当事者研究スゴロク 『降りていく生き方ゲーム』

Bethel

幻聴さん

べてるでは幻聴のことを
「幻聴さん」と呼んで
「外在化」します。
「死ね」「馬鹿」といった
辛い幻聴時に「幻聴さん、
今日は疲れているので
休ませてください。
幻聴さんもお休みしてください」
と優しく接していると、
いつのまにか幻聴さんも
「今日は頑張ったな」と
優しくなったりします。
付き合い方を覚えたら
良い友達になってくれるかも？

イクメさん

自分専属のメイクさん。
寝ている間に勝手に
「気になるあの人の名前」や
「言えなかったひとこと」など
を顔にメイクしていって大変。
しかたないので、先手を打って
「書くならこうかいてください」
とお願いしてみるといい。

いいスゴロクネタになったね
コマすすむ

格言！
自分自身で考える人たちが
ともに哲学するときにこそ
物事の本質に
迫ることができる
フッサール

幻聴さんが
やってきた！
さて、いま、
なんていっている？

ここにあなたの幻聴さんの
セリフを書きこんでね→

いいスゴロクネタになったね
コマすすむ

今晩、
イクメさんが
来るよ！
さて、顔になんて
書いてほしい？

ここに描いてね↓

格言！
弱さの
情報公開

格言！
がんばらないを
がんばるんだ！
早坂潔

いいスゴロクネタになったね
コマすすむ

格言！
ビョーキは
治さずに
活かす

幻聴さんが
やってきた！
さて、いま、
なんていっている？

ここにあなたの幻聴さんの
セリフを書きこんでね→

いいスゴロクネタになったね
コマすすむ

いいスゴロクネタになったね
コマすすむ

いいスゴロクネタになったね
コマすすむ

今晩、
イクメさんが
来るよ！
さて、顔になんて
書いてほしい？

ここに描いてね↑

頑張り
すぎてない？
一回
おやすみ

降りていく
生き方へ！

GOAL

これからも失敗、挫折、苦労
だらけの波乱万丈の
「降りていく生き方ゲーム」
を作りましょう！合い言葉は
「自分自身で、共に」

当事者研究
START

自己病名を
つけてみよう

自己病名を
つけてみよう

自己病名を
つけてみよう

自己病名を
つけてみよう

自己病名を
つけてみよう

いいスゴロクネタになったね
コマすすむ

幻聴さんが
やってきた！
さて、いま、
なんていっている？

ここにあなたの幻聴さんの
セリフを書きこんでね↓

いいスゴロクネタになったね
コマすすむ

みんなの自己病名

■自己病名とは？

医者がつける「統合失調症」や「双極性障害」といった医学的な病名ではなく、自分が感じている苦労を盛り込んだ自己流の病名のことです。
(例　問題先送り症候群
なんちゃって優等生病
すべてにおいて上の空病
などなど)

みんなの自己病名枠

えんぴつルーレット

真ん中にペンを置いて回してください

当事者研究スゴロクの遊び方

① 3～5名で1グループを作ります（2名でも6名でも遊べますが推奨は4名です）。
② 自分の「失敗」「挫折」「苦労」のエピソードを四角い枠の中に書きこんでください。
③ エピソードの衝撃レベルを1～6で評価してコマに書きこんでください。
すごい衝撃のエピソードほどゴールに近づきます。
④ サイコロを振ってスゴロクをスタート！
⑤ 最初の1コマから6コマでは「自己病名」をつけ「みんなの自己病名枠」に書きこんで下さい。

早くゴールすることよりも「スゴロクのコマ作り（エピソード語り）」や「自己病名についての対話」を楽しみましょう！

■当事者研究とは？

「当事者研究」とは北海道浦河町にある「べてるの家」と「浦河赤十字病院精神科」ではじまったアセスメントとリハビリテーションのプログラムです。どうにもならない自分を、他人事のように考えるとなぜだか元気になってくる不思議な研究。合い言葉は「自分自身で、共に」「無反省でいこう！」

■当事者研究スゴロクとは？

むつさとし（観光家/コモンズ・デザイナー）が企画した参加交流型ワークショップ・メソッドです。
オープンソースですので誰でも自由に、勝手に、無料で作れるスゴロク遊びです。ぜひ色んなところで遊んでください。
（企画：むつさとし　制作：一ノ瀬かおる　協力：向谷地宣明、應典院寺町倶楽部、NPO そーね）