

世田谷区精神障害者等支援連絡協議会

自己使用の範囲での複製以外の
第三者への提供を目的とした
無断複写・複製・転載を禁止します

第3回 世田谷区 ピアサポート活動ワーキンググループ

「仲間」
「対等」

「支えること」
「支え合うこと」

～場をひろげる～



ピアサポーター

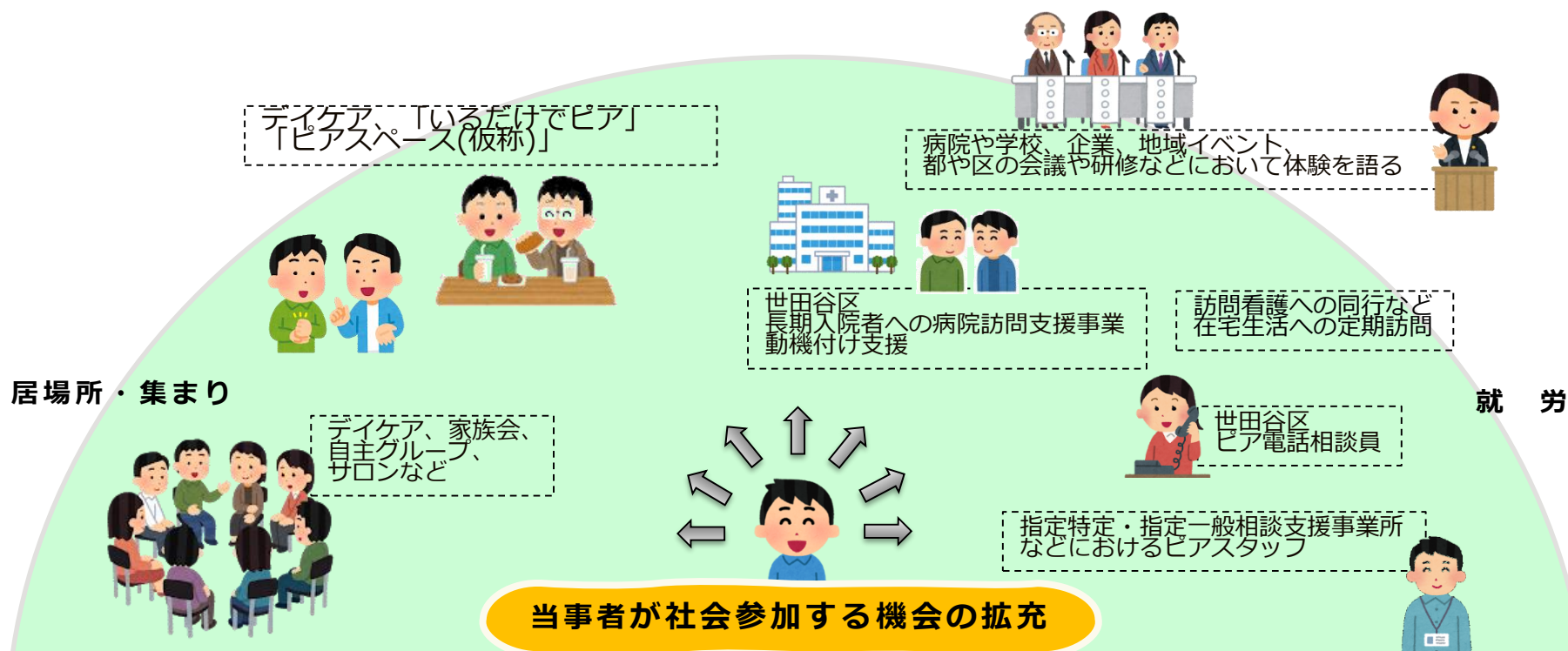
ピアサポートを
実践する人



令和3年10月7日(木)13時30分～16時
世田谷区 障害福祉部 障害保健福祉課

自身の障害や病気の経験を強みとして活動する機会・活動 (ピアサポート活動)

- 同じく障害や疾病がある仲間に対する活動
- 地域、広く区民への啓発、理解促進



活動内容や頻度等に優劣はなく、どの活動も社会にとって等しく価値があり、尊重される。
個々の経験や心身の状況、強み、希望に応じて、当事者本人が様々な社会参加の機会を選択できる地域社会の実現。

ピアサポート活動ワーキンググループ 予定

※世田谷区精神障害者支援連絡協議会のワーキンググループとして位置付け。

	日時	テーマ
第1回ワーキンググループ	令和3年2月24日	大切にしたい視点・目指す姿
第2回ワーキンググループ	令和3年10月7日	人をひろげる
第3回ワーキンググループ	本日	場をひろげる
第4回ワーキンググループ	令和4年2月3日	人と場をつなぐ
第5回ワーキンググループ	令和4年5月予定	まとめ

ワーキンググループにて皆様の意見をいただきながら検討し、来年度以降の施策につなげていきます



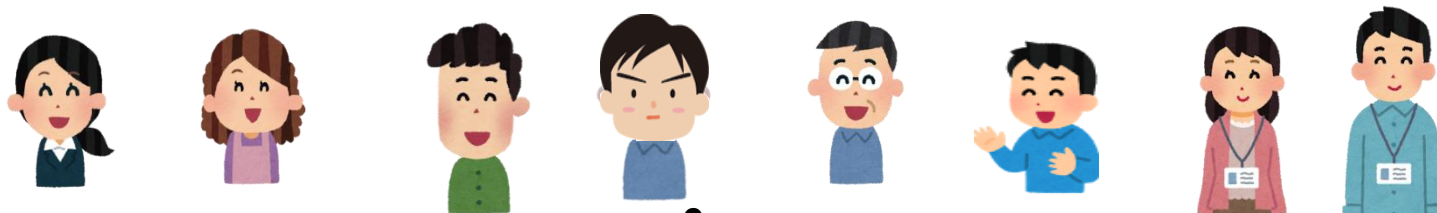
**ご参加いただいたみなさんがワーキンググループメンバーです。
一緒に考えていきましょう！！**

**＊ 本日のワーキンググループの視聴中に、ぜひ
ご意見・ご感想をお寄せください**

オンライン参加の方→「チャット」機能にて
視聴会場での参加の方→「意見票」にて

＊ 終了後、「意見集約票」にてご意見をお寄せください

令和3年10月20日(金)〆切



精神障害者にとってのピアサポート

① 共感性

「同じ様な生き辛さの経験」を認め合うことの出来る共有感覚



② 安心感

「理解してもらえる人がいる」ことの安心感



③ 希望（ロールモデル）

「自分もなりたい。」「自分にも出来るかも。」と思える希望（ロールモデル）



相談支援センターあらかわ 岡部氏資料より

前回「人をひろげる」のおさらい1

「世田谷区ピア養成講座（基礎編）で得られたこと・大切なこと」



＜令和2年度より初めて開始した「世田谷区ピア養成講座」＞

- ・「当事者抜きで決めない」こと。支援者と当事者が一緒に講座を作り上げる過程を重視
- ・支援者としての在り方、向き合い方を考え深める機会。
- ・興味はあるけどまだ自信がないな、と思っている方に、ひろげていけることが大切。

