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

世田谷区精神障害者等支援連絡協議会

第2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」

～人をひろげる～

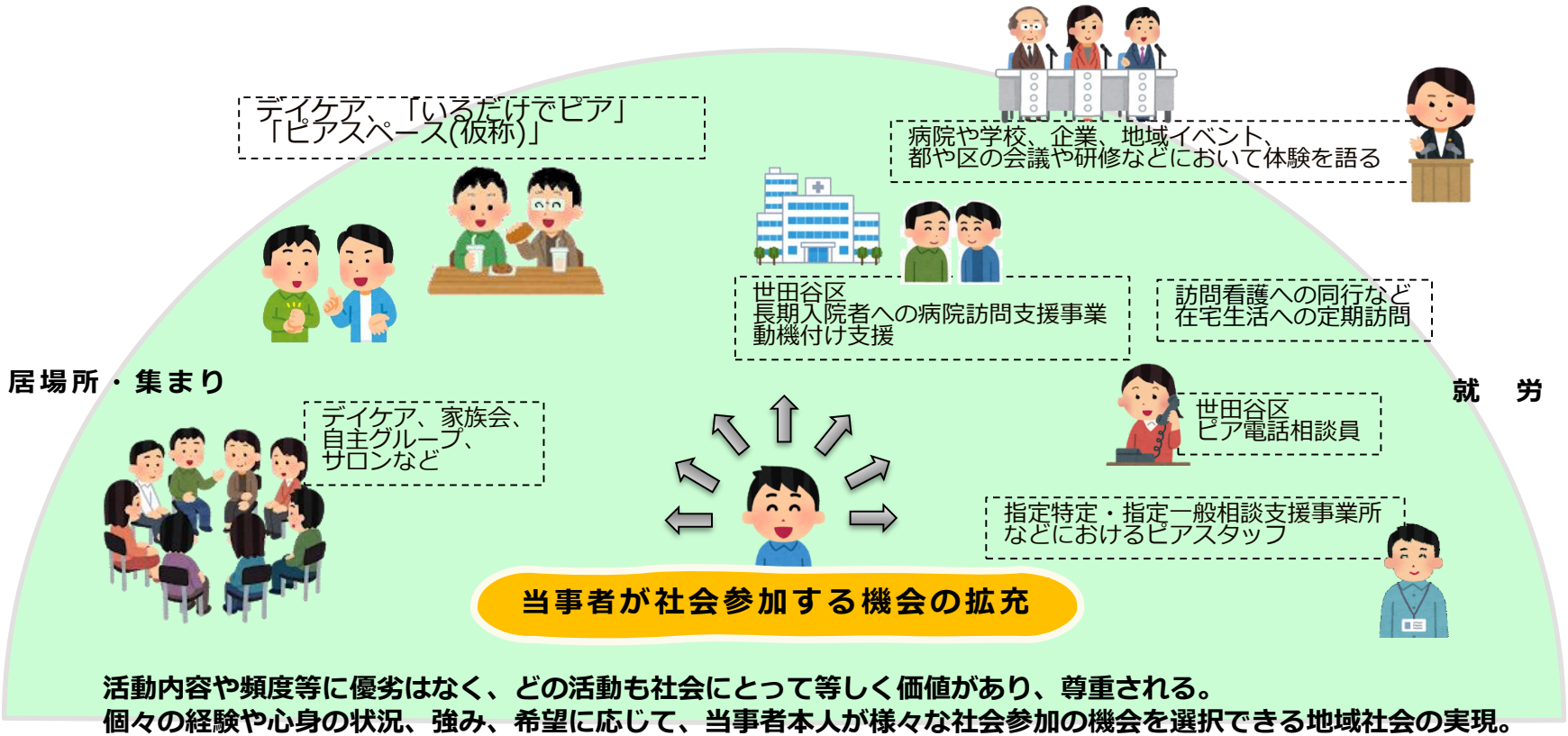
ピアサポートを
実践する人

ピアサポーター

令和3年7月5日（月）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	**本日**	**人をひろげる**
第３回ワーキンググループ	令和３年10月7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
検討して令和**5**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７月１６日(金)〆切

前回「目指す姿・大切にしている視点」のおさらい1

＜ピアサポート活動を行う場で大切にしていること＞

- 一緒に**自然に活動できるような環境づくり**を大切にしている。**様々な作業や活動を通じて、仲間同士で話し相手になったりなってもらったり、支えられ支えあう関係に繋がる。**

- 就労にしても日中活動にしても、同じ立場の仲間と**支援者の障害理解があれば続けられる**。

- **ただ居場所を作ればよいのではなく、スタッフや当事者同士で悩みや意見を言いあえる場を意図的に仕組みとして作っていく必要がある**。

＜ピアサポーターとしての心構えや効果＞

- ピアサポーターとして受ける**相談の１つ１つを大切にし、真摯に向き合うこと**を大切にしている。

- “いろんな人がいる” “いろんな人生がある”ことを知り、視野が広がり、**心が外に向き、自分自身を肯定できる。**

前回「目指す姿・大切にしている視点」のおさらい2

＜目指す姿＞

- ピアとしての**相互支援は日常の様々なところに存在してがいる。「福祉制度や仕事として形づけていくこと」**と、**「日常の自然な関わり合い」両方が共存できるとよい。**

