

2024 年3 月31 日

## 2023 年度「多摩地域市民活動公募助成」事業実施報告書

団体名 アスペルガー・アラウンド代表者・役職名 氏名 櫻田万里 会長

## ▼報告書の扱い、および記入にあたっての注意点

この報告書(精算報告書以外)は、ホームページなどで公開する予定ですので、広く読まれることを想定してご記入ください。また、編集段階で、表記・表現等を事務局で編集する場合がありますので、あらかじめご了承ください。語尾の表現は「です・ます」調をお願いします。報告書に掲載するため活動の内容がよくわかる写真(2枚程度。写真の肖像権問題がないものの提出をお願い致します)を添付して下さい。

## 1. 助成プロジェクト名

しゃべりば多摩(カサンドラ分かち合いの会) & ステージアップセミナー( TRUE COLORS 入門講座~カサンドラからの回復のために 自分を知ろう~)

## 2. 団体の概要(創設の経緯、創設時期=法人で、法人化前に任意団体での活動がある場合、その段階からご記入ください。会員数など。180文字程度まで)

当団体設立時、ASDの周囲の人々に生じるカサンドラ症候群は知られておらず、ASDのこだわりの強さ、人間関係における「共感性の欠如」などから、ストレス過多、社会的に孤立と徐々に深刻化し精神疾患を抱える人も少なくありません。当団体の櫻田は、1990年代から教育現場での障害者支援を通し、当事者支援と同時に周囲の人々への支援の必要性から前身である「ハーンの妻たち」を立ち上げ、2013年1月当団体を設立しました。

## 3. プロジェクトの目的とその背景(※応募申請書に記載のものでも可) 250文字程度まで

カサンドラ症候群の課題が関係性にあることを理解し回復を促すことを目的とした支援団体は未だに少ないです。当会は発足以来、カサンドラ支援にとどまらず多様性を互いに理解し支え合うインクルーシブ社会の実現を理念とし活動してきました。しゃべりばは、カサンドラのわかりにくい苦悩を分かち合うことで、自己肯定感の回復をめざし、TRUE COLORS 入門講座では、参加者の強みを見出しさらなる回復を押し上げる機会を作ります。これらのことで、自己理解及び他者理解が進み、当会が目指すインクルーシブ社会の実現へ貢献します。

## 4. プロジェクトの内容(※当初予定と変更がない場合は、応募申請書に記載のものでも可) 300文字程度まで

しゃべりば多摩はカサンドラの分かち合いの会です。スタッフはカサンドラから回復した仲間が担い、男女や家族関係、職場関係など発達障害の周囲にいる関係者が参加できる会とします。カサンドラのわかりにくい苦悩を同じ思いを抱えた仲間同士で分かち合うことで、自己肯定感の回復をめざし、定期的に参加することでエンパワメントされ回復を促します。そして、カサンドラからの脱出プログラム第3ステージのTRUE COLORS 入門講座では体験参加型のグループワークを実施し、参加者個々の強みを見出しさらなる回復を押し上げる機会を作ります。これらは自己理解、他者理解を促し、当会が目指すインクルーシブ社会の実現の一助となります。

## 5. プロジェクトの実施で得られた「結果」(OUTPUT。実施回数や参加者数など)、「成果」(OUTCOME。事業によって生まれた直接的な変化)、「社会的な変化」(IMPACT。事業が社会に与えた影響)などの『効果』 300文字程度まで

しゃべりば多摩の前年度実施は4回（延べ参加25名）でしたが、助成後より毎月開催となり、2024年3月までの参加は延50名となり増加しました。また、定期的に参加する人が出てくるなど相互に回復を実感出来る機会となっています。定期開催にしたことで、地元のコミュニティ誌に団体が紹介される機会も得られ多摩地域での活動の後押しともなりました。TRUE COLORS 入門講座においてはキャンセルが相次ぎ参加人数は14名にとどまりましたが支援者の参加もあり、人間関係の講座として多様性の理解につながるものであったと考えられます。参加者アンケートも高評価であり満足度の高い内容であったと言えます。これらは当会が目指すインクルーシブ社会の実現の貢献の一助となったと考えます。

## 6. プロジェクト実施にあたっての課題、今後の展望など 300文字まで

カサンドラ状態の方の回復には定期的にエンパワメントされるしゃべりばのような機会が必要です。しかし、それを担うスタッフもカサンドラからの回復者、またはその途上にいるためマンパワーの不足があります。回復者を増やし、その中からピアサポートをする側になる人を育てることは定期開催していく上での課題でもあります。また、参加者の多くは心身の不調を持ち合わせているカサンドラ状態にあり予想以上のキャンセルが出ることもあり、計画通りにいかない困難さもあります。しかし、全国的にみてもカサンドラのための支援にとどまらない当団体の存在意義は大きく、今後も発達障害に関わる人たち全てのベースキャンプとして機能する団体へと当事者や支援者などの協力も得ながら活動を続けていきたいと考えております。

## 7. 参考資料:プロジェクトで作成したチラシ、パンフレットやマスコミで紹介された記事等の現物またはコピー、活動状況の写真などを、“必ず”、別途、ご提供ください。





まちなNEWS

イベント

スポット

コラム

求人

みんなの写真

お問い合わせ

会社概要

紙上 Placemaking 「カサンドラからの脱出を、寄り添いサポート」 / アスペルガー・ア라운드 櫻田 万里さん・藤原 真由美さん

### 紙上 Placemaking

「カサンドラからの脱出を、寄り添いサポート」  
/ アスペルガー・ア라운드 櫻田 万里さん・藤原 真由美さん

© 2024.02.26 | カテゴリー：プレイスメイキング

Tweet Share feedly Pin it



mosimosi 電子ブック 最新号公開しました  
© 2024.02.28



紙上 Placemaking 「カサンドラからの脱出を、寄り添いサ...」  
© 2024.02.26



お得なクーポンはこちら！  
© 2024.02.26

アスペルガー・アラウンド

# しゃべりば



泣いたり  
笑ったり  
うん、わかる  
同じだね

カサンドラさんの  
リラックス  
タイム



発達障害に関わる  
全ての人  
つながる

同じ経験をもつ  
仲間同士  
共感できる

## しゃべりばとは

発達障がいまたはその傾向のある主にパートナーとの日常生活の問題など、それぞれの思いや悩みをおしゃべりすることで分かち合う場所。しゃべりばは、カサンドラ体験をもつスタッフが担当しています。

### 対象

発達障がいもしくはその傾向のある方と関わってカサンドラと自覚のある方

参加費 600円

### 開催情報 & お申込先

⇒二次元コードより  
ご確認ください



## リアルでもオンラインでも参加可

カサンドラから脱出するためのファーストステップとして、同じ仲間と繋がる場を東京・静岡・千葉・福岡・オンラインで提供しています。

多摩地域：活動場所  
多摩市関戸公民館

## アスペルガー・アラウンド

2013年よりカサンドラの方の回復をめざす場として、東京多摩市で活動を開始。「カサンドラ脱出プログラム」を提供、共感を分かち合う「しゃべりば」等、開催。

### お問合せ

<http://asperger-around.blog.jp/>  
✉ : [asperger.around@gmail.com](mailto:asperger.around@gmail.com)

大変だから、  
みんなで考えよう  
Asperger-Around