

## 私たちの思い

「仕事をしていない、病気がある、学校に行っていない。」私たちの抱える生きづらさは、まるで悪いことをしているように言われてきました。

私たちの存在は、肩書きや立場や思惑の前で、とろに足りないもの、なきものとして扱われ、生き方を指導されるだけでした。

それは私たちにとって何の意味もなさなかったし、それどころか私たちにとって「私」を見失う結果になりました。

運よく私たちの生き方を認め、サポートしてくれる人に会えて、安心して食べて眠れる場所、社会的な活動の機会を得て、何とかやっていけるかもしれないと思えるようになりました、徐々に自分らしく（自立）進んできました。

しかし、「私」を失ったことは想像以上のダメージとして、私たちの中で残り続け数多くの困難にぶつかるようになりました。何かをしても続かなかつたし、積みあがっていきませんでした。それが非常に歯がゆくもどかしかったです。日々の活動を通じて、「私」を表現していくなかで他者とつながり、ようやく「私」が積みあがり、社会につながっている手応えを感じ、生きている実感が沸いてきました。

私たちが抱える生きづらさに着目した時、それは、実は社会の不完全な部分を映し出していることが見えてきました。

生きづらさがわかる私たちだからこそ、これから豊かな社会を実現していく役割があります。私たちは、多様な価値観の交流ツールとしての「フィードバック研究会」を手がかりとして、個々の価値観の枠の広がりから社会の価値観の枠の広がりへと発展する取り組みを展開したいと考えています。そして、自分たち一人ひとりにあった新しい働き方を地域と協力してつくっていくことを目指します。