- ピアサポート活動を希望する方の価値観もそれぞれであり、**例えば報酬を得て活動したい方、報酬なくゆるやかな活動したい方、どちらも尊重され、活動できること。**

- まず興味のある人が**ピア養成講座を受講して、活動できる環境を整えること**、経験してみて**結果的には他の活動をしたいと選択することも尊重されること。**

＜その他＞

- **ピアサポート活動を行う「居場所づくり」**もニーズが高い。
  例：夕方から自由に集える場所、活動を促されずその場にいること自体が尊重される場、余暇活動プログラムの提供がある場等

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。半円の表で区分けさ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しての意見や感想など

- 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できる場としてこのような活動の場があることを知り、益々興味がわきました
- もっと活動する場を広げて欲しい。
- 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「人をひろげる」

＜前半＞**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**

＜後半＞**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、理解し合う必要性**

【コーディネーター】

共立女子大学　河原　智江氏

【パネリスト】

地域生活支援センターMOTA　坂本 美夕貴氏

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

利用者・当事者　ゲヴォリーナ次郎氏

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

今日のテーマ「人をひろげる」にあたって

＜R2年度実施の世田谷区ピア養成講座「基礎編」を実施しました＞

全３日間（合計１２時間・詳細は後ほど）　修了者　当事者２３名、支援者１名

※令和３年度障害福祉サービス等報酬改定で新設された「ピアサポート体制加算」に該当する研修

＜キーワード＞

「敷居の低い研修」「当事者参加」「応用編との切り分け」

＜振り返り＞

・世田谷区ピア養成講座基礎編が、今後拡充していくピアサポート活動の共通のベースになる。

・受講後にピアサポート活動の実践に進まずとも、セルフケア等を習得することで受講者にとっての地域生活を広げていくことの一助となる。

・ピアサポート活動以外の選択肢も含めて、自身のやりたいことを選択するきっかけの機会となる。

世田谷区ピア養成講座で得られたこと・大切なこと

社会福祉法人めぐはうす
地域生活支援センターMOTA
坂本　美夕貴

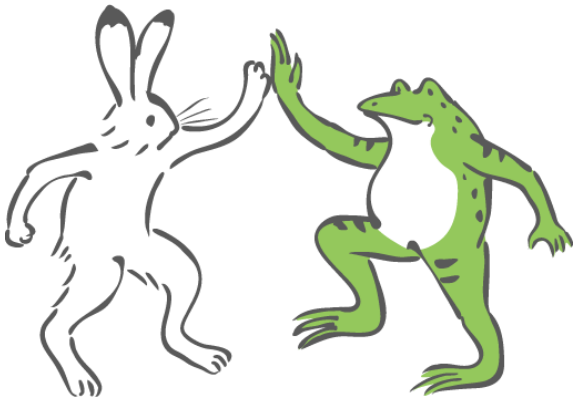
自己使用の範囲での複製以外の
第三者への提供を目的とした
無断複写・複製・転載を禁止します

1　MOTAが大切にしてきたこと

- ピアは特別な「何か」がある人がなるものではないこと
- 「生活者」であること

- 「〇〇のために」という気持ちが発揮できる機会・場所

- 「一緒に」作り上げていくこと



２　ピア養成講座(入門編・基礎編)の内容

- 入門編（開門編！）
「世田谷区の精神保健・精神障害者施策とピア活動について」
「ピア活動について・体験談」

- 基礎編
「感じよう　ピア！」　仲間感・話の聞き方
「考えよう　ピア！」　ピアの役割　原点・疾病障害理解・セルフケア
「分かろう・向き合おう自分！」　自己理解・セルフケア

３　ピア養成講座をやってみて

- 参加者の自信につながった（長丁場、本当にお疲れ様でした！）
- 色々な「広がり」！（「ピア」の…　受講生自身の…）
- ピアは「日頃行われているもの」という再認識！
- 現役ピア、企画した職員にとっても、学びなおす場に

４　今後の広がりに向けて

①応用編の必要性

・今後参加する活動を理解して参加するために

・自分も相手も安心して活動を続けるために

②ピアのことを知らない人、興味はあるけど…と思っている人に
　一緒に一歩を踏み出したり、背中を押してくれる存在も大切

「人を広げる」
～ピア養成講座を受講して～

ゲヴォリーナ次郎

写真・動画撮影はご遠慮願います

感覚過敏のため、帽子を着用したままお話させていただきます

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

＜感じたこと・得られたこと①＞

- ・**同じ目標に向かうたくさんの仲間の存在**
- →こんなにもたくさんの人たちがピアに興味を持って目指そうとしている。
- ・**グループワークを通して**
- →自己理解、他者視点、一つのことにも多様な考え方があるということ、傾聴、寄添いの大切さ
- →今まで出会うことのなかった、
- 同じピアへの目標を持つ、様々な仲間たちとの交流ができた。
- 嬉しかったし、刺激になった。

