

地域で生活する精神障がい者にとって ボランティア活動を行うことの意義

桂川 純子（静岡県立大学大学院経営情報イノベーション研究科博士課程）

大西 香代子（名古屋市立大学）

三木 佐和子（（一社）回復支援の会）

北岡 和代（公立小松大学）

精神障がい者の社会参加推進の視点から、地域で生活する精神障がい者にとってボランティア活動の意義を明らかにした。地域で生活し、ボランティア活動をしている精神障がい者10名に半構造的インタビューを行い質的帰納的に分析した。ボランティア活動は、【社会とのつながりにより自ら編み出すセーフティネット】、【生活の安定への足掛かり】といった動機から生じ、それは【効果的なピアサポートの実践】、【少し先の将来への希望】、【ネガティブな考えからの解放】といった生きる力につながるものであった。ただし、【ボランティア活動の調整に対する不満】、【ボランティア活動と日常生活の両立の困難】、【ボランティア活動と体調不良】を生じさせる面もあった。自発的な意思に基づき他者や社会に貢献するボランティア活動は、必要な支援を設計することで、社会参加の方策として意義があり、推進されるものであると考えられた。

キーワード：社会参加、ボランティア活動、地域で生活する精神障がい者

1. はじめに

社会参加は、社会的存在としての人間にとって重要な活動である。近年では、脳神経科学や生存率（森岡、2018）、社会的充実感（森泉、2018）の点からも望ましい活動であることが明らかになっている。また ICF（厚生労働省 社会・援護局障害保健福祉部企画課、2002）の構成要素である「参加」の中には教育、就労、宗教、市民生活などの社会参加が含まれており、人々の健康や well-being における重要な要素である。

一方、地域で生活する精神障がい者の社会参加は、満足いく状況にない。地域で生活する統合失調症の人々を対象とした調査によれば、仕事や教育、地域活動などさまざまな社会参加場面で制約がある（平部、2005）。また、精神科クリニックに通院してはいるものの、通院以外の社会参加をしていない人は社会的入院者の約2倍と試算されており（日本精神神経科診療所協会、2008）、重

要な課題である。2004年に示された精神保健医療福祉の改革ビジョンでは、議論の過程で社会参加について触れられている（厚生労働省 第1回今後の精神保健医療福祉のあり方等に関する検討会、2008a; 2008b）が、状況の改善にはつながらず、10年以上経過した2017年の政策「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」のポイントでも「社会参加（就労等）」が依然課題として挙げられている（厚生労働省 これからの精神保健医療福祉のあり方に関する検討会、2017）。

このような状況においても、社会参加のうち就労は法的な根拠を背景に複数の支援が行われ、右肩上がりに増加している（倉知、2018）。しかし、社会参加は就労に限定される活動ではなく、審議会でも支援者や精神障がい者から、就労に限定せず、余暇活動、仲間づくり、普通の暮らしへのニーズが上がっており、それらが充足されていないことへの指摘がなされている（厚生労働省新たな地

域精神保健医療体制のあり方分科会、2016a; 2016b)。

近年、様々な精神疾患には共通した認知機能の障害があることが知られるようになった。これが各疾患に固有の精神症状とは別に当事者の社会生活機能に影響する要因になっている。しかし、医療的な介入の研究は途上にあり（豊巻、2018）、地域で社会生活を営むには支援が必要である。また、精神障がい者の回復（リカバリー）は、単に症状の改善、機能回復といった臨床的リカバリーのみならず、当事者視点の主観的価値意識からの生活の充実感、満足感といったパーソナルリカバリーが強調されるようになってきている（丹羽、2020）。地域で生活する精神障がい者は、社会的入院状況から解放され地域で暮らしているとはいえ、暮らし全般における社会参加への支援は、制度の隙間に位置し十分に行われているとは言えず、パーソナルリカバリーに向かわない可能性がある。

そこで、今回、精神障がい者による社会参加のうち、自発的な意思に基づき他者や社会に貢献することで、自己の存在意義を確認したり生きがいにつながるボランティア活動（文部科学省国立教育政策研究所社会教育実践教育センター、2016; 厚生労働省、n.d.）に着目した。一般にボランティアというと、精神障がい者はボランティアを受ける立場になるとイメージすることが多い。しかし、精神障がい者自身がボランティアをする事例は少数ながら報告されており（森本ら、2005; 井上ら、2011; 齊藤ら、2015）その意義が述べられている。森本ら（2005）は、デイケアメンバーが外部へのボランティア活動を開始したことを報告し、受け入れ施設で共に活動する市民のイメージがプラスに修正されたこと、コミュニティ関係が形成されたこと、主体的に交流・参加できる動機づけになる可能性を挙げ、実際に精神障がい者の社会参加や就労につながったと述べている。井上ら（2011）は、在宅精神障がい者が行うボランティア活動は、地域生活継続のための能力を獲得したり、活動の場であったり、充実感や満足、生活者としての実感を得られるものであったとその効果を報告している。齊藤ら（2015）は統合失調症者

の手記を分析しており、統合失調症の患者が退院後、自宅療養をしているときにボランティアをはじめ、それがきっかけとなって転職につながったことを紹介している。このように地域で生活している精神障がい者のボランティア活動の事例報告はあるものの、わが国で広く一般的に行われているものではなく、その意義が明確になっていないために、参加や継続を支援する方策につながっていないのではないかと考えた。

そこで本研究では、地域で生活する精神障がい者のボランティア活動について参加当事者の視点からどのような意義があるか明らかにし、社会参加の方策として今後の活動の展開、発展に必要な支援を検討することにした。

