

World Health Organization Western Pacific Region
 Leadership and capacity building workshop on community based mental health
 Tokyo, Japan
 10:45-12:00 DEC14, 2023



ところざわ経験専門家養成講座 Tokorozawa Experts by Experience training course; TEBET



下平 美智代 Michiyo Shimodaira, Ph.D.
 一般社団法人COMHCa 共同代表
 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 客員研究員

Co-Representative, General Incorporated
 Association COMHCa, Japan
 Visiting Researcher, National Institute of Mental
 Health, NCNP, Japan

経験専門家 Keiken-senmonka (Expert by Experience; EbE)

・経験専門家は、慢性疾患や障害を持つ個人とその固有の「経験」に対する敬意を込めた呼び名である。Experts by Experience is a term that respects individuals with some chronic illness or disability and their unique "experiences."

・日本では、「当事者」と呼ばれるのが一般的で、「経験専門家」という呼び名はメンタルヘルス領域だけではなく、障害福祉領域でも知られていない。In Japan, It is common to be called a "Tojisha". The term "Keiken-senmonka" is not known not only in the field of mental health but also in the field of disability welfare.

Open Dialogue & Experts by Experience

・演者はオープンダイアログの研修のためにフィンランドのケロプダス病院を訪れたときに経験専門家の話を聴く機会を得て、初めてこの呼び名を知った

I first learned about the term when I visited Keropudas Hospital in Finland for Open Dialogue training, and had the opportunity to listen to two EbE.

・研修を受けた経験専門家は、同じような障害を持つ人や専門家や行政に対して、自分の経験を語ったり、経験に基づく考えや意見を発信する活動を行っている。ケロプダス病院での研修は小グループで行いオープンダイアログのミーティング方法が取り入れられていた（一人ずつ話す）

EbE who have received training talk about their experiences and share their thoughts and opinions based on their experiences to people with similar disabilities, specialists, and governments. The training at Keropudas Hospital was a small group open dialogue meeting method (one person talk at a time)

ところざわ経験専門家養成講座 TEBET

Tokorozawa Expert by Experience training course; TEBET

所沢市では精神障がいを持つ人のピアサポート活動を推進する目的で、2020年8月よりオンラインで「経験専門家 語り聴く会」をシリーズで行い、その実績を基に、2021年7月よりTEBETを開講した。

In Tokorozawa City, with the aim of promoting peer support activities for people with mental disabilities, we held a series of “EbE Talk & Listening meeting, online” from August 2020, and based on the achievements, TEBET was launched in July 2021.

ところざわ経験専門家養成講座 TEBET

Tokorozawa Expert by Experience training course; TEBET

・参加対象は、所沢市在住か在勤、あるいは通院通所者であること、精神科治療の経験があること、経験専門家としての社会貢献に関心のある人となっている。

Participants must live or work in Tokorozawa City, or be an outpatient in a hospital, have experience in psychiatric treatment, and are interested in contributing to society as experienced specialists.

1コース全10回、1回2時間、コースが始まると、毎週木曜の午後に講座を行う。1コースの定員は5名、運営スタッフ（ファシリテーター）5名（内2名が経験専門家）。1年に2コースあり、これまでに25名が修了した。Each course has a total of 10 sessions, each for 2 hours, and when the course starts, the course is held every Thursday afternoon. The maximum number of participants per course is 5, and the management staff (facilitators) is 5 (2 of whom are EbE). There are two courses per year, and 25 students have completed them so far.

TEBETの基本要素 Basic elements

○オープンダイアログ Open dialogue

○ピアサポート Peer Support

○マインドフルネス Mindfulness

○ワーク Work ①自己の振り返り Self-reflection

②語ること Talking (Story telling)

③聴くこと Listening

安心安全な場づくり:自分のペースでワークに取り組むためのたすけとなる要素

Creating a safe and secure place:
Elements that help the participant work
at his/her own pace

③には、理解を深めるための質問をすること、リフレクティング*をすることも含まれる ③ also includes asking questions to deepen understanding and reflecting* *聞いて理解したこと感じたことを丁寧に言葉にする Carefully put into words what you heard, understood, and felt.

プログラム内容 Program contents

Session 1: 「ピアサポート」と「リカバリー」（資料提供と語り合い） Peer Support and Recovery (talk one person at a time)

Session 2: オープンダイアログとリフレクティング（資料提供と演習）
Open dialogue and Reflecting (Group Work)

Session 3, 4: 私を「家」にたとえると If I compare myself to a house

Session 5, 6: スケーリング・クエスチョン Scaling Question

Session 7-9: 個人史を語る My personal history

Session 10: 修了証授与、ふりかえり、それぞれの抱負 Presentation of certificates, reflection, and aspirations

修了者25名中15名は何らかのEbE活動を行っている 15 of the 25 TEBET graduates are active in EbE activities.

1)ピアスタッフ（雇用されている） employed peer staff・・・3

2)ピアサポート／講演・文筆など（ボランティア／謝金） Peer Support/ lectures and writing as EbE (Volunteer/Gratuity)・・ 12

2)の中で現在一般就労している修了者の声

A Voice of graduate currently working in the general workforce :

TEBET を出るとどうなるか？「経験専門家」や「語り聴く会」の何が自分のためになるのか？

私はTEBETを話す力、聴く力、考える力を養う場所と捉えています。お互いに自分の感じたことを話し、他の人の話を聴くことで心の傷の癒し方を教えてもらう。そういう機会の方だと思います。

What happens when you complete TEBET? What is beneficial about "EbE" and "storytelling and listening sessions"? I see TEBET as a place to cultivate the ability to speak, listen, and think. Tell each other what you feel and listen to others to teach you how to heal your emotional wounds. I think it's a place for that kind of opportunity.