

# メンタルヘルスマガジン 『こころの元気+』を研究する。

小平朋江 聖隷クリストファー大学 看護学部  
いとうたけひこ 和光大学 心理教育学科

2018年6月3日(日)

一般演題9:20-10:20

第5回こころのバリアフリー研究会総会

NTT東日本関東病院

地下1階ボヤール

# はじめに

- 自己病名は、???
- 小平朋江(看護学)



和光大学のいとうたけひこ先生と 聖隷クリストファー大学の小平朋江先生は「当事者研究の可視化：テキストマイニングによる探求」と題して多くのデータをもとに話し下さいました。



## いとうたけひこ(心理学)

当事者研究の成果は、病気とうまくつきあひながら人生や生活の取り戻しをLIFE回復の姿といえます

べてるもんど Vol.10  
発行日 2016年4月  
発行所 エムシーメディアン

- 2008年から闘病記・手記・当事者研究の研究に取り組む。幻覚妄想大会で知られる「べてるまつり」など、精神障害をもつ人たちが語りを公開する場に参加し、リカバリーの語りを聞いています。
- 2016年から『こころの元気+』を研究しています。
- 当事者が多様に表現するリカバリーについて考えたい。

# 『N:ナラティヴとケア』第9号

2018年1月30日発行 遠見書房

やまだようこ編

特集:ビジュアル・ナラティヴー視覚イメージで語る

小平朋江・丹羽大輔・いとうたけひこ  
メンタルヘルスマガジンの表紙になる

:精神障がい者の自己開示とリカバリー



ビジュアル・ナラティヴとは、やまだ(2018)

- ・視覚イメージとことばによって語ること
- ・多様な生きたイメージとなり、新たなものの語りを生みやすくなる
- ・関係性も変革する。人と人が並んで共に  
おなじものを見る関係

共同注意をもたらず三項関係

ビジュアル・ナラティヴー視覚イメージで語る

メンタルヘルスマガジンの表紙になる  
——精神障がい者の自己開示とリカバリー

小平朋江\*・丹羽大輔\*\*・いとうたけひこ\*\*\*

\* 聖隷クリストファー大学・

\*\* 認定NPO法人 地域精神保健福祉機構(コンボ)「こころの元気+」・

\*\*\* 和光大学現代人間学部・心理教育学科

テキストマイニングを統合失調症の語りの研究に活用

闘病記・手記・当事者研究をテキストマイニング  
テキストマイニングに期待できること



- 対象としたテキスト(鉱山)からマイニング(発掘)を行い鉱石を見つけだす(小平・いとう・大高, 2010)
- 大量の文字データにおける頻度や関係から新たな事実をあぶり出す(いとう, 2013)
- 「みんなの気持ち」の可視化(谷山ら, 2013)



当事者視点でのリカバリーを明らかにできる可能性

# メンタルヘルスマガジン『こころの元気+』を研究する。

## <研究1>

### ・研究1-1

「私モデルになっちゃいました!」

100記事の分析

### ・研究1-2

表紙モデルの動機と理由の分析



## <研究2>

「家族のストーリー」34記事の分析

## <研究3>

「べてるの家の当事者研究」

120記事の自己病名の分析



# 研究1-1「私モデルになっちゃいました!」100記事の分析

- 笠井(2015)

「リカバリーのプロセスを歩んだ体験者の語り(ナラティブ)から学ぶことが必要」

- 『こころの元気+』



当事者が表紙モデルになり、その経緯を記した記事も掲載され、リカバリーの語りの共有を可能にしている。



# 目的

- 「私モデルになっちゃいました！」の  
記事のテキストを分析する。
- リハビリをしている人の  
語りの表現の特徴を  
明らかにする。



# 方法

- 2007年3月号(通巻1号)から、2015年7月号(通巻101号)までの「私モデルになっちゃいました！」100記事の全文をテキストマイニング分析した。
- 単語の出現回数の多い表現を集計した。
- 【倫理的配慮】本研究の分析対象は一般に出版・公開されている雑誌であり、著作権に配慮し著者の表現や言葉などを改変せず、引用部分を明示し、出典を明記した。
- 本発表においてメンタルヘルスマガジン『こころの元気+』の表紙や記事は、NPO法人コンボのホームページおよび雑誌本体より引用しました



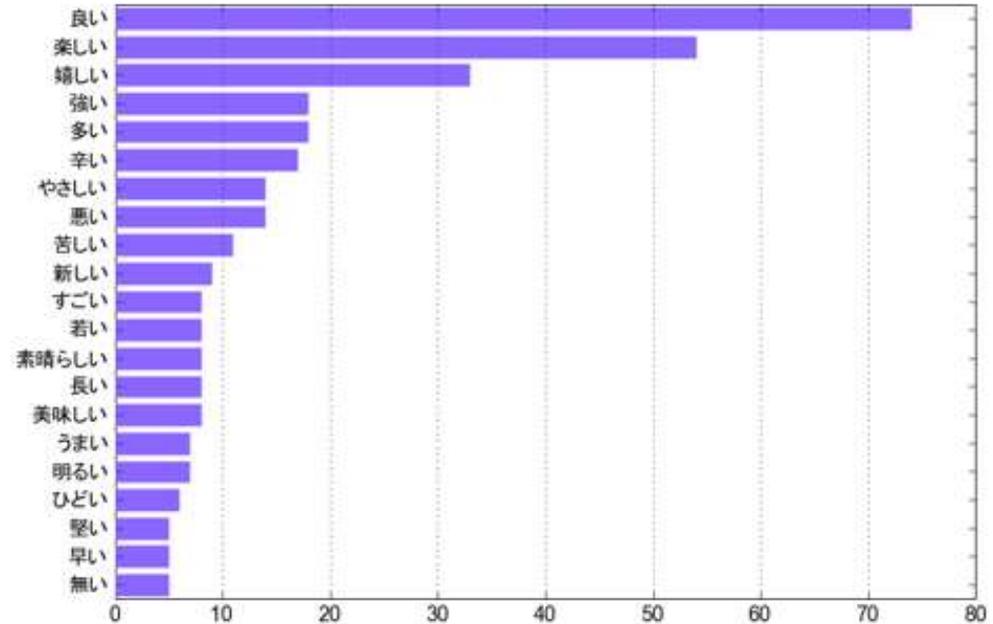
# 結果

- 出現頻度の多かった**形容詞**上位3単語

「よい」(74)

「楽しい」(54)

「うれしい」(33)

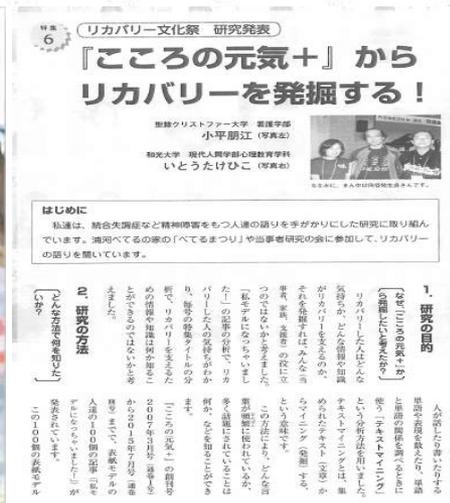


- 記事の中で、

「統合失調症」(44)