＜ピア養成講座を受講して＞

- ・ 自分の障害や人生の中でこれまで感じたこと、傷つき悩んだこと、乗り越えたことの全てを自分の体験談（＝リカバリーストーリー）として自分が語ることで、他者の希望や勇気につなげることができる、リカバリーのバトンをつなぐことができるということ。
- ・ 自分の体験を価値あるものと捉え、障害や病気をもつ自分だからこそ、同じような悩みや経験をもつ仲間として支えることができること。
- ・ 自分らしい生き方につながるとともに、地域における当事者の活躍の場をひろげ、力を発揮でき、誤解や偏見のない地域づくり、地域の障害理解促進、誰もが暮らしやすい社会づくりに少しずつでもつながっていくということ。

前回「人をひろげる」のおさらい2

**「当事者だけでなく支援者や共に活動する人も
一緒に学び、お互いに理解し合う必要性」**



- ・協働する双方が、強みや各々の個別性を理解することの必要性。
双方が「覚悟」を持ち、互いを尊重し合いながら、振り返りながらともに歩んでいくことの大切さ。
- ・ピアスタッフと一緒に働くことによって「ユーザー視点（サービス等を受ける側の気持ち）がプラスαとして加わった」
- ・支援者の方も背負わず、当事者も支援者も互いに一人の人として尊重し合い、日々の当たり前の関わりから信頼関係を構築し、リカバリーも協働も一緒に失敗しながら歩んでいけばいい。
- ・まずその人個人があり、そのうしろにピアスタッフという専門性があり、その方の個人の強みや個性を前提として捉えること。

いただいたご意見(抜粋)

「大切にしたい視点・目指す姿」についての意見

- 誰もがピア（仲間）という視点を忘れず生きることが大事だと思いました。
- 仕事にも、居場所的な要素があるのが健康的だと思う。半円の表で分けられて示されていたが、最終的には全て混ざるのかもしれないと思った。

ワーキンググループや、ピアサポート活動に関する意見や感想など

- ピアという存在を知らず興味がわき、今回参加させていただきました。障害のある方が活躍する場としてピアサポート活動があることを知り、益々興味がわきました
- 病院のケースワーカー等、いろいろな目線でピアを語って欲しいと思いました

皆様と一緒に考え、意見を頂きながら進めていきます！！

**区は、これからも皆様の感じていることや
希望、意見を頂きながら**

＜ピアサポーターが活躍する機会の拡充＞

実現に向けて検討を進めていきます！！

本日のパネルディスカッション

テーマ「**場**をひろげる」

【コーディネーター】

共立女子大学 河原 智江氏

【パネリスト】

地域障害者相談支援センターぽーとからすやま 宮内 宏子氏

地域障害者相談支援センターぽーとからすやま 利用者 S氏

一般社団法人ソラティオ相談支援センターあらかわ 小阪 和誠氏

一般社団法人ソラティオ相談支援センターあらかわ 岡部 正文氏

地域にあったらいいと思うピアサポート活動 (これまで挙げられた意見より抜粋)

就労を継続するためのピアサポート

就労し始めた方で、せっかくスタートできたのに崩れてしまうケースがある。

ピアサポーターが悩みを聞いて支えたりすると、就労を継続できるチャンスが広がるのではないかな。

障害者雇用で10年間務めたが、障害当事者が自分一人だけでつらいと感じていたところがあった。当事者の仲間がいたら、もっと続けられたと思う。障害者雇用の場においても、2人いれば支えあっていける。

訪問介護事業所でのピアスタッフ

・訪問介護事業所で、精神障害当事者がスタッフとして、利用者である患者に対して「自分も同じ統合失調症だよ」と声をかけられることを役割として担えられたら、会社としての強みになると思う。

地域にあったらいいと思うピアサポート活動 (これまで挙げられた意見より抜粋)

教育の場での体験を語る機会

若いころから精神障害について知っていくことが大事。精神障害だけではないが、教育の場でも、当事者が思いや体験談を語り、知ってもらうことから始めるのが大事だと思う。

医療機関での体験を語る機会

当事者の体験を語る場としては、地域のスタッフ向け、家族向けに話せることは多いが、患者向け、医者や他の病院スタッフに向けてももっと伝えられる機会があるといい。

当事者同士が話せるピア活動の場

病院に通っているだけだと家にこもってしまう。社会と接していないという感覚がある。どうやったら社会に入っていけるのか悩む。

茶話会などで当事者同士が話せる場があると、「こういうことならできるんじゃないか」と互いに気づき合うことができるのではないかと。ピア活動によって、自然なかたちで当事者が社会と触れてつながっていると良いと思う。

2021年10月 7 日

ピアサポート活動ワーキンググループ

「場をひろげる」

ぽーとからすやま

福田 真清

宮内 宏子

はじめに

【ふちぴあ】

- ・ ぽーとからすやまでの「ピアサポーター」のこと。
- ・ つながるプロジェクトの副産物でできた活動。
- ・ 当事者同士の支え合いをはじめ、地域住民への障害者理解の促進を目指している。

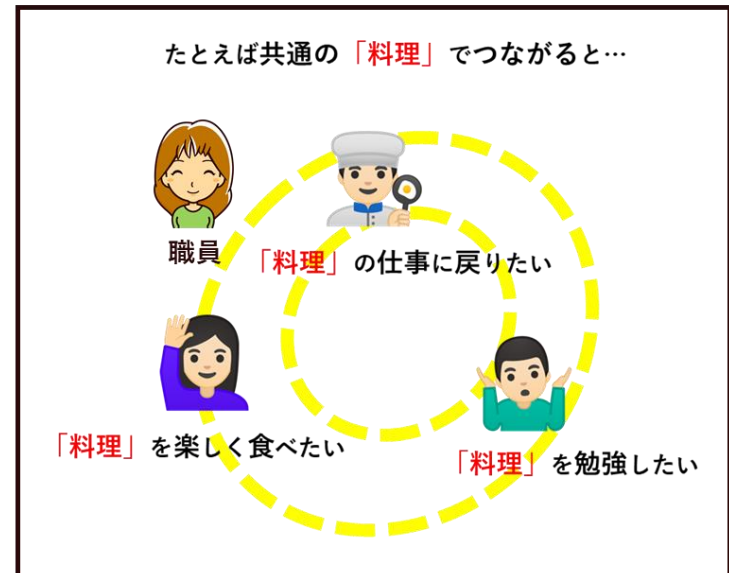
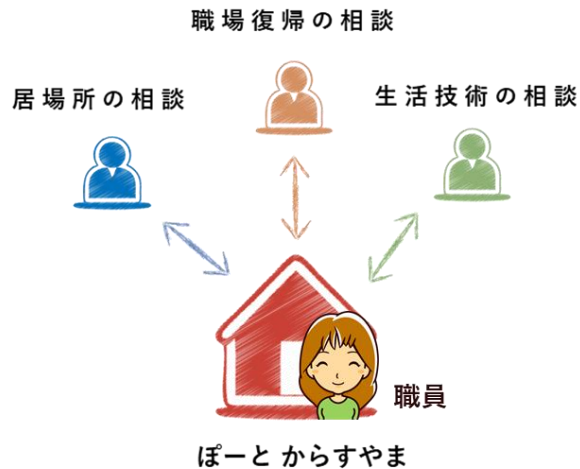
ふちぴあ創成期と同じ時期に「ピアサポーター養成講座」「心のバリアフリー研修」

