



# すぎなみ 大人塾

2022記録集

杉並区教育委員会

## はじめに

「すぎなみ大人塾」は、「自分をふりかえり、社会とのつながりを見つける大人の放課後」をキャッチフレーズに自治意識の向上を目的として、平成 18 年度（平成 17 年度試行）から開催している講座です。

令和 4 年度の「すぎなみ大人塾」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、この間の経験を踏まえて計画を立てるとともに、受講生にも感染状況により開催方法が変更になることを事前に周知するなどして、総合 1 コースと地域 2 コース、計 3 コースで開催しました。

総合コースは、年間を通し連続したプログラムとして「ジブン・ラボ」を開催しました。講座では、「当事者研究」という研究手法を手がかりに、多様性を認め合える社会の中に自分自身を位置づけるための学び合いが行われました。

地域コースは、昨年度に続き、これまでの「すぎなみ大人塾」卒塾生の力や、地域ですでに活動されている方々の力もお借りして、荻窪コース、方南和泉コースの 2 コースで、定員数を減らすなど感染症拡大防止を図りながら開催しました。

荻窪コースは、「新・荻窪はっけん伝～荻窪に自分の居場所・活動場所をつくろう～」をテーマに、受講生それぞれが、持ち味を生かしながら地域で活動の第一歩を踏み出す実践講座として行いました。

方南和泉コースは、「大人の寺子屋～学びで得られた地域の“ち”から～」をテーマに、地域で安心して楽しく暮らしていくことと密接にかかわる防災・環境・ユニバーサルデザインの 3 つの視点から学びを深め、地域に発信する講座として行いました。

年度末には、卒塾生の団体「すぎなみ大人塾連」が主催して、各コースでの受講生の学びの成果を広く区民に公開し、交流し合う集いの場が開かれ、卒塾後も、それぞれのつながりを見つけながら身近な地域での活動に向け意欲を高め合っていく関係づくりが行われました。本記録集ではそうした活動の一端もご紹介するとともに、今年度新たに取り組んだ若者対象の成人学習支援事業「みんな、どうい風に働いて生きてるの？」についても、合わせてご紹介しています。

最後になりましたが、ご多忙にも関わらず「すぎなみ大人塾」等の運営にご協力いただいた学習支援者をはじめとした講師の皆様に、厚く御礼申し上げます。

令和 5 年 5 月

杉並区立社会教育センター

## 目次

すぎなみ大人塾事業概要	3
総合コース	9
地域コース・荻窪コース	29
地域コース・方南和泉コース	47
共催事業（主催：すぎなみ大人塾連）	65
資料編	71

※最新年度の記録集は、杉並区教育委員会のホームページでもご覧いただけます。

（カラーです！）

区公式 HP「すぎなみ大人塾」



すぎなみ大人塾  
事業概要

## 1. 事業名

すぎなみ大人塾

## 2. 事業形態

## (1) 主催事業（杉並区立社会教育センター）

○総合コース「ジブン・ラボ」

○地域コース（2コース）

・荻窪コース「新・荻窪はっけん伝～荻窪に自分の居場所・活動場所をつくろう～」

・方南和泉コース「大人の寺子屋～学びで得られた地域の“ち”から～」

## (2) 共催事業（主催：すぎなみ大人塾連）

○地域とつながるっておもしろい！～大人塾って知ってる？～

○映画会「プリズン・サークル」～みんなで考える「自分の振り返りかた」～

## 3. 事業の概要

すぎなみ大人塾は、「自分を振り返り、社会とのつながりを見つける“大人の放課後”」をキャッチフレーズに、杉並区立社会教育センターで平成17年度から開催しています。

令和4年度は、3コース開催しました。

各コースに共通する特徴は、学習支援者という役割を置いていることです。学習支援者は、コースの参加型学習内容の組み立てや受講生同士の話し合い活動を活発にする進行（ファシリテーター）の役割を担っています。

また、地域コースでは、学習支援者のほかに学習支援補助者（荻窪コースでは「荻窪サポーターズ」、方南和泉コースでは「まちの案内人」といいます。）という役割も置いています。学習支援補助者は、受講生と地域の活動をつなぐ役割を担っています。

卒塾生は、卒塾年度を超えたネットワーク組織として「すぎなみ大人塾連（大人塾連）」を組織しています。毎月行われる大人塾連世話人会では、それぞれの活動情報を交流するとともに、大人塾連として力を合わせて主催する講座等についても協議しています。

#### 4. 各講座の実施状況（主催事業）

	事業名	開催日程	参加人数
主催事業	総合コース ジブン・ラボ	全7回 (令和4年7月29日～令和4年10月15日 概ね月一回金曜日午後7時～9時)	33人
	荻窪コース 荻窪に自分の居場所・活動場所をつくろう	全7回 (令和4年6月25日～令和4年12月10日 概ね月一回土曜日午後1時30分～4時30分)	20人
	方南和泉コース 大人の寺子屋～学びで得られた地域の“ち”から～	全6回 (令和4年7月11日～令和4年10月27日 概ね木曜日午後1時30分～4時)	23人

#### 各講座の実施状況（共催事業）

	事業名	概要	参加人数
大人塾連	大人塾まつり	令和4年度は開催なし	—
	すぎなみフェスタ出展	令和4年度は出展なし	—
	主催事業①	地域とつながるっておもしろい！～大人塾って知ってる？ (令和5年2月25日開催)	約60人 (スタッフ含む)
	主催事業②	映画会「プリズン・サークル」 ～みんなで考える「自分の振り返りかた」～ (令和5年3月19日開催予定)	定員50人 (原稿提出時未開催)