2. 用語の定義

1) 精神障がい/精神障害

「しょうがい」の表記は、内閣府障がい者制度改革推進会議の「障害」の表記に関する作業チームにより、当事者団体、地方公共団体、有識者などからのヒアリング、一般からの意見公募を元に検討されているが、今だ結論には至っていない（内閣府「障害」の表記に関する作業チーム、2010）。本研究では、精神障がい者の社会参加やエンパワメントを推進する立場に立ち、精神疾患により継続的に日常生活又は社会生活に相当な制限を受ける状態にある人については「精神障がい」と表記し、法律や引用、人の状態を表さない場合については「精神障害」と表記する。

2) ボランティア活動

本研究でボランティア活動は、自発的な意思に基づき、他者や社会に貢献する活動のことをさし、有償、無償は問わないものとする。

3. 研究方法

1) 研究デザイン

パーソナルリカバリー（丹羽、2020）の観点か

ら、精神障がいを持つ当事者自身の体験をふまえた語りを基盤にして、研究者が内部者の視点を取り込んで事象の本質を明らかにすることを目指すため質的記述的研究デザインとした（グレッグ、2016）。

2) 研究協力者

研究協力者は、地域で生活しつつ、ボランティア活動している精神障がい者とした。具体的には、精神障害者保健福祉手帳2級、3級、あるいは自立支援医療（精神通院医療）を使用している程度の障がい状況で、地域で生活し、過去2年間に入院を要するような再燃がなく、成年後見人制度を利用していない人とした。また、研究の内容を理解でき、自分の想いや現状を話すことができる人とした。除外条件は、希死念慮が強い人、病状が不安定である人とした。

3) 調査期間

データ収集期間は、2018年9月～10月であった。

4) データ収集方法

データ収集方法は、半構成的面接法とした。便宜的サンプリングによりボランティア活動している精神障がい者を知っている複数の施設の責任者に研究協力依頼文書を渡し、研究実施のポスターの掲示を依頼した。その後、研究参加希望者に対して、希望者が慣れた場所で対面および資料を用いた説明会を実施した。説明の際に、協力者の理解の程度を確認して説明の内容を理解できるか、自分の想いや現状を話すことができるかどうか確認した。

参加条件に合致し、同意が得られた参加者の希望に応じて、個別インタビューあるいはフォーカスグループインタビューを行った。1回のインタビューで伝えきれなかったことがあるなど後で気に病むことなどを防ぐために、両方に参加することもできることとした。

基本情報としてフェイスシートを用いて、年齢、性別、精神障がいの状況を収集した。協力者が質問の意図を理解したり、語りやすいように、ボラ

ンティア活動に参加するまでの社会との関わり、ボランティア活動参加のきっかけなど時系列で確認し、ボランティア活動の実際や体験、その意義について自由に語ってもらった。インタビューはプライバシーの確保できる個室で実施し、参加者の許可を得て録音した。

5) データ産出方法

インタビューで得られたデータは、逐語録にし、参加者の概要となる年齢、性別、精神障がいの状況、ボランティアに参加するまでの社会との関わり、ボランティア参加のきっかけ、ボランティアの内容を項目ごとに記述した。その後、逐語録を繰り返し読んだ。話が逸脱してボランティア活動と全く異なる内容であった部分は取りあげず、ボランティア活動について述べられている部分を抽出した。そして、1つの意味内容が1つのまとまりとなるように、個人が特定されるような表現は避け、発言の意味を損なわないようにコード化した。迂遠している場合には要約した。その後、コードの類似性に応じてサブカテゴリーとしてまとめ命名し、サブカテゴリーの類似性に応じてカテゴリーとしてまとめ、抽象度を上げて命名し、カテゴリーの類似性に応じてコアカテゴリーとしてまとめ意味内容を表すように命名した。抽象度を上げていく過程では、元の文脈にふさわしいか適宜確認した。研究者のうち1名が抽出作業を行い、3名が抽出作業の確認と帰納的な分析作業を行った。1名がその結果について確認し、研究者間で意見交換し修正した。また、参加者1名に結果の確認を依頼し、カテゴリーは的確であることを確認した。

6) 倫理的配慮

研究協力者が、精神障がい者という特別な配慮を必要とする人であったため、研究参加の説明時やインタビュー実施中は、安心できる環境の構築に努めた。内容は、わかりやすい言葉で書いた書面と口頭で説明した。研究参加においては個人の意向が十分反映できるように不参加や途中辞退などでも不利益にならないことを繰り返し説明し、

また、日常生活を送る上で困ったことがあったときに相談する人に研究参加について相談できることを伝えた。署名された同意書の提出をもって研究参加の同意とした。インタビュー中は観察や確認によって疲労感の有無を確認し、適宜休憩をとった。その他、基本的な研究実施上の倫理的配慮を行った。本研究は、園田学園女子大学において研究倫理審査を受け、承認された後実施した（承認番号18-08-02）。

4. 結果

1) インタビューの概要

研究参加希望者は12人であった。インタビュー前に参加を見送ったり、インタビュー後同意を取消した者を除いた10名のインタビューデータを分析した。今回の参加者は、特別な配慮を必要とする協力者であり、研究参加者が10名以下であったため、個々の状況を示す表は提示しない（グレッグ、2016; Morse、1995）。

9人の参加者がグループインタビューを希望したため、4名と5名のグループにわかれてインタビューを行った。うち1名は個人インタビューも希望したため行った。1名は個人インタビューを希望した。インタビュー時間は合計186分であった。インタビュー中や終了後に体調不良になる者はいなかった。

2) 研究参加者の概要

年齢は、30歳代1名、40歳代6名、50歳代3名であった。性別は、男性3名、女性7名であった。障害の程度は、全員が精神障害者保健福祉手帳を所持しており、2級が8名、3級が2名であった。