「精神分裂病」(1)

の記述が確認できた



# 結果 どのように記述されたか（原文参照）

- 「よい」「楽しい」「うれしい」
- 病気をもって今はよかったと思うからです。（菅原俊光さん）
- 私が統合失調症と言われたのは、二〇代前半でした。何回も人退院をくり返しましたが、今は毎日楽しくデイケアに通っています。（藤崎伸一さん）
- 夢は、自分が体験したつらさを、苦しんでる人のお役にたてられたらうれしいです（沼田大市さん）

## 「統合失調症」

- 私は、統合失調症です。看護師として、大学病院に正職員で勤務していた時期もあります。（伊藤克子さん）
- 私たちは、統合失調症です。（小林竜也さん・宗田千麗さん）
- ボクの父ちゃんと母ちゃんは、統合失調症という病気なんだって。（中田孝博・幸さん・心くん）
- 統合失調症ですが、5年位前から注射のおかげで薬もずいぶん減り、症状も幻聴がなければ病気でないのかと思うくらいよくなりました。（佐々木長英・池田智香さん）



## 研究1-2 表紙モデルの動機と理由の分析

- 病名や自分の素顔の開示は勇気のいることだが、
- 当事者が表紙のモデルで、その経緯を記したページも掲載されている。
- モデルになる動機や理由と本人のリカバリーが密接に関連することが読み取れる。

# 目的

・当事者がモデルになる**動機**と**理由**を分析し、リカバリーしている人の語りの特徴を明らかにする。



# 方法



## ●分析対象

### 『ココロの元気+』

2007年3月号(通巻1号)～2015年7月号(通巻101号)

毎号掲載「私モデルになっちゃいました！」100記事  
中、28記事からモデルになった当事者の動機や理由  
の明確な記述部分を抽出

## ●分析方法

- 意味の類似性に沿ってカテゴリー化を行い質的に分析した。
- 共同研究者間で検討を重ねて分析結果の厳密性を高めた。

表1 表紙モデルになった動機や理由

全体テーマ	カテゴリー	サブカテゴリー	語りの例
人に伝えたい自分がある	人のためになりたい	勇気・希望を持って前向きに生きてほしい思いを伝えたい	病気でも、私たちのように、イイおつきあいをしたり、結婚等もできるということを皆さんにも伝えたくて、表紙モデルに応募しました。(小林竜也さん・宗田千麗さん、2011年4月号)
			親のすすめと、少しでも病気に対する偏見(怖さ等)をなくしたいという願いからです。病気になる前後のモラトリアムな時代から、友人や親戚などと疎遠になり、もどかしかった経験から、病気になっても前向きに過ごしている姿を見てもらい、親近感を持ってもらえたらなと思いました。(清水香奈さん、2013年1月号)
		自分が関わっている当事者活動について知ってもらいたい	表紙モデルに応募した目的は、自分がネット上で運営する「こころらじお」のPR(小熊俊雄さん、2011年11月号)
	自分を知ってもらいたい	自分の笑顔を見てもらいたい	いま現在の自分の笑顔を残しておきたかったからです。(川北誠さん、2009年5月号)
		学んでチャレンジして参加すること	私の大好きな友人の渡邊恵子さんが2013年12月号の読者モデルになったからです。私も負けていられないと思い、私もなれたらいいなという気持ちが湧いてきたからです。(小野弘美さん、2015年5月号)
		回復した姿を見てもらいたい	今回表紙の撮影に挑んだのは、ここまで回復した自分の姿を見てもらいたいという想いがあります。(伊澤吉弘さん、2013年10月号)
		新しい自分になる	新しい自分になるきっかけともしたいと考えて応募しました。(小林由樹さん、2007年8月号)
		感謝の気持ちを伝えたい	この元気なモデル姿は、家族や職場の方々、私を見守ってくださるすべての方々へ感謝の気持ちとして見せたいと思います。(吉野比抄子さん、2008年12月号)
		あこがれと夢を実現する	私は小さい頃から、本の表紙になるのが夢でした。(山崎治子さん、2012年9月号)
		誇りと自信	何かを感じたからです。…(略)…私はモデルになれたことを誇りに思いますし、これから自信をもって生きていきたいと思います。(藤崎伸一さん、2008年9月号)
		生きた証し	文章とは違った形で「自分が生きた証」を残したい!と思ったからです。(藤澤正志さん、2008年11月号)

# 結果

- 28記事 (男性:11,女性:16,男性+女性:1,統合失調症の記述有:12) から30の記述が得られ、10のサブカテゴリーで構成され、さらに2のカテゴリーに集約された。(表参照)

## <人のためになりたい>

- 『勇気・希望を持って前向きに生きてほしい思いを伝えたい』
- 『自分が関わっている当事者活動について知ってもらいたい』

## <自分を知ってもらいたい>

- 『自分の笑顔を見てもらいたい』
- 『学んでチャレンジして参加すること』
- 『回復した姿を見てもらいたい』
- 『新しい自分になる』
- 『感謝の気持ちを伝えたい』
- 『あこがれと夢を実現する』
- 『誇りと自信』
- 『生きた証し』





小林竜也さん  
宗田千麗さん  
2011年4月号

小熊俊雄さん  
2011年11月号

清水香奈さん  
2013年1月号

山崎治子さん  
2012年9月号

伊澤吉弘さん  
2013年10月号

小野弘美さん  
2015年5月号



人のためになりたい



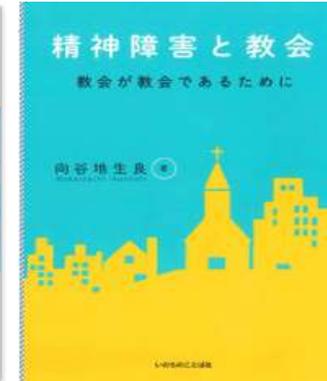
自分を知ってもらいたい



人に伝えたい自分がある

# 考察

- ・向谷地生良(2015)「**自分の言葉で語る事ができた時に回復がはじま**」るとしたことに通じる。
- ・笠井(2015)「**本人と支援者が理解を共有するプロセス**」には何が必要であるか示唆される



- ・言葉で語る行為を通して社会に発信することは、当事者・支援者の境界を越え、社会が多様なリカバリーを理解し共有することを可能に。『ココロの元気+』が、このような場やきっかけを作ることで、当事者と社会とを結びつける。

⇒ **新たなものの語りを生む 関係性を変革(ビジュアル・ナラティブ)**

# 考察

- 小平・いとう(2017)

語りを 公開 (Uncovery)  
対処法を 発見 (Discovery)  
回復 (Recovery)

は、関連が深い

⇒「UDRサイクル」

と命名



# 研究2「家族のストーリー」34記事の分析

- 統合失調症の母親を語ること

夏莉(2015)