#### 5. 成果と課題

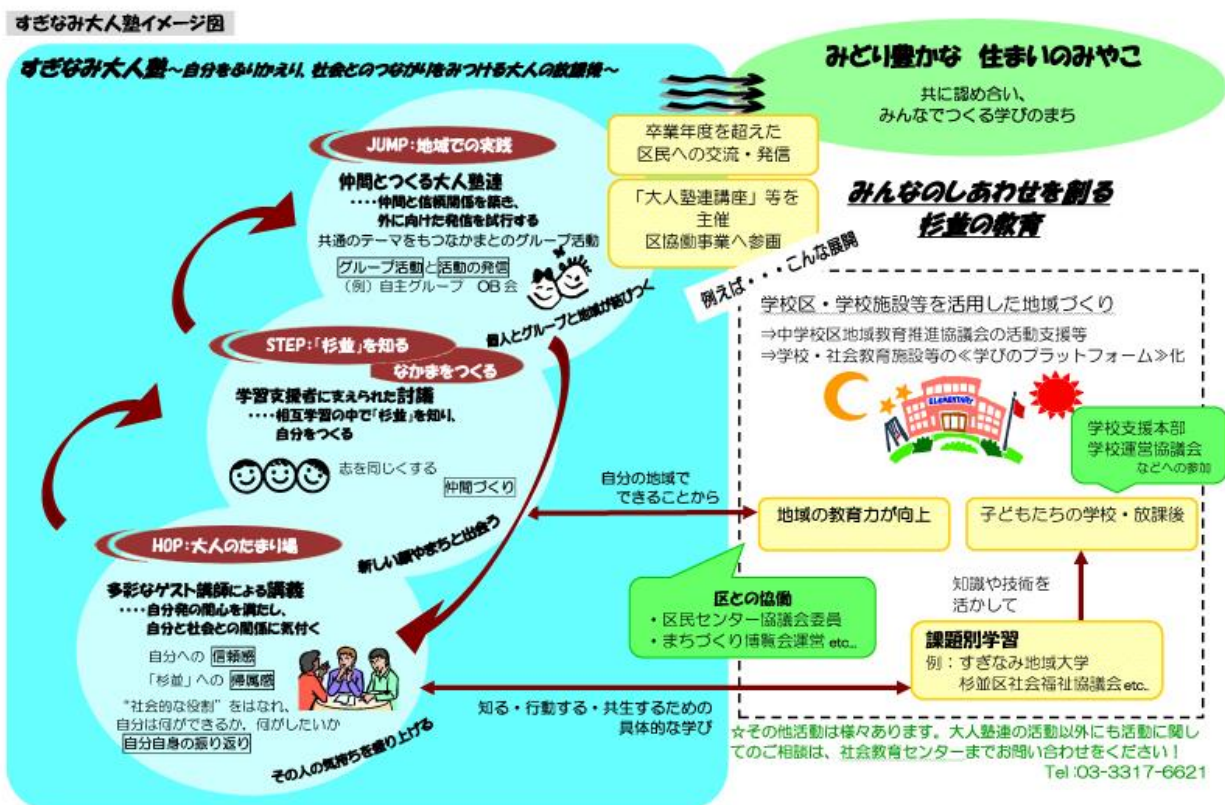
すぎなみ大人塾は、平成17年度事業開始当初から2コースでの開催を続けてきましたが、平成29年度に、より参加者のすそ野を広げること、これまでの卒塾生の協力を得ながら身近な地域で学びと活動が循環するものとなるよう、総合コースと地域2コースの計3コース開催としました。

総合コースは、杉並区基本構想や杉並区教育ビジョン2022において、多様性（ダイバーシティ）と社会的共生（ソーシャルインクルージョン）を基本に据えたまちづくりや教育が掲げられたことから、多様性を認め合い社会的共生を実現する社会の中に自分自身を位置づけるために必要な学びとは何か、について手探りをしながら講座を組み立てました。そのため、講座の企画運営にあたっては、これまででもご尽力いただいている学習支援者の伊藤剛さんに加え、「当事者研究」に精通する熊谷晋一郎さんにもお力添えをいただきました。こうした体制をとれたのは、これまでの事業を通して育んできた講師と職員の信頼関係があつたのと考えています。また、講座開催にあたっては、「当事者研究」が自分自身の困りごとを言語化し他者と共有するセンシティブなワークを必須とすることか

ら、講座申込前に講座説明会をオンラインで行うこととしました。その結果、単発オンラインという敷居の低い場で多様性等について学びを深めていただく機会ができたことと合わせて、講座内容を理解したうえで受講いただいた区民の方々にとっても理解度の高いものとなったことが、アンケート等から読み取れました。今後も、基本構想等を日々の暮らしに引き付けながら考え、ご自身のものとしていく学びを広く届けるとともに、基本構想等の理念をより深く理解していく講座を、オンライン等も併用しながら開催していきます。

地域コースは、令和2年度からの3年目として、卒業生や地域活動の実践者とともに講座を組み立て、その運営においても卒業生たちの位置づけを明確にしつつ主体的な協力を得たことで、商店街や学校と協働推進といった副次的効果や、ご自宅の開放や既存の地域イベントを活用した自発的な地域活動が生まれました。

今後に向けて、学びと活動の循環をより活発により大きな輪にしていくには、「大人塾連」と連携しながら、新たな受講生が自分の近い将来の「地域での姿」を思い描く手がかりとなる情報提供や、一歩踏み出していききっかけを提案したり既存の活動につなげていく「仲介役」の存在をより明確にしていくことが欠かせないと考えています。



上記イメージ図は、区公式HPからも確認できます。

区公式HP「すぎなみ大人塾とは」

すぎなみ大人塾 令和4年度 事務局・記録集編集 (50音順)



瀬戸口 歩稀 / 田頭 和弥 / 中曽根 聡 / 野本 菫 / 水村 仁美 / 山田 じづか

総合コース

# ジブン・ラボ

学習支援者 伊藤 剛





## 1. 概要

総合コースは、1つの大きなテーマを講座の中心に置き、様々なアプローチによりそのテーマを広く多角的に学んできました。今年度も、昨年度に引き続きコロナ禍での開催となりましたが、人と人のつながりが希薄になる中で、「つながり」ということを意識し対面での開催を目指しました。今年度のタイトルは「ジブン・ラボ」。自分の助け方や理解を見出していく「当事者研究」という研究手法をベースに、区民によるジブン研究として全7回の連続講座を開催しました。当事者研究の第一人者の熊谷晋一郎先生（東京大学先端科学技術研究センター准教授）に伴走いただきながらジブンを自分自身で研究し、多様性の中にジブン自身を位置づけるということをコンセプトに実施しました。

