

私たちが行う障害理解啓発プロジェクト 共生社会づくりに向けての歩み

一般社団法人精神障害当事者会ポルケ

はじめに

精神障害当事者会ポルケは 2016 年に発足した精神障害者によって運営をされる障害者団体です。設立以来、開催してきた月例の「当事者交流お話し会」は精神障害のある人の場づくりとして、2023 年 3 月までに 73 回開催をしてまいりました。ここで共有される話題の中では、精神障害のある人が日頃の生活で感じている精神障害に関する差別や偏見に関連するものもありました。参加したメンバーの中には、当事者同士だからこの場だから初めて話すことができたと言ってくれた人もいます。私たちは経験をもちより当事者だからこの分かち合いを通じて、これを社会の課題として昇華する取り組みを手探りながら行ってまいりました。

他方で、精神障害の多くは、ほかの障害と比べて外形上わかりにくく「わかりにくい障害」と称されることがあります。そこで、自分たちが自分たちの経験をもちより、研究によって明らかになっていくエビデンスを用いて、効果的で実践的な理解啓発プロジェクトを行うよう努めてまいりました。

この冊子はこれまでの取り組みや関連する事業をご紹介します。地域社会や職場等での今後の精神障害の理解啓発についてのあり方を広く情報提供する取り組みです。2014 年に批准した障害者権利条約のスローガンに Nothing about us without us (私たち抜きに私たちのことを決めないで) というものがあります。これは条約の成立における障害者団体のスローガンであると同時に、各国や地域での障害当事者の参画の意義を表すものです。私たちも障害者団体として、自ら声をあげ、広く社会に貢献できるよう活動に取り組んでいるところです。この理解啓発プロジェクトの取り組みは、私たちにとっての活動の象徴的なものです。今後もその普及と発展的に取り組んでいく所存です。

もっとも一連の取り組みは、当事者会のみならず、有識者の皆さんや地域の当事者、家族、福祉医療職など、大勢の皆さんの連携、協力のもと作成することができました。また、大田区地域力応援基金助成金ステップアップ事業として取り組ませていただきました。ここに関係者、関係機関の皆様のご協力に心より感謝申し上げます。

これを読まれた皆さんが地域や職場で活用をいただき、精神障害の理解啓発に活用いただけたら幸いです。そして、取り組みが広く多様性が価値として感じられる共生社会づくりにつながることを切に祈ります。なにか私たちに協力ができることがございましたら、お気軽にご一報ください。

一般社団法人精神障害当事者会ポルケ
代表理事 山田悠平

1. 私たちが行う障害理解啓発プロジェクトの基本的な考え方

これまでの活動の知見や有識者の皆様からの研究調査の結果から、下記の6つの点が理解啓発プロジェクトの推進にあたって重要であると考えています。

(1) 正確な情報の共有

障害に関する正確な情報を伝えることが重要です。誤った情報が広まることで、偏見や差別を生み出すこともあるため、信頼できる情報源から得られた情報を基に、正確かつ明確に伝えることが必要です。

(2) 個人の尊厳や権利の尊重

障害のある人たちが、個人として尊重されることが大切です。障害があることによって、その人たちの人格や能力に影響があるわけではなく、個人として認められることが、差別や偏見を防ぐことにつながります。そのためには、人権規範に基づいた個人の尊厳や権利の尊重が必要です。

(3) 多様性の尊重

障害のある人は、障害があるということ、一律に同じように扱われるべきではありません。それぞれの障害や個人の状況に応じて、適切な対応が必要です。また、障害がある人たちは、様々な背景や人生経験を持つため、多様性を尊重することも大切です。

