

## 石川県内の援助職者によるゲストスピーチ

NPO法人あかりプロジェクト代表理事 山口いづみ

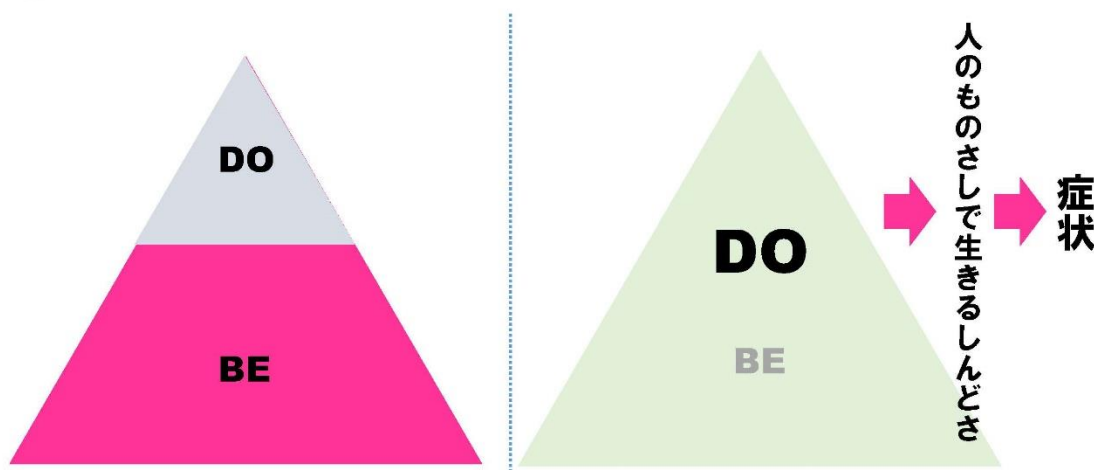
私たちは摂食障害の当事者団体です。私も過食嘔吐の経験が15年間あって、なんとかしんどい人たち同士で支えないかということで、13年に渡って活動をしてきました。

この5月に『からこ舎』と名付け、野々市市の御経塚に一軒家を借りて水原先生のところのプティパさんと同じ形態、福祉サービスの事業所ということで、活動を毎日行っています。私たちは当事者なので、エビデンスに基づくモデルを用いてということではなくて、私たちの実感に基づいた活動を積み重ねてきたということになります。



NPO法人あかりプロジェクト

### || わたしたちのしんどさ



じゃあ、摂食障害のしんどさって何だったのか？という『自分の価値を感じられない』という、これに尽きると言ってもいいくらいだったと思ってます。

自分の価値というのには「DO」と「BE」があると考えると、わかりやすいかなと思うんですが「DO」というのは人から評価される行動・能力・容姿とかそういうもので、自分は価値があるな—と誰でも感じると思うんですけども、実は土台のところは何もしなくても私には価値がある存在価値みたいなものを健康な人は感じていると思うんですが、何故か私たちには、すっばり「BE」の部分が抜けていてしまっていて、そうすると人に評価されることを頼りに、人のものさしで生きるしかなくなってしまう、それがとっても辛いことだったなあと思っています。

ということで、活動の合言葉は『摂食障害の人が自分の力を感じ、存在価値を感じて、より自由に行き方を選んでいく』つまり、自分とつながって自分のものさしで生きていくための支えあいというところで、これは対等であり共感し合えるピアの得意な領域かなと思います。

では、自分とつながって自分のものさしで生きていくってどういうことなのか？これもいろんな考え方とかアプローチがあると思うんですが、私たちの経験からの1つの考え方は、自分とつながるってというのは『自分の感情』『欲求』『価値観』とかがわかるという事じゃないか、そしてそのわかったそれを言葉にして使っていくことによって、自分のものさしで生きていくことが可能になるんじゃないかと考えています。

じゃあ、そのための主な活動が3つありますので、ご紹介します。



## 自分とつながり自分のものさしで生きるための活動①

安全にそのままの状況や気持ち、価値観を言葉にする「あかりトーク」「未来蝶マイページ」



全部からこ舎で実施していますが、まず、いわゆる自助グループです。同じ経験を持つ人達で安全にそのままの状況とか気持ちとか価値観とかを言葉にできる「あかりトーク」ウェブ版の「未来蝶マイページ」があります。