今回は新たな取り組みとして、連続講座開催前に講座の導入として、まずは「ガイダンス（講座説明会）」を応募者全員にオンラインで開催し、今回の開催趣旨を説明するとともに、なぜ当事者研究を講座のテーマとしたのかを学習支援者の伊藤さん、熊谷先生にお話いただきました。また、今年度は「講義」重点の回と「ワークショップ」だけの回を設けました。講座内では受講生同士の「心理的安全性」を保つとともに、すべての受講生に主体的に参加していただくことを意識しました。そのため、例年以上に深い学びとみなさんが自分事として、講座に参加していただけただけですが、アンケート結果にも反映されたと考えています。

## 2. ガイダンス（オンライン）

今年度は、講座開始前に応募者全員に対して、講座ガイダンスをオンラインにて行いました。ガイダンスの実施は講座の趣旨と理解してもらい、主体性をもって参加してほしいという目的で開催しました。

日	内容	申込者数
6/29（水）	オンラインガイダンス 学習支援者：伊藤剛（（株）アソボット代表取締役） 講師：熊谷晋一郎（医師/研究者）	67人

## 3. 実施状況 講座内容及び参加者数（全7回 連続講座受講決定者 33人）

日	内容	参加人数
7/29（金） （高円寺学園ランチルーム）	第1回オリエンテーション 学習支援者：伊藤剛（（株）アソボット代表取締役）	30人
8/5（金） （高円寺学園ランチルーム）	第2回「“当事者研究”ってなんですか？～総論編～」 講師：熊谷晋一郎（医師/研究者）	29人
8/19（金） （高円寺学園ランチルーム）	第3回「“当事者研究”ってなんですか？～事例編～」 講師：熊谷晋一郎（医師/研究者）	30人

9/3 (土) (高円寺学園ランチルーム)	第4回「ワークショップ①」 講師：熊谷晋一郎（医師/研究者）、学習支援者：伊藤剛	28人
9/16 (金) (高円寺学園ランチルーム)	第5回「“ソーシャル・マジョリティ研究”ってなんですか？」 講師：熊谷晋一郎（医師/研究者）	29人
9/30 (金) (高円寺学園ランチルーム)	第6回「“社会モデル”ってなんですか？」 講師：熊谷晋一郎（医師/研究者）	31人
10/15 (土) (高円寺学園ランチルーム)	第7回「ワークショップ②」 講師：熊谷晋一郎（医師/研究者）、学習支援者：伊藤剛	27人

#### 4. 令和4年度総合コース 受講者データ

##### 受講決定者 年代内訳

40代	50代	60代	70代	80代	合計
4人	11人	12人	5人	2人	34人

##### 「ジブン・ラボ」に興味を持っていただいた理由（開講前アンケートより）

\*今回はガイダンス後、お申し込みされた方たちのアンケートを抜粋して掲載しております。

- ダイバーシティやインクルージョンについて、自分なりに理解し行動して参りましたが、未だにバイアスが自分の思考に残っていると感じる出来事があったため、きちんと学びたいと思ったため。
- 人それぞれの個性や自分のことを多角的な面から、また掘り下げ考えてみたい。「ジブン・ラボ」の説明会で、その見方を学べるのではと思ったから。
- 日々を楽しく過ごすには自分を知ることが重要だと思っています。先生方と一緒に、また他の受講生との比較を通じて自分を深掘りしていくことが出来る貴重な機会なので興味を持ちました。
- もやもやを解消する手立てになりそうだから。
- 多様性を受け入れるという表現はとても変で、多様に決まっているのに、自分自身を含めて、なぜそのように捉えることができないのか知りたいから。
- 広報紙でこの募集を見て、「ジブン・ラボ」のタイトルに惹かれました。自分をもっと知る必要があるそして自分に出来る事を探りたい、という気持ちで説明会に参加させていただきました。指導して下さる熊谷先生、伊藤先生も魅力です。当事者研究の意図を学びつつ、自分が現在進行している活動の効果や意義について、一度確認してみたいとも考えておりました。
- 定年を控えて、今後の生き方を考えていたタイミングでこの講座を知りました。呼ばれた！？という感じです。
- 説明会で「多様性は受け入れるものではなくて、その中に自分自身を位置づける」という思いもよらないフレーズにはっとしました。これまでは多様性は受け入れるものと思い込んでいましたから痛撃な一撃でした。

## <ラボ説明会で印象に残ったこと>

- 熊谷先生が話される言葉には、配慮がたくさんあり、常にダイバーシティとインクルージョンを考えていらっしゃる方の知性が感じられました。
- 多様性を受け入れるだけでなく、多様性の中に身を置く、自分もその一つであると実感すること。  
思い込みや差別がいろいろな問題を生み出している。区別はする、区別はある、でも差別はしない。
- 「ラボ説明会」という、新しい試み、とても良かったと思います。熊谷先生の反省の形式について、「省察」という言葉は、とても印象に残りました。
- 当事者意識・悩みを解決するのではなく、解消する。悩みを理解する。今何が起きているかを共有する。この辺の事柄が印象に残りました。
- 講座についてのお話の中で、「安全な範囲で個々人が自己開示をしたうえで、その悩みなり発言を理解し、共有する。外在化して眺める」というような説明があり、とても興味深かったです。自分とは全く異なる（と思っている）他者と交流し、その人を少しずつ知っていく。これまで、自分はそういった経験をしたことが一切ありません。これは、その話者の存在そのものを見つめることができる行為でもあったと思いました。人は存在するだけで誰かに作用しているのだということを忘れがちになっていると思います。他者の話を深く聞くことにより、その存在自体と向き合っていく。そしてお互い作用しあう。とても重要な行為だと思いました。それは、人間とは何か、その尊厳とは何かについても考えていくことにつながるのではないかと感じます。大変学びの多い時間でした。
- 講師の方の自己開示と自閉症の方のお話（私たちの言語は少数者の表現を表わすには不十分である。言語が一部の人だけになっていて自閉症のかたには大雑把すぎる。考えたこともありませんでした。目から鱗でした。違いについては受け入れるだけでなく謙虚でなければならないということを深く感じました）反省や後悔ではなく省察（知的好奇心に動機付けられる）。解決ではなく解消が当事者研究の目的であり未来志向というのも印象に残りました。