(4) 体験の共有

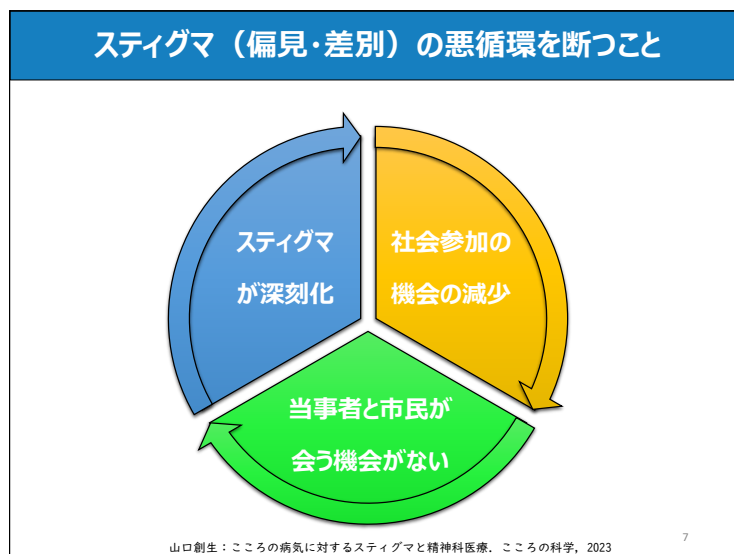
障害がある人たちの生活や体験を共有することで、障害理解を深めることができます。障害によって日常生活に制限があることや、障害を持つ人たちが抱える問題などについて、実際に話を聞くことで、より理解が深まります。

(5) 偏見や差別の排除

障害を持つ人たちが、社会的に差別をされたり、偏見にさらされたりすることがないように、社会全体で取り組む必要があります。偏見や差別を排除するためには、教育や啓発活動などが必要であり、社会全体で意識を高めることが大切です。

(6) スティグマ(偏見・差別)の悪循環を断つこと

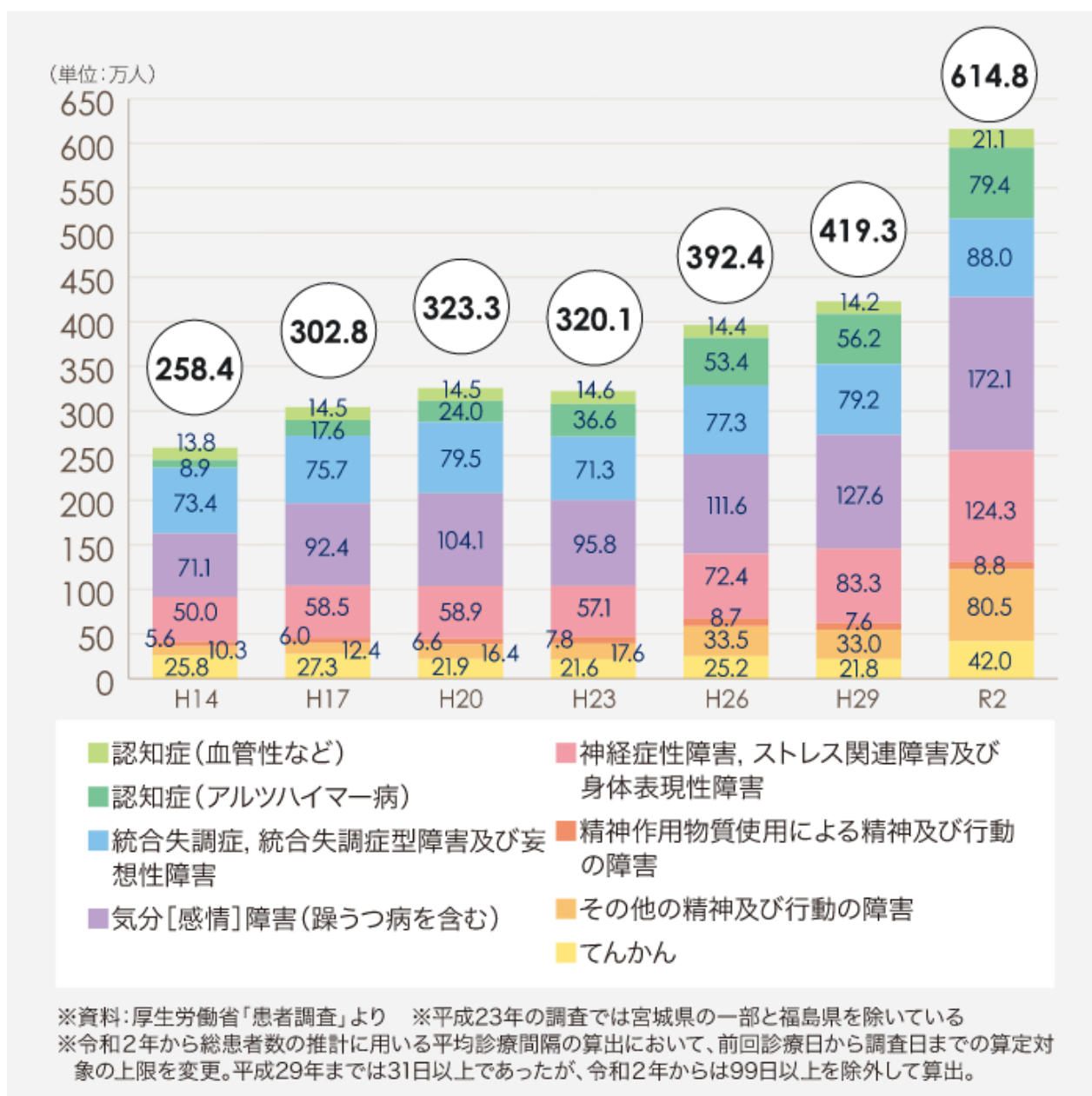
下図のように精神障害の偏見や差別の問題は、悪循環に陥りがちです。これを断つための戦略的な取り組みが大切です。