▶ ふちぴあ活動が大きく前進したきっかけ

1. ぽーとからすやまでの取り組み

(1) つながるプロジェクト

同じような悩みごと・困りごと、興味・関心のある当事者を
つなげる。
(例) 食事、園芸、散歩、映画 …



つながるプロジェクトのイメージ図

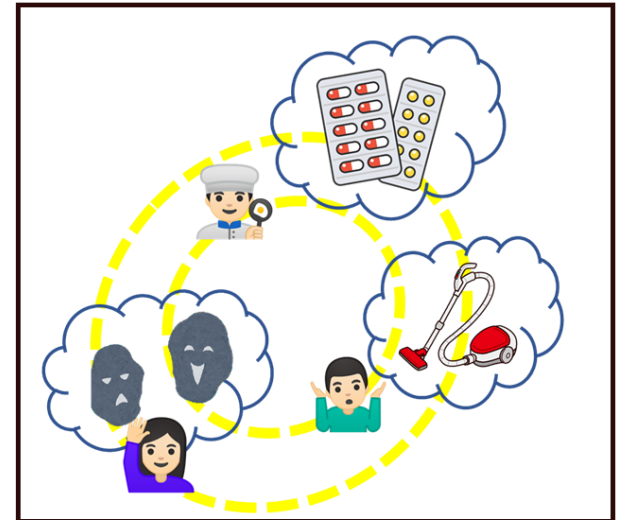
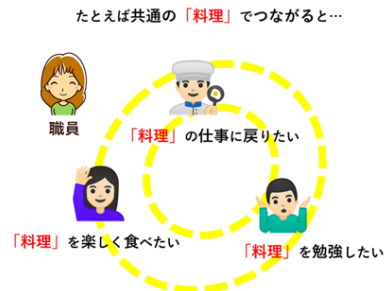
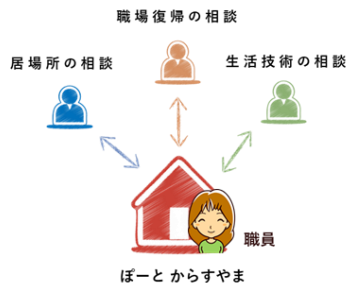
1. ぽーとからすやまでの取り組み

