えている苦勞や症状の意味を反映した、自分がかもっとも納得できる「病名」を自分でつける。例:「統合失調症悪魔型」、「人間アレルギー」など。

③ 苦勞のパターン・プロセス・構造の解明

症状の起こり方、行為、苦しい状況への陥り方には必ず規則性や反復の構造がある。それを仲間共に話し合いながら明らかにし、図式化、イラスト化、ロールプレイなどで視覚化する。

④ 自分の守り方、助け方の具体的な方法を考え、場面をつくって練習する。

予測される苦勞に対して、自己対処の方法を考え、練習する。自分を助ける主人公はあくまで「自分自身」。

⑤ 結果の検証

以上を記録し、実践してみる。その結果をまた検証し、「良かったところ」と「さらに良くするところ」を仲間と共有し、次の研究と実践につなげる。研究の成果として生まれたアイディアは、「当事者研究スキルバンク」に登録し、仲間に公開する。

苦勞のパターン・プロセス・構造の解明

