



2016年度  
NPO法人あかりプロジェクト

# 事業報告書

2016年4月1日から2017年3月31日まで

## 〇はじめに

～事業の経過 2016年度をふりかえって

2008年に任意団体からスタートしたこの活動も、今年度(2017年度)で10年目を迎えます。2010年度に立てた長期計画は、2020年度までに全国47都道府県にリカバリーフレンドコミュニティの確立を目指すものでした。そのために数々の模索を続けましたが、目標の達成には程遠い現状を踏まえ昨年度(2015年度)に計画の大幅な見直しを行い、次の10年で「全国どこに住んでいても摂食障害を理解し関わってくれる人に繋がれる状況をつくる」こと、そのために仕事として自助活動ができる収益モデルの確立とノウハウ移転を目指そうと考えました。

昨年度(2016年度)はその2年目となり、1年目に引き続き今後のアクションプラン作成の材料となる種々のテスト事業を行いました。

- 一般向けワークショップ『いるるんを探せ！～手がかりは120のカード』の開催
- 上記ワークショップを入れ込んだ企業向けメンタルヘルス研修の開発と営業
- 摂食障害経験者のヨガ講師との繋がりづくりやヒアリング
- 家族のための場としてオープンハウス親子茶話会の実施

その結果、一般向けや企業向けの『いるるんを探せ！』研修を収益の柱とする収益モデルの確立が難航しそうな印象を受けました。

そこでこれまで9年間の活動を今一度振り返ってみると、摂食障害に関するこの活動は

- ・活動に必要な人件費が確保できるほどの収益モデル確立がかなり困難である
  - ・回復に時間を要することに比例して、活動が進化するスピード感もまた長期的である
- という2点が浮き彫りになってきます。

効率やスピード重視のシステムに相入れない人たちが集まるこの活動において、システムをつくって効率化しようとするのはそもそも矛盾しているのではないか…。活動当初からメンバー間でも度々挙がっていたこの矛盾が証明された結果とも言えるのかもしれませんが。

効率重視の価値観を客観的に捉えつつ、人生を新たに生き直す支えあいをしたい私たちこそが、そのための、何か新しい方法を見つけていく必要があるのかもしれない。

そこで、長期計画の期間を10年間から無期限にし、今後はマンパワーの側面でも経済面においても無理のない範囲内で、その時にできることを続けていく方向に転換することにしました。

活動を続けるには携わる人、そして費用も必要です。

それらがいつまで続くのかは未知数で、もしかすると資源が底をついて規模を縮小したり活動を終了することになるかもしれませんし、もしかするとできることを続けるうちにミッションやビジョンが実現する道筋が見えてくるのかもしれない。それは10年後かもしれないし、でも、これまでのスピード感を鑑みると数十年かかるのかもしれない。

救いは、10年前に比べて摂食障害を取り巻く環境がかなり変化していることです。国が初めて摂食障害に予算をつけたり、医師を中心とした摂食障害協会が立ち上がったたり、当事者の新たな活動もどんどん増えている印象があります。

そのような変化も見据えながら、遠い先の光に向かって、メンバーみんなで支えあいながら、肩肘張らずにできることを続けていこうと思います。

長くなりましたが、今年度も何とか無事に継続できたのは、ひとえにお力添えを賜った多くの皆様のおかげと心より感謝申し上げます。今後の施策に資するため、ぜひ、この活動報告をご一読いただき、忌憚のないご意見を賜ると同時に、今後ともプロジェクトに対するご理解・ご協力をどうぞよろしくお願い申し上げます。

2017年4月

※長期計画(無期限)

◎ミッション: 摂食障害のひとが自分の力を感じ、より自由に生き方を選んでいくための支えあい

◎ビジョン: 全国どこに住んでいても摂食障害を理解し関わってくれる人に繋がれる状況をつくる(仕事として自助活動ができる収益モデルの確立とノウハウ移転)

## 2016年度NPO法人あかりプロジェクト事業報告書 目次

## I. 事業の実施に関する事項(特定非営利活動に係る事業)

## ①当事者コミュニティ形成・運営事業

- 未来蝶マイページ ..... 5
- あかりトーク(自助グループ)
- 親子茶話会(家族会) ..... 6
- あかりペアトーク
- 進化版あかりトーク ..... 7