- ・**実際に活動している方の体験談**
- →具体的な活動内容や、やりがい、正直な悩み・大変さも聞けて良かった。
- →活動の上での悩み・困り感については、
- 相談の場やスタッフさんのフォローがあると知り、安心した。

＜感じたこと・得られたこと②＞

- ・**<u>専門家の先生達の講義</u>**
- →ピアの在り方、傾聴、セルフケア、などの大切さを教えてもらい、
- ピアについて今まで知らなかった深い学びができた。
- →「居るだけでピア」
- 「自分の体験を語ることが相手の勇気や希望に繋がる（リカバリーストーリー）」
- 「聴くこと→耳と目と心」「相談=自己決定の支援」
- 「共感」「信じる」「寄り添う」「権利擁護」「ロールモデル」「協働」
- 「自分を肯定する」「多様性、一つのことにも様々なものの見方がある」

- ・**<u>区の職員さんのお話</u>**
- →世田谷区のピアの政策・事業計画を聞いた
- →区としてピア活動に理解あり、積極的に取り組む姿勢
- →今後ピアを目指すための環境作り、活動出来る場が用意されている安心感

＜講座を受講して＞

- ・**自分の体験談（リカバリーストーリー）**
- →これまで感じたこと、気付いたこと、知ったこと、
- 傷ついたこと、辛かったこと、悩んだこと、乗り越えたこと、全て
- →自分の語りを通して、リカバリーのバトンをつなぐ
- →他者の希望・勇気につながることができる

- ・**エンパワメント**
- →病気・障害のある自分の体験を、
- 「価値あるもの」として捉え、同じような悩みや経験を活かし仲間として支える
- →「自分らしい生き方」
- →周りの仲間、人、地域で当事者の活躍の場を広げ、力を発揮する
- →誤解・偏見のない地域づくり、地域の障害理解の促進、誰もが暮らしやすい社会作り

＜私の今後の目標＞

・**電話相談支援**

→自分も夜一人になったとき寂しくなったり、辛いことを思い出して希死念慮を抱いたりする。訪問看護師さんに電話して心が落ち着くこともあるが、時には同じ立場の当事者と話をして共感してもらいたいと思うことがある。自分の当事者としての体験を活かし力になりたい。

・**動機付け支援**

→自分も８ヶ月間入院をした経験がある。入院が長期化する中で退院して外に出ることへの不安や恐怖、今後の生活への不安があった。入院中に、ぽーとの宮内さんや退院後私の生活に関わる支援者さんが病棟に面会に来て話をしてくれたり、退院後生活がしやすいよう部屋の片づけを手伝ってくれた。入院中からの退院前支援の大切さを実感している。

・**ピアスタッフになることを目標**として地域社会で生活を続けていく。

→・お世話になった病院・地域社会に恩返しがしたい。

- ・私がたくさん救われたように、
- 自分もピアとして、辛い思いをして困っている人達の力になりたい。
- ・障害のある人もない人も、多様な個性を持った人々が、相互に理解を深め、
- 共に暮らしやすくなる社会作りに貢献したい。

- ご清聴ありがとうございました。

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

令和3年7月11日

第２回　ピアサポート活動ワーキンググループ

「協働実践から考える“人をひろげる”とは」

～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

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

© 2021 solatio

■障害者ピアサポーターの役割とは（当事者経験を振り返って）

リカバリーを阻害してしまう「**壁**（スティグマ・セルフスティグマ）」の存在

社会や他者関係性（外的）の側面からみえること

小阪君、小阪君は、健常者のひと、どこか**怖い**と思ったりしないかい？
オレは**どこか怖いんだよ**ねぇ。

広く私たちにある「精神障害」に関する偏見（スティグマ）は、私たち自身の中に普遍的に存在している。
「健常者」と「精神障害者」の意識は、
壁（スティグマ）となり、「怖い」という想いになったり
いまだ言語化されない範疇も含め、様々に影響している可能性。

精神疾患や精神障害に関する地域住民等への普及啓発は、市町村をはじめ自治体等においてこれまで様々な手法を用いて取り組まれ、また、厚生労働省では「精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築支援事業」により普及啓発に係るイベントの開催等を行ってきたが、国民の理解が進んでいるとは言い難く、精神障害に対する差別や偏見は依然として課題である。

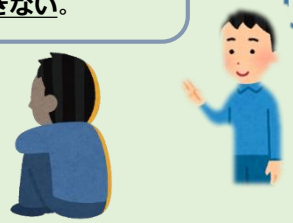
「精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築に係る検討会」
資料　報告書より