3) ボランティア活動に参加するまでの社会との関わり

Aさん、Bさんは、学生時代に発症し約10年の入院生活を送っていた。退院後は事業所に通所している。Cさん、Dさん、Eさんは、職場や家庭の状況により過労となり発症し、Fさん、Gさんは、病気による症状で自宅に引きこもり、Hさん、

Iさん、Jさんは、家族が気づき治療につながり、事業所に通ったり、外来通院している。Eさん、Iさんは、就労している。

4) ボランティア活動への参加のきっかけ

Aさんは、ボランティアを依頼される人と元々付き合いがあった。Bさんは、自殺防止の電話相談で紹介された。Cさん、Dさんは、家族がボランティア活動をしており自分も参加しようと思った。その他の人々は、同僚や施設のPSWに紹介され参加していた。

5) ボランティア活動の内容

ボランティアの内容は、農作業、フリーマーケットの運営・企画・補助、作品制作、観光ガイド、乳児のいる家の家事、当事者の会の運営、講演のスピーカーなどであった。同じ内容を複数人で行っている活動もあった。

6) ボランティア活動の意義

逐語録からボランティア活動に関する事項を抽出したところ152のコードが生成された。質的帰納的に分析した結果、33のサブカテゴリーから8つのカテゴリー、3つのコアカテゴリーが産出された。（表1）

以下に、コアカテゴリーごとに項立てし、カテゴリーを【 】, サブカテゴリーを< >で示し、代表的な参加者の語りを「太字斜字」で示す。なお、参加者の語りは抽出されているため、そのみで意味が通じない部分は、前後の文脈から()で補足した。

(1) ボランティア活動を始める動機

これは、【社会とのつながりにより自ら編み出すセーフティネット】、【生活の安定への足掛かり】の2カテゴリーから産出された。

①【社会とのつながりにより自ら編み出すセーフティネット】は、31コード、7サブカテゴリーから産出された。

ボランティア活動は、他者や社会に貢献すると

いう役割を果たすこととしてあるだけではなく、他の支援者や障がいをもたない人とのつながりや、居場所となっており、精神的な調子を保つ自助としてセーフティネットを編み出す方法となっていた。それは、今ある制度の隙間を埋めるものであり、金銭的な見返りでは得られない自尊心をもたらすものであった。このつながりを支えているのは、支援者の中でもボランティア・コーディネーターで、その理解、力量は大きいものであった。

地域で生活する精神障がい者は、ボランティア活動の場で、「自分が（フリーマーケットの）レジに入って、ちゃんとできるかどうかわからないし、（主治医）先生は失敗してきなさいと。」（Dさん）や、「やっぱりここに来られている方が（フリーマーケットのお客として来店される健常者も支援者も）いい方ばかりなので、もっとお付き合いしたい」（Iさん）と、専門職、非専門職問わず複数支援者とつながっていることや、「社会とつながっているというか」（Hさん）、「新しい方とつながりができることもある」（Iさん）とく人や社会とのつながりになっていることで、「人のつながりがあって、（体調を）キープできているので、まあ周りの中で、生かされているって部分はありますね。」（Aさん）など人や社会とのくつながりによって自分自身の調子を保っている状態だった。

またボランティア活動の場は、職場とは異なり「（事業所）の時は枠があって、こんなことをしたらいいかなというのはあったんですけど（できなかった）。ボランティアは枠がないので、自分のやりたいこともできて」（Iさん）や、「枠がなくなったので、みんなの持ち味が生かせる場所になっている」（Fさん）と自由度が高く、「来ている人はみんな、だって行き場のなかった人たちだよ」（Fさん）や「どん底でもなければ、健康でもないし、どっちなんだろうっていう。生活保護でもないけど、仕事はあんまりできないし、狭間の人が行き場がないというか。助けてもらえないけれども、助けが必要だし。助けが必要なのに、助けはないし、ほんとうに中途半端な立場の人間は、本当に行く所がない」（Dさん）、「居場

所が欲しい人たちのためにというか、誰でもというか、いてもいい場所だし、誰でも自分の力を発揮できる場所」（Fさん）とく今ある制度の隙間を埋めて、いられる場所」となっていた。このような状況を、「自分のために、セーフティネットを編んで。」（Dさん）と、く自分のためのセーフティネットを編んでいる」と表現した。そして、このような場で自分の役割を果たすことは、「無償でも、私はします。」（Iさん）とく金銭的な見返りを求めている」とことだった。

それは、「（コーディネーター）さんのすごい所って、場を作ってくれるだけではなくて、私たちのできることも、できる場所も作ってくれる」（Fさん）、「悪いことが起こりそうな活動っていうのは、多分、コーディネーターさんが避けてくれていると思う」（Bさん）、「（コーディネーター）さんに背中を押されて、だったんですけど。」（Bさん）など、環境を整えたり、エンパワメントするくコーディネーターの推進力に支えられる」とことにより、活動に参加していた。

②【生活の安定への足掛かり】は、9コード、2サブカテゴリーから産出された。

少しの収入や、メンタルヘルスの向上にも役立つ、生活安定の足掛かりとなっていた。

現実的な利点として「お駄賃をもらってましたね。」（Aさん）などく少しの収入になることがある場合もあった。また、家族との「距離がとれている面もある。…助かる。家にずっといたら、けんかになるので」（Cさん）などくメンタルヘルスが向上する」とことにもつながっていた。