「『語ること』は、私の生物学的なバックグラウンドを受容させ、その上で強く生きる道程を作ってくれた」

糸川(2016)

「母親の体験を『語ってよいこと』として保証されること。安心して受け止めてもらえる仲間がいること」





# 方法

- 『こころの元気+』
- 2014年3月号(通巻85号) ~ 2017年3月号(通巻121号) \* 通巻117号は記事掲載が無し
- 「家族のストーリー」  
34記事の全文を分析

\*「家族のストーリー」について  
(第1回目・新連載の記事より引用)

精神疾患をもつ人にとって、家族の関わり方や気持ちのあり方はとても大切なことです。今月から始まるこのコーナーでは、家族の皆さんの体験をお伝えします。



# 方法

- 量的分析

テキストマイニング

34記事全体に見られる話題の特徴を把握した。その後、

- 質的分析

今回、注目した単語である「家族会」の記述内容を繰り返し読み、意味の類似性に沿ってカテゴリー化した。

【倫理的配慮】本研究の分析対象は一般に出版・公開されている雑誌であり、著作権に配慮し著者の表現や言葉などを改変せず、引用部分を明示し、出典を明記した。



# 結果 34記事の概要

- 33家族が執筆(1家族が前後篇2記事を執筆)
  - 著者の立場(1家族が2つの立場をもつ記事あり)
    - 母親(21)父親(4) =親の立場(25)
    - 妻(2)夫(2)
    - 姉(1)兄(1)妹(1)弟(1)
    - 娘(1)
- 22家族に「統合失調症」の記載あり
- 15家族に「**家族会**」の記述あり \* 質的分析の対象記事(表参照)
  - 母親(13)父親(2)により、子ども(娘8, 息子6, 子1)に関する内容の記述であった
  - 8家族(娘5, 息子3)は「統合失調症」の記載あり

# 結果

- 出現頻度の高かった単語

「娘」(101)「家族」(56)「自分」(51)「病気」(48)「思う」(41)

「息子」(37)「元気」(30)「言う」(28)「病院」(28)

「**家族会**」(27)「人」(27)「統合失調症」(26)「入院」(26)

- 原文参照

- 倉澤政江さん(2014年6月号)

「新しい**家族**との出会い、経験が共有される喜び、私も誰かの役に立っていると  
いう思いはモヤモヤした心を元気にしてくれました」

- 岡田久実子さん(2015年10月号)

「私の心をほっこりさせてくれたのは、我が子のはげしい病状体験を堂々と話す先  
輩**家族**たちの笑顔でした」

- 松永マサ子さん(2016年8月号)

「**家族会**に出会い、私が元気になりました。その頃から少しずつ娘も落ち着き始め  
...何よりも安心感をもらいました」

# 結果 質的分析対象の15家族(表)

表1 質的分析の対象にした15家族(記事)について *記載した情報は雑誌の記述通り					
著者名	著者の立場	発行年(月)	連載回	誰についての記述か(著者との関係)	その人の疾患名、症状、状況など
山田恵子さん	母親	2014(3)	1	息子	息子や家の中や家族が壊れていく…
倉澤政江さん	母親	2014(6)	4	息子(長男、3男)	自閉症スペクトラム障害(長男)、統合失調症でひきこもり(3男)
原晴美さん	母親	2014(7)	5	娘	高校を卒業した5月に突然たいへんなことが起きました…
守谷満恵さん	母親	2014(8)	6	娘	現実と妄想の世界を行き来している娘
井上光さん	母親	2014(9)	7	次男	ある夜、「家の外の車が監視している」と言われて…
深澤五郎さん	父親	2014(10)	8	我が子	懲罰室?拘束されていたときは看護師が親の目の前で鍵を…
アイスココアさん	母親	2014(11)	9	長男	7か所目の医療機関で警察に通報されて、初めての入院になりました
九二分さん	父親	2015(1)	11	息子	統合失調症(当時は精神分裂病)
瑠璃色の地球さん	母親	2015(4)	14	息子	統合失調症
川辺慶子さん	母親	2015(6)	15	娘	誰にも話せない病気になった娘を隠してひっそり生きていました
Mさん	母親	2015(9)	17	長女	統合失調症
岡田久実子さん	母親	2015(10)	18	長女	統合失調症
ももさん	母親	2016(1)	21	娘	統合失調症
河村淑子さん	母親	2016(5)	25	娘	過食症、うつ、統合失調症
松永マサ子さん	母親	2016(8)	28	娘	統合失調症

UDRサイクルとの対応	カテゴリー	サブカテゴリー	語りの例
Uncovery	自己開示する	世界が広がる	勇気を持って一歩前へ踏み出したことで新たな世界が広がった(倉澤政江さん、2014年6月号)
公開			「新鮮な空気を入れねば」というあたりまえのことに気づいて(井上光さん、2014年9月号)
		家族会に夫婦で入会する	どん底のときに地域の家族会を知り、夫がまず家族会へ参加。私も参加するようになりました(原晴美さん、2014年7月号)
			夫も家族会に入り、娘も私にとっても大きなはげみになりました(守谷満恵さん、2014年8月号)
Discover	学んで力をつけ、腹をくくる	病気の知識を得て対応を学ぶ	家族会での交流、学び合いで病気に対する理解(守谷満恵さん、2014年8月号)
発見			病気のことに理解を深め、息子との対話や対処の仕方を身につけ、明るい声かけができるようになりました(九二分さん、2015年1月号)
			精神の病の理解(九二分さん、2015年1月号)
			家族会にも入り、知識も得ました(河村淑子、2016年5月号)
			統合失調症の知識や情報を得たり、SSTのロールプレイや娘との対応の仕方を学んでいきました(松永マサ子さん、2016年8月号)
Recovery	家族が回復する	安心感をもらう	何よりも安心感をもらいました(松永マサ子さん、2016年8月号)
回復		元気をもらう	私も誰かの役に立っているという思いはモヤモヤした心を元気にしてくれました(倉澤政江さん、2014年6月号)
Peer	仲間の支えを得る	仲間ができる	家族会に入って仲間ができました(アイスコアさん、2014年11月号)
仲間			たどり着いたのが地域の家族会でした(岡田久実子さん、2015年10月号)
			私の心をほっこりさせてくれたのは、我が子のはげしい病的体験を堂々と話す先輩家族たちの笑顔ー家族会に仲間入りしました(岡田久実子さん、2015年10月号)
		一人ではない	一人ではないことに気づかされ、次第に私の心は解きほぐされていき(守谷満恵さん、2014年8月号)
			家族会に参加することで、少しずつ心のゆとりが生まれて、孤立から解放されていきました(川辺農子さん、2015年6月号)
			家族会の信頼できる知人にメールをして一番あせて不安で地に足がついていなかったのは私だったのかもしれない(Mさん、2015年9月号)