当事者“自身”の中にもある（セルフスティグマ）

自分の中でおきていたこと（内的）の側面からみえること

・自分に起きていることがわからない
・家族（母）に申し訳ない。
・どうしても**「普通」**になれない
・私は**ひとり**。**存在できない**。

大丈夫・・・。だめじゃないよ



そんな風にただ言ってくれるひとが欲しかった

・恒常的潜在的「**自尊心低下**」の“自覚なき”影響
・前に歩む、その方法が**イメージできないために「怖い」**
（姿で示してくれる身近な**リカバリーロールモデル**の不在）
・希望をなくしたパワーレスな状態がいつまでも続く気がする

一般的価値観に基づく正論や概念、専門的言葉では、この状態化においては受け取ることが難しく、また届き得ることも難しく、
言葉に頼らない関わりや情緒も含めた理解に基づく共感性、姿勢等をもって、内面的観点から寄り添い、**実感**をもった上で、
「あなたはあなたのままで良いのよ」という、**他者肯定⇒自己肯定**
のプロセスを経ることがリカバリーを歩む際に大切な要素となる。

ピアサポート的関わりがもたらすこと

心が体温を取り戻すような、自分をだめと思わなくてすむような、「怖い」とどこかで構えなくて済むような、諦めていた、そんな「自身がありのままでも大丈夫」という前提を確認でき、未来の可能性を感じられることが、何よりも助けになった

ピアサポーターが、地域移行支援や地域生活支援等において、協働者として適切に位置付けられる意義　（自然発生に任せず**機会保証**が受けられる）

■当事者性を活かした傾聴・共感・受容　⇒　**安心感・適切な自己覚知促進**
■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内なる**”思い”の言語化サポート**
■**リカバリーできるという証**（ロールモデル）⇒　生活等及び情緒的側面含め具体的なイメージ化を壁の影響を受けにくい形でサポート
■個や組織のエンパワメント・**スティグマの解消**

当事者の関わりから見える構造的な課題

第5回　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　資料より

「健常者」と「精神障害者」という２分の意識＝スティグマ

国民共通の課題

国民や自分が
もっていた
スティグマの目線

自分に
跳ね返ってくる

自分はダメ

自尊心の萎縮強化
負のスパイラル

漠然とした
人生の不安

この先どのように
生きたら良いか
わからない

当事者

「自分は
ダメ」を
受け取る事も

この感情は当事者でなければ
感じにくく、気付きにくい構造

精神科医療

行政等の相談機関

障害福祉サービス等

支援機関等

サービスを利用したり医療を受けるだけではなく、「一人の人間として**だめじゃないよ**」という**根本の安心感**がほしい。
それは、「健常者」と「精神障害者」という２分のスティグマに苦しむ状態の当事者にとっては、
「健常者」でなく「当事者同士の関わり」の安心感が大きい。

「精神障害者の人生支援」ではなくて「精神障害があっても“自分の人生”を歩む、そのための補完サポート」を受けたい

当事者や家族の人生はどんどん過ぎていく。国民全体のスティグマ解消と並行して、精神保健医療福祉のサービスを受ける際の不要な自尊心低下を防止し、より有効なサポートとなるように、また受け取る土台として「ピアサポート」が有効

ピアサポート活動従事者の活躍の在りようは多様

第一群	第二群	第三群
ボランティア	**謝金などが発生するが雇用契約を結ばない形**	**雇用契約を結んだ形**
【 例 】 ■ピアグループ運営 ■当事者研究 ■ピアカウンセリング ■傾聴ボランティア	【 例 】 ■ピアグループ運営 ■家族支援 ■相談支援 (ピアカウンセリング) ■地域移行・地域定着 (退院促進)	【 例 】 **■ピアサポート専門員** **■ピアスタッフ　等** 職場：福祉・医療・保健・行政等 **自らのリカバリー経験を支援の基盤とするリカバリー支援専門職**
当事者同士で集う自主勉強会　等	ピアサポーターに関する講座　等	障害者ピアサポート研修　等

ピアサポート活動従事者自身による選択

働く密度が増加

良いこと：活躍の機会増加
大変なこと：義務や責務も増加

雇用主側もどのようなピアサポート活動を求めるのか選択

ピアサポート活動従事者に どのような役割を担ってもらうか

図表 4-4　ピアサポート活動従事者の働く環境のまとめ

事業所の種類	概要
同一業務従事型	・ピアサポート活動従事者を健常者の職員と区別せず、特に業務の区分を設けていない事業所。 ・相談系サービス事業に従事しているピアサポート活動従事者は、同行支援や相談支援、家族支援や関連機関との連絡調整など幅広い業務を行っている。一方、就労系サービス事業や地域活動支援センターに従事しているピアサポート活動従事者は、活動の場での相談対応といった業務が中心となっている。ただし、ピアサポート活動従事者の力量等を管理者が判断し、適材適所で業務を担当している。
役割分担型	・ピアサポート活動従事者の当事者性を踏まえた業務をピアサポート活動従事者の役割としている事業所。 ・当事者性が必要な支援が必要だと、サービス管理責任者等が判断した場合（例えば、ひきこもりが長年続いており、支援者が入り込む余地が少ない場合や、退院して地域で生活したいが、地域生活に不安がある場合など）に、支援チームにピアサポート活動従事者を配置している。