2. 正確な情報の共有—精神障害のある人の数

現在、精神障害のある人は国内にどのくらいいるかご存知でしょうか？下記のグラフは厚生労働省が実施する「患者調査」により明らかになった統計資料です。直近公表された令和2年度調査によると614万8千人の人が精神障害を抱えていることがわかります。令和2年の国勢調査によると、日本の人口が1億2622万7千人ですので、**およそ20人に1人の人がなんらかの精神障害を抱えていることとなります。**みなさんの周りでも決して少なくない人が精神障害を患っているということが統計上判明しています。

なお、精神障害は、五大疾病（がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病、精神疾患）の中で最も患者数が多く、近年はうつ病や認知症の著しい増加が見られます。



3. 個人の尊重—人権や権利の問題から考える

個人の尊重とは、人間が本来持っている尊厳や人格を尊重し、個人として認めることを指します。つまり、障害のみならず人種、性別、宗教など、個人の属性や特性によって、その人を評価したり、差別的な態度をとったりしないということです。個人の尊重は、人権や平等の原則に基づいています。すべての人は、生まれながらにして平等であり、個人の属性や特性によって評価されたり、差別されたりすることは許されないとされています。特に、障害がある人たちは、社会的に不利な状況に置かれることが多く、その人たちの人格や能力を尊重することが、偏見や差別を防ぐことにつながります。

日常生活では、相手の意見や感情を尊重し、適切な言葉や態度で接することが大切です。侮蔑的な呼称を使うことは現に慎むべきです。個人の尊重は、個人としての尊厳を保ち、人間関係や社会全体の健全な発展につながる重要な要素と言えます。

人権や権利というと、日常生活から離れた印象を持たれがちですが、私たちの生活を築くとても重要な概念です。人権は、人間が持っている根本的な権利であり、誰もが平等に享有すべきものです。人権が保障されていることによって、個人の自由や尊厳が守られ、社会の発展や平和にもつながります。本来、人権は、日常生活の中で実感することができるものであり、身近な問題や課題にも関わっています。例えば、労働環境や雇用、教育、医療、犯罪被害者の支援など、多くの場面で人権が関わっています。また、人権問題は、国内だけでなく、世界中で様々な課題が存在しています。貧困、紛争、差別、人身売買などの問題は、人権の観点から重大な問題とされています。

人権を無視することは、個人や社会の発展を阻害することにつながります。例えば、差別や偏見がある場合、その人たちの人権が侵害されることになり、社会の不平等や対立を生み出す可能性があります。そのため、人権を尊重し、守ることが、個人や社会の健全な発展に不可欠な要素とも言えます。