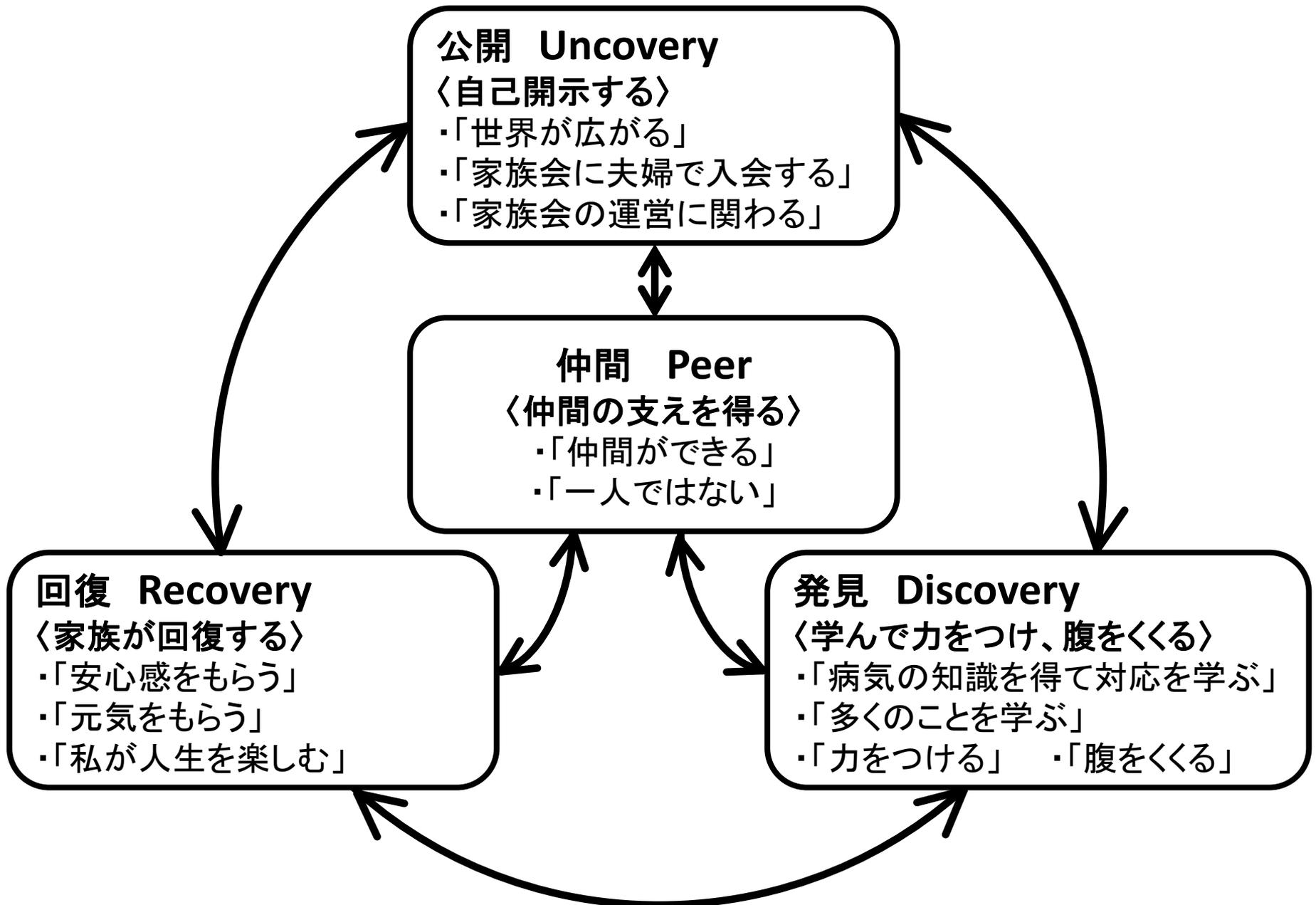


図1.家族会におけるUDR-Peerサイクル

# 考察 家族会におけるUDR-Peerサイクル

- 『こころの元気+』「家族のストーリー」の、  
語りはU(公開)であり、  
家族会との出会いがD(発見)につながり、  
家族のR(回復)が生じる。
- 蔭山他(2015)や横山(2017)は家族会の活動を通して自分の体験が他の家族メンバーに役立つ喜びや活動を通しての成長を指摘した。本研究でも「私も誰かの役に立っている」思いを確認した。
- 「家族会」は「ピア」との出会いであり、この体験によるD(発見)とR(回復)がU(公開)につながったといえる。家族会の場でのピアとの交流は、互いにリカバリー(R)を支え、洞察(D)を促し、読者と共有(U)することでのUDRサイクルが生じていると考察した。

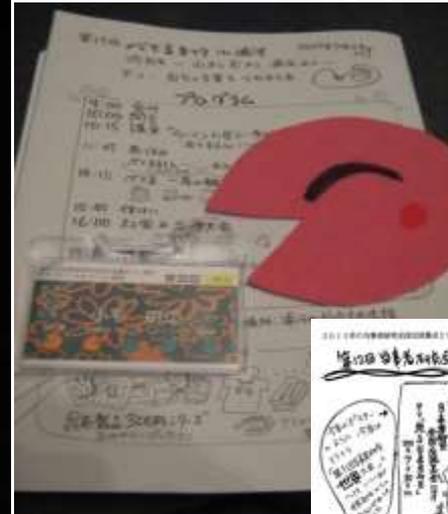
# 研究3 「べてるの家の当事者研究」120記事の自己病名の分析

- 当事者研究は2002年、浦河べてるの家によって始められた精神障害をもつ人々を中心とした**当事者の当事者による当事者のための研究**。日本全国と海外にまで広がる。べてるまつり名物「幻覚&妄想大会」。「当事者研究の研究」もある。



# 浦河の町・海・空・牧場





当事者研究の可視化  
テキストマイニングによる探求

小平 朋江  聖隷クリストファー大学

いとうたけひこ  和光大学

第12回当事者研究全国交流集会 浦河大会  
浦河町総合文化会館 文化ホール  
2015年7月30日(木)10:00-17:30



近年、当事者研究の研究が盛んに行われていますが、和光大学の伊藤先生と聖隷クリストファー大学の小平先生からは「当事者研究の可視化 テキストマイニングによる探求」という研究発表をいただきました。

# 自己病名とは

「自分たちで  
一番実感できる  
自己流の病名」  
(伊藤知之, 2007)



伊藤知之さん(表紙)

べてるもんど Vol.10  
発行日 2016年4月  
発行所 エムシーメディアン



自己病名:

統合失調症全力疾走依存あわてる誤作動タイプ



伊一考

② はじめに

浦河べてるの家では、主治医からいただく病名ではなく、自己病名といって、自分たちで一番実感できる自己流の病名を持っている仲間が多い。

僕の自己病名は「統合失調症全疾走定型」である。例に対しても全疾走

で、僕が携帯電話に走りながら「ハイハイハイハイ」とあわただしく出る

姿がべてるでは名物になっている。  
僕は、子供の頃からさびしかった父親の厳ししや人からどう思われているかが気になり、いつも緊張感と不安感を抱えていた。

そればかりではなく、学校でパンツを脱がされるなどのはじめの体験が重なり学校にも家にも居場所がない安心のない生活をしいられてきた。

そんななか、大学時代に統合失調症を発症した。通学途中の女子高校生が自分の悪口を言っている感覚に襲われるようになったのだ。とてもつらいできごとであった。

大学のカウンセラーも体調を心配して相談に乗ってくれ、病院を受診し、薬をのむようになったが、母親以外にはそれを言うことができなかった。父親は「それは、気のせいだ」と言っ受けて入れてくれないような気がしたからである。