## 5. 成果と課題

### 【成果】

まずは、講座開催前の「ガイダンス」についてです。昨年度はオンライン、対面式どちらでも開催できるように準備を進めました。今年度は事前ガイダンスをオンラインにて開催し、多くの方にご参加いただきました。参加した方の中から、講座の趣旨や当事者研究に興味を持った方に、改めて講座申込をしてもらう方法をとりました。このガイダンスの実施が、事務局にとって課題となっていた講座参加率を最終回まで維持することの改善の1つとなり、大きな成果となったのではないかと考えています。今後も講座開催に際しては、講座の趣旨を理解してから参加できる事前ガイダンスの時間を検討していきたいと考えています。

次に講座についてです。講座としては、対面で開催をすることが当事者研究の成果につながると考え、感染症対策などに配慮しながら全講座を対面にて運営しました。ワークショップの中で、受講生同士がジブンを語ることによって、例年以上に受講生同士のつながりを持ち、その後の学びの活動（ノリの里の会）につながっていることも大きな成果の1つでした。さらに、昨年度の反省を生かし、実施会場の曜日、時間を固定したことも参加率増の要因の

1つと考えます。

また、講座内でのワークショップの内容は「自分の困りごと」を話して、ほかの人と共有するという、とても繊細なものでした。参加者全員が同じ区民であり、どこかで会うかもしれないリスクを持ちながら、自分のことを話すことは勇気のあることです。そのような中でも参加した皆さんは、自分を俯瞰してみることに挑戦してくださったり、ペアワークやグループワークの時には、こちらが想定していなかった方法で自分たちのグループワークを共有してくださっていたり、まさに「ジブン研究」の第一人者の区民になったのではないかと思います。講座の内容は奥深く、難しく、時には心を揺さぶられるような熊谷先生の言葉が散りばめられたものだったので、参加していく過程で、どんどん自分事になっていったのではないかと考えます。杉並区の教育ビジョンにも、「多様性と社会的共生を基本と考える」とうたわれています。多様性を外側から見るのではなく、多様性の中に自分も含まれている感覚を少しでも感じていただくことができたとしたら、本講座の最も大きな成果となるのではないかと考えます。

### 【課題】

まずは、講座の周知についてです。幅広い世代へ講座開催の周知ができなかったため、世代間に偏りが起こってしまいました。今後、講座の周知については、より多くの世代へどのように情報を届けるのかが1つの課題であると考えています。

次に講座運営についてです。今回は最後まで高い参加率をもって講座を進めることができました。しかし、参加された方たちの「心理的安全性」という面については、まだまだ課題が残ったのではないかと考えています。「心から安心して話せるというのは、どういう状況、環境だったらできるのだろうか」と常に意識をしながら講座運営に努めてきました。おそらく完全ではなかったと思います。「心理的安全性」は、当事者研究を扱う、繊細なテーマを扱うから守られなければならないということではなく、どんな講座を開催する時にも、事務局が常に考えて運営しなければならない、意識しなければならないことだと改めて感じました。熊谷先生も講座の中で、全ての人が満足する環境を作ることは難しいとおっしゃっていましたが、できる範囲で、少なくとも講座に安心して、前向きに参加できる環境づくりを、今後どのようにして作っていくことができるのか、今後の課題として次年度以降へつなげたいと考えています。

総合コースへの参加が、講座で出会った様々な方たちや、受講年度を超えた卒業生等、地域とのつながりが持てるような「きっかけづくり」の講座となるよう、受講生に対する情報提供や受講生の要望に応えられる仕組みづくりを引き続き検討していきます。

## 6. 学習支援者からのメッセージ

### メッセージ



学習支援者  
伊藤 剛  
(株式会社 アソボット代表取締役)



すぎなみ大人塾 2022『ジブン・ラボ』を受講したみなさん、本当にお疲れさまでした。例年のカリキュラムに比べて確かに「期間」は短かったですが、「内容」はとてとても濃いものだったと思います。オリエンテーション前の説明会でもお話ししたように、今回の講座はトライアルの要素がかなり強いものでした。なぜなら通常の講座と違って、みなさんが「受け身」のままでは成立しない設定だったからです。一方で、単に積極的だったら良いというものでもありませんでした。真摯に自分と向き合うこと。真剣に他者の声に耳を澄ませること。文字にしてしまえば簡単に見えるこの2つのことを、とても深いレベルで求められた講座だったのではないかと思います。

「多様性」という言葉だけがふわふわと飛び交う時代に、熊谷先生たちが大切にされてきた「当事者研究」を、少しでも多くの市民に広げていく。その壮大な夢への最初の一步を確実に踏み出しました。まだ詳細は未定ですが、杉並区での当事者研究の活動は今後も複数年にわたって行っていく予定です。もしそれが実現すれば、みなさんはその「一期生」。ぜひこれからも、当事者研究に興味を持っていただき、いろいろな形でご参加いただければ嬉しいです。

### ミニコラム

#### 自分と向き合った「ジブン・ラボ」

今年度の「ジブン・ラボ」は、参加された受講生の皆さんにとって、楽しくもあり、苦しくもあり、なるほどと合点がいくこともあり…とたくさんの感情が動いた講座だったのではないかと思います。今までの講座とは違い、学習支援者の伊藤さんのメッセージにもあるように、「真摯に自分に向き合い、真剣に他者の声に耳を澄ませる…」ということは大人になると、とても繊細かつ厳しいことであり、素直に目を向けるのは難しいと感じます。今回の講座の打ち合わせは、担当者も心がたくさん動かされ、自分と向き合い、時に悩みました。また、講座の中で受講生の皆さんに安心して話してもらえる環境とはどのようなものだろう…と毎回講座の様子を見ながら、考えていました。環境づくりがうまくいったかどうかはわかりませんが、これから講座を開催していく中で、講座の環境や運営について改めて考える機会にもなりました。事務局のトライアルはまだまだ続きます。受講生の皆さんもお疲れさまでした。