（2）生きる力につながるボランティア活動

これは、【効果的なピアサポートの実践】、【少し先の将来への希望】、【ネガティブな考えからの解放】の3つのカテゴリーから構成された。

①【効果的なピアサポートの実践】は、30コード、5サブカテゴリーから産出された。

就労や事業所で仕事をしている人にとって、職場は、与えられたノルマ、責任を果たさなければ

ならない重圧があるが、ボランティア活動ではピアとしての交流があり、弱みも見せられ、当事者同士が支え合うピアサポートとしても機能していた。

ボランティア活動は「自分のことを語る場所があるってことがなんかこう垣根なしでしゃべれる、自分のメンタルヘルスにつながっていることだと思う。」(Aさん)など<自分の話をする>ことで、自分が元気になっている>ようだった。それは、「(仕事とは)違いますね。ボランティアでは、弱みもみせられる。仕事でも弱みをカミングアウトはしていますけど(みせられない)。」(Iさん)など<弱みを見せられる>場であり、「やることがなくて、病状も悪かったので、仕事もできなくて、今まで会っていた友達とも会えなくなってしまっていたので、なんか呼んでもらえてありがたかった。」(Gさん)など<調子の良さあしに関係なく受け入れてもらえる>場でもあった。それが、「同じ経験、あるいは似た経験をした仲間だから、話さなくても分かり合える部分がある。だから優しくなれるし、優しくしてもらえるし、だからそこがいいメリットだと思います。ピアサポート。」(Bさん)など<当事者同士だから分かり合え、支え合え、安心感がある>につながっていた。そして、「みんなそれぞれここきても、受けとめてくれるし、クリアの仕方も教え合うとか、みんなで話し合うし。だからやっていけるかな。何でもありとか、関わり方が自由とか。持ち味だけじゃなくて、つまづいたことにもみんなで乗り越えていけたこともある。」(Fさん)など<ネガティブだと思っていた病の経験が、役に立ち、自分を肯定する機会となる>につながっていた。

②【少し先の将来への希望】は、42コード、7サブカテゴリーから産出された。

ボランティア活動は、直接誰かから感謝される場合が多く、自身の役割や人生の意味を肯定的に捉えることができる経験であった。それにより、自分に自信を持ち、次の目標を考えられるようになるなど、希望を見出すことにつながった。

参加者は、ボランティア活動を通じて、「人の為に、役に立つ感じが今はする。」(Cさん)など<人の役に立つ経験をしている>ことで、「今やっている(ボランティアとしての)仕事は前の仕事に比べて、高度な仕事ってことではないけど、納得できる、人が元気になってもらえるのが嬉しいなっていうのがあるので、すごく今の生活には納得して生活できているかな」(Hさん)と<人の役に立つ経験をして、自分が幸せになる>ことを実感していた。

また、「僕は、あんまり人とキャッチボールしてしゃべるのが得意ではないんですけど。こういう所に来ると気づくこともある。」(Eさん)など<活動をするうえで大切なことに気がついた>り、「なんか現実的になりたいし、現実から出発しようというふうに、自分の考えをちょっと変えられるようになってきたかな」(Fさん)など<現実的に対処できるようになった>り、「私はあまり人に伝えるっていうことができていないので、ボランティア活動を通して、もっと自分の意見を発言していきたいなっていうのがあります。」(Iさん)など<自分の課題が見つかった>り、「私もいつか誰かの背中を押してあげられるようになればいいなと思います。」(Iさん)など<将来の目標を持てた>り、「最近、自分に自信がある。出てきたのは最近です。」(Jさん)など<自信が持てるようになった>とといった変化につながり、少し先の将来に希望を持てるようになっていた。

③【ネガティブな考えからの解放】は、21コード、6サブカテゴリーから産出された。

ボランティア活動により、孤独な時間が減少し、他者と交流する社会的な経験を増やす時間となっていた。それは、ネガティブな考え方に陥ることを避けて、ネガティブな考え方からの解放につながる体験であった。

このような経験であるボランティア活動は、「病気で暇だとぐるぐるといろいろなことを考えて、自分の方にエネルギーが向かっているからもうそっちに行ってしまう。他にやることがあると、

ボランティア活動に行かないという…というの
はあるのかな。」(Eさん)などと、<悪い方向に
考える時間が無くなった>。それは、「うつうつ
考えることが少なくなって。みんなと一緒にいる
と、そんな悪い考えがないので、明るくできま
すね。」(Dさん)、「一人で考えていてもわから
なかったことが、こんな考え方があって、こんな
風に思うだと救われたり」(Gさん)など、<人
とのつながりにより悪い考えに捉われるのでは
なく、ポジティブに考えられるようになった>こ
とにつながっていた。

また、「自分よりも困っている人がたくさんい
たりとか」(Cさん)など、<視野が広がった>
体験であり、それにより「今までは自分のこと
でいっぱいだったんですけど、ちょっとだけ…周
りのことを見られるようになった。」(Iさん)な
ど、<自分だけの世界ではなく、外の世界に目
を向けられるようになった>りしていた。そして、「
今は、ボランティア活動も仕事もプライベートも、
けっこう楽しんでいる。」(Jさん)と、生活全般
を<楽しんでいる>ようだった。

ここから「(事業所)の時はみんなと対等だと
思っているが、やっぱり仕事とか支援する側とさ
れる側とあって。それが取っ払われた。」(Fさん)
など、<支援される側から解放された>感覚をも
たらしていた。

(3) ボランティア活動に関連した悩みや不安

これは、【ボランティア活動の調整に対する不
満】、【ボランティア活動と日常生活の両立の困
難】、【ボランティア活動と体調不良】の3つの
カテゴリーから構成された。

①【ボランティア活動の調整に対する不満】は、
1コード、1サブカテゴリーから産出された。

ボランティア活動は、個々人のできることや
やりたいこと、強みを活かして様々な活動を行っ
ていたが、複数人で行っている内容もあったため、
他者と協働することもあり、調整に苦勞すること
もあった。

自分が得意な「カード作りがなかなかできない。

週1回くらいできると良いが、他の方が来れる
と、できないこともある。」(Jさん)など、<複
数人で行っているので、自分の思うようにはでき
ないこともある>という部分で不満につながって
いた。