近年、障害者についての人権規範は法律や制度で保障する動きが加速しています。たとえば、国連障害者権利条約が代表的なものとして挙げられます。国内においては、障害者差別解消法、障害者雇用促進法などがそれにあたります。法律や制度がアップデートされることで、人々の意識にも良い影響を与え始めています。精神障害については偏見や差別の問題から、他者化されやすい状況が度々指摘されてきました。地域社会において、まるでいないかのような扱いをされると、当事者一人ひとりが声を上げにくい状況を生み出しています。そのことを構造的な問題としてとらえなおす必要があります。



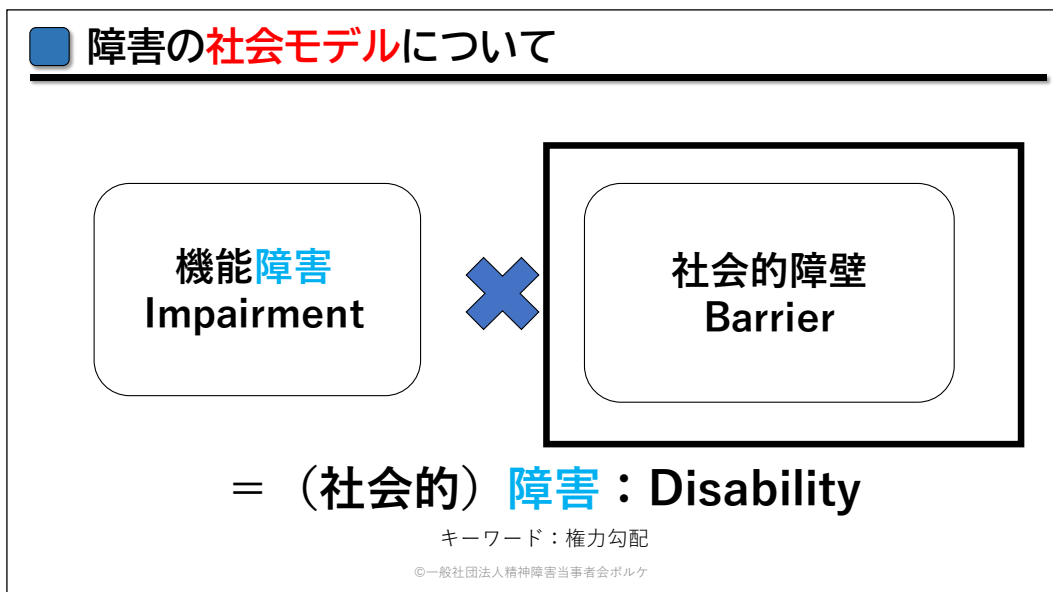
4. 障害に対する考え方—障害の社会モデルについて

先述の通り、精神障害の理解は、人権や個人の尊重に立ち返り、進める必要があります。そのため、私たち一人ひとりもそのために障害に対する考え方をアップデートする必要があります。

それが「**障害の社会モデル**」という考え方になります。現在、この障害の社会モデルの考え方は、国内においては障害者権利条約批准前後に、障害施策をはじめ多くの法律制度に反映をされていますが、まだまだ市民社会全体には普及していません。

これまでの障害の考え方の中心であった障害の個人モデル（別名、医学モデル）との対比を下記のようにグラフに表しました。これまでの障害の考え方は、個人の機能障害の問題ととらえられていました。精神障害の場合は、服薬治療をして、患者が治療を受けることのみがまるで正しい価値観とされてきました。言うなれば、精神障害のある人の社会参加の問題を患者個人の医療福祉のケアの問題に矮小化されてきました。それに対して、障害の社会モデルは、機能障害の問題だけではなく、社会環境や制度や意識によるバリアーと機能障害の相互作用によっておきる問題ととらえています。先述の通り、統計的にも一定数の人がいる状況ですので、精神障害のある人が受けている偏見などの問題を解消することにより、精神障害のある人の社会参加が進むと考えられます。そして、障害者問題を人権問題としてとらえなおすことにもつながるため、極めて理解啓発にあたっては重要な考え方と言えます。

