

双極性障害当事者の集まり

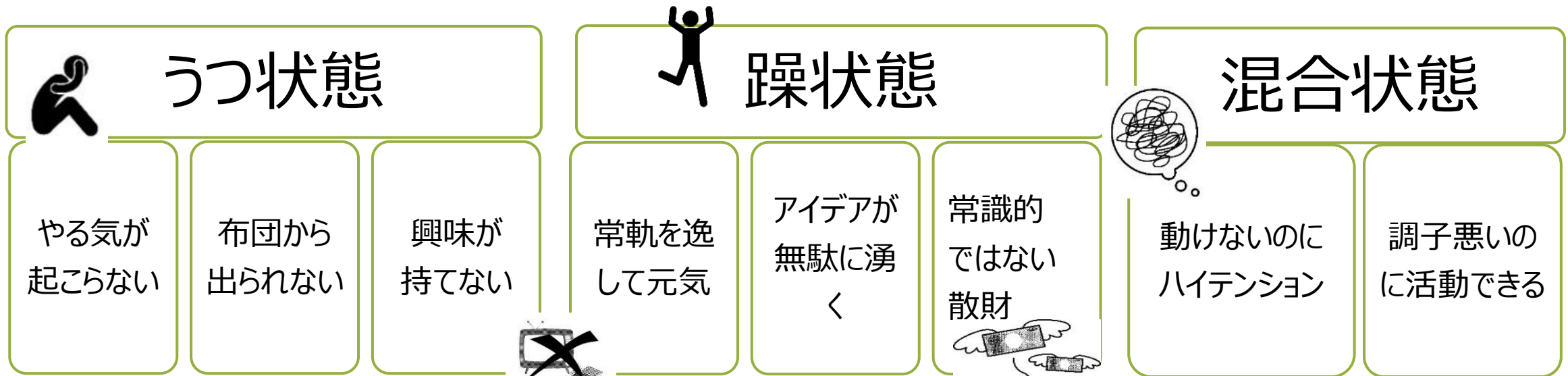
Bipolar-Quest

ば い ぽ - ら く え す と

活 動 開 始 2 0 1 3 年 1 1 月

双極性障害とは

- 躁状態やうつ状態・混合状態が、病状の出ない寛解期を含めて起こる病気です
- うつ病とは違う病気です
- 国内の罹患率は人口の0.7パーセント
- ストレスが原因となるような単なるこころの悩みではありません
- どんな性格の人でもなりうる病気です (厚生労働省みんなのメンタルヘルス参照)



