



# 当事者研究 用語集



## お客さん

何かをしようとしたときに突然起きる不安や心配（マイナスのお客さん）  
または「自分は何でもできるんだ」という根拠のない優越感（プラスのお客さん）をいいます。

お客さん来てる？  
幻聴さんは何て言ってる？

まず「言葉」を変えてみよう！

## 幻聴さん

べてるでは「正体不明の声—幻聴」を「幻聴さん」と親しみを込めて呼んでいます。「幻聴さん」は圧迫を加えてくることもありますが、大切な場面でアドバイスもしてくれます。

## 苦勞

当事者の経験を、問題や不幸と捉えるのではなく、「苦勞をしてきた人」と理解することにより、共感やはげましが生まれます。

話すことは  
放すこと

いい苦勞してるね！

## 自己病名

主治医からもらった医学的な病名に対して、当事者自身の実感に基づいた生活感あふれる「病名」が自己病名です。みんなで考えるとユニークな自己病名が生まれます。

「問題」が  
問題なんだ！

## 弱さの情報公開

困っていること、苦勞していることの情報、一人で抱えこまないで、場で共有されることで、その場全体の空気を和らげ、お互いのなかに助け合いの心呼び覚まします。そこから、新しい知恵やアイデアが生まれます。

## 自分の助け方

さまざまな困難に直面したとき、自分にあった「自分の助け方」の具体的な方法を知っておく必要があります。主役は、苦勞をかかえた当事者自身です。しかし「自分の助け方」は仲間との連帯によって、より効果的なものになります。

## 実験

自分の新しい助け方を見出すためには、前向きに圧迫を感じる場面に出むいて新しい対処法の効果目を確認する必要があります。それを当事者研究では「実験」といいます。

## 順調

人生には苦勞がつきものです。どんな苦勞でも「それで順調！」と言い放ったとき、不思議と私たちのなかに落ち着きと力が湧いてきます。「順調！」という言葉は、べてるでも最も知られた言葉です。

順調だね！