平成27年度障害者支援状況等調査研究事業報告書
「障害福祉サービス事業所等におけるピアサポート活動状況調査」より

障害者ピアサポーターの専門性とその基盤

平成30年度　障害者ピアサポートの専門性を高めるための研修に関する研究　テキストより

専門性

利用者、組織、地域に対して
リカバリーの促進のために
①を有効に活用

（支援経験の中でその幅と質を向上していく）

①リカバリー経験に基づき、
その構成要素や過程の言語化

（実経験に基づく具体的な話や工夫だけでなく、その時々の心情等）

リカバリーは現在進行形

基盤となるもの

雇用契約に基づく労働を
提供できること

精神障害からのリカバリーの経験

これまでの人生経験　＋　人柄

生きたロールモデル
（リカバリーの証・希望）
《役割》

本質的リカバリーの促進
（スティグマの解消・自尊心回復・内面的リカバリー）
《役割》

利用者の“思い”の言語化サポート
⇓
支援チームとの調整
《役割》

関係性構築

ピアサポートの特性

- 経験に基づいた傾聴
- 経験に基づいた共感性
- 経験に基づいた受容

参考資料1

「障害者ピアサポート研修事業実施要綱」別紙　カリキュラムより一部抜粋

基礎研修（2日間：計440分）

1日目	1	ピアサポートの理解
	2	演習 ①
	3	ピアサポートの実際・実例
	4	演習 ②
2日目	5	コミュニケーションの基本
	6	演習 ③
	7	障害福祉サービスの基礎と実際
	8	演習 ④
	9	ピアサポートの専門性
	10	演習 ⑤

専門研修（2日間：計540分）

1日目	1	基礎研修の振り返り
	2	ピアサポーターの基礎と専門性
	3	演習 ①
	4	ピアサポートの専門性の活用
	5	演習 ②
	6	関連する保健医療福祉施策の仕組みと業務の実際（障害者）
	6	ピアサポートを活用する技術と仕組み（事業所）
	7	演習 ③
	8	演習 ④
2日目	9	ピアサポーターとしての働き方（障害者）
	9	ピアサポーターを活かす雇用（事業所）
	10	演習 ⑤
	11	セルフマネジメントとバウンダリー
	12	演習 ⑥
	13	チームアプローチ
	14	演習 ⑦

フォローアップ研修（2日間：計540分）

1日目	1	専門研修の振り返り
	2	障害特性
	3	働くことの意義
	4	演習 ①
	5	障害者雇用
	6	演習 ②
2日目	7	ピアサポーター としての継続的な就労
	8	ピアサポーターとしての効果的なコミュニケーション技法
	9	演習 ③
	10	ピアサポーターとして現場で効果的に力を発揮するための準備
	11	演習 ⑤

地域生活支援事業（令和2年度より）
(2)「障害者ピアサポート研修事業」【新設】

「障害者ピアサポート研修事業実施要綱」より

【目的】
　自ら障害や疾病の 経験を持ち、その経験を活かしながら 、他の障害や疾病のある障害者の支援を行うピアサポーター
及び
ピアサポーターの活用方法等を理解した障害福祉サービス事業所等の管理者等の養成を図ることにより、
障害福祉サービス等における質の高いピアサポート活動の取組を支援することを目的とする。

障害者ピアサポーターと専門職との協働　（価値変容を自然発生的にもたらす）

第5回　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　資料一部改変

障害者ピアサポーター

■悩んだり逃げたくなったりするときに見捨てられなかった。（ピア・専門職**双方の覚悟**）
■つまづいたときに、厳しさとサポートの両方を得て、成長
■同僚（ピア・専門職）とのやり取りで**自分の強みを活かす**場面がわかってきた

■立場の違いからの課題と理解：**支援への不信感**が“一緒に働く”ことで**変わった**
■休みの取得がしやすい職場理解の共有深化が、継続した働きやすさに（環境整備・セルフマネジメント）
■日頃から**職場の同僚（ピア・専門職双方）に相談しやすい環境**（抱え込み防止）