何とか入院せずに、留年しながらも

大学を卒業し、公務員試験に合格、偶然にもべてるの家がある浦河町で福祉関係の仕事についた。しかし、人間関係などのプレッシャーから休職せざるを得なくなり、今は退職し、精神保健福祉士の資格を取得し、べてるの家で当事者スタッフとして働いている。

③ 研究の目的と方法

〔目的〕 僕は、今までいつも全疾走で生きてきた。ゆっくり休みながらやろうと頭ではわかっていながら、結果はいつも「全疾走」である。そこで、今までの人間関係の苦勞をふり返りながら、全疾走のメカニズムの解明を試みた。

〔方法〕 スタッフや仲間と自分の体験を話しながら、苦勞のパターンの解明をした。話したことは、できるだけ図に描き、みんなで共有し、自分の助け方の方法を探った。

「自己病名をつけて、それを誰かに説明できるということは、回復(リカバリー)における大切な要素」(べてるしあわせ研究所・向谷地, 2011)

自己病名と研究テーマの表現の特徴を明らかにすれば、**当事者視点からのリカバリー**に示唆が得られると考える。

# 方法

- 『こころの元気+』

## 「べてるの家の当事者研究」

120回連載の記事 \* 現在133考、浦河町以外の当事者も執筆  
2007年5月号(第1考)～2017年4月号(第120考)

「自己病名」「研究テーマ」を抽出した



- 倫理的配慮: 分析対象の雑誌は一般に出版・公開されており、著作権に配慮し、著者の表現や言葉など改変せず、引用部分を明示し、出典を明記した。

# 方法

- テキストマイニング分析
- 「研究テーマ」

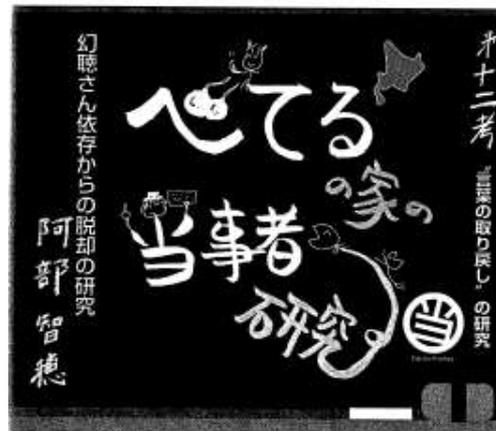
単語頻度分析

原文参照

- 「自己病名」

単語頻度分析

原文参照



- 自己病名については、その説明の記述内容に沿ってカテゴリー化を行った

# 結果

120記事に出現した自己病名 = 136個

自己病名に医学的診断名「**統合失調症**」の表記を含むものに焦点を当てた(単語頻度の出現頻度は1位)

⇒ 52記事より57個の自己病名を抽出した

(1記事を複数名で執筆した当事者研究がある)

52記事の出版年※分析対象の期間で()内は記事数を表す

2007年(6) 2008年(9) 2009年(7)

2010年(9) 2011年(5) 2012年(7)

2013年(4) 2014年(2) 2015年(3)

2016年(0) 2017年(0)※2017年4月号120考まで



# 結果 研究テーマ

- ・出現頻度の多かった上位10単語

**研究** (118) 付き合う (15) 苦勞 (13) メカニズム (6) 幻聴さん (6)

当事者研究 (6) 脱却 (5) 仲間 (5) 助ける (4) 爆発 (4)

- ・研究テーマの例

阿部智穂 幻聴さん依存からの脱却の**研究**

伊藤知之 全力疾走依存の**研究**

亀井英俊 緊張さんとのつきあい方の**研究**

沼尾美代子 男性依存と爆発からの脱却の**研究**

森 亮之 被害妄想爆発からの脱却の**研究**

千高のぞみ ドラマチック幻聴さんとのつきあい方の**研究**

松原朝美 自分の運転の仕方の**研究**

浅野智彦 息子関白の**研究**

本田幹夫 雰囲気を読み違い誤作動の**研究**

山根耕平 昔の苦勞のよみがえり現象の**研究**

池松靖博 緊張爆発 & 罵声いじめ現象の**研究**



# 結果 自己病名

出現頻度の多かった上位10単語

統合失調症(57)

タイプ(29)

症候群(7)

コントロール障害(6)

お客さん(5) 淋しい(5)

依存タイプ(4) 幻聴さん(4) 慌てる(4) 人(4)



# し

カテゴリー名	当事者名	自己病名	自己病名に関連した記述	出版年月(考)
症状とのつきあい	清水里香	統合失調症サトラシ型	相手を侮辱する言葉が頭の中に充滿し、それがまわりへ流出する被害妄想…	2007 8(4)
	淺古朗	統合失調症生活音恐怖型引越しタイプ	被害妄想があり…生活音や、犬の鳴き声が自分へのいやがらせのように感じ…	2007 11(7)
	鈴木真依	統合失調症習慣性自己虐待型・幻聴さんと私の共存タイプ	幻聴さんの世界との狭間で、入退院をくりかえし、行きづまりが頂点に達して…	2008 2(10)
	阿部智穂	統合失調症かんぺき型淋しがりや幻聴さん依存タイプ	幻聴に振り回されて…男性に共存の形でめり込んでいき…	2008 4(12)
	宮西勝子	統合失調症自爆型自分救済タイプ	被害妄想のスイッチが入ってパチンコを繰り返したり…	2008 6(14)
	柳一茂	統合失調症引越し苦労型	安心して暮らせなくなり、短期間に何度も引越しを繰り返すという苦労	2008 7(15)
	千高のぞみ	統合失調症ドラマチックタイプ	幻聴とかがドラマチックで…	2008 4(24)
	工藤祐	統合失調症親離れ困難ハチャメチャ型早く人間になりたいタイプ	「親離れ」ができなくて…行きづまりの結果、爆発を繰り返し…	2009 5(25)
	淺古朗	統合失調症生活音恐怖型	犬が吠えたと、飼い主がわがざと鳴かせていやがらせを…爆発を繰り返し…	2009 9(29)
	武田さやか	統合失調症母親から離れられない依存症	幻聴と妄想がひどい…「母親と離れられない依存症」…	2009 10(30)
	下野勉	統合失調症“お客さん”依存子どもがえり型苦労丸投げ症候群	マイナスのお客さんがいつもしゃべっていて、働かされて依存…「子どもがえり」…	2010 1(33)
	阿部智穂	統合失調症かんぺき型淋しがりや幻聴さん依存タイプ	幻聴がひどく…男性と共存…体感幻覚がひどく…「自己虐待」…	2010 6(38)
	丹羽南穂子	統合失調症感情障害・暴走トランポリン型	気分の上がり下がりになり振り回され…トランポリンのように…	2010 10(42)
	吉野雅子	音楽系統合失調症サトラシ緊張型フラットタイプ	人の話していることが音楽のように聞こえて意味が理解できず、固まって…	2010 11(43)

