

# サードオピニオン会の理念と目標

～私たちが目指す回復のかたち～

サードオピニオン会とは・・・

新しい出会いと参加者全員の回復を目的とする

対等な関係性（当人と他者への信頼回復）

症状を消すことより、自己管理を目指す（治療より回復）

会の役割は、それぞれの自己決定をサポートすること

経験の場を提供すること

治療的コミュニティの実現

サードオピニオン会で大切にしたいこと（目標）

- 回復について信じること
  - 当人はもちろん、家族や周辺の人々も回復を信じる
  - \* 精神疾患を治らない病気と捉えず、回復可能な状態と捉える
- 自己決定をすることと責任を持つこと（自尊感情・自己肯定感を高めるエンパワメント）
  - 主導権と決定権を当人が持つ
  - \* 自分で決めたことは、自分で責任を取ることが出来る
  - 当人の居ないところで重要な決定を行わない
  - 問題点と解決策を自分が考える
  - 目標を当人が選択する
  - 新たな学びと、より力をつける機会として当人が失敗や成功を分析する
  - 当人のウェルビーイングに対する意欲を高める
- ストレngthsを見つける
  - 出来ないことに焦点を当てず、出来ることに焦点を当てる
  - 問題解決の過程を支えるネットワークと資源を充実させる
- 自分（自己決定）の為に学ぶこと
- セルフケアを学ぶこと
- セルフスティグマからの解放
- 関係構築のスキルを身につける
- 困難な状況は人生におけるクライシスと捉えること
- 自己覚知

自分の価値観や状態、考えや思いについて知ること

- どんな感情であっても抑圧しない  
感情に気づくことの大切さを知る  
感情の言語化
- 状態像としてみる  
すぐに精神疾患としてとらえない

サードオピニオン会に参加する家族のために・・

- 悪者探しをしない（問題の外在化）
- 家族自身も回復を目指す
- 家族自身が学ぶこと
- 家族機能や家族一人一人の役割を考える

サードオピニオンに参加する皆さまにお願いしたいこと

- 個別化の原則

当人の抱える困難や問題は、どれだけ似たようなものであっても、人それぞれの問題であり「同じ問題は存在しない」とする考え方。この原則において、当人へのラベリング（人格や環境の決めつけ）やカテゴライズ（同様の問題をまとめて分類してしまい、同様の解決手法を執ろうとする事）は厳禁

- 意図的な感情表現の原則

当人の感情表現の自由を認める。特に抑圧されやすい否定的な感情や独善的な感情などを表出させることで当人の心の枷かせを取り払い、逆に自身が自らを取り巻く外的・内心的状況を俯瞰しやすくする。

- 受容の原則

当人の考えは、その当人の人生経験や必死の思考から来るものであり、当人自身の『個性』であるため「決して頭から否定せず、どうしてそういう考え方になるかを理解する」という考え方。当人への直接的命令や行動感情の否定の禁止

- 秘密保持の原則

当人の個人的情報・プライバシーは絶対に他方にもらしてはならないとする考え方。いわゆる「個人情報保護」の原則。