精神障がいの程度にかかわらず、安心して自分らしく暮らしていくことを支えさせて頂く、その協働のために

互いを知る　　互いを尊重する　　互いの強みを理解する

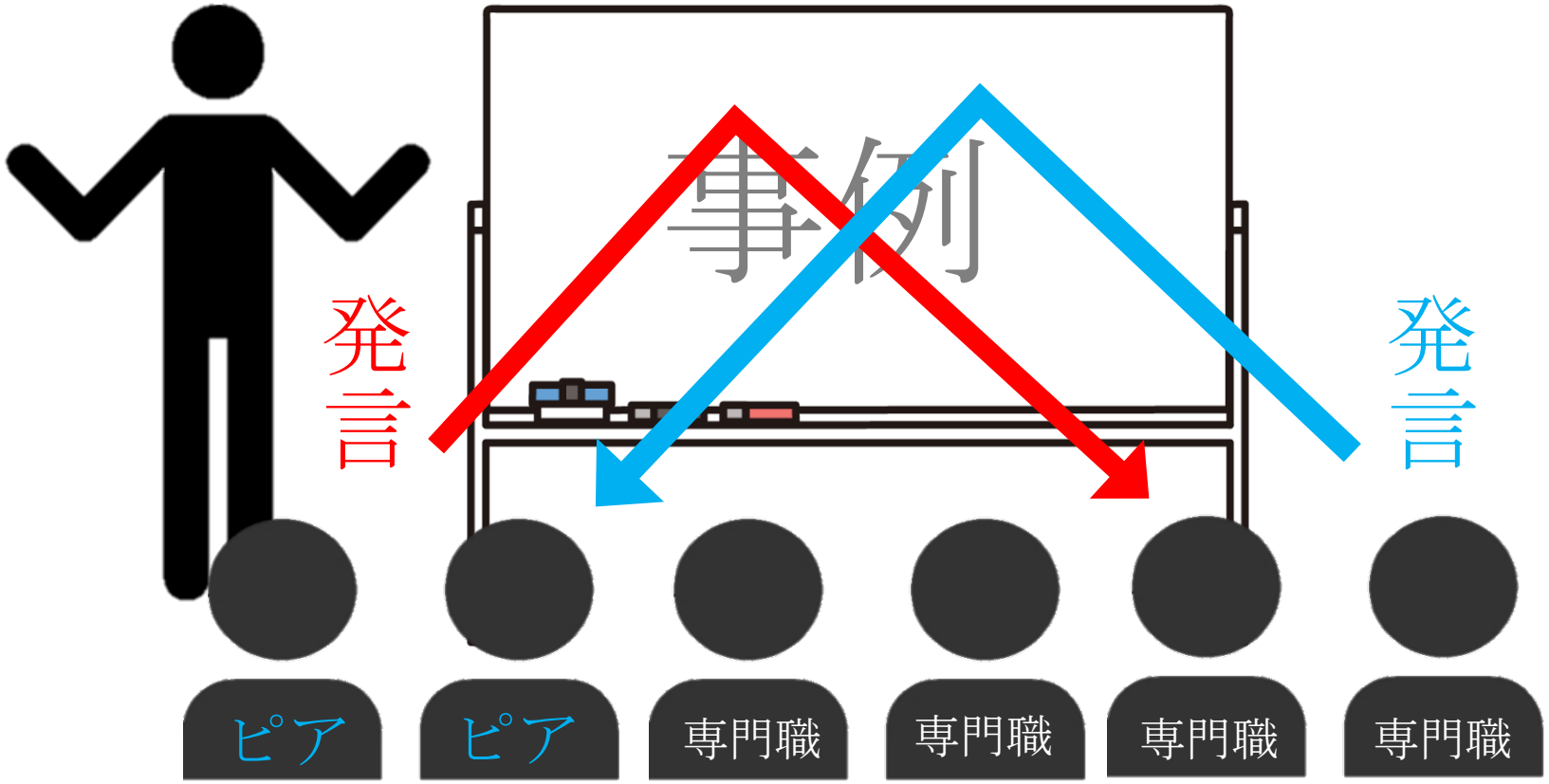
対等性がある程度担保されている“日頃”のコミュニケーションが大切

専門職

■お互い**本音でのコミュニケーション**が大事
■お互いの**役割や強みを理解**し、支援にも有効活用

■とにかく**一緒に動いてみる**（時間の共有、相互理解）
■日々の雑談（**くだらない会話も大事。障害有無に関わらずひとを構成するものは多様**）

事例検討が
互いの理解等につながった



障害者ピアサポーターと専門職との「協働実践のため」に心得ておくこと

全国の様々なピアサポート従事者と出会って、同じく当事者主体、リカバリー支援実現のために協働をしようという価値観をもっている専門職たちと出会って、地域でいろいろなピアサポート従事者とともに、リカバリーの概念の更なる醸成と発展、地域共生社会の実現に取り組んできて、現在（いま）思うこと。

➢**ピアサポート従事者のつよみ**とは、**経験**であることから当然につよみについては**各々の個別性**がある。

➢**ピアサポート従事者同士で、継続のためにエンパワメントしあう（支え合う）**ことが、自然発生的に起きえる　（そのためには**複数名配置**と**対等性が大事**）

➢ピアサポート従事者は“同僚の専門職を目で追ってしまう”ことがある。（専門職がモデルと勘違い）
ピアサポート従事者自身の感覚・感受・言語化こそが、とっても大事なので、
それらを**醸成できるような、そのための感性を磨けるような”場や機会の創出“**が必要。