## ②支援者育成事業

- 『居場所づくりとセルフケア』ワークショップ

## ③当事者コミュニティ形成支援事業

- 院内支えあい活動立ち上げコンサルティング ..... 8

## ④セミナーの企画・開催事業

- オープンハウス親子茶話会
- 『いるるんを探せ！～手がかりは120のカード』セミナー ..... 9
- 企業向けメンタルヘルス研修

## ⑤交流促進事業

※2016年度は実施なし

## ⑥啓発事業

- 未来蝶.net記事内容の拡充 ..... 10
- 『摂食障害を語ろう 第2版』の配布
- 講演会講師 ..... 11

## ⑦調査・研究事業

- 地域の摂食障害環境に関する調査・研究 ..... 12
- 学術的研究

## II. 組織運営に関する事項 ..... 13

I. 事業関係

①当事者コミュニティ形成・運営事業

○未来蝶マイページ

全国の当事者同士でわちあいができるウェブコミュニティ「未来蝶マイページ」を引き続き運営した。

実施日時	2016年4月～2017年3月
実施場所	団体事務所(管理・運営)
従事者数	5名(事務局、RF)
受益対象者の範囲及び人数	未来蝶マイページ会員17名 (のべ87名)
支出額	50,798円



○あかりトーク(自助グループ)

当事者や経験者の交流の場として地域のRFが開催。気持ちや悩みをわちあった。

実施日時 (原則)	石川: 毎月第2(土) 10:00～12:00 第4(水) 10:00～12:00 全24回 富山: 毎月第4(土) 10:00～12:00 全12回 京都: 毎月第2(日) 14:30～16:30 全9回 舞鶴: 毎月第4(日) 14:00～16:30 全9回 東京: 毎月第4(日) 14:00～17:00 全10回 北九州: 不定期 全1回
実施場所	金沢市女性センター、金沢市教育プラザ富樫、真生会富山病院、ひとまち交流館、舞鶴市西駅交流センターウィメンズプラザ東京、レディスやはた など
従事者数	5名(事務局およびRF)
受益者の範囲・人数	摂食障害の本人61名(のべ149名)
支出額	74,805円



I. 事業関係

①当事者コミュニティ形成・運営事業

○親子茶話会(家族会)

摂食障害の子を持つご家族同士や経験者(RF)、関係者との交流の場として、石川、富山のRFが開催。昨年度の要望を受けて富山は7、12、3月にあかりトークと合同で開催した。

実施日時 (原則)	石川: 毎月第3土曜日 10:00~12:00 全9回 富山: 毎月第4土曜日 10:00~12:00 全12回
実施場所	金沢市女性センター、金沢市教育プラザ富樫、 真生会富山病院、
従事者数	2名(事務局およびRF)
受益対象者の範囲 及び人数	摂食障害のご家族や関心のある方20名(延べ50名)
支出額	1,636円



○あかりペアトーク

当事者と担当リカバリーフレンドが電話を用いて1対1でわちあいを行った。

実施日時	2016年4月~2017年3月
実施場所	団体事務所
従事者の人数	1名(事務局、RF)
受益対象者の範囲 及び人数	利用者2名(全6回)
支出額	220円



## I. 事業関係

## ①当事者コミュニティ形成・運営事業

## ○進化版あかりトーク

摂食障害本人がサークル活動のように気軽に参加できる場を模索するため、昨年度に続き「森を感じるしずかな時間～お花畑とブナの森、森林浴」の集まりを石川県で試験的に開催した。



実施日時	4/24(日)10:00～13:00
実施場所	白山一里野高原
従事者数	1名(事務局およびRF)
受益対象 範囲・人数	摂食障害のご本人、ご家族や関心のある方 3名
支出額	7,400円

## ②支援者育成事業

○『居場所づくりとセルフケア』  
ワークショップ

これから居場所づくりを始めたい方や既に活動している方を対象に、居場所運営のツールを学ぶ「ツール編」、セルフケアについて学ぶ「セルフケア」編を開催。リカバリーフレンドをはじめ、自助グループ運営者やこれから始めたい方、ご家族、専門職者など多様なメンバーで学びあった。



実施日時	京都: 8/20(土)21(日)、東京:10/9(日)10(月・祝)、石川:12/3(土)4(日) 各10:00～17:00
実施場所	下京いきいき市民活動センター、東京ウイメンズプラザ、シェアマインド金沢
従事者の人数	2名(事務局および顧問)
受益対象者の範囲及び人数	摂食障害経験者や本人、家族、援助職者18名(のべ22名)
支出額	122,253円

## I. 事業関係

## ③当事者コミュニティ形成支援事業

## ○院内支えあい活動立ち上げコンサルティング

提携病院内で「あかりトーク」を定期的で開催するための基盤づくりとして、ベテランRFが出向いて「あかりトーク」「親子の茶話会」を開催。地域のメンバーで継続的に事業運営できる体制づくりを模索した。

実施日時	2016年4月～2017年3月
実施場所	富山県射水市:真生会富山病院
従事者の人数	2名(事務局およびRF)
受益対象者の範囲及び人数	上記病院および通院患者さんやご家族
支出額	51,677円



