

ピアサポ通信

第3号

令和3年11月発行

この通信は、ピアサポート活動ワーキンググループの様子や挙げられた意見をお伝えし、参加者や関係機関のみなさまとの情報共有をめざして発行しています。

<世田谷区精神障害者等支援連絡協議会 ピアサポート活動ワーキンググループ>

区では、障害福祉計画である「せたがやノーマライゼーションプラン（令和3～5年度）」で掲げられた「精神障害者施策の充実」に向け、ピアサポーターが活躍する機会を拡充するために、世田谷区精神障害者等支援連絡協議会のワーキンググループを設置し、検討を進めます。

※ピアサポート活動の拡充は、障害種別を問わず進めていくことが望ましいものですが、精神障害者等支援連絡協議会において協議を進めていることから、まずは精神障害における取り組みを進めていきます。

第3回 ピアサポート活動ワーキンググループを開催しました



テーマ「場をひろげる」

第3回ピアサポート活動ワーキンググループでは「場をひろげる」をテーマとし、第1回・第2回と同様に共立女子大学の河原教授に進行をお願いし、登壇者4名によるパネルディスカッションを行いました。オンラインで開催し、参加者からの意見や質問を募りながら進めました。

<次ページ以降に続きます>

日時：令和3年10月7日（木）午後1時30分～4時

場所：オンライン（視聴会場：東京リハビリテーション世田谷 地域交流スペース）

参加人数：99名

事前申込人数：125名（オンライン参加111名、会場参加14名）

<内訳> 当事者27名、当事者家族5名、支援関係者*42名、その他51名（うち学生45名）

（支援関係者*内訳：障害者支援事業所16名、高齢者支援事業所4名、病院・訪問看護5名、居住支援関係者4名、行政関係7名、学識・アドバイザー3名、その他3名）

登壇者：【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

今回のテーマ「場をひろげる」のパネルディスカッションでは、ぽーとからすやまと相談支援あらかわにおける、ピアサポート活動の実践紹介をしていただきました。

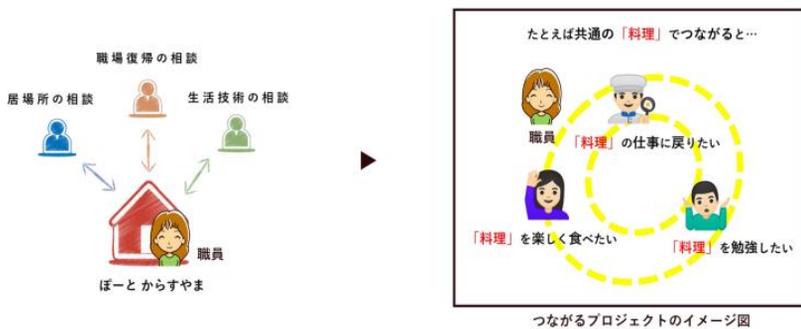
ぽーとからすやまでの「ぷちぴあ」の取り組み

ぽーとからすやまの宮内さんより、支援者の立場から、「つながるプロジェクト」や「ぷちぴあ」といった、ぽーとからすやまでのピアサポート活動のご紹介をしていただきました。

<宮内さんのお話>

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 …



当事者講師の活動も活発になりつつあり、烏山地域の「こころのバリアフリー研修」にて当事者講師として登壇してもらっている。謝礼をもらうこともあり、生活のモチベーションになったり、報酬以上に、自分を理解してもらえた、感謝してもらえた、辛いことを話すというネガティブな行為を初めてできた、誰かのためになりたい、自分でもなにかできることはないか、という気持ちや思いが生まれている。

登壇当日までの不安、負担も生じるが、一人で乗り越えるのではなく、職員や「ぷちぴあ」の仲間の支えによって、不安が安心になることを目指している。

ぽーとからすやまのスペースで、「つながるプロジェクト」を通じて利用者同士が雑談する中で、お互いの興味、近況、薬の話等、なにげない会話から共感や共有の場、自然発生的にピア活動が始まっていた。