➢ピアサポート従事者が、**リカバリーの多様性に触れられるような機会の創出**

➢少なくとも1年、できれば**3年くらいかけて、「ピアサポート従事者と専門職の協働スタイル」を事業所毎に、あるいは“地域一体”となって一緒に創造していく姿勢。**（今後の支援におけるスタンダード）

➢「ピアサポート従事者は専門職を見限らない」「専門職はピアサポート従事者を見捨てない」
双方にその覚悟を持つこと。（諦めてしまいたくなる気持ちになることもある。自己受容と他者受容、互いのエンパワメント）

➢ピアサポート従事者は、**１～3年かけて、自身の支援におけるスタイルや働き方を探っていく**
（それは支援の仕事内容や在り方等に留まらず、休息や余暇のバランス含む）

精神障がいの程度にかかわらず、安心して自分らしく暮らしていくことを支えさせて頂く、その協働のために

■ピアサポート活動従事者等の位置づけについて

啓発・予防　発症　入院　退院　DC・福祉サービス等　就労　パートナー

社会的（外見的）リカバリー　**「自分らしく」**

抱え込み防止
偏見解消

早期受診や
受診時の安心
権利擁護

地域移行支援

地域生活支援

就労支援

- 精神保健福祉センター
- 基幹相談支援センター
- 区市町村委託　相談支援事業所
- 相談支援
- GH
- ピアサロン
- 自立生活援助
- 生活訓練
- 就労移行
- 企業内
- 就労継続支援B型
- 就労継続支援A型
- 精神科病院
- デイケア
- 診療所
  精神科クリニック
- 地域活動支援センター
- 訪問看護

個人的（内面的）リカバリーを促進　**「幸せになりたい」**

ピアサポート活動従事者ならではの特性

・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

その効果

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

ピアスタッフと働くことで・・・

6年間、一緒に働いた相談支援専門員の感想

「大学卒業したての頃は、（障害者を）支援してあげなくてはとか？
（金銭管理など苦手なことなどを）管理してあげなくては・・・」等と思っていました。

ピアスタッフと一緒に働くことで・・・

① 一人ひとりの人生の一部に関わらせていただく「謙虚さ」がとっても大切であると気づかされました。

② どことなく・・・（自分が）上から目線なことや障害者と一括りに見てしまっている自分にと気付いて同じ人間だもの・・・という原点に戻ることができました。

③ ピアスタッフの職業人としての成長を間近で見られたことで、自分の担当する障害者の可能性を信じる度合いが高まり（濃くなり）ました。

④ 一緒に相談支援や事例検討を行うことで、これまで自己研鑽してきた「福祉」や「医療」の視点に加えて、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として加わりました。また、ピアスタッフが持っている視点が自分になくて悔しかった。※ユーザー視点は日々意識させられている感じです（笑）

⑤ 一緒に支援を行う中でピアスタッフが傍にいると、（自分が）纏っていた埃を払わせられる感覚があります。言い方を変えれば、日常的に第三者評価を受けている感覚とも言え、背筋が伸びます。また、事例を安易な気持ちで扱えなくなりました。

ピアスタッフと働いた結果・・・

結論

一定程度の年数（少なくとも**3**年、出来れば**5**年）・・・
相談支援専門員がピアスタッフと働くと、相談支援専門員が
「支援者」としても「人」としても成長できる。

【謙虚】とは？？？

①自分に足りないものを
　素直に受け入れること

②他から学ぶ気持ちがあること

||

【チーム支援力】を身につける
極めて有効な方法が日常的に
ピアスタッフと働くことです！

事業所の管理者として・・・

①同じ立場の労働者！

②（どのスタッフも安心して働ける）

事業所内の心理的安全性の担保

③会社を変えないと、社会は変わらない。

参考資料2

今後、ピアサポートに期待されること

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　報告書より　一部抜粋

精神障害があっても安心して自分らしく暮らすためには、精神障害を有する方等が**内面的にも、社会的にもリカバリーしていくことが重要**であるとの指摘がされている。
そのため、身近に経験を共有できる仲間がいることの安心感や、ロールモデルの存在があることにより、**エンパワメントを主眼としながら、内面的にも社会的にもリカバリーしていくことができるよう、ピアサポートの活用を更に進める必要**がある。

ピアサポーターの取組については令和３年度障害福祉サービス等報酬改定において、ピアサポートの専門性について、**利用者と同じ目線に立って相談・助言等を行うことにより、精神障害を有する方等の自立に向けた意欲の向上や地域生活を続ける上での不安の解消などに効果**があることを踏まえ、評価されることとなっている。また、**今後、ピアサポートの専門性の評価の対象サービスについて、ピアサポート体制加算の運用状況を踏まえつつ、引き続き検討**することとなっている。

一方で、例えば、精神科デイ・ケア等においてピアサポーターによる相談や支援が行われている等の報告がされているが、精神科医療機関等におけるピアサポーターの活動実態の多くは把握されていない状況でもある。
今後、**障害福祉サービス等以外におけるピアサポーターの活動を検討する際に必要な実態把握に努めることも必要**である。