### 第1回 オリエンテーション

日時：令和4年7月29日（金）午後7時～9時

参加者：30人

会場：高円寺学園 ランチルーム

学習支援者：伊藤 剛（株式会社アソボット 代表取締役）

#### 【講座内容】

講座趣旨とカリキュラムの詳細について説明がありました。今年度は、「当事者研究」を体感していただく講座になります。自分が自分の困りごとの研究者になることを目的とし、ほかの人の困りごとも共有します。講座に参加された方同士が、それぞれにその人たち自身の困りごとを抱えているのだということを知ることが、多様性社会への理解の第一歩になると思います。そしてお互いを理解するために、この講座で一番大切にしたいことは、「心理的安全性を感じることができる場づくり」です。受講生の皆さん同士が安心して話せるようになるために、受講生同士で自己紹介をしながら、全体でもアイスブレイクをしました。



#### 【受講生の感想】

- ・初めて大人塾に参加しました。ここ数年の講座内容がわかり、本講座の概要理解に役立つ、面白い内容でした。受講者同士のやりとりも非常に自然にできるワークで、2時間あっという間に終わりました。
- ・最初は知らない人のなかで自分らしさを出せるかと不安の部分はありましたが、チームの方々に恵まれ、とても楽しく時間を過ごせました。
- ・本日の内容が、熊谷先生の講座にどのようにつながるのか、説明していただけると良かったと思います。
- ・自分の意見をどこまで引き出せるか、今の自分を整理できるかなという期待と不安は続いています。
- ・いろいろな考えがあり、いろいろな方がいることを再認識しました。日頃使っていない筋肉を刺激されたようで脳内が筋肉痛です！



## 第2回講座

### 「“当事者研究”ってなんですか?～総論編～」

日 時：令和4年8月5日（金）午後7時～9時

参加者：29人

会 場：高円寺学園 ランチルーム

講 師：熊谷 晋一郎（東京大学先端科学技術研究センター）

#### 【講座内容】

“当事者研究”とはどういうものなのか、また“当事者研究”を理解するためのキーワード「社会モデル」「認識的不正義」「スティグマ」「トラウマ」「リカバリー」「高信頼性組織」「共同創造」の解説がありました。私たちが普段無意識で、人をカテゴリー化していたり、カテゴリー化することで偏見が生じているという状況があるということ。また、「連続性」という話はとても興味深く、私たちがドラマや映画、本などに共感や心を動かされるのは、同じ経験をしている場合もあるけれど、自分自身との共通項を発見することで、心が動くことを「連続性」ということでした。言葉は難しいですが、例を伺うとなるほどと思うことがたくさんありました。

#### 【受講生の声】

- ・直接、熊谷先生の柔らかい語り口でお話を聞くと、理解は高まります。
- ・「当事者研究」を理解するためのキーワード、一つ一つが難しい概念ですが、身近な例を挙げながら説明して下さったので、一段一段クリアしながら、到達点が少し見えてきたような段階です。
- ・熊谷先生のお話を聞いて、当事者研究とは当事者である他者と一緒に、困りごとの共有をして言葉を生み出していくものだとなりました。これは、自分が一切経験したことのないものであり、新鮮な気持ちになりました。
- ・ディスアビリティの意味の理解が進みました。インペアメントということばを知りました。コロナで全員がディスアビリティの状態になった。ことばも、マジョリティ向けに存在している包摂性のない多様性スティグマに対する理解が進みました。
- ・印象に残った言葉 グループで話し合った時出た「不寛容」という言葉 現代を象徴するキーワードだと思った。
- ・少なくともこの積極的な気持ちを「共有」している実感があったので初対面の人とも全く抵抗なく話し合えた。



熊谷 晋一郎先生



## 第3回講座「“当事者研究”ってなんです

### か？～事例編～」

日 時：令和4年8月19日（金）午後7時～9時

参加者：30人

会 場：高円寺学園 ランチルーム

講 師：熊谷 晋一郎（東京大学先端科学技術研究センター）

#### 【講座内容】

“当事者研究”について、様々な事例を伺いました。この回で、印象に残っているのは、「高信頼性組織」と「困りごとの外在化」です。「高信頼性組織」とはまさに何かしらに属している私たちに関係する組織の考え方だと思います。色々な困りごとが起こっても、組織内で犯人探しをするのではなく、みんなで解決法をさがしていく、メンバー同士を信頼することで立ち向かえる文化のある組織のことを「高信頼性組織」と言います。そのような組織だと事故も起こりにくく、また安心して失敗ができ、組織が成長できることにもなるとのことでした。また、「困りごとの外在化」については、自分の「困りごと」を自分から切り離して、自分の責任ではなく、その「困りごと」はどうして起こったのだろうと事象としてながめるとのことでした。なかなか難しいことですが、大切な考え方だなと思いました。

#### 【受講生の感想】

- ・抱える困難を自分とは分けて外在化するイメージははっきりしましたし、問題解決に向けての大前提だということも理解しました。
- ・たぶん問題ないとは思っているが、知らないだけでなく、今後どこかで会うかもしれない人たちと、当事者として「困りごと」を語るのは、勇気がいる。
- ・グループセッションのあと、参加者に発表を求める際に熊谷先生が、まず「拍手を」とおっしゃるのが素敵だと思う。拍手が評価ではなく、エンパワメントの意味を持つんだなあと感じている。
- ・専門家と当事者にはアプローチのずれがある。ということが印象に残りました。どうしても、専門家は知識が豊富で、何か特別な解決策を持っている、救ってくれるかもしれないなど思いがちですが、その問題を実体験として知っているのは当事者なのであり、当事者同士と一緒に言語化して、研究していこうという試みは、納得いきましたし、素晴らしいものだと思います。
- ・班の中でのコミュニケーションの時間がないので、そこが難点ではあります。