カテゴリー名	当事者名	自己病名	自己病名に関連した記述	出版年月(考)	
自分とのつきあい	亀井英俊	統合失調症全力疾走型	何にしろとも全力疾走で…人からどう思われているか…緊張感と不安感…	2007 5(1)	
	本田幹夫	統合失調症完璧追求型NOと言えないタイプ	自分とのつきあい方、自分の助け方の勉強やSSTでパートナーや仲間との…	2007 9(5)	
	橋本元広	岩田めぐみ	統合失調症ふわふわ型苦労暴走タイプ	私の悩みは自分のことを悩めないところにあります	2008 1(9)
	山根耕平	宮西勝子	統合失調症自爆型	自分からさびしいと言って親を呼ぶことができず、自殺未遂をして…爆発を繰り返し…	2008 3(11)
	清水里香	伊藤知之	統合失調症全力疾走依存型あわてるタイプ	自分が全力疾走に依存することで自分自身を保っている…	2008 5(13)
	Yume	亀井英俊	統合失調症完璧追求型NOと言えないタイプ	自我や自己がなく、皆のなかに隠れていて、自分の意見をあまり言わず…	2008 9(17)
	池松靖博	伊藤知之	統合失調症全力疾走依存型あわてるタイプ	「全力疾走」状態になり、止まらないという苦労を抱えています	2010 2(34)
	本田幹夫	江良素一	統合失調症公務員型評価反比例タイプ	病気を認められず…評価を気にするとどんどん評価が下がり…	2010 3(35)
	川倉千春	福島孝	不安発作爆発攻撃型・統合失調症救急車多乗タイプ	救急車多乗が、自分のさびしさや孤独、眠れから始まっている…	2011 2(46)
	志賀千鶴	古川雅徳	疾風ガス欠型統合失調症	無謀レーサーのような「ブレーキをまったく踏まない、アクセル全開生活者」…	2011 4(48)
	千高のぞみ	Sayumi	統合失調症・どか食い・音楽依存・ムズムズ足症候群	屋夜逆転…過食が止まらなく…毎日の生活を楽しむことができません	2011 5(49)
	紺野陽介	伊藤知之	統合失調症全力疾走依存型あわてるタイプ	まわりの期待にこたえようと…一人でなにごともひたすら全力で走ってきました	2012 6(62)
	町山沙紀	松本康一	統合失調症緊張系スプリントタイプ	長い距離を「短距離競走」のようにがんばって走ろうとするタイプで…	2012 12(68)
	佐藤太一	伊藤知之	統合失調症全力疾走依存型あわてる誤作動タイプ	何事も全力疾走でがんばってはいないと落ち着かない…あわてる誤作動…	2013 6(74)
		成田恵美	統合失調症慢性的もうち症候群	まわりがうらやましく…上を見上げていたら、首が痛くなってしまふ…	2013 8(76)

カテゴリー名	当事者名	自己病名	自己病名に関連した記述	出版年月(考)
人とのつきあい	今堀彩	統合失調症コミュニケーション行きづまりタイプ	孤独感が強く、人間関係が苦手…限界が来てしまい、長続きしないという苦労	2007 10(6)
	松本康一	統合失調症八方美人型あととドット疲れるタイプ	ア・パートを…先輩たちに占領され、溜り場になってしまい…安心して眠れる空間を失い…	2007 12(8)
	沼尾英代子	統合失調症男性依存爆発タイプ元極道の妻	「男性依存」のスイッチが入り…今度は「極道の妻」になり…	2008 10(18)
	森亮之	統合失調症優越感爆発型孫悟空の手のひらから逃げられないタイプ	対人関係の苦労の特徴を当てた…幻聴におびえて…爆発を繰り返し…	2009 3(23)
	松原朝美	統合失調症男性依存苦労どっと混みさみしがりタイプ	母が亡くなり、さびしさから「男性依存」が始まりました	2009 6(26)
	浅野智彦	統合失調症母親依存息子関白型	母に守ってもらおうという思いが強く…母に対して…「関白」な言動や行動…	2009 8(20)
	山崎堂	統合失調症組織アルゼ勝手に自衛官元祖悪性の女タイプ	友人もうまくできません…ボーイフレンドと派手なけんかを繰り返し…	2010 2(34)
	辻ひとみ	統合失調症誤作動型人間関係苦手タイプ	「誤作動」が起きるとイライラ…人間関係が壊れてしまいます	2010 4(36)
	和田典	統合失調症ひきこもり系固執依存人間関係断裂タイプ	ひきこもって…悪循環を何度も繰り返しました	2010 4(36)
	久高重矢子	統合失調症ラパング型	歌手のさんが話していて、楽しくて好きになってしまい…手紙を出し続け…	2010 7(39)
	森 紀子	統合失調症きらわれモード型声ヘリウムタイプ	まわりの人からきらわれている感覚が止まらず、外や学校に行くのが怖く…	2012 2(58)
	和田智子	統合失調症人が怖く離れ恐怖症・人の苦労を見ると辛くなる症候群	「さびしい」という気持ちに気づかないようこてきました	2012 4(60)

仕事とのつきあい	坂井晃	統合失調症牧場型	牧場の仕事を長年してきて発病しました	2012 6(62)
----------	-----	----------	--------------------	------------

# ひと

# 結果 自己病名の4カテゴリー

- 「**統合失調症**」の表記を含む自己病名**57**個
- 記述内容に沿ってカテゴリー化

4カテゴリーに集約(表) ※()内は自己病名の個数で合計**57**個

「**症**状とのつきあい」(28)

「**自**分とのつきあい」(15)

「**人**とのつきあい」(13)

「**仕**事とのつきあい」(1)



**しょう**(症)**じ**(自)**ひと**(人)**し**(仕)とのつきあい

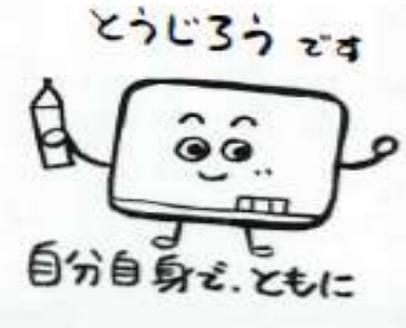




# 考察 自己病名の構造

## 自己病名＝診断名＋弱さの情報公開

- 自己病名の組み立て方について
- 医学的診断名の統合失調症の後に、  
「～型」「～タイプ」が付けられる特徴がある  
自己病名の意味内容から読み取ってみると、  
「～型」 ⇒原因「～なので」(診断名)  
「～タイプ」 ⇒結果「こうなっている」  
(＝生活上の困ったこと＝「弱さの情報公開」)