(1) つながるプロジェクト

同じような悩みごと・困りごと、興味・関心のある当事者を
つなげる。
(例) 食事、園芸、散歩、映画 …



終了後、当事者同士で日常生活や医療面の話題に発展する。



1. ぽーとからすやまでの取り組み

(2) ふちぴあ

つながるプロジェクトを通し、参加者同士で支え合う機会が増える。



「ピアサポーター養成講座」の流れに乗る。



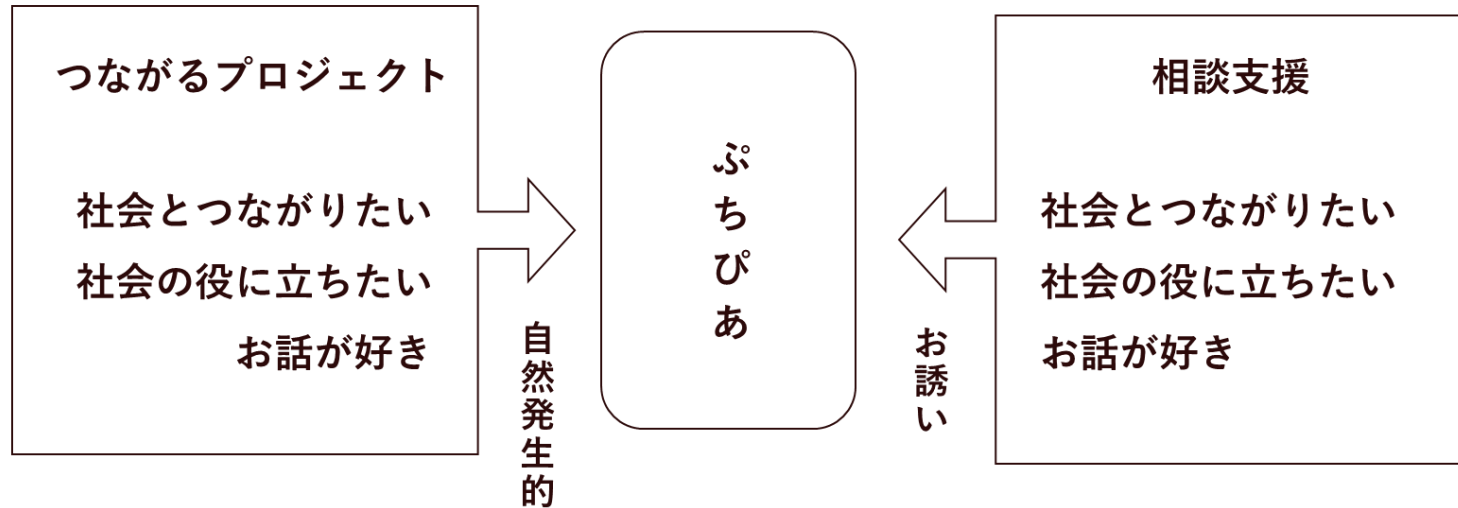
「ピアサポーター」の役割を知り、活動することでの重責や不安感が募る。



気軽に活動できるよう「ふちぴあ」と命名する。

2. ぶちぴあのなり方

これまでの事例から2通り



※「ぶちぴあ」には養成講座受講済・未受講の両方が含まれる。

3. ぷちぴあ活動

ぷちぴあは、今の自分ができることを、できる範囲で活動すればよい

(1) ぽーとからすやま（居場所）にて

- ① つながるプロジェクト後の談話（日常生活、病状、服薬…）
- ② 特別支援学校（高校生）への学習指導、進路アドバイス

(2) 当事者講師として

- ① 心のバリアフリー研修（区職員、民生児童委員）
- ② 精神障害の理解促進に向けたリーフレット製作
- ③ DVD製作

3. ぷちぴあ活動

ぷちぴあは、新鮮なことばかり

(1) 初めての経験

- ・「あれも、これも」に応えられるか…
- ・失敗、緊張を受け入れてくれるか

(2) 報酬

- ・久しぶりに（初めて）「稼ぐ」うれしさ（※生活保護費は減らされないか…）

(3) ピア養成講座

- ・障害、病気があっても「学び直し」「生涯学習」ができる

(4) 社会参加・社会活動のきっかけ

4. ぷちぴあ活動の大きな前進

ぷちぴあ（ピアサポーター）は、地域社会にニーズ・活動の場があって初めて活動できる

（１）活動を求める声

- ・「ピア養成講座」が開催される… 区がぷちぴあを求めている

（２）活動する場

- ・心のバリアフリー研修 @ 烏山総合支所
@ 民生委員・児童委員協議会
- ・リーフレットの頒布
- ・事例検討会でのインタビュー

知ってください、わたしたちのこと。

精神障害のある人たちとつながるために

たとえば、こういうことに困っています。



孤立・孤独



片付け



不調



仕事ができない

たとえば、こういうことが苦手です。



待つこと



難しい字書き



たくさんの情報



時間管理

実は「助けてください」のサインだったりします。



バニッパ



泣く



固まる



こたわる

○この冊子は、2020年12月に行われた鳥山地域プラットフォーム「心のバリアフリー研修」をもとに作成しました。
○お手伝いが必要なとき、ばーとかうすやま（TEL5357-8760）までお知らせください。

（表紙全体）



たとえば、こういうこと

▶▶▶ 同じように見えても、障害や症状は人

孤立・孤独

「どこかに出かけてみては？」と言われても、
わからないし、表に出る一歩が踏み出せませ
代の友達とは疎遠になり、新しい出会いもあり



片付け

「誰かが家に来たら恥ずかしい…」と頭ではわか
順序だてて片づけられません。電気やガスが使
ていた時もあります。



（一部）

5. ぷちぴあ活動への不安

負担感や不安感の軽減（心のバリアフリー研修）

～当日	幻聴・幻覚	主治医の意見
	本当に私にできるか…	担当の区職員が親身に対応
	やっぱりダメだ、でもやりたい	事前に動画収録
当日	場所、時間	ぽーと、現地で待ち合わせ
	PC操作ができない	職員が操作
	一人で話せない	職員とインタビュー形式
	当日行かれなくなった	事前に作成した動画が保険
終了後	あの発言で良かったのか	振り返りの時間を設ける リーフレットの作成

▶ 場数を踏むことで、「あのときの不安って何だったんだろう？」となっていく。

5. ふちぴあ活動の支え手は誰か

(1) ふちぴあ

- ・「あの『ふちぴあ』みたいになりたい！」という当事者を増やす（後輩づくり）
- ・事例数を重ね、活動範囲をひろげる

(2) ぽーとからすやま

- ・ふちぴあ候補者を増やす（ふちぴあバンク）
- ・ノウハウを積み重ね、そのノウハウを広く発信する

(3) ふちぴあを迎え入れる事業所等

- ・「ふちぴあを共に育てよう」という思い

第3回 ピアサポート活動ワーキンググループ

「地域のどのような場にピアサポート活動があるとよいか考える」

一般社団法人 ソラティオ

代表理事 岡部 正文
ピアサポート専門員 小阪 和誠

自己使用の範囲での複製以外の
第三者への提供を目的とした
無断複写・複製・転載を禁止します



© 2021 solatio

地域包括ケアの要素における 業務・ピア活動の切り出しの視点

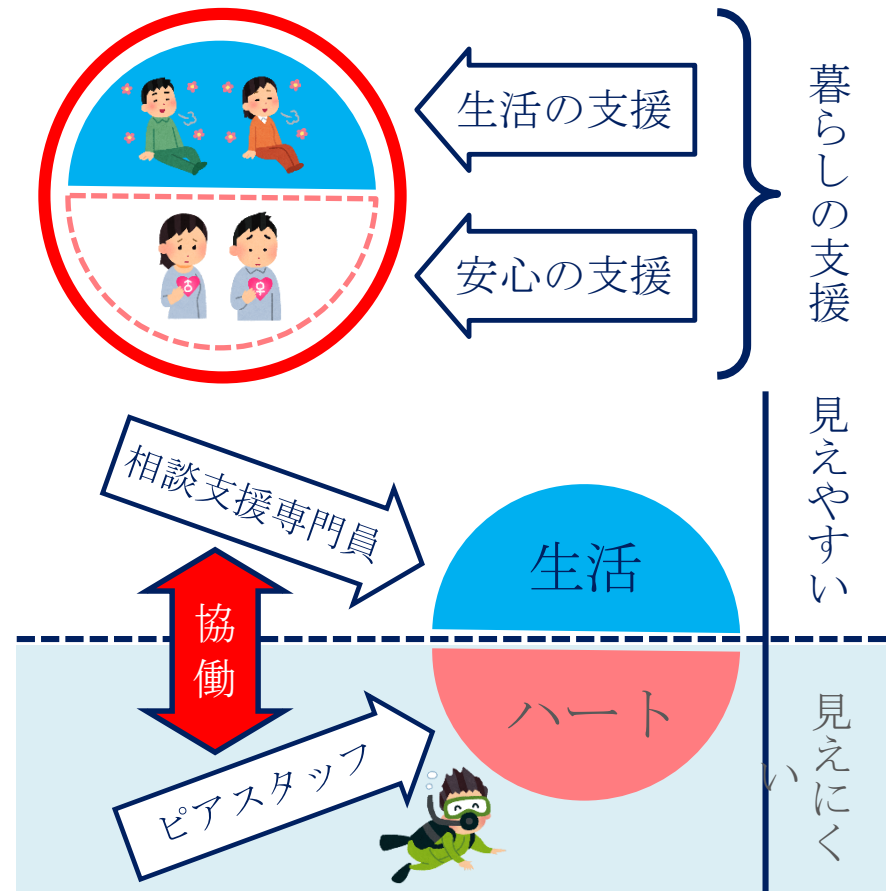
【前提条件】

- ①我が国は、地域共生社会の実現を目指している。
- ②ご本人の意思を中心とした相談支援に価値を置いている。
- ③心の安心感（メンタルヘルス）は全国民の課題。
- ④人それぞれに強み（得意）と弱み（不得意）があり、完璧な人はいない。
- ⑤業務を生み出すためには、幅広いつながりが必要。