②【ボランティア活動と日常生活の両立の困難】
は、9コード、3サブカテゴリーから産出された。

複数の参加者は、他の事業所などに所属して
おり、それらとは違う性格を持つボランティア活
動について個人内の役割葛藤や、役割バランス、
収入面も含めたセルフマネジメントが難しいと感
じることがあった。

「もっとボランティア活動も広げていきたい
気持ちもあるので、その気持ち以上に走りすぎ
ないように、ベクトルをあちこちに向けないとい
うように調整に苦勞しているところです。」(H
さん)など、<他の活動とのバランスが難しい>
と感じていた。またそのバランスをとる過程で「
(人のために何かできることを) ちょっとやり
すぎちゃったりはするんですが。」(Cさん)と、
<自分のできる範囲を超えているかどうか、わ
からない>状況もあった。ボランティア活動を
やりたい気持ちはあるが、「(ボランティア活動
のみをしている)今は収入はないので、そこは…」
(Jさん)と、<収入にはならない>ところでの
悩みにつながっていた。

③【ボランティア活動と体調不良】は、9
コード、2サブカテゴリーから産出された。

疾患や体調は、ボランティア活動に影響し、
体調と活動のバランスを考慮して活動することが
必要で、無理できない自分を自覚して残念に思
うこともあった。

参加者は、「吐き気さえなければ、もっとい
ろんなことができるのっていうのが今あります」
(Bさん)や、「一生懸命やりすぎると、まあ結
構、頭が痛くなる」(Eさん)など、<一生懸命
やりすぎることによって体調が悪くなる>と感
じていた。そして、「また体力付けて、戻って
これたら、いいなと思っています。みんな、
楽しそうではないな

…」(Fさん)と<自分の体調と相談しつつ活動 しているので十分活動できない>と思っていた。

表1. 地域で生活する精神障がい者のボランティア活動

コア カテゴリー	カテゴリー	サブカテゴリー	
ボラ ン テ ィ ア 活 動 を 始 め る 動 機	社会とのつながりにより自ら 編み出すセーフティネット	複数の支援者とつながっている	
		人や社会とのつながりになっている	
		つながりによって自分自身の調子を保っている	
		今ある制度の隙間を埋めて、いられる場所	
		自分のためのセーフティネットを編んでいる	
		金銭的な見返りを求めている	
		コーディネーターの推進力に支えられる	
	生活の安定への足掛かり	少しの収入になることがある メンタルヘルスが向上する	
生 き る 力 に つ な が る ボ ラ ン テ ィ ア 活 動	効果的なピアサポートの実践	自分の話をする事で、自分が元気になっている	
		弱みを見せられる	
		調子の良さあしに関係なく受け入れてもらえる	
		当事者同士だから分かり合え、支え合え、安心感がある	
		ネガティブだと思っていた病の経験が、役に立ち、自分を肯定する機会となる	
	少し先の将来への希望	人の役に立つ経験をしている	
		人の役に立つ経験をして、自分が幸せになる	
		活動をするうえで大切なことに気がついた	
		現実的に対処できるようになった	
		自分の課題が見つかった	
		将来の目標を持てた	
		自信が持てるようになった	
	ネガティブな考えからの解放	悪い方向に考える時間が無くなった	
		人とのつながりにより悪い考えに捉われるのではなく、ポジティブに考えられるようになった	
		視野が広がった	
		自分だけの世界ではなく、外の世界に目を向けられるようになった	
		楽しんでいる	
		支援される側から解放された	
	ボラ ン テ ィ ア 活 動 に 関 連 し た 悩 み や 不 安	ボランティア活動の調整に対する不満	複数人で行っているので、自分の思うようにはできないこともある
		ボランティア活動と日常生活の両立の困難	他の活動とのバランスが難しい
			自分のできる範囲を超えているかどうか、わからない
ボランティア活動と体調不良		収入にはならない	
		一生懸命やりすぎることによって体調が悪くなる	
		自分の体調と相談しつつ活動しているので十分活動できない	

5. 考察

データから産出された各要素は、地域で生活する精神障がい者のボランティア活動の意義とそれに関連する動機や障壁であると考えられた(図1)。

1) 地域で生活する精神障がい者のボランティア活動の意義

本研究においては、地域で生活する精神障がい者のボランティア活動は、生きる力につながっていると考えることができ、それがボランティア活動の意義であると言える。

精神障がい者のリカバリーの過程は、希望の感覚を持つこと、エンパワメント、自己責任、生活の中の有意義な役割という4つの段階があるとされる(Ragins、2002/前田、2005)。文献検討では、ボランティア活動が就労へのステップアップとなっていたり(森本、2005; 斎藤ら、2015)、生活の満足など(井上ら、2011)につながっていることが示されていたが、本研究ではより内面的な意義が産出され、少し先への希望の獲得、支援者やピアによるエンパワメント、社会貢献となる役割の獲得が明らかとなり、リカバリーを促進させる方法であると考えられた。

また精神障がい者は、過去の様々なつらい経験や社会の中にある価値観からセルフスティグマを背負っている(下津、2016)。セルフスティグマは、社会参加を躊躇させたり、孤立につながるなど、リカバリーの過程を停滞させる可能性がある。しかし、ボランティア活動は、そのような考え方からの解放をもたらすものであった。認知機能に障害をもつ精神障がい者は複雑な作業過程である人間関係に苦手意識を持つことが多い。しかし、自分のできる範囲での他者への貢献を行うボランティア活動では、主治医やPSW、ボランティア・コーディネーター、ボランティア活動内でのピア、ボランティア活動の対象となっている地域の人々との関係性の中で、人間関係上の成功体験を重ねていた。活動内での作業そのものの成功体験に加えて、調子が良いときも悪いときも受け入れられるようなボランティア活動は、主観的な満足につながり、パーソナルリカバリーを進展させると考