	個人モデル	社会モデル
社会参加の不利の原因	個人の機能障害	社会環境、制度、意識等による排除 (機能障害との相互作用)
「障害」の評価	なくすべきもの 克服すべきもの	属性、多様性
「障害」への対策	予防、保護	インクルーシブな社会環境づくり
障害者問題とは	狭義の医療福祉問題	人権問題



5. 多様性の尊重のための意識改革—認知バイアスの克服

多様性の尊重のためには意識改革が必要です。偏見や差別は、自分たちが持つ認知バイアスから生まれると言われます。認知バイアスとは、人々が情報を処理する際に、特定の判断や意見を形成する上で、客観的な情報や証拠に基づく判断とは異なる、ある種の歪みを引き起こす心理的傾向のことを指します。ステレオタイプと呼ばれるものもそのひとつです。ある種の人々に対して持っている固定的なイメージに基づいて、彼らに関する判断を下す傾向のことを指します。研究調査によって明らかになっている精神障害のある人へのステレオタイプについては、汚い、知的でない、不誠実であるといったものがあります。日本でも同様に、危険な存在、予測できない、怖いといったものがあります。精神障害のある人だからということで、一括りにしてしまうような偏見や差別に満ちた考え方に陥らないようにすることが必要です。そして、他者の多様性を受け入れることができるよう、常に自分自身を振り返るような機会をつくる必要があります。

そのためには、個人の自助努力では限界があるため、組織や地域社会の中で、多様性に関するトレーニングやワークショップを実施することも有効です。地域での実践では、精神障害当事者会ポルケのプロジェクトから発展的な団体となっている「リカバリーカレッジおおた」が主催する認知バイアス克服をテーマにした講演活動、ワークショップがあります。例えば、ジェンダーや障害についての認知バイアスを例に講師の佐藤暁子さんから話題提供をいただきました。認知バイアスは誰もが陥りがちな歪みです。精神障害のこののみならず、ジェンダー、人種、出身地など様々な違いを違いとして受け入れられるような考えをもち続けることが多様性の尊重のためには必要となります。



▲リカバリーカレッジおおたの参加者の皆さんとの記念写真(2021.11.17)

このような認知バイアスについては、障害理解の取り組みを行う関係者が意識付けをすることも重要です。私たちも講演活動や教育機関での発表の場をいただく際に、それぞれの自分の経験を語ることがあります。当事者が経験する生活者としての具体的なエピソードは、関心を集めやすいトピックスですが、その人の経験がまるで精神障害のある人全体に通ずるような事柄として受け取られないような丁寧な説明も併せて必要だと考えています。

6. 体験の共有—心理的安全の確保

障害のある人とない人が直接出会い、生活や体験を共有することこそが、最も近道な障害理解の取り組みだと私たちは考えています。先述の通り、統計的には精神障害のある人は一定数にのぼりますが、地域社会においてなかなか出会う機会が少ないと感じる人も多いのではないのでしょうか。これには、いくつかの要因が考えられますが、精神障害のある人がその立場を偏見や差別の問題から隠さざるを得ないということもそのひとつではないかと私たちは考えています。実際、当事者活動に取り組むメンバーの中には、本名や顔も公表をしている人もいれば、それが困難な状況の人もいました。精神障害当事者会ポルケでは、その判断についても個人の意思を尊重しています。

そのため、体験の共有の機会をつくるためには、心理的安全が確保されることが極めて重要です。精神障害当事者会ポルケの場づくりにおいては以下のことを留意しています。

① オープンなコミュニケーションを促す

参加者が率直に自分の意見を述べ、質問や疑問を述べやすいように司会者を設けています。休憩時間中や終了後には、参加者同士が直接対話できるようにしています。

② 他者の意見を尊重する文化を創り上げる

個人差や多様性を尊重し、相手の意見を聞き入れ、共感することが大切です。過剰な批判や攻撃的な表現を避けることをルールとして定めています。

③ 非難や批判を受けた場合には適切に対応する

参加者が不快に感じたり、攻撃されたりした場合には、適切な対応をとることが必要です。あまり数はないですが、時には積極的なフィードバックを行います。

④ プライバシーを尊重する

参加者の個人情報や話した内容を外部に漏らさないようにすることが大切です。また、参加者が共有した情報や意見について、誰かが悪意を持って悪用しないように注意することも重要です。これについてもルールとして定めて、毎回参加者同士確認の機会をつくっています。