## ④セミナーの企画・開催事業

## ○オープンハウス親子茶話会

親子茶話会に専門家などのゲストを招きわかちあう会。今年度のゲストは「摂食障害クロストーク」(昨年度末に実施)のスピーカーおよびご家族から要望のあった精神科医、計4回の開催となった。



実施日時	5/21(土) 10:00～12:30 ゲストPSW 茂木康太さん 6/19(日) 10:00～12:30 ゲスト精神科医 奥田宏さん 7/16(土) 13:30～16:00 ゲスト臨床心理士 橋本玲子さん 3/12(日) 10:00～12:30 ゲスト精神科医 大山育子さん
実施場所	金沢市女性センター、十全病院
従事者の人数	2名(事務局、RF)
受益の範囲・人数	摂食障害本人、家族22名(延べ38名)
支出額	75,708円



I. 事業関係

④セミナーの企画・開催事業

○『いるるんを探せ！～手がかりは120のカード』セミナー

『居場所づくりとセルフケア』ワークショップで好評だった「自分が本当に欲しいものを見つけるカードワーク」の簡易版。摂食障害に困っている人以外のところから収益を得る仕組みの一環として、金沢で一般向けに開催した。



実施日時	2016/4/16(土)、10/29(土) 13:30～16:00
実施場所	シェアマインド金沢
従事者の人数	2名(RF、顧問)
受益対象者の範囲及び人数	メンタルヘルスに関心がある一般の参加者8名
支出額	4,374円

○企業向けメンタルヘルス研修

組織作りの専門家と提携し、『いるるんを探せ！』を盛り込んだメンタルヘルス研修を開発。企業への営業活動を行った結果、1社から依頼を受けて実施した。

実施日時	2016年7月
実施場所	研修実施企業
従事者の人数	1名(事務局)
受益の範囲・人数	研修受講者12名
支出額	67,348円

**ストレスを軽減し生産性もUP!**

メンバ一人ひとりの関係が良好な一人の自己肯定感が高い

対話、参加型ワークをベースとした「企業内開催プログラム」でこれらを実現より活躍するチーム、得意しあうチーム、自ら動き出すチームへ！

**A: メンバーの気持ちやニーズを共有するカードワーク**

全11回(月4回) 受講料: 43,000円

**B: チームの関係づくりプログラム**

全11回(月4回) 受講料: 28,000円

**C: チームビルディングプログラム**

全11回(月4回) 受講料: 43,000円

ファシリテーター: 山川 広美

事務局・お問い合わせ: NPO法人あかりプロジェクト

I. 事業関係

⑥啓発事業

○未来蝶.net記事内容の拡充

【新規掲載記事】

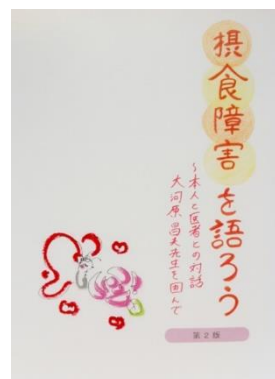
- 「イベント・ワークショップ情報」 17件
- 「さちがちゃの知っ得?! 情報館」 4件
  - 作業療法／就労(雇用形態)／福祉的就労／
  - 障害者手帳がないと作業所は利用できない？
- 「ドクターに聞いてみよう！」 2件
  - vol.7 安藤哲也さん／vol.8 鈴木真理さん
- 「ブックレビュー」 4件
- 「摂食障害当事者アンケート」 3件
  - vol.3 摂食障害と仕事について etc.／
  - vol.4 こんなときはこんな気持ち／
  - vol.5 自助グループってどうよ\_\_1(みんな続けて参加してる？参加中断を選んだ理由は?)



実施日時	2016年4月～2017年3月
実施場所	団体事務所(管理・運営)
従事者の人数	3名(事務局・RF)
受益の範囲・人数	未来蝶.netの閲覧者29,628名
支出額	11,405円

○『摂食障害を語ろう 第2版』の配布

当団体相談役で甲府住吉病院の大河原昌夫医師と2013年に制作した小冊子『摂食障害を語ろう』を未来蝶.net上やあかりトーク会場、講演会場などで配布した。



実施日時	2016年4月～2017年3月
実施場所	団体事務所(管理・運営)
従事者の人数	1名(事務局)
受益対象者の範囲及び人数	書籍の読者3名
支出額	310円