## 第4回講座「ワークショップ①」

日時：令和4年9月3日（土）午後1時～4時

参加者：28人

会場：高円寺学園 ランチルーム

講師：熊谷 晋一郎（東京大学先端科学技術研究センター）

伊藤 剛（学習支援者）

### 【講座内容】

初めてのワークショップ。皆さんがゆったり参加できるようにと土曜日の午後で開催しました。ペアを組んで（聞き手、書き手に分かれて）、話ながらワークシートを書き進めていきました。また、ワークショップの進め方は、シートを作成された綾屋さんの動画を見進めながら、行いました。熊谷先生から「6つのポイント」が伝えられました。（右図参照）そして、このワークショップは、「他者研究」（私を困らせている相手の研究）ではなく、「自分研究」（相手に困っている自分の研究）をすることに気を付けていくことも伝えられました。心理的安全性を保つことが、この講座を開催するときからの大きなテーマだったので、何度も繰り返し、受講生の皆さんと共有しました。

### 【受講生の感想】

- ・俯瞰してもやややに接することができ、自分の価値観やこだわりを見直すことができました。スッキリしていますが、もう少し深掘りしたい余韻があります。
- ・悩みを語る難しさを感じました。
- ・丁寧に進めていただき、強制的な感じもなく、自分の許容できる範囲を自分で探りながら答えることが出来ました。
- ・相槌を入れながら聞く（意識せず自然にそうだったが）。聞いてもらったときは優しい雰囲気うなづきに安心感があった。
- ・気を付けたことは、自分の言葉で言い換えしないでそのままを書き込むこと。

### ～ワークショップフォローの会 令和4年9月29日（木）

午後5時30分～8時@分庁舎～

内容：第4回の講座を欠席した方たちで、ワークショップの時の動画を見ながら、ペアワークをしました。

### ＜心理的安全性を保つための6つのルール＞

#### 6つのポイント

1. 問題解決ではなく経験共有が目的
2. 主語は「私」にして自分の経験を話す
3. 相手にアドバイスや解釈をしない
4. 無理に共感をしない（自然に共感が湧きあがったときだけ伝える）
5. 共感できない経験に対しては、追体験をするための質問をする（役者が役作りをするように）
6. 答えられない、答えたくない質問には、答えない



## 第5回講座「“ソーシャル・マジョリティ研究”ってなんですか？」

日時：令和4年9月16日（金）午後7時～9時

参加者：29人

会場：高円寺学園 ランチルーム

講師：熊谷 晋一郎（東京大学先端科学技術研究センター）



### 【講座内容】

“ソーシャル・マジョリティ研究”という言葉、この講座で初めて聞いた方も多かったと思います。いわゆる“多数派（マジョリティ）”と知っている人たちにとっての当事者研究ということになります。講座ではマジョリティと言われる人たちの無意識下での感情のルールがあるのか、事例を挙げながら、自分たちの行動にも落とし込んでいきました。「コミュニケーション障害」という言葉も良く聞きますが、これは個人の特性ではなく、コミュニケーションをしている人同士で意思疎通がうまくいっていない状況のことであることも、目からウロコでした。また、人によって読みやすいパソコンのフォント、読みづらいフォントがあることも初めて知ったことでした。

### 【受講生の感想】

- ・熊谷先生のおっしゃった、「どんなに努力しても変えられないものがある、自分のやるべきことを知る、受け入れる」
- ・コミュニケーション障害はマイノリティにもマジョリティにも存在するはず。カテゴリーで見ないこと、カテゴリー志向から脱け出すことを意識することが必要であると思いました。
- ・できるだけマジョリティに属していたいという感覚は、学校にて培われる。
- ・熊谷先生のどんなに努力しても変えられない自分(身体的なこと)を受け入れ、環境を変え社会を問い直し社会を変えることに一生をかけようと思った。との思いと決意に心打たれました。
- ・読みやすいフォントと読みにくいフォントがあることを初めて知りました。
- ・感情規則という言葉に初めて出会い衝撃だった。感情というものは、自然発生的なものと思い込んでいたが、確かに言葉と共に、刷り込まれてきたという感覚はあり、そこには社会に適合していくためという目的がある。



## 第6回講座

### 「“社会モデル”ってなんですか？」

日時：令和4年9月30日（金）午後7時～9時

参加者：31人

会場：高円寺学園 ランチルーム

講師：熊谷 晋一郎（東京大学先端科学技術研究センター）



#### 【講座内容】

「社会モデル」という言葉は初めての方も多かったかと思います。対義語は「医学モデル」になります。何らかの障害を感じた時に、自分の内側に問題があるのとらえる考え方を「医学モデル」と言います。逆に、自分の外側、社会に問題があるのとらえることを「社会モデル」と言います。「人」と「問題」を分けて考えること「外在化」が「社会モデル」を考える時に大切になってきます。全部自分の責任とらえる必要がなくなります。この考え方は家族から様々な人との関係に使えるものだと思います。

#### 【受講生の感想】

- これまで意識しなかったことを、熊谷先生が次々と提示してくださり、これまで様々なルールを知らず知らず（強制的に？）身に付けていて、そしてそれが“普通だ”としていることもわかりました。
- 義務教育の現場では、会話のルールなどそこにはなかったと思います。おとなしすぎる子供の真に抱えている問題は教師にも見えにくいため、その子の問題も、その子自身が『存在しないもの』として扱われていても、問題に発展することがなかったように感じています。
- 今回のグループワークでの、『排除されてしまっている当事者はどのような人々か』について、この問いに答えるにあたっては、想像力の問題だけではないと感じました。
- 対話する度に見えない台本（「あなたは今日〇〇の役です」しか書かれていない）が配られている。
- 外在化について、これは家族にも使えるということで、身近に考えることができました。
- “社会モデル”の視点の重要性を改めて感じた。



