

## 【分科会1】リカバリー宣言 2012 ～みんな違って、みんないい！～

白石和子、内海章友、加藤勉、川北誠、小松達也、仲田亜由美、澤田優美子、新村朋子、  
小林絵理子、市川左千子、福井里江、増川ねてる

8月24日(金曜日)、「リカバリーの鍵」を探して、ポスター作りを行いました。トークライブの出演者の方にも参加していただき、約60名の方が、4人一組のグループに分かれてのポスター作り。そして、「10年後に社会はどうなっていると思いますか？そして、自分はどんなふうになっていると思いますか？」という問いかけのもと、「私のリカバリー宣言 2012」を発表し合って終了しました。

ワークショップの構成としては、「①テーマの共有→②話す→③聴く→④創る」

そして、「☆リカバリー宣言 2012」

- ① 「リカバリー」についてイメージを共有した後、
- ② グループの中で「私のリカバリーの鍵は〇〇です」というそれぞれの想いを出し合いました。
- ③ 次に、他のグループの話の聞きに行こう！ということで、グループの代表一人を残して他の人は他のグループへ旅に出て、新しい鍵探し。残った人は自分たちのグループの鍵を、やってきた旅人たちと共有。
- ④ そして、旅に出ていたグループメンバーが帰郷して、いよいよポスター作り。そして、思いのリレー。

### ◆リカバリーの鍵は…

「良き友」「ここにいる私」「不安があっても人生を決められるのが大切」「言いたいことは言う」「再発しても大丈夫」「一歩ふみだす勇気」「時にはあきらめる事も必要」「五感で感じ、もやもやしたら話す」「感謝の力」「居場所」「人とふれ合う」「自分は常に誰かに支えられていて、逆に誰かの支えにもなっていると、ちゃんと自覚すること」「共に会いたいという気持ちで落ち込みから脱出できる！」

それぞれの人が見つけた鍵が集まって…、今年のポスターが完成！

あっという間に、お互いのポスターをながめあう仲間の輪ができました。

### ◆リカバリーポスター2012のタイトル/メッセージ

「自分の好きな事を思いっきりやる！」「NOW!! 今が幸せ」「出会い」「居場所、和やかな雰囲気大切に」「底力だ！」「人生腹八分」「これでいいのだ！！」「ギューってして！」「笑顔」「かけがえのない出会い」「しあわせのかめはめ波、スーパー幸せ人」「自分の人生の主人公になる」「リカバリーの連鎖」「毎日がスペシャル」「リカバリーに当事者・健常者もない。苦しい経験や辛い経験から元気になることが、リカバリーの一つ」「自然の力」

そして、リカバリー宣言。マイクをバトンに手から手へと希望のリレー。大きな力が生まれました。

終了後のアンケートに書かれていた言葉…

「リカバリー宣言でポスターを各班で作ったが、リカバリーに対し、みなさんがユーモアをもって気楽に考えているのが分かり、うれしかった。私たちはすでにリカバリーして、しあわせなのである。」

さて、来年は、どうなるのでしょうか？ 1人ひとりが扉を開いて、1人ひとりをサポートし合って、

・・・みんなで、時代をひらきましょう！

《増川信浩 (WRAPファシリテーター)》