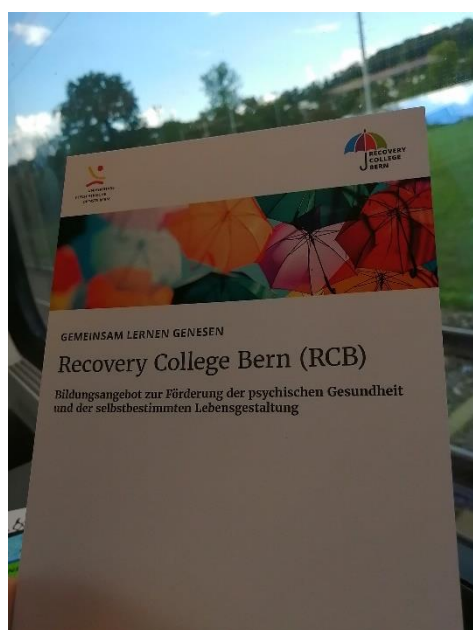
▲お話会の毎回のレポートなどをまとめた冊子を発行しています

7. リカバリーカレッジの実践—共同創造を大切に

障害の立場を超えた場づくりの実践としてリカバリーカレッジがあります。精神障害当事者会ポルケが拠点とする大田区にある「リカバリーカレッジおおた」は、大田区の区民活動登録団体として活動をしている任意団体です。精神障害のある人やその家族、精神保健福祉医療職、学識経験者、学生など多様なメンバーによって構成をされています。リカバリーカレッジは治療の場でも支援の場でもなく、「主体的にリカバリーについて学ぶ」教育の場として、障害の有無に関わらずに誰でも参加でき、ともに学びあうところが特徴です。リカバリーカレッジはイギリスでは国の施策として取り組みが開始されていて、現在は、イギリスの他にもヨーロッパや日本などでも広がっています。国内にはおよそ10箇所のグループが活動をしています。



▲第2回リカバリーカレッジ文化祭@福岡県久留米大学を訪問(2023. 3. 26)



▲スイス・ベルンのリカバリーカレッジ訪問(2022. 8)

リカバリーカレッジは、**共同創造**を価値とすることも特徴のひとつといわれています。「リカバリーカレッジで重要なのは、講座のラインナップが何であるかではなく、リカバリーカレッジで受講者に提供するものを作るすべての過程で共同創造がなされていることだったので(リカバリーカレッジガイダンス研究 2019)」

私たちは、活動や事業などを通じて、つまるところなにを生み出したか、何を変えたかというような“結果”に意味を置くことが多いですが、共同創造が大切にしている価値は、プロジェクトの過程、プロセスであるということは、体験共にするという意味でも特筆に値します。

8. 「リカバリー」について

ところで、多少なりとも精神障害の関連の情報を目に触れると、リカバリーカレッジやリカバリーストーリーといったフレーズを耳にする方も多いかと思います。リカバリーについても簡単にですが、補足説明させていただきます。

リカバリーは、障害・疾病が良くなる、治るといったようなものではありません。それこそ障害の個人モデルに依拠したような狭い範囲で、障害や疾病は考えられていました。旧来の「回復」とは、障害・疾患の予後の良化に焦点化されるきらいがありました。それに対して、精神障害当事者による語り合いや社会運動等から「回復」の意味づけを、精神科医療のユーザーの視点から再構築する動きが 20 世紀終盤から広がりがつあります。それが「リカバリー」という概念の出発とも言われています。現在は、多義的な表現がされていて、これが正解、不正解というものはないですが、障害者が障害を克服するとか、社会適応するといったようなとらえ方ではないという視座が私たちは重要だと考えています。

ここでは、統合失調症をもち、当事者研究を精力的におこなっているリカバリー運動の第一人者である心理学者のパトリシア・ディーガン氏の有名なフレーズをご紹介します。

■ リカバリー

(精神疾患からのリカバリーは、単に疾患事態からの回復やノーマルになることではなく)より深みのある人間らしくあるための活動である



Patricia Deegan

Deegan P: Recovery as a journey of the heart. *Psychiatry Rehabilitation Journal* 19(3):91-97, 1996.