\* 自己病名は、  
「弱さの情報公開」(Uncovery)による発見 (Discovery)、  
経験を仲間 (Peer) と分かちあう「自分自身で、ともに」  
という回復 (Recovery)「それで順調！」のあり方

# 考察 自己病名をつけることの意味



- リカバリー (Slade, 2013/ 2017)

2つの意味

「病気からのリカバリー」「人としてのリカバリー」

- frame, framing

経験を枠で囲う

自分なりにその経験を理解し名前をつける

その経験は自分の一部その人全てではない

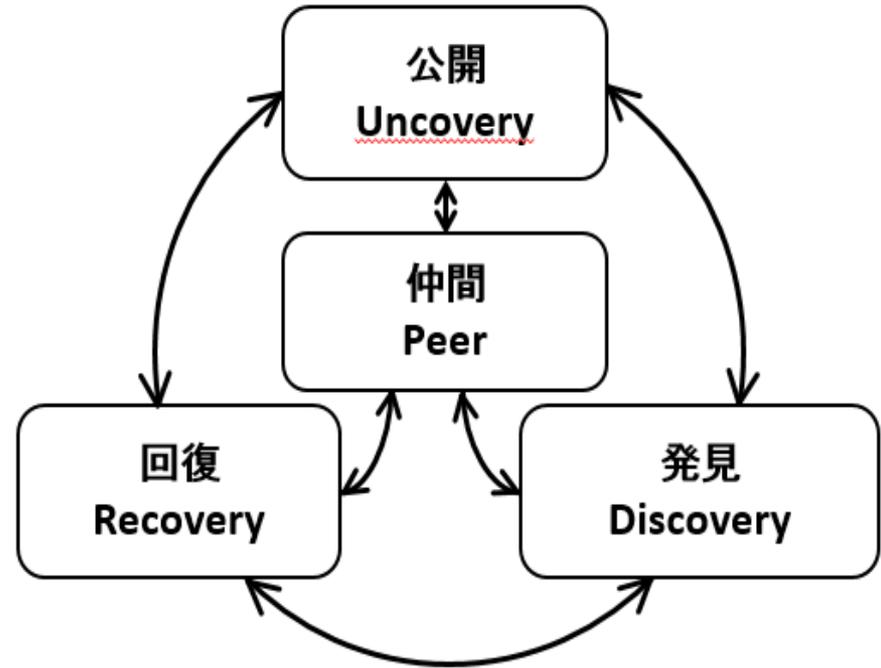
- 自己病名をつけて**症状のメカニズムを解明し、  
症状をコントロール可能なものにしていく**

- 野村 (2017) 「経験専門家」の視点が重要

- 人それぞれのリカバリー

# 総合考察 UDR-Peerサイクル

- 3つの研究の分析対象は計254記事
- 小平・いとう(2017)
  - 語り 公開(Uncovery)
  - 対処法 発見(Discovery)
  - 回復(Recovery)
- 小平・いとう(2018)



仲間 (Peer: 読者)

とリカバリーのプロセスを楽しみながら「人としてのリカバリー」(Slade, 2013/2017)を支え合う

「UDR-Peerサイクル」



# 総合考察 ビジュアル・ナラティブの視点から

## ・『こころの元気+』表紙モデルの仕組み

⇒当事者と丹羽さんが一緒に画面を見て語り合いながら

写真を選ぶ＝読者(仲間Peer)と共に見る

⇒本人の魅力を引き出し、健康な面に焦点

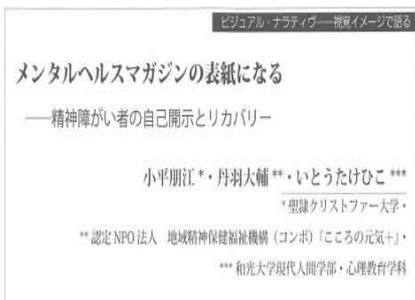
⇒「人のためになりたい」「人に伝えたい自分がある」

⇒リカバリーの物語(多様な「モデル」を共有)



ビジュアル・ナラティブ(やまだ, 2018)

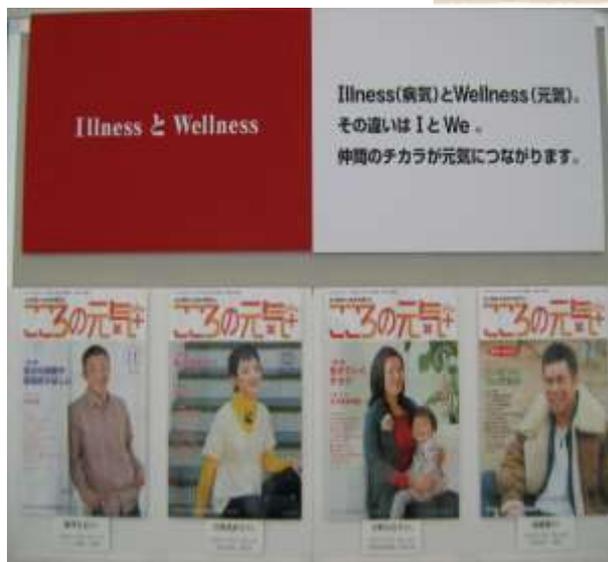
- ・視覚イメージとことばによって語る
- ・並んで共におなじものを見る関係
- ・語りの共同生成がしやすくなる
- ・三項関係



# 謝辞

- このような貴重な研究の機会を下さいましたNPO法人地域精神保健福祉機構・コンボの丹羽大輔さんに記して感謝いたします。

『こころの元気+』表紙写真展の様子  
「第12回日本統合失調症学会」  
(2017年3月鳥取県米子市)