えられた。

2) ボランティア活動につながるまでの動機

地域で生活する精神障がい者は、現行制度の隙間にいると自覚するいたたまれなさの解消や、余暇の活動のために集う場を求めている。地域で生活する精神障がい者にとって居場所感が高いことは社会参加への関心に有意に関連している(糸島ら、2017)。現行の就労以外の制度では医療的な性格の強い精神科デイケアや、福祉的な性格の強い地域活動支援センターなどがある。しかし、ボランティア活動という場合は、訓練の場や単に集う場から発展して、他者のために役割を果たし社会貢献を実感できる活動であり、それが人とのつながりやセーフティネット、生活の安定につながると意識され、社会参加につながるボランティア活動への動機になっていると考えられた。

3) ボランティア活動の障壁

ボランティア活動に関連した悩みや不安は、活動によって生じ、活動に影響することであると考えられた。

参加者は、ボランティア活動を行っていく中で、精神症状や身体症状など体調との折り合いをつけていた。精神障がいは固定されたり、徐々に悪くなっていくというような性質のものではなく、環境や個人の体調によって変化するという特徴がある。活動の中で、自分自身で折り合いをつけたり、残念さを分かち合える人々がいることにより活動への参加が支えられていると考えられた。

障がい者以外の集団で活動する際にも経験する、役割と責任の範囲への納得や、他の活動との両立など、精神障がいに直接関連しない内容もあった。その点には、特別な配慮や支援は必要ないと考えられた。

4) 地域で生活する精神障がい者のボランティア活動の支援

現在の支援制度では、ボランティア活動への支援は不十分であるが、リカバリーの推進といった意義のあるボランティア活動を支援することは、

地域で生活する精神障がい者の社会参加の点から重要である。視点としては以下が考えられた。

(1) ボランティア活動の場の創出

本研究の参加者からは、現行制度に馴染まなかったり、制度がカバーしきれない隙間や、支援の過不足を埋めるような方策が求められていた。森實ら(2015)によると、地域で生活する精神障がい者の「生活のしづらさ」では、職場や地域社会における精神障がい者の受け皿体制の不備が挙げられた。過去の隔離政策では精神障がい者が社会参加することは想定されていなかったため、現行の支援制度でカバーされる範囲には限界があると考えられた。

地域での生活を支援する方策を検討するうえで、生きがいのためには「人との出会いや触れ合い」、「自発的な行動」、「多様な社会資源の利用」、「支えとしての趣味」、「他者からの肯定的理解」、「他者の指摘による回復の認識」など(坂井ら、

2011)が必要で、自己有用感の回復のためには受動的体験から能動的体験を行き来しながら、自己存在の意義を確認する過程が求められ(余傳ら、2020)、セルフスティグマへの対処としては、「主体的な作業の継続」、「積極的な社会参加」、「スティグマから離れる時間」など(横山ら、2013)が必要であるとされた。自発的な意思に基づき社会に貢献するボランティア活動は、精神障がい者の生きがいや自己有用感、セルフスティグマの軽減につながると考えられた。

一方で、実際の活動は、数件の実践報告等(森本ら、2005; 井上ら、2011; 齊藤ら、2015)にとどまっており、社会とのつながりになったり、生活の安定への足掛かりになるようなボランティア活動の創出が求められると考えられた。それは、効率化を求め、精密に構造化された支援ではなく、人間と人間のつながりを感じられ、自身の強みが活かされ、それを感じられるような活動である必