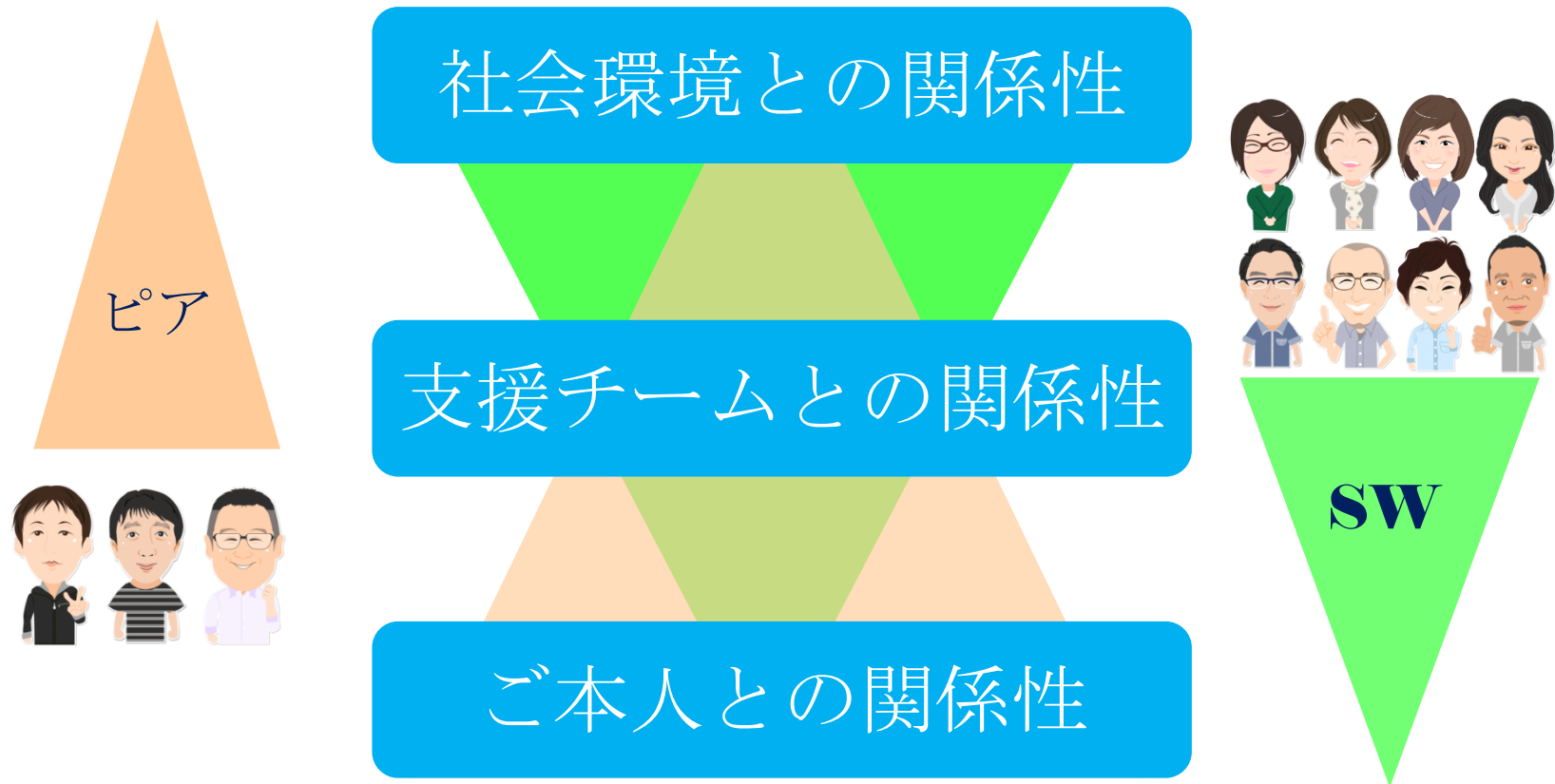
地域包括ケアの要素における 業務・ピア活動の切り出しの具体例

【職員ヒアリング】

- ①心を閉ざしている方の事例について、解きほぐしのかかわりを期待しています。
- ②生活の質のラインを下げている方に対して、希望を取り戻してもらえるかかわりを期待しています。
- ③障害受容等に悩んでいる方に対して、ピアスタッフから経験を差し出してもらい、これからの暮らしを考えてもらっています。



ピアスタッフと相談支援専門員の強みの違い



事業所内で有効性を振返る！

利用者にとって・・・

- ①ピアスタッフならではの安心感から本音の把握につながり、効果的な支援提供につながる。
- ②似た経験に基づいて共感性が高まり、良好な（支援）関係を築きやすい。
- ③希望を取り戻すロールモデルになる。

ピアスタッフにとって・・・

- ①労働者としての責任感と所属意識が高まる。
- ②他者の役に立つことで、自己肯定感や自信を回復する。
- ③職場の仲間としての関係性が構築されると自分の健康を守れる。

職場にとって・・・

- ①ピアスタッフとの協働を通じて精神障害者の理解が深まり、リカバリーの可能性や能力に気付く。
- ②支援を簡単に諦めなくなる。
- ③ピアスタッフとの協働を通じて謙虚さが高まり、支援の質向上につながる。

社会にとって・・・

- ①ピアサポートの有効性を感じられる。
- ②エリア内のピアスタッフ雇用の起爆剤になれる。
- ③支援の価値感の変容につながり、共生社会に近づく。

第3回 ピアサポート活動ワーキンググループ

「活動の場に必要な環境や体制づくりについて考える」

～障害者ピアサポーター等が継続して力を発揮していくために～

一般社団法人 ソラティオ

代表理事	岡部 正文
ピアサポート専門員	小阪 和誠



自己使用の範囲での複製以外の
第三者への提供を目的とした
無断複写・複製・転載を禁止します

わたしの略歴

【所属】

- 一般社団法人ソラティオ ピアサポート専門員（相談支援専門員） 区委託相談・計画相談・地域移行・地域定着・自立生活援助等
- 一般社団法人日本メンタルヘルスパイアサポート専門員研修機構 理事
- 認定NPO法人地域精神保健福祉機構 理事

【東京都におけるその他協力事業等】

- 第6期東京都自立支援協議会委員
- 第7期東京都自立支援協議会委員
- 令和3年度荒川区自立支援協議会地域移行部会委員
- 東京都 精神障害者地域移行促進事業 パイアサポート活用アドバイザー