ピアサポーターの活動による効果

参考資料3

➢ 入院精神障害者に対する効果

◆当事者独自の視点

・経験に基づく 当事者独自の視点での（専門職では気づき得ない）支援 を受けられる可能性が期待できる。

・同じ患者としての視点で関わってくれるので、入院患者の関心を得られやすい。

◆具体的なイメージを持つ

・ 退院後の生活を具体的イメージでき 、退院意欲の向上につながる。また、退院後の変化を見て入院患者の地域移行の可能性を見直す機会となる効果も大きい。

・地域生活報告会でピアサポーターから退院後の生活の様子を聞き、イメージを持てる、生活上の工夫や社会資源の活用について知る。

・退院および地域生活に対する具体的イメージがわき、それに向けた具体的な行動ができる（同じ境遇の先輩の話であり、本人に入りやすい。また、仲間がいる、モデルがあるということで目標が立てやすい）。

◆退院への意欲

・同じ精神障害者同士なので、入院している人へ 生きたお手本 として退院後の生活について考えさせ、退院を意識させるのに役立つ。

・入院生活では、院外の生活に触れることは少ないため、実際に地域で生活中のピアサポーターの声を聞けることは刺激となり、入院中の具体的な目標につながり励みになっている。

・患者の気持ちがわかる立場の人から体験を聞くことにより「自分も退院できるかも知れない」という気持ちから退院への意欲喚起に繋がる。

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
「ピアサポートの活用状況に関する調査」報告書

ピアサポーターの活動による効果

参考資料3

➢ 地域移行後の精神障害者に対する効果

◆当事者独自の視点

・精神疾患による困難や苦労に対して 自分の経験を活かして解決方法を助言 、指導できる。

◆仲間の安心感

・病院以外での 生活の楽しさ、大変さを分かち合う ことができ、地域で生活するうえでの情報や工夫を共有することができ、 孤独感、孤立感を緩和 できる。

・仲間同士の継続した関係作りができ、地域で暮らす仲間がいることで安心感が持てる。

・仲間がいることの心強さから地域移行、定着にうまく繋がっていく。

◆地域生活のモデル

・地域移行後の生活は、利用者自身が解決していかなければならないことが多く、体調が不安定になりやすいが ピアサポーターも同じように不安になりながらも楽しみを見つけ、生活している 実体験を伝える ことにより、安心感を得られ、生きていくヒントがもらえる。

・ピアサポーターの姿をモデルとして、生活の仕方や困った時の対処方法など学ぶことができる

◆円滑な移行

・入院中から関わっていたピアサポーターが、退院後も地域生活に定着するまでの伴走者となることで、スムーズに地域の関係機関とつながることができるため、不安からくる症状の悪化や不調の波をサポートし、地域移行後の精神障害者の地域生活の安定につながることが期待される。

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
「ピアサポートの活用状況に関する調査」報告書

ピアサポーターの活動による効果

参考資料3

➢ ピアサポーターに対する効果

◆自己肯定感、自信

・入院者に変化が生まれることに喜びとやりがいを感じ、ピアサポーター自身も自信をつけてきている。

・ピアサポート活動を実施し他者の役に立った経験を持つことに失われていた自信と自己肯定感の回復の回復が図られる。

・自分の経験が仲間の役に立つという経験から自信を持てる。

◆自身の振り返り

・自分の体験や障害について話すことで、自らを振り返り認めることができる。

・相談応じる中で継続的に精神疾患を克服し、自分の健康を守ることができる。

・関わりを通じて自身を見つめ直す機会や学びの体験を重ねて行く事ができる。

◆社会参加の機会

・報酬を得られることや、社会の中で役割を持つことで生活に張り合いが出る。

・本人の社会参加意欲が増し、地域生活の充実に繋がる。

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
「ピアサポートの活用状況に関する調査」報告書

ピアサポーターの活動による効果

参考資料3

➢ 雇用者における効果

◆精神障害者への理解

・精神障害者の気持ちや生活態度などの理解につながる。
・ピアと協働する職員が、精神障害について深く学ぶことができる。
・本人以外の障害者に会うことでの多様性を理解できる。

◆可能性の発見

・ピアサポーターが活動を通じて変化する姿を見ることにより、精神障害者の可能性の再発見につながる。
・当事者の能力の再認識ができる。

◆当事者の意見を取り入れる

・ピアのスタッフがいることで、ピアスタッフから当事者の気持ちや率直な受け止め方、率直な意見を聞ける。
・事業所等では専門職の目線での支援に偏りがちとなるが、ピアサポーターがスタッフに入ることで当事者目線の支援が実施できる。

◆支援の質、アプローチの向上

・ピアサポーターによる支援が加わることで、入院患者との関わりに新たな要素が加わり、支援の幅が広がる。
・ピアサポーターとのチームワークが生まれ、支援の質が向上する。
・専門職の役割を見つめ直す機会になる。

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
「ピアサポートの活用状況に関する調査」報告書