**入門編** 1プログラム 2時間 合計 7プログラム ※火曜コース、土曜コースは同じ内容です。 ※内容や日程は変更する可能性があります。 ④ 半土曜コースは オンライン受講 最少催行人数 3名

<p><b>01</b> ありのままに生きるって？ アロワラ</p> <p>「ありのままに生きて一体どんなこと？」「自己一致」の概念を切り口に経験していきます。</p> <p>火曜コース 6/15(火) 13:30-15:30 土曜コース 6/19(土) 13:30-15:30</p>	<p><b>02</b> わたしがわたしであるために アロワラ</p> <p>「ありのままのわたしって？」その疑問は「感情」と「ニーズ」に隠されているかも！わたしがわたしであるための「感情」と「ニーズ」のカードワークです。</p> <p>火曜コース 6/22(火) 13:30-15:30 土曜コース 7/3(土) 13:30-15:30</p>	
<p><b>03</b> わたしたちには力がある！ アロワラ</p> <p>「自分の力、感じていますか？」何をしていても、してなくても、自分には他の人と同じように揺るぎない価値がある、そう感じられるための気付きのワークです。</p> <p>火曜コース 6/29(火) 13:30-15:30 土曜コース 7/10(土) 13:30-15:30</p>	<p><b>04</b> 「ふつうに食べる」を学問する アロワラ</p> <p>摂食障害当事者が「ふつうに食べたい」という願い、でも「ふつうに食べる」とはいいなんなのでしょう。その謎を、文化人類学の観点から考えていきます。</p> <p>火曜コース 7/6(火) 13:30-15:30 土曜コース 7/17(土) 13:30-15:30</p>	
<p><b>05</b> 幼いころのわたしと出会う アロワラ</p> <p>「幼いころの自分のこと、好きですか？嫌いですか？」 幼いころの自分に出会い、今の自分を築くためのセラピーワークです。</p> <p>火曜コース 7/13(火) 13:30-15:30 土曜コース 7/24(土) 13:30-15:30</p>	<p><b>06</b> 人との心地よい距離感とは アロワラ</p> <p>ここにも「ありのままのわたし」へのヒントが！わたしとあなたの間にある見えない境界線(バウンダリー)について知ろう！人との心地よい距離の取り方を身に付ける方法を学びます。</p> <p>火曜コース 7/20(火) 13:30-15:30 土曜コース 7/31(土) 13:30-15:30</p>	<p><b>07</b> 断る勇気を手にしよう アロワラ</p> <p>「もうピタピタしなくていい！」 自分の欲求や要望を、相手を尊重しつつ伝えるには？人との心地よいやり取り「アサーション」について学びます。</p> <p>火曜コース 7/27(火) 13:30-15:30 土曜コース 8/7(土) 13:30-15:30</p>

**中級編** 1プログラム 3時間×5回 日程 8/21,28 9/4,11,18 (毎週土曜)午後 ④ 半土曜コースは オンライン受講 最少催行人数 3名

**上級編** 全プログラム 10時間程度 日程 「中級編」終了後実施 ※日程や回数はご希望者で調整します。 最少催行人数 3名

## 自分とつながり 自分のもので生きていくための活動②

より楽に自由に生きていくための知恵を学ぶ「各種研修」

これからより楽に生きていくための色々な知恵をみんなで集めて、みんなで学び合うという研修も行っています。

## 自分とつながり自分のもので生きていくための活動③

調子の波があっても自分の力を発揮できて収入も得られる「からこcoffee活動」



自分にとって心地よい人間関係を探ったり  
がんばりすぎから自由になる  
「人生の舞台裏」的な意味合いも

そして、これがここ2年ほどしてきた経験ですけども、からこcoffeeというコーヒーをみんなまでゼロから作り上げて、毎日焙煎をして販売しています。

13年の間、本当にたくさんの方に出会ってきましたけれども、とても能力があるのに症状がしんどくてそれを発揮できないという状況を見ていて、すごくもどかしかったんですね。その問題意識から始まった調子の波があっても自分の力を発揮できて、収入も得られる何かをしようという事で始めました。

居場所兼職場ということもあるんですが、お世話係もいますし、メンバーさん同士の人間関係も必ず生まれてくるので、自分にとって心地良い人間関係ってどんな風なのかとか、がんばりすぎないことをここでの目標にしようといったよな、楽に生きるための『人生の舞台裏』練習みたいな意味合いもあるなと日々感じています。



## || からこ舎が大切にしていること



- ◎力のある人間同士としての対等な関係性
- ◎管理されない・自分たちで決められる
  - ・アドバイス・分析やお説教なし
  - ・それぞれのペースややりたいことが尊重される
  - ・症状も尊重される
- ◎話をとことん聞いてもらえる

ピアならではの  
存在価値を感じるための知恵

それらの活動を背景に、すごく大切にしている事は、これもピアならではの特徴かなと思いますし、存在価値を感じられるための知恵とも言えると思いますが、力のある人間同士としての対等な関係性であったり、管理されないということ自分たちで決められるということ、それから活動の原点は、ひたすら話を聞いてもらいたかったということなので、世話係みんなまで話をトコトンお聞きするというのを大切にしています。

こういった活動を通して、みんなが存在価値を感じて自分の感情・欲求とか、価値観を認識して、そして言葉を使って自分のものさしで生きていくっていうことをこれからも模索していきたいと思います。メンバーも募集してますので、ぜひいつでもお問い合わせください。