## I. 事業関係

## ⑥啓発事業

## ○講演会講師・原稿執筆

活動紹介や摂食障害体験談など、依頼があれば積極的に引き受けた。

実施日時と内容	<p><b>【原稿執筆】</b></p> <p>○We learn2016年8月号 活動情報コーナー ～「摂食障害のひとが自分の力を感じ、より自由に生き方を選んでいく支え合い」を合言葉に活動を進めています</p> <p><b>【講演】</b></p> <p>○石川県青少年健全育成研修／第2回基本研修 2016年8月8日(月)14:00～16:30 摂食障害の理解と対応～当事者の立場から</p> <p>○摂食障害家族会あんだんて例会 2016年10月11日(火)13:30～15:00 摂食障害の体験談</p> <p>○白山市立北星中学校PTA生涯学習講演会 2016年11月1日(火)15:00～16:00 寄り添うってどんなこと?～こころの土台を育てるために</p> <p>○第56回NABAワークショップ 2016年11月19日(土)13:00～16:30 先ゆく仲間のメッセージ</p> <p>○九州大学QRプログラム(つばさプロジェクト)研究事業 摂食障害患者のご家族のための講演会 2016年12月18日(日)14:00～17:00 摂食障害からの回復って?～当事者の視点から</p> <p>※いずれも演者は代表理事村田いづ実</p>
従事者の人数	1名(RF)
受益対象者の範囲及び人数	聴講者約200名
支出額	54,090円

## I. 事業関係

## ⑦ 調査・研究事業

## ○地域の摂食障害環境に関する調査・研究

昨年度に引き続き、情報提供で活動に参加するあかりメンバーに向けて、ほしかったサポートや回復のきっかけ、居住地域の摂食障害を取り巻く環境について調査を行った。

実施日時	2016年4月～2017年3月	従事者の人数	1名(事務局)
実施場所	団体事務所		
受益対象者の範囲及び人数	あかりメンバー71名および未来蝶.netでの集計結果閲覧者	支出額	0円

## ○学術的研究

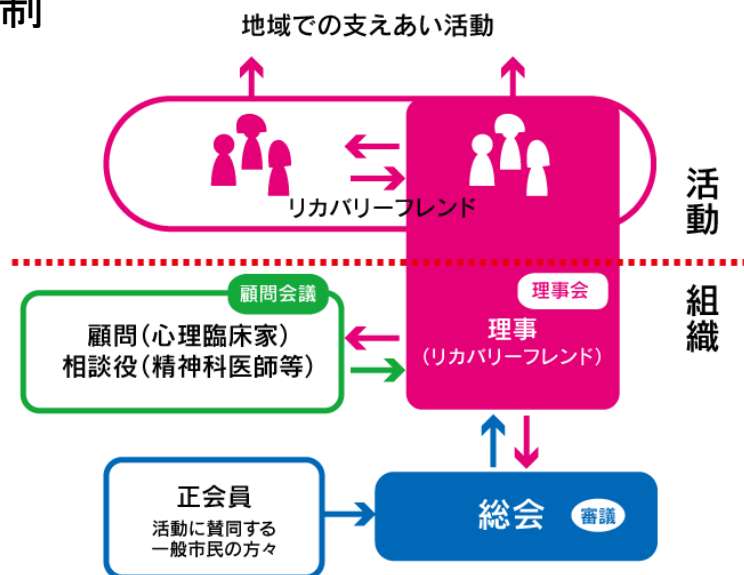
あかりトークの多くのメンバーが1～2回で参加が途絶える傾向がありそうなことを踏まえ、より多くのメンバーにとって居心地の良いグループ運営の在り方を検討する事を目的として、他のSHGやサポートグループにおいても同様の現象があるのか、また、「あかりトーク」への参加を中断した要因などの現状を調査。結果を第20回日本摂食障害学会で発表した。

実施日時と内容	○2016/9/3(土)第20回日本摂食障害学会・学術集会 ・一般演題「経験者・当事者・関係者による摂食障害者回復支援のためのNPO活動—自助グループへの継続的参加を阻む要因」 村田いづ実,園田美貴,高橋美香,松田章之,中村このゆ
実施場所	伊藤国際学術研究センター 山上会館
従事者の人数	5名(事務局、RF、顧問)
受益対象者の範囲及び人数	発表の聴衆者約30名
支出額	43,812円

※「⑤交流促進事業」「⑧その他、目的の達成に必要な事業」は26年度は実施なし

※「その他の事業」は定款に記載なし

## ○ 組織体制



年度初めに理事、顧問で顔を合わせて会議を行い、年間の事業やスケジュールなどを確認。その後はウェブや電話、対面で活動運営に関するディスカッションを随時行いながら事業運営を行った。

- 顧問会議 2016年5月7日(土)11:30～14:30 於:金沢市教育プラザ富樫213
- 通常総会 同 14:30～15:30
- 理事会 同 15:30～17:30