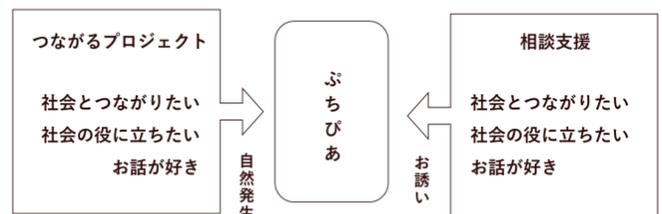
気軽に活動できるよう、愛称を「ぷちぴあ」とした。

「いるだけでピア」を大事に考え、敷居を低く、間口を広くしている。何かをしなければいけないというわけではなく、一緒にいることもピアサポート。

自宅以外に居場所を持つことが難しい方の居場所のひとつとなったり、一人では外出が難しい方への社会活動の動機づけ、世代を超えた交流の場にもなっている。

2. ぷちぴあのなり方

これまでの事例から2通り



※「ぷちぴあ」には養成講座受講済・未受講の両方が含まれ

参加者からは、「自然発生的な活動で、誰もがピアサポートできる力を持っている」、「みんなが知らず知らずのうちに誰かの役に立っていることを感じられる場だと思う」、「ぷちぴあ」や「心のバリアフリー研修」に参加してみたい、等のお声をいただきました。

「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」

相談支援センターあらかわの岡部さんには、専門職でありピアスタッフを雇用し協働する立場から、実践を通じたピアサポートの業務・活動の切り出しや有効性についてお話いただきました。

<岡部さんのお話>

ピアスタッフの活動や業務を切り出したり生み出すためには、まずは様々な利用者や関係機関、地域とのつながり、幅広い関係性をもっていること。ピアスタッフであってもなくても、専門職であってもなくても、人それぞれに強み（得意）と弱み（不得意）があり、完璧な人はいないということ。

こういったことが大前提であること。

専門職、相談支援専門員であっても得意不得意はあり、専門職の力だけでは支援が難しいことがある。

その人の生活の困りごとに着目して必要な制度やサービスの調整などをする、そういった「生活の支援」だけでは支援が足りないことがある。

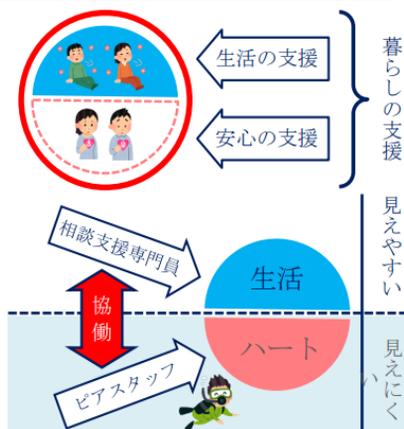
例えば、心を閉ざし気味の方、希望を取り戻すことが難しい方、障害に対して自分の中に受け入れられない・悩んでいるという方。

「生活の支援」だけでなく、見えにくいハートに対する「安心の支援」の両方が必要。

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。



岡部正文@ソラティオ(2021)

なかなか表出されにくい見えにくいニーズをキャッチすること、「ハートの支援」が、当事者として同じ経験をしたピアスタッフの強み。障害受容における気持ち、例えばなぜ手帳をためらっているのかということは、専門職以上に経験のあるピアスタッフが把握し、アプローチすることが有効であると考えている。

参加者より、協働の課題や悩みについて質問が挙げられました。

岡部さんと協働するピアスタッフの小阪さんより「最初から順風満帆だったわけではなく、数年かけてやってきた」という率直なお話がありました。

「お互いに謙虚に、尊重し話し合いながら、適宜きちんと考える場を設けて、業務や活動の内容や意味、お互いの強みや得意な部分を整理し、共有すること。一緒になにができるか、どう協働できるかを考える。その時間と空間、プロセスこそが大切である」とお話いただきました。

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。

岡部正文@ソラティオ(2021)

活動の場に必要環境や体制づくりについて考える 小阪さんより ～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～