【国におけるその他協力事業等】

- 精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築に係る検討会 構成員
- 精神科救急医療体制整備に係るワーキンググループ 構成員
- 平成26年度精神障害保健福祉等サービス提供体制整備促進事業に関する調査研究
「パイアサポートの活用状況に関する調査」検討委員
- 平成28～30年度厚生労働科学研究費障害者政策総合研究事業
「障害者パイアサポートの専門性を高めるための研修に関する研究」研究協力者
- 令和1～2年度厚生労働科学研究費障害者政策総合研究事業
「障害者パイアサポートの専門性を高めるための研修に係る講師を担える人材の養成及び普及のための研究」研究協力者
- 令和2年度障害者総合福祉推進事業
「精神科訪問看護に係る実態及び精神障害にも対応した地域包括ケアシステムにおける役割に関する調査研究」検討委員

本日の内容

「活動の場に必要環境や体制づくりについて考える」

～障害者ピアサポーター等が継続して力を発揮していくために～

- (1) 自分をみつけ続け豊かにし、見失わないように（リカバリーは現在進行形）
- (2) 安心して本心と本音で、相談し合える「職場以外」の人と場（しなやかな芯を創る）
- (3) ピアサポートの価値を共有できる同僚と地域の支援仲間

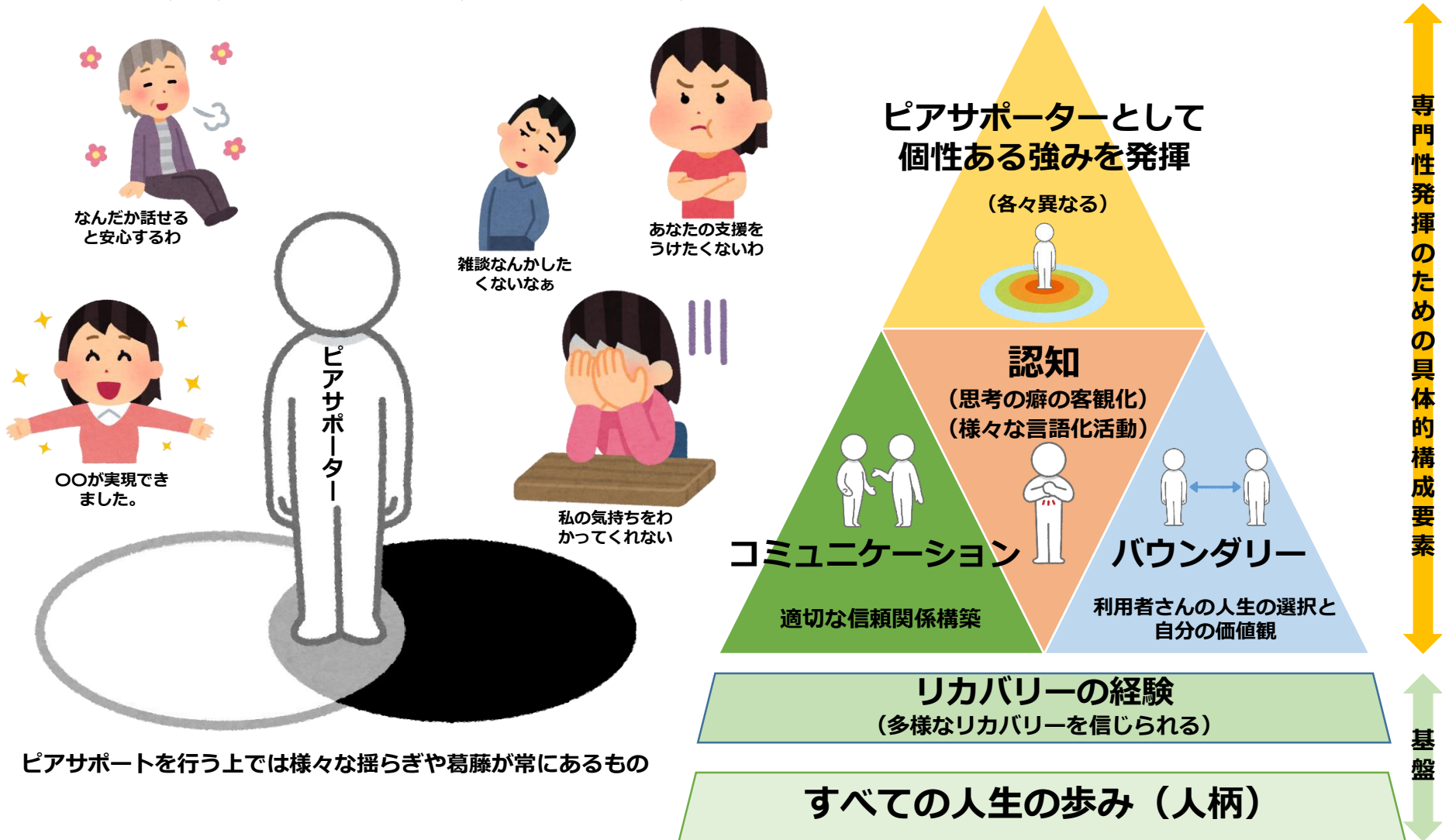
説明上わかりやすいように本日“のみ” 以下のように言葉を定義

- 当事者：精神障害者本人（家族も当事者の一員だが、本日は便宜上わけさせていただく）
- ピアサポート活動従事者：インフォーマル及び公的サービス等も含め、ピアサポート活動をする方
- 障害者ピアサポーター：雇用されて働く、ピアサポート活動従事者
- 精神障がい者ピアサポート専門員（略称：ピアサポート専門員）：機構全研修を修了し認定を受けた者
- 専門職：ピアサポート活動従事者以外の精神保健福祉医療全般における各専門職

(2) 安心して本心と本音で、相談し合える「職場以外の」人と場（しなやかな芯を創る）

ピアサポートに携わると、良いこともあるけれども、葛藤や揺らぎ等もたくさんある。
継続的にピアサポート活動従事者として力を発揮するためには、「しなやかな芯」が必要。