Bipolar-Questの活動について

当事者だけの集まりの必要性

集会

- 横浜（月2回）
- 埼玉県朝霞市（月1回）

情報発信

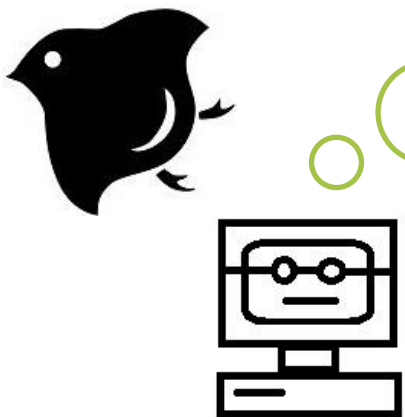
- Webサイト
- Twitter

双極性障害当事者の生き方を探求探索したい！

旅の仲間が見つからない！

自分たちが居心地の良い集まりが欲しい！

どうすりゃいいんだ？



参加対象

双極性障害と診断された当事者

参加者目線で考えると

- 気楽に参加出来る
- お金がかからない
- 名前ぐらい自由で
- 自分が話したいこと話したい
- 安心して参加したい

主催者目線で考えると

- お金や名簿を管理できない
- 個人情報預かりたくない
- コレをされたら参加者も
主催者も困ると言うことは存在する

Bipolar-Quest

- 会費無料
- 会員制では無い

集まり

- ニックネーム制
- 予約不要
- 自己紹介必須
- テーマ持ちより制

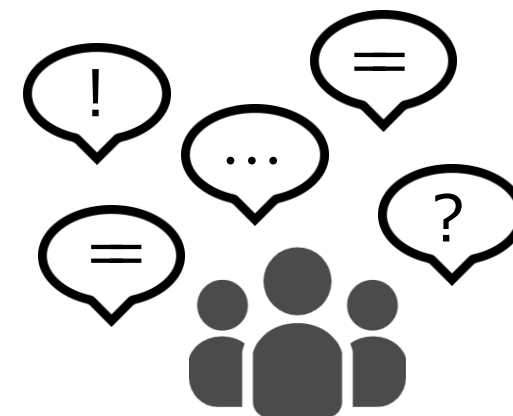
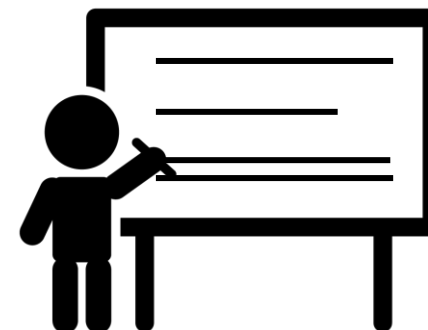
禁止事項

- 個人情報の持ち出し
- 反社会的な所属お断り
- 許可を得ない宣伝勧誘お断り

任意で持ち寄ったテーマを
各自ホワイトボードに記入



ホワイトボードに書かれたテーマをもとに
参加者で語り合う



人数

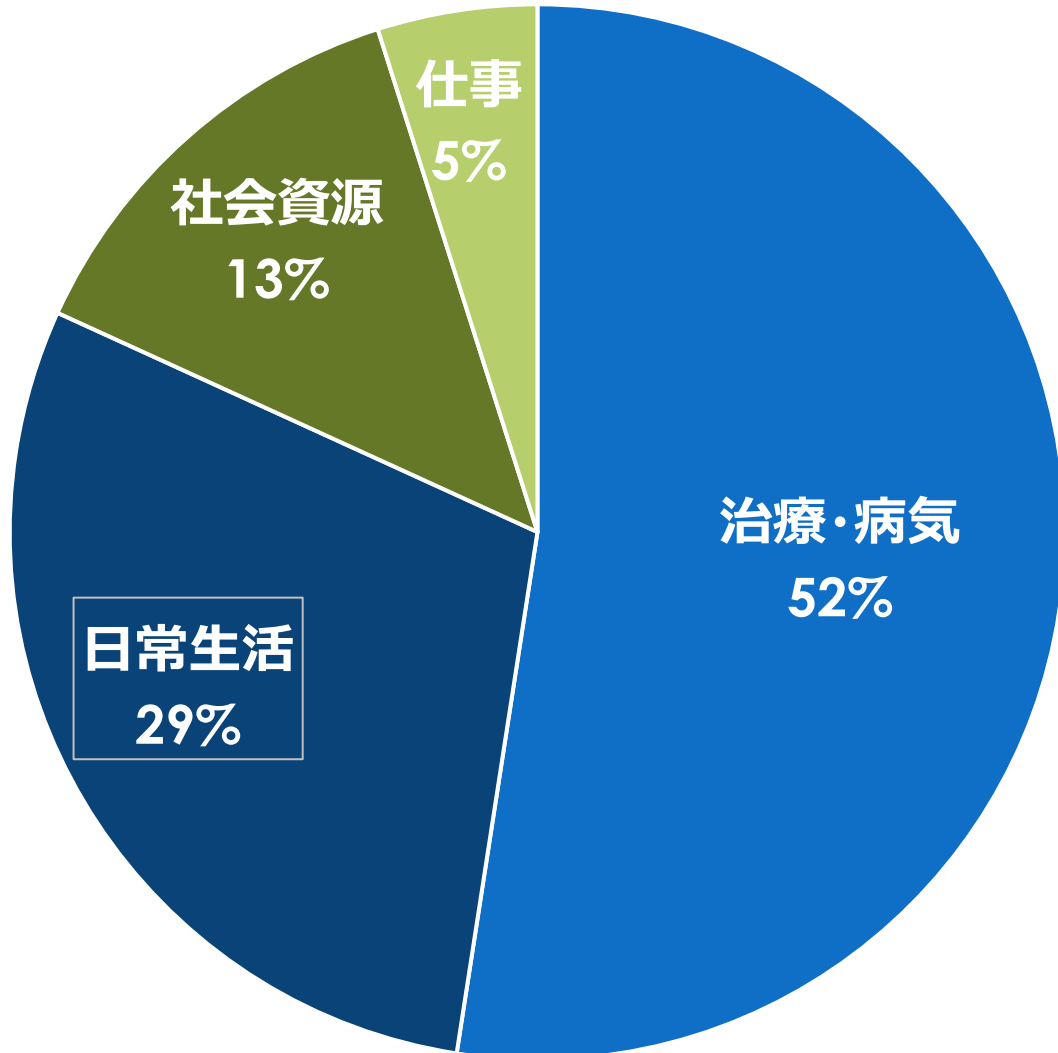
- 四捨五入すると10人程度のことが多い
- 最多参加人数16名（スタッフ含む）