プロジェクトを通じて、個人と地域の可能性を見つけ、誰もが豊かに生きることができる北海道をつくっていきたいと思っています。

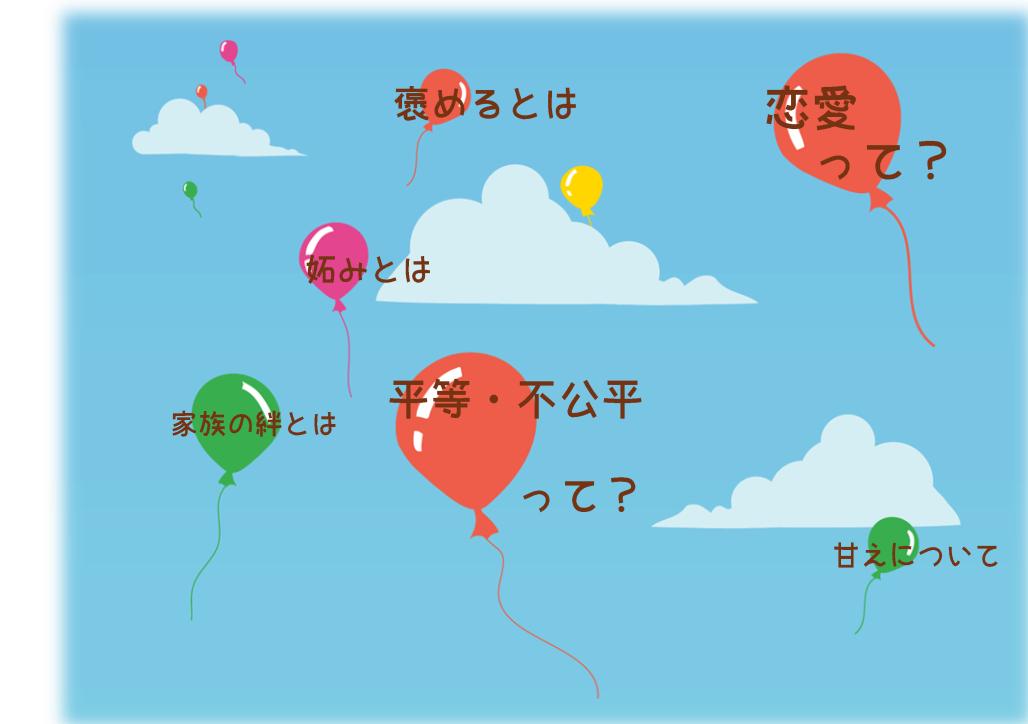
## お問い合わせ

出張フィードバック研究会や、講師派遣、その他ご相談などありましたら、お気軽にご連絡ください。

メール : frame.free.project@gmail.com

HP : <http://ffphokkaido.wix.com/2015>

この活動は 公益財団法人 秋山記念生命科学振興財団より  
助成を受けて行っています。



# Frame Free Project

～「生きづらさ」を原動力に「生きること」の意味を再発信！～



## <活動紹介>

私たちの活動は大きく3つに分類されます。

ただし、この3つはいつも明確に区別をつけられるわけでもなく、混在していることも多いため、私たちの活動の「三大要素」と言ってもいいかもしれません。

### 発信・受信ができる学びの場

#### 「講師派遣」

講師派遣は、支援される側を経験してきた私たちを研修の講師として呼んでもらい、当事者の立場や特徴を生かし、自分たちの思いや感じたことを伝えることで、支援される側について理解を深めてもらう発信の活動です。普段の支援現場では伝え合えないような本音もたくさん語られます。また、「支援」についてメンバーと参加者が一緒に考える機会を設けることで、「支援する側」「支援される側」という普段の立場を超えて、自分や他者の気持ちや感じ方、立場に気づきったり、学びあったり、それらを通じて新たなつながりを持てる機会になっています。毎回、私たちが多くの学びや手ごたえを感じる機会になっています。

#### ① 事例検討形式

メンバーが自らの経験を事例として提供し、小グループと一緒にアセスメント、支援方策の検討する研修スタイルです

#### ② シンポジウム形式

子ども若者たちを取り巻く社会情勢についてのミニ講座の後に、若者たち数人が登壇してシンポジウム形式で経験を語る研修スタイルです

### <これまでの講師派遣の活動実績>

2015.08.07 地域保健・医療・福祉活動研究大会 in 東京 2015 (東京)

11.01 北海道乳幼児療育研究会第29回研究大会 (札幌)

11.13 北海道大学 生涯学習論

11.29 社会的包括実務者スキルアップセミナー (東京)

2016.01.09 北海道高等学校教育相談研究会 第44回研究大会 (札幌)

03.18 生活困窮者自立支援制度 相談員スキルアップ研修 (三重)

06.08 札幌学院大学

07.29 岩見沢市生活サポートセンターりんく

07.31 日本福祉大学 第12回夏季大学院公開ゼミナール (名古屋)

### <これまでの出張フィードバック研究会の活動実績>

2015.07.24 北海道教育大学釧路校

2016.08.30 釧路湖陵高校定時制

その他、対人援助職の職場研修など



## 私たちの生きづらさを考える場

#### 「研究活動」

研究活動として長く取り組んでいるのは「フィードバック研究会」という活動です。グループで気になっている身近なテーマをピックアップし、そのテーマについて率直に意見交換をして、テーマについての理解を深めていくものです。議論を通じて価値観の多様性や物事の多義性について実感し、自分の中にある「こうあるべき」

「こうじゃなくてはならない」などといった価値観に気づくこともできるなど、自己理解、他者理解を深める機会になっています。また、そうした議論の中から理論的な勉強をしたくなったテーマについては文献の読み合わせ勉強会や講師を招いて特定のテーマについて学ぶ機会を設けたりしています。

### <これまでのフィードバック研究会研究テーマ>

- ・結婚って? 依存とは?
- ・褒める、褒められる
- ・恋愛って? 働くとは? など

### <これまで読み合わせた文献>

- 「心的外傷と回復」  
ジュディス・L・ハーマン  
「子どものそだちとその臨床」 滝川一廣

## 学生時代のやり直しの場!?

#### 「日常活動」

研究会や講師派遣などの活動をしていると自然にみんなでご飯を作り食べたり、語り合ったり、一緒に出掛けたり、遊んだり、誕生日を祝ったり、日常の場面を共有することが増えてきました。最初はおまけのような存在だったこうした時間が実は私たちにとって、とても大切だということがわかつてきました。

生活スキルや対人関係、コミュニケーションなどに自信がないメンバーが失敗も笑って受け入れてもらえるコミュニティで日常を共有することは、少しずつですが安心感や自信、信頼の蓄積につながっています。これまで家庭や学校ではなかなか経験できなかったことをいろいろな活動の中でやり直していると感じることも多くあり、一人ひとりの成長の秘訣になっています。