# 【これまでの関連研究】([www.itotakehiko.com](http://www.itotakehiko.com)からダウンロード可能)

- R130小平朋江・いとうたけひこ・大高庸平(2010). 統合失調症の闘病記の分析:古川奈都子『心を病むってどういうこと?:精神病の体験者より』の構造のテキストマイニング 日本精神保健看護学会誌 19(2), 10-21.
- 小平朋江・いとうたけひこ(2013)『こころの病を生きる:統合失調症患者と精神科医師の往復書簡』の当事者と医者への語りへのテキストマイニング 第33回日本看護科学学会学術集会講演集,p639.
- G222 小平朋江・いとうたけひこ(2014)『当事者が語る精神障害とのつきあい方』の5人の統合失調症を持つ人たちの回復の語りへのテキストマイニング第34回日本看護科学学会学術集会
- G232 小平朋江・いとうたけひこ(2015)当事者研究の可視化:テキストマイニングによる探求 第12回当事者研究全国交流集会 浦河大会
- G239 小平朋江・いとうたけひこ(2015)ある統合失調症闘病記のリカバリーとヘルパー・セラピー原則 西純一『精神障害を乗り越えて:40歳ピアヘルパーの誕生』の内容分析およびテキストマイニング 日本心理学会第79回大会
- G244 Kodaira, T., & Ito, T. (2016, March) *Visualization of Tojisha Kenkyu studies: A text mining approach to recovery (and discovery)*. Poster session presented at the 19th East Asian Forum of Nursing Scholars (EAFONS 2016), Chiba, Japan.
- G247 Kodaira, T., & Ito, T. (2016, July) *Psychological approach to Tojisha Kenkyu studies of people with mental illness*. Poster session presented at ICP2016, Yokohama.
- G259 Ito, T., & Kodaira, T. (2016, October) *Soul and science unite in Tojisha Kenkyu studies of people with mental illness*. Poster Session presented at Global Human Caring Conference Wuhan, China
- G263 小平朋江・いとうたけひこ(2017)精神障害をもつ人々の回復の語りへのテキストマイニング:メンタルヘルスマガジン『こころの元気+』100の表紙モデル記事における話題の特徴 統合失調症研究7(1), 第12回日本統合失調症学会プログラム・抄録集 139.
- G264 小平朋江・いとうたけひこ(2017)精神障害当事者の自己開示とリカバリー:メンタルヘルスマガジン『こころの元気+』表紙モデルの動機と理由および特集タイトルの分析 日本発達心理学会第28回大会論文集 577.
- R207 小平朋江・いとうたけひこ(2017)浦河べてるの家の当事者研究の語りとリカバリー:テキストマイニング分析 心理科学 38(1),55-62.

# 【これまでの関連研究】([www.itotakehiko.com](http://www.itotakehiko.com)からダウンロード可能)

- 小平朋江・いとうたけひこ(2017)べてるの家の当事者研究における自己病名と研究テーマのテキストマイニング:メンタルヘルスマガジン『こころの元気+』を分析対象にして日本質的心理学会第14回大会in東京プログラム抄録集,p74.
- 小平朋江・丹羽大輔・いとうたけひこ(2018)メンタルヘルスマガジンの表紙になる:精神障がい者の自己開示とリカバリー N:ナラティヴとケア 第9号 82-88.
- 小平朋江・いとうたけひこ(2018)精神障害をめぐる「家族のストーリー」におけるアンカバリー(公開)・ディスカバリー(発見)・リカバリー(回復):連載記事のテキストマイニングからみた家族会などの活動の重要性 統合失調症研究8(1), 第13回日本統合失調症学会プログラム・抄録集 133.
- 小平朋江・いとうたけひこ

6/23(土)~6/24(日)東京都清瀬市

日本精神保健看護学会

べてるの家の当事者研究における  
アンカバリー(公開)・ディスカバリー(発見)  
・リカバリー(回復)  
:研究目的に焦点を当てたテキストマイニング  
\* 6/23(土)11:50~12:50ポスター発表します

日本精神保健看護学会  
第28回 学術集会・総会

学術集会テーマ  
共生社会をひらく 精神保健看護の力  
— 語る力 受ける力 つくる力 —

2018年6月23日(土)~24日(日)

国立看護大学校 森 三喜子

開催場所	国立社会福祉学研究所 中央研修館4F(清瀬市)	学術集会事務局	〒110-8501 東京都千代田区千代田 1-1-1 国立社会福祉学研究所 中央研修館4F
開催日時	2018年6月23日(土)11:50~12:50	学術集会事務局	TEL:03-5482-1111 FAX:03-5482-1112
発表形式	ポスター発表(11:50~12:50)	学術集会事務局	TEL:03-5482-1111 FAX:03-5482-1112
発表料	なし	学術集会事務局	TEL:03-5482-1111 FAX:03-5482-1112
お問い合わせ	国立社会福祉学研究所 中央研修館4F	学術集会事務局	TEL:03-5482-1111 FAX:03-5482-1112

# ありがとうございました

- 本研究はJSPS科研費15K11827の助成を受けた。

心理科学 第38巻 第1号  
2017年6月

## 浦河べてるの家の当事者研究の語りとリカバリー テキストマイニング分析

小平 朋江 いたう たけひこ  
[理学院クリスティアン大学] [和光大学]

**I 問題と目的**

1. 当事者研究の意義  
当事者研究とは、2002年に浦河べてるの家によって始められた、精神障害をもつ人々を中心とした当事者の活動による当事者参加型の研究である。以後、当事者研究は日本全国に数回にまで広がっている。「当事者研究」をデータベースで検索すると(2016年6月20日現在)、CINA Abstractsで171件、医中誌Webで112件、CINA Booksで25件がヒットした。2016年10月には第13回当事者研究全国協議会が大阪で開催された。尚井知生(2015)は、当事者研究の意義を「その人のかかされた苦痛を癒し、「言葉」と知識を生み出す場」であり、「病気の症状もとりつきの自己表現であるならば、「病気で居る」のではなく、自分の言葉で居ることが大切になる」としている。

**II 用語の定義**

1. 当事者研究とは  
向谷雄生(2015)によれば、当事者研究とは、「病気を体験した当事者自身が、仲間や関係者と一緒に自分の生きざまの意義を考えたり、解決策などについて研究し合う活動」であり、べてるしあわせ研究所(向谷雄 2009)によれば、「当事者が主体になり、自分の生きざまに『研究』という視点でアプローチする『当事者研究』という活動プログラム」である。

2. リカバリーとは  
ここでは、特に向谷雄生(2015)から、リカバリーの概念を拡張してとらえらるるものを、以下にいくつか引用してとらえる。  
・精神障害における回復とは、単に「症状がなくなる」ことを意味するのではなく、誰もがする

心理科学研究会

特集 6 リカバリー文化祭 研究発表

## 「こころの元気+」から リカバリーを発掘する!

聖隷クリスティアン大学 看護学部 小平 朋江 (写真左)  
和光大学 現代人間学部心理教育学科 いたう たけひこ (写真右)

はじめに  
私は、統合失調症など精神障害をもつ人達の語りを手がかりにした研究に取り組んでいます。浦河べてるの家の「べてるまつり」や当事者研究の会に参加して、リカバリーの語りを聞いています。

メンタルヘルスマガジン

# こころの元気+ plus

10周年 記念! 3月号

春を呼ぶ リカバリー文化祭

認定NPO法人 地域精神保健福祉機構

メンタルヘルスマガジンの表紙になる  
——精神障がい者の自己表現とリカバリー——

小平 朋江・井田大輔・いたう たけひこ  
[聖隷クリスティアン大学] [和光大学]

1. 精神障がい者の自己表現の意義  
精神障がい者の自己表現は、社会の中で生きていくための重要な手段である。自己表現を通じて、自分自身の感情や考えを表現し、他者とのつながりを築くことができる。また、自己表現は、自分自身の強みや得意なことを表現し、自信を回復する助けになる。精神障がい者の自己表現は、社会の中で生きていくための重要な手段である。自己表現を通じて、自分自身の感情や考えを表現し、他者とのつながりを築くことができる。また、自己表現は、自分自身の強みや得意なことを表現し、自信を回復する助けになる。

N: ナラティヴとケア 第9号

## やさたまうと織 ビジュアル、ナラティヴ ——視覚イメージで語る

人が話したり書いたりする

09