支援が上手くいくこともあれば、上手くいかないことも多々ある



(2) 安心して本心と本音で、相談し合える「職場以外の」人と場（しなやかな芯を創る）

自分の精神科医療



- 信頼できる主治医（病状以外にもさまざまに相談）
- 自分にあったお薬

バランスをとりながら
しなやかな芯を形成していく

様々な種別の協力の機会



- 価値観を共有できる学識関係者 等
- ピアサポート等に関連する研究協力
- ピアサポートに関連する知見を広げる

プライベートなつながり

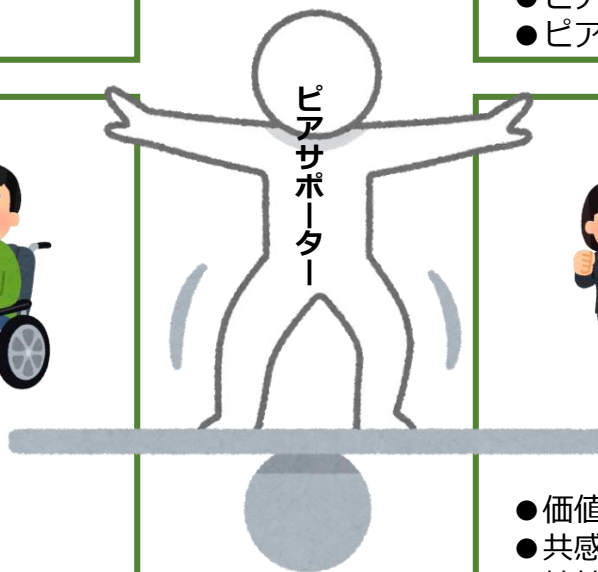


- 恋人やパートナー
- 他の障害の方たちとのつながり
- スポーツなど余暇活動の仲間

仕事以外の支援関係者とのつながり



- 価値観を共有できる支援関係者とのつながり
- 共感しあえる精神科医療従事者とのつながり
- 精神保健医療福祉の各領域の支援観を知る



一番の基盤は、きっと同じような立場性を共感・共有しあえる、
ピアサポートを担っているひとたち同士のつながり

(3) ピアサポートの価値を共有できる同僚と地域の支援仲間

ピアサポートを活かすためにも、精神保健医療福祉の各領域と様々に関わる

【精神科医療機関】



- ・精神科医
- ・看護師/訪問看護師
- ・精神保健福祉士 等

【障害福祉サービス等】



- ・相談支援専門員
- ・ホームヘルパー
- ・作業所職員 等

・協議の場
・事例検討 等
(支援に関する価値醸成)

【行政・保健】



- ・障害福祉課職員
- ・生活福祉課職員
- ・保健師 等

【職場】

ピアサポーター



- ・「同僚」のピアサポーター
- ・「同僚」の支援専門職
- ・管理者 等

今後の精神保健医療福祉の領域においては、当事者性をもち、且つ支援職としての立場を合わせもつピアサポーターの活用は、「直接支援」以外にも、協議の場等、様々な「間接支援」においても積極的に推進を図られることが望ましい。

ピアスタッフの力を最大限 にするための事業所内の方策

管理者が 意識すること

- ・ピアスタッフの役割を理解し、**ご本人支援に有効であるという姿勢を示し続ける。**
- ・ピアスタッフのトレーニング中は**同じ部署に2名以上配置し、互いに経験を共有したり サポートしあうことができるようにする。**また、あまりにもストレスフルだったり、**孤立する配置にしない。**

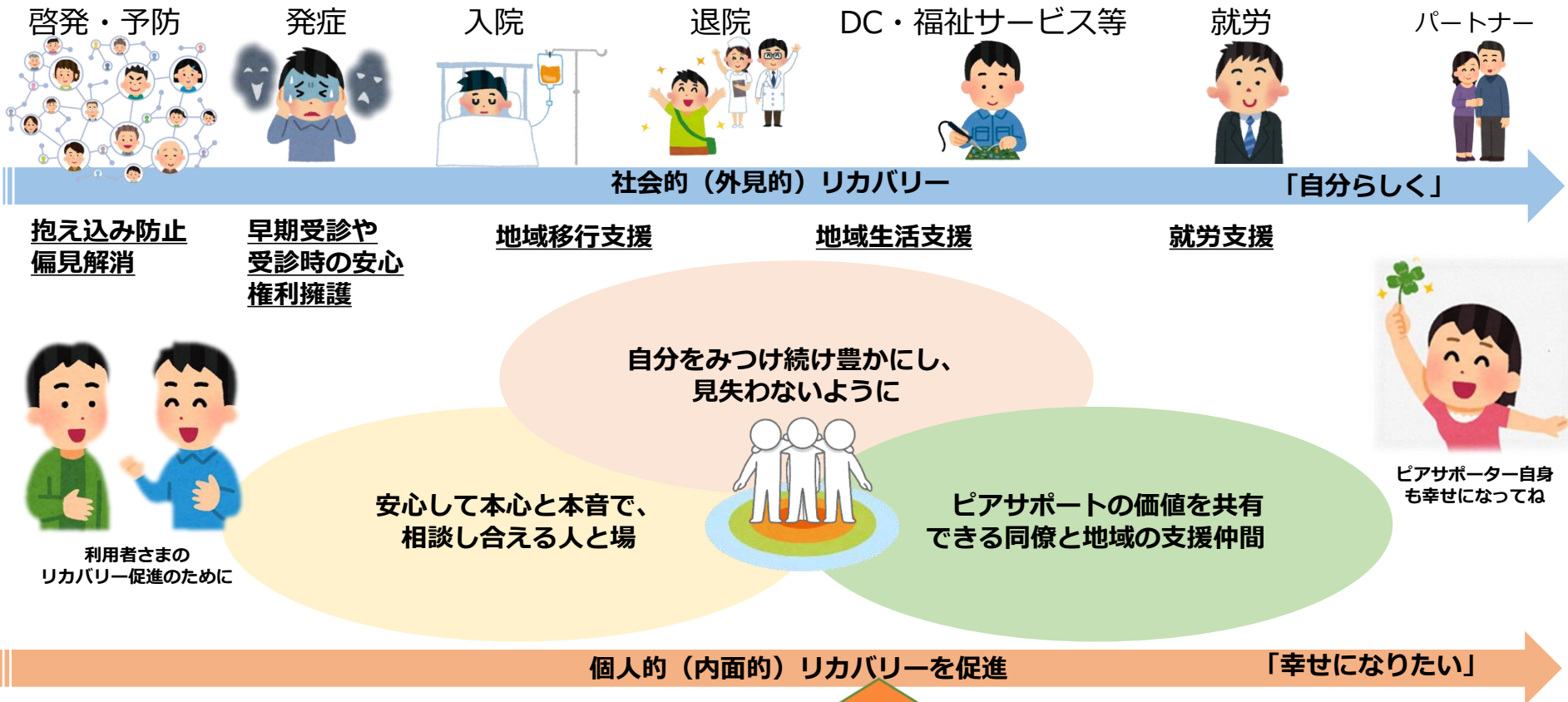
職場全体で 意識すること

- ・ピアスタッフと**同僚**（同じ立場の労働者）として付き合う。
- ・ピアスタッフがその職場で最大の力を発揮するために、そのピアスタッフにとって**必要な合理的配慮を職員間で考えて実行する。**
- ・ピアスタッフが**自身の疾患の経験と生活上の工夫を活かし、最大の力を発揮できるようにする。**
- ・ピアスタッフの職務内容や役割を明確化し職場内で自然体で共有する。
- ・組織内での望ましくない実践に対して、**ピアスタッフが異議を唱えやすいような「場」や「雰囲気」を日頃から意図的に作る。**
- ・ピアスタッフが自分自身の健康や、良い生活状態を保つことに適切に責任を持てるようにする。