## 第7回 ワークショップ②

日時：令和4年10月15日（土）午後1時～4時

参加者：27人

会場：高円寺学園 ランチルーム

講師：熊谷 晋一郎（東京大学先端科学技術研究センター）

伊藤 剛（学習支援者）



ペアワーク

### 【講座内容】

ワークショップ2回目。前回のワークシートの続きを、グループ、ペア、それぞれの組み合わせで行いました。最初に4名グループで自分の困りごとについて共有し、今までの講座の感想などを話しました。そこからペアに分かれて、自分たちの「困りごと」を外在化してみることに挑戦しました。今回のワークショップもワークシート作成者である綾屋さんの説明動画を見ながら、進めていきました。このワークのポイントは1人ではできないということです。誰かに他人事のように聞いてもらうことで、外在化ができるということでした。

ワークシートの最後は、アドバイスを書いていくのですが、自分が知っている解決策を書くのではなく相手にお手紙を書くように、そっと気持ちを置いていくような感じで、文章を書き合いました。このワークはとても心温まるものになりました。



4名のグループワーク

### 【受講生の感想】

- ・最初はワークショップの作業に不安でしたが、実際に参加してみたら、難しくは感じましたが、楽しかったです。
- ・今までもやもやしていた感情が整理されたようで、受講後のスッキリ感がありました。また、「当事者研究」を知りたかったことで、一般の方々がどのように「当事者研究」をされるのか興味があり、熊谷先生の授業の進め方が本当に素晴らしく、同じワークの皆さんが笑顔になっていたのが印象的でした。
- ・とても難しいテーマでしたが、熊谷先生の丁寧な講義、受講生同士の対話を通して、とても大切な時間を過ごすことができました。
- ・安心して話せる雰囲気でした。回数を重ねる間に、メンバーが当事者研究的視野に立って接して下さると思えたからです。
- ・とても話やすく安心できる仲間でした。どの会も皆さん一人一人が自分毎として相手のことを考え、思う姿勢がありました。

いま抱えている困りごと・苦労 気になる自分の特徴・クセ

## の当事者研究

まずは自分の「困りごと（研究してみようと思うこと）を挙げてみました。

「どんな時に?」「どんな風に?」研究テーマに関するできごとの起きた時間・場所、最も印象的なエピソード最も新しいエピソードその時の身体感覚・気持ちなどを具体的に探ってみる

例:最も古い、最も新しい、最も印象的な

いつ

どこで

どんな風に?

いつ

どこで

どんな風に?

いつ

どこで

どんな風に?

### 【ペアワーク】

話し手と聞き手に分かれて、それぞれが聞いたことを、このシートに書き込みます。

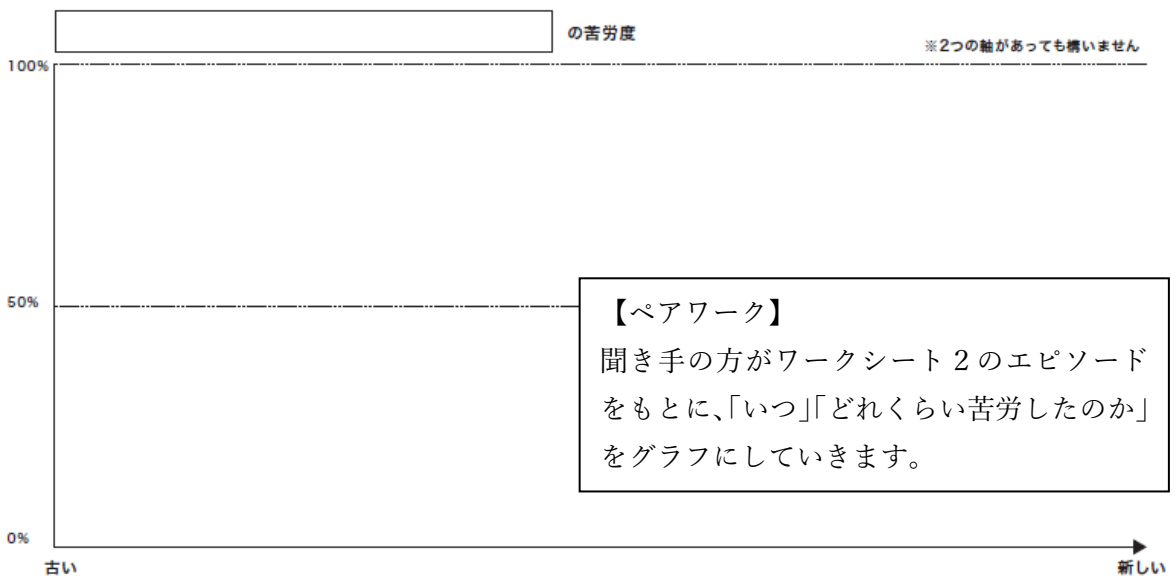
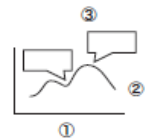
苦勞のエピソードを参考に、  
自分が繰り返している考え・行動・感情・感覚などのパターンを探ってみる

パターンへの記入例:   

**【ペアワーク】**  
聞き手の方が、話し手の考え方のパターンを聞きながら、シートに書き込んでいきます。

苦勞のエピソードを参考に、苦勞度のグラフを使った年表を作成してみる

- ①エピソードを時間の順に並べる
- ②それぞれの苦勞度を記入
- ③苦勞のターニングポイントとは？  
一番高い苦勞度は？



**【ペアワーク】**  
聞き手の方がワークシート 2 のエピソードをもとに、「いつ」「どれくらい苦勞したのか」をグラフにしていきます。

これまで書いてきたシートを見ながら、自分の困りごとや苦勞のうち、

①自分の内側にあると思われる個人的な要因 ②自分の外側にあると思われる社会的な要因 について、仮説を立ててみる

②社会的要因 (自分の外側) 例: 家族・地域・規範・慣習・デザイン・人的/物的環境など

【ペアワーク】

今まで書いてきたシートを見ながら、その苦勞した要因は自分の内側か外側なのか話ししながら、わけて書き込んでいきます。

①個人的要因 (自分の内側) 例: 身体・感覚・経験・気持ち・考え方/行動パターンなど

ワークシートを仲間に回覧して、

①～③のうち当てはまるものを、仲間にコメントしてもらおう

① 経験の共有 … 自分も似た経験をしたことがあれば、その経験について

② 自分助けの共有 … その時にどんな対処法をとったか

③ 賛同

【4人ワーク】

今までのワークシートをお互いに共有して、「自分ならこうするかな」など、アドバイスというより、気持ちをそっと置いていくような手紙を書くようなコメントを書いていきます。