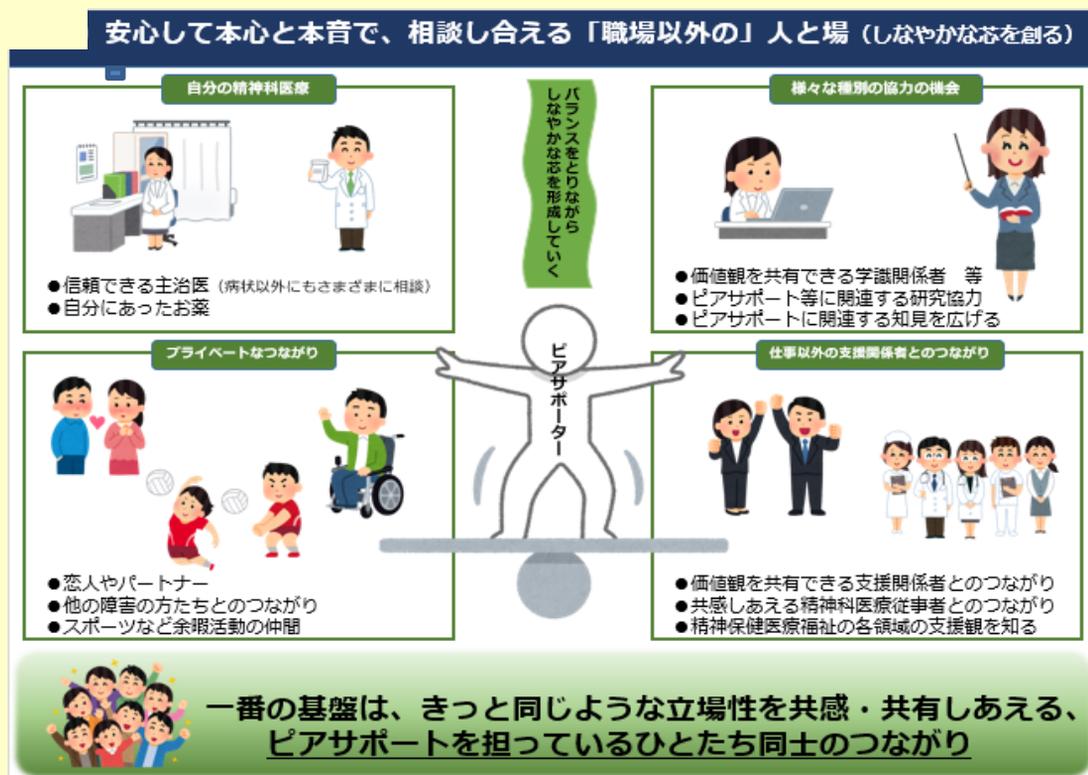
相談支援センターあらかわで精神障害者ピアサポート専門員として働く小阪さんに、ご自身のこれまでのご経験やエピソードを交えながら、ピアサポーターが継続的に活動するために大切な視点をお話いただきました。

<小阪さんのお話>

ピアサポートに携わる中、自分の様々な経験、葛藤や辛さが誰かの役に立つとプラスになる。一方で自分の人生や経験を基盤にしたピアサポートがうまくいかないと、自分自身の存在意義そのものがゆらいでしまう可能性もある。バーンアウトを起こしやすい要因のひとつでもある。

それを防ぐために、コミュニケーション、思考の癖を客観視する等の「認知」や、「バウンダリー（人との適切な距離）」といったスキルを、ピアサポート研修で学ぶことが必要。

そして、継続的にピアサポート活動の従事者として力を発揮するためには、安心して相談し合える、ピアサポートを担う職場以外の人と場、「しなやかな芯」をつくっていくことが大切である。



さらに、職場以外の精神科医療機関、障害福祉サービス、各領域の専門職とコミュニケーションがとれる場、機会を得られるよう整えることも大切。個別支援等の直接的な支援の場だけでなく、身近な協議の場や例えば事例検討の場においても、ピアサポートの力をいかしていけるとよい。

小阪さんのお話について岡部さんより「ピアサポーターの有効性について根拠をもってメッセージで伝え続けること」、「二人以上の配置で孤立を防ぐこと」。

「ピアスタッフだからこれをしてもらう」ではなく、「小阪さんはこういう強みや個性があるからこういう業務をやってもらう」ということを本人とスタッフ皆で確認していくことが大切である、ということをお話いただきました。

参加者より「うまくいなくても、その時みんなで考えることが大切と思えた」「障害があるとかピアサポーターだからということではなく、誰にでも言えることだと思う」等のお声をいただきました。

活動の場に必要環境や体制づくりについて考える Sさんより

～ 烏山地域でのピアサポート活動と自身の「柱」～



ぽーとからすやまの利用者のSさんより、ご自身のピアサポート活動（以下「ピア活動」という）において感じたこと等について、宮内さんとお二人でのやりとりも交えながらお話をいただきました。

<Sさんのお話>

人の役に立つことに喜びを感じる性格であることや、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受け、その点にも興味を持った。

烏山地域で心のバリアフリー研修に当事者講師としてスピーチした際にとっても緊張した。ぽーとからすやまの方々や、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てくれたおかげで、気持ちを保つことができ、知っている人がその場にいることが大きな安心感につながった。

