

こんにちは！【オルカナ】です。

私たちの具体的な活動は、以下の通りです。❤



### ① 勉強会・ワークショップ・お茶会などの開催

健康や生活に関わることをテーマに、イベントを開催しています。  
また、ワークショップでは、お子さんも一緒に参加できる工作や、  
サルサレッスンも開催しています。一緒に楽しむことが、セルフケアになります☆

### ② サードオピニオン神奈川の開催（他県でも開催、お問合せください）

精神医療や薬、生きづらさや苦悩について、医療とは別の視点での解決策を探ります。問題解決・自己決定に必要な情報提供（処方分析、減薬情報など）。リハビリモデルの実践。  
さらには、他の参加者との対話のなかで、問題解決のヒントを探ります。

### ③ メンバーを講師派遣します

精神医療や減断薬、離脱症状等、体験者の話を聞きたい、相談したい。  
または医療職・福祉職などから現場実践や情報について聞きたい、オルタナティブ活動を知りたいなど、ご要望に合わせて講師を派遣します。

### ④ 書籍・動画制作

セルフケアハンドブック、リハビリ体験談集などを作成予定

メンバーには一般市民、医療職、福祉職、精神薬研究者、教育関係者、  
精神医療経験者、家族など幅広く所属しています。

☆イベントへのご参加や各種ご依頼を、お待ちしております☆

【オルタナティブ】とは…

「もう一つの選択、代わりとなる、異質な、型にはまらない」  
などの意味があります。

生き方の多様性が認められなくなってきた、格差広がる現代社会。

過剰な診断（医療化）や投薬が当たり前になっている医療。

そんな医療や診断を頼らないと回らない、福祉や教育。

そして何も考えられなくなっていく、私たち市民…

いつの間にか地域のコミュニティは縮小され、多くのことが個人の「自己責任」だと言われてしまう。

窮屈で、疲弊して…。一度レールから外れたら、取り返しがつかない！と、  
恐怖に追い立てられるような日々。苦しくなって、精神科や心療内科にかかる方も、あとを絶ちません。ですがその苦しみは、私たち国民が作ってしま  
った社会が生んでいるのであり、医療だけでは根本的な解決にはならないと  
考えます。

★もっとシンプルに、まっすぐに。  
自分も周りも思いやれる、  
オルタナティブな社会を創りたい。❤

一步一步、出来ることを積み重ねて行きます。



☆私たちは、今ある医療や福祉、教育のすべてを否定しているわけではありません。  
ですが、別の選択肢がもっともっとたくさん、あるべきだと考えています☆