

【分科会 19】 家族もリカバリー

コーディネータ: 土屋徹 (Office 夢風舎)

今回の分科会のテーマは『家族もリカバリー』です。

昨年は、同じ趣旨のものに参加したご家族が自分自身のリカバリープランを立てるということを行いました。当事者の方々は専門家等とのやり取りの中で、プランを立てたことはあると思いますが、ご家族がプランを立てるという経験は少ないと思うので、みんなでプランを作るという体験をしたのです。

今年は、家族にリカバリープランを立ててもらおうという企画。リカバリープランは、ピアサポーターやピアスペシャリストなどの研修の時に当事者の方々に作っていただくことがあります。自分自身が回復をして、今自分らしく生きているということを語ってもらうという内容です。今回の分科会は、このリカバリーストーリーに参加していただいたすべての方と一緒に作り、みんなで語り合おうということを行いました。

まず、参加者と一緒に今回の分科会について“今日の主役はみなさんです。自分自身について考えて自分自身のことを語り自分自身のお土産を持って帰りましょう”ということを確認してからスタートしました。

前半は少し講義をしました。まずは、私があるご家族と一緒に作ったリカバリープランを示し、昨年のことを振り返りました。そして、ゆでたまご理論を話し、家族自身がリカバリーに向かっていくことの大切さを話しました。会場とのやり取りも行いましたが、どうしても身内の方が病気や障害を持ち始めたりする中で、ご家族は自分自身ではなく、病気や障害を持った人を中心と考えてしまいます。そのような中でも、自分自身に目を向けていき、自分らしく生きるということの大切さをみんなで語り合いました。

その後、スライドに沿ってリカバリープランを作っていました。

①小さいとき、大人になって、そしてこれからの夢を語る

②自分自身の魅力と強さを出してもらい、自慢し合う

という、ウォーミングアップを行い、本題の**リカバリープランの作成**です。

①身内の方が病気になる前の私は

②身内の方が病気になったときどんな出来事があった、そのことで、みなさん自身にどのような生活の変化がありましたか？（しんどかったこと・悩んだこと・苦しかったこと・考えたこと）（自分自身の生活で変化したこと）

③そんな時に助けになった、人や集まりなどについて、どんな風に役立ったり、影響を受けましたか？

④いろいろあったけど、今、そして自分・今取り組んでいること頑張っていること・これから…夢や希望…

※ 最後にそれぞれをつなげてもらい、みんなで語ってもらいました。

参加した方々が、自分の今、そしてこれからの笑顔で語り合っていることが印象的な時間でした。

《土屋徹 (Office 夢風舎)》