聴いてくださった方々から様々な反応が頂けて、好意的なレスポンスがあったことがとても嬉しく、それだけでスピーチをして良かったと心から思った。

自身の体調や、他の方の障害特性に寄り添えるだろうか、知らない場所に行くとなった際の緊張、など様々なピア活動についての不安。これから知識を得たり、慣れとともに解消していきながら、長い目でやってゆけたらと思っている。

宮内さんより、音楽が好きで普段演奏活動を行っているSさんにとって、音楽は自身を支える「柱」。でも、行き詰ったり悩んだりして「柱」が揺らいでしまう可能性もある。だからもう一本の「柱」をつくらう、と相談し、Sさんは就労継続支援B型事業所への通所を頑張ってきたこと、そしてさらにもう一本「柱」として、ピア活動にSさんをお誘いしたことをお話をいただきました。

Sさんからは、真剣に取り組んでいる音楽だからこそ、どこかで行き詰ったり壁にぶち当たったりする。そういった時「もうダメだ」とゼロか100かの思考にいきがちな自分がある。就労継続支援B型事業所への通所やピア活動、といった違う視点があることで自分を客観視できる。



また、今後は、ご自身のピア活動の場を広げたいと思っていること。まずは今住んでいる地域を中心とした活動をしていながら、障害のある方が共通の趣味で集まれるスペースや機会、場所作りなどにも興味があること。今後も勉強して、ピア活動に携わっていきたいと思っていること。これからの希望などを伺いました。

参加者からは、Sさんへの応援メッセージや「Sさんの思いがとてもよく伝わってきた」という声が届きました。

また「小阪さんやSさんは、自分の特徴を自覚し、うまく活かしているように感じました」という声もいただきました。

小阪さんからのお話の「しなやかな芯をつくる」、Sさんからの「柱をもつ」ということは、どちらも安心してピアサポート活動を継続していくために共通する大切な事であるとお話をいただきました。



参加者からのご意見・ご感想

世田谷区ホームページに、講話資料と合わせて皆様にご覧いただいたご意見ご感想の詳細を掲載しておりますので、どうぞ合わせてご覧ください。

参加された方からのご意見の一部をご紹介します。

- ・ぽーとからすやまでのフリースペースで、自然発生的にたわいもない会話の中でピアサポートが行われていたというところに興味がわいた。皆ピアサポートができる力を持っている。
- ・当事者の生活とハートの部分を、専門員とピアスタッフそれぞれの強みを生かして協働するという考え方が特に印象的であった。
- ・ピアサポーターと専門職の役割の違いや、専門性が整理された。協働することについて、いろいろな立場の人たちで色々な意見を交わすこと、考える空間、そういったプロセスが大事なことを知った。
- ・ピア、専門職に限らず「しなやかな芯」を持つために、他者と関わったり、連携したりするんだなというのが印象的でした。
- ・障害者と健常者の間に現に壁は存在するが、それをお互いにつないでいくのがピアサポートだという言葉に深く頷けるものがあった。
- ・職場にピアスタッフを雇用することはかなりハードルが高いと感じていました。しかし障害がない人同士の状況と変わらないと認識ができ、心のバリアを作っていたのは自分自身でもおりました。
- ・ピアサポートの活動をもっとたくさんの人に知ってもらうことが環境や体制づくりにつながると思います。

今後のワーキンググループの予定

	時期（予定）	テーマ
第4回ワーキンググループ	令和4年2月3日(木)	人と場をつなぐ
第5回ワーキンググループ	令和4年5月頃	調整中

- ★第4回のワーキンググループの詳細は
令和4年1月上旬にご案内いたします。
下記の世田谷区ホームページをご覧ください。

参加者みなさまがワーキンググループメンバーです！
様々な方のご参加、ご意見をいただきながら
ピアサポート活動の拡充に向けて取り組んでいきます。
引き続き、ご参加をお待ちしております

世田谷区精神障害者等支援連絡協議会 ピアサポート活動ワーキンググループ 事務局

世田谷区 障害福祉部 障害保健福祉課 TEL：03-5432-2247 FAX：03-5432-3021

【世田谷区ホームページ】

URL：<https://www.city.setagaya.lg.jp/mokuji/fukushi/005/002/002/002/d00191091.html>



* 右記の二次元コード、もしくは 区ホームページの検索バナーに
ページ番号「191091」を入力し
検索すると、すぐにご覧いただけます。