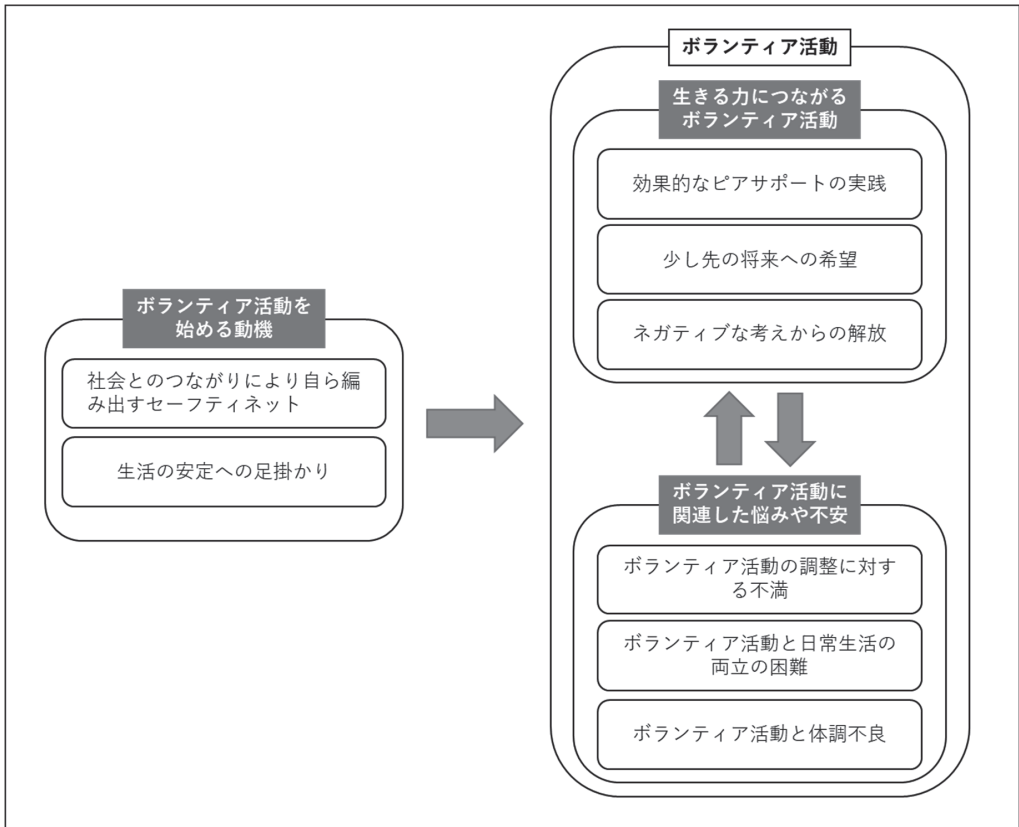


図1. 地域で生活する精神障がい者のボランティア活動

要があり、その意味で場を整えるコーディネーターの役割は大きいと考えられた。

現在、ボランティア活動が広まっていない要因として、過去、精神障がい者を院内等の作業に無償で携わらせていたことが影響している可能性がある（平林ら、2005；平林ら、2006）。しかし、今日のボランティア活動は、精神障がい者のストレスを活かした主体的な活動を模索し、搾取という負の歴史に注意しつつ場を構築すること、閉鎖的でなく、広く社会とのつながりの中で活動することにより可能であると考えられた。

（2）体調不良への配慮やそれに起因した気持ちを考慮した運営

精神疾患患者や精神障がい者は、疾患の特徴による疲れやすさや集中持続力の低さ、拘りなどの認知機能の特徴（丹羽、2020）を持つ。また長期入院を経た場合、生活力が低下していることが多い。このような特徴を有した人々の活動であるため、体調不良や活動のバランスを調整するため、また、その場が安全であるように気をつけるためにも支援者が必要である。ただしその支援は、環境を整え、場を作り出すことなどで、そのような場で精神障がい者はエンパワされるので、自発的、主体的な活動を妨げないようにする必要がある。また、調子のよいときも悪いときも、受け入れられ、その時々で可能な役割があったり、つながりを実感できるような配慮が必要であると考えられた。

6. 本研究の限界

本研究は、限られた地域で参加者を募ったことから、地域性が反映された可能性がある。また、精神障がいをもちつつ、ボランティア活動を行うこと自体が、広く実践されていることではないため、参加者の潜在的能力が高く、リカバリーの過程が進んでいる人々であった可能性もある。

今後、様々な方法でのボランティア活動を模索しつつ、様々な地域や様々な回復過程の人々が新しい方法での社会参加を行えるような社会を構築

し評価していく必要がある。

7. 結論

地域で生活する精神障がい者の社会参加のうちボランティア活動は、【社会とのつながりにより自ら編み出すセーフティネット】、【生活の安定への足掛かり】といったボランティア活動を始める動機から生じ、それは【効果的なピアサポートの実践】、【少し先の将来への希望】、【ネガティブな考えからの解放】といった生きる力につながるボランティア活動であった。ただし、【ボランティア活動の調整に対する不満】、【ボランティア活動と日常生活の両立の困難】、【ボランティア活動と体調不良】も経験されるため、それが継続を妨げないような支援が必要であると考えられた。

報告すべき利益相反はない。

本研究は、日本学術振興会 科学研究費助成事業 挑戦的萌芽研究「精神障がい者が当事者の視点から研究支援することのエンパワメントへの影響」（16K15977）により行われた。また、第29回日本精神保健看護学会学術集会（2019年6月於愛知県）で発表した「地域で生活する精神障がい当事者のボランティア活動への参加と継続を構成する因子の探索的研究」（桂川純子、三木佐和子、大西香代子、北岡和代）日本精神保健看護学会学術集会・総会プログラム・抄録集 29回 Page 145を加筆修正したものである。

謝辞

本研究にご協力いただきました研究参加者の皆さま、施設代表者の皆さまに、心から感謝申し上げます。

文献

グレッグ美鈴（2016）. [1] 質的記述的研究. グレッグ美鈴、麻原きよみ、横山美江編、よくわかる質的研究の進め方・まとめ方 第2版 看護研究のエキスパートを目指して. 3-8、64

- 84、210. 医歯薬出版.
- 平林恵美、相川章子 (2005). わが国における精神障害者社会復帰論の展開 (I) ソーシャルワークの視点から. 目白大学総合科学研究、1、75-83.
- 平林恵美、相川章子 (2006). わが国における精神障害者社会復帰論の展開 (I) ソーシャルワークの視点から (その2). 目白大学総合科学研究、2、141-150.
- 平部正樹 (2005). 精神障害者の社会参加に関する要因分析. 日本社会精神医学会雑誌、14(2)、188-199.
- 井上智代、佐々木裕子、駒形三和子ら (2011). 在宅精神障害者ボランティア活動の評価 参加することで得られる効果とその環境条件. 日本保健福祉学会誌、17(2)、39-49.
- 糸島弘和、井上幸子 (2017) 地域在住の精神障害者が感じる居場所感が社会参加への関心に及ぼす影響. 日本精神保健看護学会誌、26(2)、11-20.
- 厚生労働省 (n. d.). ボランティア活動.
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/volunteer/index.html
 (2021/07/20最終確認)
- 厚生労働省 新たな地域精神保健医療体制のあり方分科会 (2016a). 2016年3月29日 新たな地域精神保健医療体制のあり方分科会第1回議事録.
<https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi2/0000121694.html> (2021/07/20最終確認)
- 厚生労働省 新たな地域精神保健医療体制のあり方分科会 (2016b). 2016年7月15日 新たな地域精神保健医療体制のあり方分科会 第5回議事録.
<https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi2/0000132799.html> (2021/07/20最終確認)
- 厚生労働省 第1回今後の精神保健医療福祉のあり方等に関する検討会 (2008a). 参考資料3 平成14年12月19日社会保障審議会障害者部会精神障害分会報告書「今後の精神保健医療福祉施策について」.
<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2008/04/dl/s0411-7g.pdf> (2021/07/20最終確認)
- 厚生労働省 第1回今後の精神保健医療福祉のあり方等に関する検討会 (2008b). 参考資料6 精神保健医療福祉の改革ビジョン精神保健福祉対策本部平成16年9月.
<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2008/04/dl/s0411-7l.pdf> (2021/07/20最終確認)
- 厚生労働省 これからの精神保健医療福祉のあり方に関する検討会 (2017). 報告書.
<https://www.mhlw.go.jp/file/05-hingikai-12201000-Shakaiengokyokushougaihoken-fukushibu-Kikakuka/0000152026.pdf>
 (2021/07/20最終確認)
- 厚生労働省 社会・援護局障害保健福祉部企画課 (2002). 「国際生活機能分類—国際障害分類改訂版—」(日本語版)の厚生労働省ホームページ掲載について.
<https://www.mhlw.go.jp/houdou/2002/08/h0805-1.html> (2021/07/20最終確認)
- 倉知延章 (2018). 【精神科訪問看護における就労支援】精神障がい者の雇用・就労の実態と支援制度、コミュニティケア. 20(11)、23-27.
- 文部科学省国立教育政策研究所社会教育実践研究センター (2016). 平成27年度 社会教育指導者の育成・資質向上のための調査研究事業ボランティアに関する基礎資料.
https://www.nier.go.jp/jissen/book/h27/pdf/v_all.pdf (2021/07/20最終確認)
- 森泉哲 (2018). 社会参加はいかに促進されるのか? : 個人及び家族要因とウェルビーイングとの関連. 南山大学短期大学部紀要、39、191-201.
- 森本佳代、多々納将、大野智恵美 (2005). 精神科デイケアにおけるボランティアをキーワードとした取り組み. 病院・地域精神医学、48(1)、53-55.
- 森岡周 (2018). 科学的根拠に基づいた社会参加の意義と実際 人としての社会参加の意義