**計画**

明日からでもすぐに試せるような  
ハードルが低く、具体的な行動を考えてみよう

**報告**

「経験は宝」「失敗も貴重なデータ」  
実験結果を書きとめておこう



講座内ではできませんでしたが、自分の困りごとへの対応の計画とそれを試してみた報告を書いていくことになります。





「ジブン・ラボ」を受講して、新しい発見や知見  
などありましたか。

001 | mnさん

「私はマイノリティです。と自分で宣言しておいて、そのように宣言しなければならない社会はどうなのだろう、健全な社会と言えるのだろうか？」と自問自答しました。宣言して生きる自信を獲得できるわけではない。

002 | T.Uさん

自分の課題を開示することで、他の人にも共通する課題として一緒に考えていくことにつながる可能性を感じました。

003 | 杉並レモネードさん

熊谷先生の研修医時代のお話で、初めての研修医時代のエピソードが印象的でした。全く初めての体験の時に、自分の目の前でチャンスがなくなり、気持ちも身体も免疫が落ちていった体験談。ほっぺや手、血液から緑膿菌が出てしまうほど悩んだ時代、翌年に職場を変えて違う病院へチャレンジした事。勇気をもって研修先を変更したおかげで、実験的領域を保障する心強いリーダーシップの上司と出会ったこと、その人生の道への切り開き方。医療、そして訴訟もある現場の中で緊張もなくなり安心して採血できた喜び等、どの受講生にも心響くことばかりだったと思います。

004 | タイガーさん

得られた健常者と障がい者との間にある要因やそれを取り除く研究事例の殆どは私にとって初めて耳にする情報で、非常に新鮮で貴重に受け止めている。

005 | 石坂さん

障害は自分の中にあるのではなく、社会にあるということが分かり、日常の言葉は大多数のもので、少数のための言葉が必要ともわかりました。

006 | やっちゃんさん

ちらちら耳にしていた「当事者研究」という学問が、どういものか少しわかりました。

ワークショップをやってみて、印象に残っていることはありますか。

001 | やっちゃんさん

人それぞれの捉え方があり、それを話すことで、その多様性をお互いに認識し、尊重することにつながったように思いました。

002 | 杉原さん

自分がボンヤリと過ごしてきた景色の中に障がいを持つ人に対して思い当たらない点が多々ある、と反省しました。

003 | mnさん

互いに自分の話をしましょう。という雰囲気ですスタートしました。ただ、真剣に振り返っただけでしたが、終わってみれば、気持ちが温かくなっていました。

004 | 稲留さん

フォント 1 つをとっても集中できなくて、読めない方もいるのだという話は、衝撃的でした。

005 | haruさん

初めての人と語る、難しさと楽しさ。

### 006 | 杉並レモネードさん

コロナ禍ではありましたが、対面で（ZOOM ではなくて）直接話すことで精神的にも心が和らぐことも含めて今回のワークショップは「当事者研究」ということもあり、心が和らいで日常に変化をもたらしたことに繋がりました。

### 007 | タイガーさん

2 回のワークショップを経験したが、テーマ設定、ペアまたはグループのメンバー構成によってワークショップの結果（成果）が大きく違うのだろうと感じた。

### 008 | 亀さん

初対面の相手に自分の悩みを共有した結果、相手に対して今までになく心を開くことが出来たことが印象的だった。

**講座を受講してみて、ご自身の中で何か変化（意識や行動など）がありましたか。**

### 001 | 稲留さん

自分の悩み事を話すことで、原因や真因が明らかになり、（悩み事の）相手に対して素直になれない自分いることがわかりました。そんな自分を変えていきたいと思うのですが、なかなか実践は難しく、これからそうなれるように意識していこうと思いました。

### 002 | TWCU\_VECさん

まだもやもやしていて具体的な形や意識にはなっていませんが、ものの見方や捉え方に影響を受けている感覚があります。

### 003 | 亀さん

なるべく悩みは抱え込まず、気軽に人に話した方が楽しいのかもしれない、と思った。

### 004 | ひえじい〜さん

「つながりの作法 同じでもなく違うでもなく」と「その後の不自由 「嵐」のあとを生きる人たち」を読んで、想像もつかない

世界で生きている人が居ることを知った。多様性を尊重することの切実さを感じることができたので、多様性にこれまでより敏感になれるだろう。

### 005 | やっちゃんさん

自分の考えを持ち、聞く力を鍛え、コミュニケーションを交わすことで、皆が社会の中で気持ちよく暮らしていけるのでは…と思うようになりました。

### 006 | T.Uさん

障害は身体的な障害だけでなく、目に見えない障害も多くあることがわかりました。また障害の度合いは違っても誰でも感じるものとして意識するようになりました。人との関わり方を見直すことにつながりました。

### 007 | 石坂さん

科学的に解明され、改良されると、「困っている人」を支援できることが分かった。普通に近づけるのではなく、その人の困難さをよく知ることだと改めて思った。誰も老いることで、見えにくくなり、歩きにくくなり、コミュニケーションがとりにくくなる。困難さはすべての人に当てはまると再認識した。現在障害を持っている人が、私たちのこれからの困難を超えていく、先駆者だと思った。

### 008 | mnさん

世界・人間を把握するための知識を与えてもらいました。自分が見ていた、見てきた世界がどんなにマジョリティに都合のよい世界だったか。しかし、その世界も世界の一部に過ぎないということ。それがマイノリティと言われる人を苦しめていたとは気にもしてなかった。狭い世界を全世界と思っていた自分の無知さが露呈されて、自分が何も知らないのだと解って謙虚な気持ちになれました。（自分はマジョリティでもあり、マイノリティでもある）