9. 体験の共有—障害理解啓発プロジェクトの実践例

共同創造ほか上記の点に依拠した大田区内で実際に取り組んでいる障害理解啓発プロジェクトの実践例をご紹介します。

共同創造で創る障害理解啓発

障害者理解啓発グループおおた～ツタエルチカラ～



大田区にゆかりのある障害当事者、家族、支援職、研究職、法律家、精神保健領域を学ぶ学生さんなどが障害者理解を目的に、映画上映会や演劇鑑賞と併せてトークイベントを企画し実施しています。例年、大田区をはじめ、20～30数団体から後援や協賛をいただいています。

©一般社団法人精神障害当事者会ボルケ

毎日新聞

精神障害者向けのグループホーム(GH)の開設に対する近隣住民の反対運動をテーマにしたドキュメンタリー映画「不安の正体」の上映会が19日、大田区の区民プラザで開かれた。障害当事者や支援団体で構成する「障害理解啓発グループおおた」が「ツタエルチカラ」が、精神障害者が置かれている差別的な現状を広く知ってほしいと企画した。

【加藤豊平】

映画の上映時間は65分。川崎市のGHに入所する当事者の暮らしや、訪問看護サービスを展開する事業者「モアナケア」が横浜市都筑区に開設したGHを巡る住民の反対運動などを取り上げている。神奈川県内では昨午上映会を開いたが、都内では今回が初上映。映画の製作スタッフらによるトークイベントも行われた。

映画では、GH開設に向けた住民説明会を「自分たちの安全が保証できない」GHができる土地の不動産価値が下がる」と訴える住民たちの声を取り上げられている。この場面について、飯田基晴監督は「トークイベントで説明会では事業

GH反対運動巡るドキュメンタリー映画

者が何を言っても「住まない」と訴えた。民側は聞き入れられない。これは、事業者側の姿勢や意図の問題ではないと感じた」と語った。

また、精神障害者への差別問題に取り組み、映画を企画した池田毅和弁護士は「精神障害者が危険なという意見は偏見に基づいている。事業者や住民が対立している場合は、自治体や政府といった公的機関が共生社会に対する理解を住民に啓発していかねばならない」と述べた。

上映会の主催メンバーは、映画上映後のトークイベントで、飯田基晴監督(右)と池田毅和弁護士(左)が大田区の区民プラザで

「で一般社団法人「精神障害者向けGHを巡る問題」の山田登平代表理事は「映像にすると考えてもらいたい」とメッセージがシンクした。

1で一般社団法人「精神障害者向けGHを巡る問題」の山田登平代表理事は「映像にすると考えてもらいたい」と

大田で「不安の正体」上映会
「精神障害者差別 考えて」

池原 毅和 氏
飯田 基晴 氏

共同創造で創る障害理解啓発

ポルケ写真展

当事者交流お話し会メンバーの有志が被写体となった写真展プロジェクトを実施しました。新型コロナウイルスの影響下において、少しでも理解啓発プロジェクトを広められないかとの思いで取り組みました。撮影は障害者団体とのコラボに定評のあるフォトジャーナリストの柴田大輔氏。最近では、NPO法人色えんぴつでも同様の企画が取り組みがあり、広がりをみせている。



©一般社団法人精神障害当事者会ポルケ

10. 偏見や差別の排除—障害理解啓発研修の実施

一般財団法人国土技術研究センターと公益財団法人と交通エコロジー・モビリティ財団の共同研究事業として構造的な障害理解のための研修コンテンツとして制作されました。精神障害当事者会ポルケも研修制作づくりに参画してまいりました。これまでは、世田谷区や京都市交通局、慶応義塾大学、ほか NPO 団体等で実施の実績があります。