- 人類学および神経科学からの洞察. 地域リハビリテーション、13(1)、61-65.
- 森實詩乃、中森彩乃、木暮祥平 (2015). 日本における地域で暮らす精神障害をもつ人の「生活のしづらさ」に関する文献検討. 帝京科学大学紀要、11、95-100.
- Morse JM、Field A. (1995) Qualitative research methods for health professionals. p.176. Sage、Thousand Oaks、CA.
- 内閣府「障害」の表記に関する作業チーム (2010). 「障害」の表記に関する検討結果について、内閣府障がい者制度改革推進会議第26回 (H22. 11. 22) 資料2.
https://www8.cao.go.jp/shougai/suishin/kaikaku/s_kaigi/k_26/pdf/s2.pdf
(2021/09/13最終確認)
- 日本精神神経科診療所協会 (2008). 平成19年度厚生労働省障害者保健福祉推進事業【障害者自立支援研究プロジェクト】精神科診療所に通院する以外に社会参加していない精神障害者の実態調査及び精神科診療所の社会参加サポート機能の強化に関する研究.
<https://www.dinf.ne.jp/doc/japanese/resource/jiritsu-report-DB/db/19/079/report.pdf> (2021/07/20最終確認)
- 丹羽真一 (2020). 統合失調症の認知機能と回復. 精神障害とリハビリテーション、24(1)、9-15.
- Ragins M. (2002/2005). 前田ケイ (監訳)、ビレッジから学ぶ リカバリーへの道 精神の病から立ち直ることを支援する (pp.24-95). 金剛出版.
- 齊藤ふみ、小田原悦子 (2016). ある精神障害者の社会参加への過程 作業適応の視点から当事者の手記を分析する. リハビリテーション科学ジャーナル、11、59-69.
- 坂井郁恵、水野恵理子 (2011). 地域で生活する精神障害者の生きがいの特徴. 日本看護科学会誌、31(3)、32-41.
- 下津咲絵 (2016) 精神疾患のセルフスティグマに関する実証的研究の動向—基礎と臨床. 心理臨床学研究、34(3)、342-351.
- 豊巻敦人、久住一郎 (2018). 精神疾患の認知機能障害の臨床的意義、評価、介入について. 北海道作業療法、35(1)、2-8.
- 余傳節子、國方弘子 (2020). 地域で生活する精神障害者が「自己有用感」を回復するプロセス. 日本看護研究学会雑誌、43(1)、99-108.
- 横山和樹、児玉壮志、森元隆文ら (2013). 地域で生活する精神障害者におけるセルフスティグマの形成と対処プロセスに関する質的研究. 作業療法、32(5)、419-429.

Significance of Volunteer Activities by People with Mental Disabilities Living in Communities

Junko KATSURAGAWA
Graduate School of Management and Information of Innovation, University of Shizuoka

Kayoko OHNISHI
Graduate School of Nursing, Nagoya City University

Sawako MIKI
General Incorporated Association Kaifuku shiennokai

Kazuyo KITAOKA
Department of Nursing, Faculty of Health Sciences, KOMATSU UNIVERSITY

Abstract:

From the perspective of promoting social participation of people with mental disabilities, we clarified the significance of volunteer activities for people with mental disabilities living in the community. To this end, a qualitative descriptive research design was adopted. Semi-structured interviews were conducted for ten people with mental disabilities living in different communities and analysed inductively. Participation in volunteer activities was motivated by 'a safety net created through one's social connections' and 'a foothold to stabilise one's life'. These, in turn, led to 'a place to practice effective peer support', 'hope for the near future', and 'freedom from negative thoughts', all of which constitute the power of life. However, some aspects caused [dissatisfaction with the coordination of volunteer activities], [difficulty in balancing volunteer activities and daily life], and [volunteer activities and poor condition]. By designing the necessary support, volunteer activities where one contributes to society voluntarily can be promoted as a means of social participation.

Key words: social participation, volunteer activities, people with mental disabilities living in communities