年齢層

- 20代から60代
年齢層は幅広い

病状

- 病状・治療の段階はそれぞれ
 - 先月診断された
 - 病歴30年
- 病状による参加基準は無い



治療・病気 (52%)

- 治療・病気
- 薬
- 認知行動療法
- 医師

日常生活 (29%)

- 本人の日常生活
- 他者がかかわる日常生活

社会資源 (13%)

就労・仕事 (5%)

年間活動報告会冒険の書2018より
(2018年3月から2019年2月のデータ)

治療・病気

- どんな症状が出る？
- 診察で何を話している？

日常生活

- 普段いる場所ある？
- 友達にカミングアウトしてますか？

社会資源

- 障害者手帳のメリット
- 利用している制度について

就労

- 一般雇用と障害者雇用
- 職場での体調管理と人間関係

- まずは集まること
- 場所の用意と告知
- 無理しない
- やりたくないことははっきりさせる

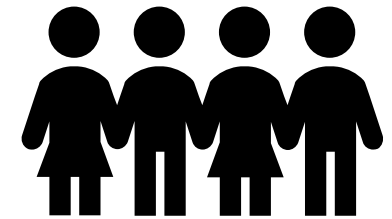
- 実際には会えるという重視してきたことが出来なくなった
 - 使える場所が失われた時期がある
 - 開催を迷うことが多かった
- オンライン開催だから参加出来る方も居た
- オンライン開催だから参加出来ない方も居た
- 遠方の方が参加出来るようになった

Bipolar-Questの活動について

当事者だけの集まりの必要性

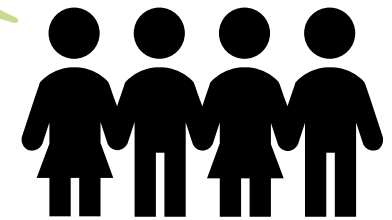
セルフヘルプグループへの誤解？

双極性障害という病気の
当事者による集まりを開いています



セルフヘルプグループへの誤解？

当事者だけで何ができるの？
啓蒙啓発活動は？



当事者だけで何が出来るの？

精神障害当事者だけで出来る事ってあるの？

- 可能性を最初から否定しないでほしい

支援や指導は？

- 同じ属性の人たちだけだから話せることがある

でも同じ病気の仲間だけって閉鎖的じゃない？

- 同窓会や町内会だって同じ属性の人たちの集まりですよ？

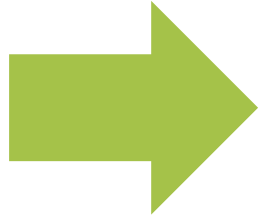
- 他の人がいないから話せることがある
- 安心感
- 仲間が居るという実感
- 生の体験の話は当事者しか出来ない

障害者の活動は病気の理解を広めるため**だけ**にあるのでしょ？

- 色々な目的や手法の集まりがある
- ただ集まることも重要である

体験発表などはしないのか？

- それだけがすべてではないと思う



当事者が主体となる当事者の活動

当事者の家族が主体となる当事者の家族の活動

当事者について世の中の理解を得るための活動

支援者や当事者の親が主体となる当事者のための活動

有資格者が当事者を指導する活動

- 同じ障害の当事者だけだから話せることがある
- 仲間が居ることを感じることで防げる孤立もある
- 啓蒙啓発活動をメインとしなくても集まりの意味はある

治療は出来ぬが役に立つ

(2016年度Bipolar-Quest年間活動報告より)

そもそもセルフヘルプグループというモノが知られていない

必要なところに広報する方法がむずかしい（ネット以外）

集まる場所を借りる条件が厳しい

特に当事者だけによるセルフヘルプ活動に対するご理解

各種支援制度だけでなくセルフヘルプグループというモノがあることを知らせてほしい

場所をできるだけ簡単な手続きで貸してほしい

活動内容を理解した上で相談にのってほしい