

第2期 越境する TEBET(E-TEBET)開催案内と受講者募集要項
～広域版 経験専門家養成講座～

開催主旨:

経験専門家は慢性疾患や障がいをもつ人の「経験」へのリスペクトを込めた呼び名です。そして、本講座は、ピアサポートなど社会貢献のために、自分自身の経験(体験、思い、感じていること)を語り、他者の語りを聴くことを役割とする経験専門家のためのトレーニングプログラムです。

TEBET は、相互サポート的な対話の場で集中的に学習する所沢市発祥のプログラムです。所沢市では TEBET が開講され4年目となります。本講座はプログラムの全課程を自らが体験し修了した専門職者と経験専門家との協働で運営されているのが大きな特徴です。

E-TEBET は、この講座の受講を希望される所沢市外の方々のために、プログラムの内容はそのままに、オンライン講座と 2 日間集中の対面講座を組み合わせで開催します。経験専門家の活動(経験を語り聴く)を擁護(advocate)し、所沢市以外にも広めていくことを目的としています。このため、E-TEBET は、精神疾患をもつ方だけではなく、経験専門家と共にこの講座を運営することに関心をもつ専門職の方にも受講していただくことができます。

*TEBET=ところざわ経験専門家養成講座(Tokorozawa Experts By Experience Training course)

期間:2025 年 11 月～2026 年 1 月(2週間に1回、全10回。ただし、3回～6回は2日間集中)

参加対象:下記①～⑥全てに該当する方:

- ① 精神疾患の診断を受けて通院している方、もしくは、精神保健医療福祉領域の専門職あるいは支援職に就いている方
- ② 本講座の主旨を理解し、ご自身のことを語り、他の参加者の語りを聴く研修に取り組むことのできる方
- ③ 経験専門家と専門職者が協働して講座運営を行うあり方に賛同される方
- ④ 講座の全課程に参加できる方
- ⑤ 日本語話者
- ⑥ 推薦者(講座の主旨を理解し、運営スタッフと連絡の取り合える方)のある方

公募期間:2025年 7 月 1 日～8 月 22 日

募集数:5名(内、専門職者は1名)

応募方法:指定の Google フォームにて応募いただき、E-TEBET 運営委員会の選考によって受講していただけるか決定いたします。QR コードを読み込んでアクセスしてください。



※QR コードが読み込めない場合は、info@comhca.org 宛に「第 2 期 ETEBET 参加希望」とご記載の上、ご連絡ください。

選考:運営委員会で審査いたします。受講の可否については 8 月末日までにメールで通知します。可となった方とはオンラインで面接を行い、最終的な意思確認をさせていただいた上で決定となります。

会場:第3回～6回(2日間集中対面セッション)は自由学園しのめ茶寮。他は Zoom。

受講料:無料

ファシリテーター: 下平美智代、真嶋信二、本橋直人 協力:松本衣美、三輪靖子

主催:一般社団法人 COMHCa E-TEBET 運営委員会 (連絡先:info@comhca.org)

第 2 期 E-TEBET は、三菱財団社会事業助成により運営することをここに申し添えます

スケジュールと内容

	月日	内容
第 1 回 online	11/1 土曜日 14:00- 16:00	① チェックイン(呼ばれたい名前・この場に期待すること) ② アイスブレイク ③ 全体の流れ説明 ④ マインドフルネス ⑤ 語り聴く対話:テーマ「ピアサポート」
第 2 回 online	11/15 土曜日 14:00- 16:00	① チェックイン ② 意識的な対話のワーク ③ オープンダイアログとリフレクティング
第 3 回 第 4 回 しののめ 茶寮	11/29 土曜日 10:00- 16:00	【対面】 ① チェックイン ② ワーク:私を『家』にたとえると…
第 5 回 第 6 回 しののめ 茶寮	11/30 日曜日 10:00- 16:00	【対面】 ① チェックイン ② ワーク:スケーリング・クエスチョン
第 7 回 online	12/13 土曜日 14:00- 16:00	① チェックイン ② 語り聴く対話:テーマ「リカバリー」 ③ ワーク:個人史を語る
第 8 回 online	12/27 土曜日 14:00- 16:00	① チェックイン ② ワーク:個人史を語る
第 9 回 online	1/10 土曜日 14:00- 16:00	① チェックイン ② ワーク:個人史を語る
第 10 回 online	1/24 土曜日 14:00- 16:00	① チェックイン ② 修了証授与 ③ 振り返り ④ 情報共有 ⑤ 事務連絡 *修了証は各受講者任意の送付先にお送りします