地域の体制として 整備すること

- ・ピアスタッフが地域でピアスーパーバイズを受けられる**環境を整備する。**
- ・ピアスタッフが自身の個人的な情報を適切に開示できるようにするために、事例検討等の**トレーニングの場を整備する。**

まとめ



ピアサポート活動従事者ならではの特性



その効果

・個別支援 ・地域づくり	当事者性を活かした傾聴・共感・受容 ⇒ 安心感・自己覚知促進
	リカバリーの渦中であることや自尊心低下・諦め等様々な要因から言語化されづらくなっている当事者の“思い”の言語化サポート ⇒ 協働支援チームとの調整へ
	・リカバリーできるという証（ロールモデル） ・個や組織のエンパワメント・スティグマの解消 ⇒ リカバリー志向及び文化の醸成・差別解消

利用者	リカバリーの促進
協働する専門職	当事者理解と意識の変化
組織	リカバリー志向へ
地域	誰もが暮らしやすい地域へ

1) 職場内ピアサポート体制を整備して、ピアサポーターを受け入れる。

普段からのオープンなコミュニケーション、一緒に働く職場内のピアとして、お互いにサポートし合える環境作りなど、「職場内ピアサポート体制」の仕組みを作ることによって、支え合える良い職場になるでしょう。これは、ピアサポーター以外のスタッフも働きやすくなり、より良いサービス提供に繋がります。

2) 誰もが意見しやすい、相談しやすい環境を整備

3) 組織内・外にかかわらず、ピアサポーターがスーパーバイズ（※1）を利用できる体制の構築

4) コンサルテーション体制の構築。

利用者の生活課題が多様化・複層化していることから、ピアサポーターには多職種・多機関との連携や協働が望まれます。他職種・多機関の機能や得意分野から支援に関する意見や期待を受けることで、ピアサポーターの独自性や機能が明確になることが期待できます。

5) 「ピアサポート」の社会的周知

「ピアサポート」の社会的認知が未だ低く、ピアサポーターの機能や役割をサービス利用者や組織内の職員をはじめ、連携・協働する機関や施設、広く一般社会にも周知することが求められます。

（※1）スーパーバイズについて

スーパービジョンは、豊富な経験や知識及び技能を活用しながら指導を行う「スーパーバイザー」とその指導を受ける「スーパーバイジー」で構成され、両者の契約によってスーパーバイズが成立します。スーパービジョンの機能には支持的機能・教育的機能・管理的機能などがあり、その形態にはスーパーバイザーとスーパーバイジーが個人と個人の形態で行う個人スーパービジョン、グループダイナミクスを活用したグループ・スーパービジョン、同等の関係を重視したピア・スーパービジョンなどがあります。そのようなスーパービジョンの場面として、面接による再現、ロールプレイ、実際の支援場面で指導を受けるライブスーパービジョンなどがあります。

私はオンラインでのピア活動の参加は初めてです。私自身まだピア活動についてわかっていない部分が多く、至らない点もあるかと思いますがよろしくお願いします。

私の障害は自閉症スペクトラムです。また、今年に入って新たに双極性障害の診断もつきました。好きなことは音楽です。

ピア活動に興味を持ったのは、ぽーとからすやまの方に勧められたことがきっかけでした。

私は人の役に立つことに喜びを感じる性格です。また、自分の障害特性についてそれなりに理解して受け容れられている方だと思うので、自分の経験を活かして、障害を持った方の力になれば嬉しいと考えました。

また、ピア活動は一方的に相手を支える立場というわけではなく、様々なフィードバックもあるといった旨の説明をされ、その点にも興味を持ちました。

昨年末に烏山地域で心のバリアフリー研修に参加し、区役所の方や民生委員の方の前で15分程度のスピーチをしました。

私は普段ライブハウスでの演奏活動などをしてしています。なので人前で何かをすることには比較的慣れている方だと思いますが、それでも当日はとても緊張し、手に汗をびっしょりかきました。

私は自閉症スペクトラムの特性上、初めての場所や環境などに強い緊張感を覚えます。また、スーツ姿の健常者の方々の前で、障害当事者が話すという図式にも、とても緊張しました。

私はその日、ぽーとからすやまの方々と、事前の打ち合わせの際に顔合わせしていた当事者の方々がその場にいらしたおかげで、気持ちを保つことができました。知っている人がその場にいることが私にとっては大きな安心感につながりました。

私のほかにも緊張している当事者の方がいらっしゃったこともあり、緊張を軽減する工夫がなされたら、よりありがたかったと感じました。

たとえば、自分の場合は無音であることで緊張感が増したので、耳障りにならない環境音などを小さな音で流してもらうとか、支援の方に近くに居ていただくとか、あとは少し無茶を言えば会場の内装や飾りつけなどをもう少し柔らかい雰囲気にしていただけたらと思いました。

参加してよかったと思えたのは、聴いてくださった方々から様々な反応が頂けたことでした。好意的なレスポンスがあったことがとてもうれしく、それだけでスピーチをして良かったと心から思いました。

ピア活動についての不安についてお話しします。私自身体調が今でも不安定なこともあり、不安の種は色々あります。

たとえば今回のディスカッションにしても、体調不良で万が一穴を空けたらどうしようと考えていました。

またほかにも、
今後当事者の方のお辛い気持ちを聴いたりする機会が出てきた際に、自分もその感情に引っ張られてしまわないか、ということ、
変なことを言ってしまうと怒られたり疎まれたりしないだろうかということ、
自分とは違う障害の方とはどのようにお話しすれば良いのだろうかということ、
自身の障害についても未だにわからない事が多いのに、他の方の障害特性に寄り添えるだろうかということ、
知らない場所に行くとなった際の緊張について、など様々です。

今後ずっとつきまとうものもあると思いますが、知識を得たり、慣れとともに解消してゆくものも多いと思うので、そこは長い目でやってゆけたらと思っています。

今後は自身の活動の場を広げたいと思っています。まずは今住んでいる烏山地域を中心とした活動をしていきたいですが、個人的には障害を持った方が共通の趣味で集まれるスペースや機会があったらいいなと思っています、そういった場所作りなどにも興味があります。

私はまだ知識こそ少ないですが、今後勉強して、ピア活動に携わっていきたいと思っています。以上です。ありがとうございました。