当事者参加による障害理解啓発研修の実施



障害の社会モデルの視点から考える
「心のバリアフリー研修」



- 特徴その1：障害のある当事者講師との対話による研修です
- 特徴その2：動画のリアリティのあるシーンから「社会的障壁」を理解します
- 特徴その3：気づいて対話し、自ら考える「発見型」の研修で、行動につなげることを目指します
- 特徴その4：「障害の社会モデル」に係る公的な考え方や研修方針に準拠しています


©一般社団法人精神障害当事者会ポルケ

11. スティグマ(偏見・差別)の悪循環を断つことー構造的な問題に目を向ける

2021年12月に発生した大阪の北新地ビル火災事件を受けて、精神障害当事者会ポルケが実施した意識調査では、全国1都1道2府18県の精神障害のある人から128件の回答が寄せられました。アンケート結果を踏まえて、これまでも繰り返し行われてきた同様の事件の際のメディア報道のあり方が大きな社会課題であると再認識をしました。そこでアンケート結果を踏まえて、関係者に協力をいただきながら約1年間にわたって机上調査や翻訳作業を行ってまいりました。イギリスやカナダ、そしてニュージーランドでは精神保健の関係者とメディア関係者が協働して、メディアガイドラインが制定されていることを知りました。その中でも、当事者参加が行われているニュージーランドで制作されたメディアガイドラインに私たちは注目をして翻訳資料づくりに取り組みました。

報告レポートの公表を2022年12月に厚生労働省記者会で行い、毎日新聞社や福祉新聞社でその模様が取り上げられました。今後、精神医療保健の関係者やメディア関係者にも声掛けをして、日本国内でのメディアガイドライン策定のアクションを行っていきたいと思います。関連資料はホームページにて公開をしています。ニュージーランド在住の精神障害者の社会運動の国際的なリーダーであるメアリー・オーヘイガン氏からメッセージをお預かりしました。

■ これからの取り組み:メディアガイドライン制定にむけて



▲2023年01月23日毎日新聞 東京朝刊8面「精神障害と事件報道」
©一般社団法人精神障害当事者会ポルケ

- 事件報道における被疑者の精神科病院の通院歴や精神障害者保健福祉手帳所持がマスメディアによって暴露されることが続いている。
- 事件と精神障害を安易に結びつけることで偏見や差別が助長されることへの懸念。
- 諸外国におけるメディアガイドラインの知見を基に、精神医療保健福祉関係者やメディア関係者と協働し、今後制作したい。

週刊福祉新聞2022年12月27日号

精神障害 NZ報道指針を和訳 当事者団体がHPで公開

殺人や放火など重大な刑事事件が発生した際、逮捕された容疑者の精神科通院歴などを強調する報道を控えるよう呼び掛ける記者会員が15日、厚生労働省内で開かれた。ニュージーランドの当事者が参加して作成された報道指針へのガイドライン

(福田敏克)



ガイドラインの必要性を訴える山田さん

針を作りたい」と、すでに関係団体に打診したことを明らかにした。指針はニュージーランドメンタルヘルス財団が作ったもので、事件報道の際の「見出し」「画像」「インタビュー」といった項目ごとに留意点を並べている。英国やカナダにも同様の指針があるという。ポルケは21年11月17日に大阪市内の心療内科が患者の一人によって放火された事件の報道を受け、各地の精神障害者が精神疾患への偏見、差別の助長を懸念していることを調査で把握。事態を改善するには、報道機関向けに指針が必要と判断した。(福田敏克)

私たちが行う障害理解啓発プロジェクト
共生社会づくりに向けての歩み

発行日 2023年3月31日
発行/編者 一般社団法人精神障害当事者会ポルケ（代表理事 山田悠平）
HP: <https://porque.tokyo/>
Mail: in.porque@gmail.com
協力 特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン
助成 大田区地域力応援基金・ステップアップ事業



ISBN978-4-909041-20-3

本冊子の著作権は一般社団法人精神障害当事者会ポルケに帰属します。
許可なく転載・複製することはお控えください。

©一般社団法人精神障害当事者会ポルケ

