

# ピアサポ通信

第2号

令和3年8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支援連絡協議会のワーキンググループとして位置付け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2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「人をひろげる」



第2回ピアサポート活動ワーキンググループでは「人をひろげる」をテーマとし、第1回と同様に登壇者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7月5日（月）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：77名

事前申込人数：93名（オンライン参加80名、会場参加13名）

＜内訳＞当事者30名、当事者家族5名、支援関係者53名、その他5名

（支援関係者：障害者支援事業所12名、高齢者支援事業所8名、病院・訪問看護8名

社会福祉協議会6名、民生委員3名、行政関係6名、学識・アドバイザー3名、その他7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ぼーとからすやま 宮内 宏子氏

ぼーとからすやま利用者・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

### パネルディスカッション

第1回に引き続き、共立女子大学の河原教授に進行をお願いし、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」について、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、お互いに理解し合う必要性」について、5名の方にパネリストとして、ご登壇いただきました。

#### 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」

世田谷区では令和2年より初めて「世田谷区ピア養成講座」を実施しています。令和2年度は「基礎編」（全3日間、合計約12時間、修了者：当事者23名・支援者1名）、令和3年度は現在「応用編」を実施中です（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」に該当する研修として位置付けています）。

基礎編では、誰でも参加しやすい「敷居の低い研修」、研修の組み立て・構築からの「当事者参加」、「応用編との切り分け」をキーポイントとし、基礎編が今後のピアサポート活動の共通のベースとなり、ピアサポート活動の実践に進まなくても、その方の地域生活を広げ、自分のやりたいことを選択する気づきの一助、機会となることを大切に実施しました。

パネルディスカッション前半では、世田谷区ピア養成講座の実施者として坂本さん、受講者として、当事者のゲヴォリーナさんと支援者の宮内さんに、それぞれのお立場からお話していただきました。

#### 「令和2年度 世田谷区ピア養成講座〈概要〉」

##### ○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  
「分かって・向き合おう自分！」 自己理解・セルフケア

##### ◇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

##### ◇今後に向けて・・・

###### 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



# 世田谷区ピア養成講座で得られたこと・大切なこと

## <坂本さんのお話>

ピア養成講座の実施者として、講座の内容のご紹介とともに以下のとおり、講座を作り上げる過程や実施において大切にしたこと、実施してみたの気づきをお話いただきました。



めぐはうす・MOTAの発足当初から根付いてきた「スタッフとユーザー（いろんな資源を自分たちで使う人）が一緒につくること」を大切に、事前のスタッフとピアサポート活動の実施者へのアンケートを行い、講座の内容に盛り込んだり、当事者ならではの視点や気づきを得ながら、支援者と当事者が一緒に講座を作り上げる過程を大切にしました。

養成講座の当日、グループワークや休憩時間等の受講生同士の自然な雑談等で、他の受講生の熱量や姿勢を感じ、頑張る力や気づきを得られたという声から、日頃の関わりの中で自然に行われている「いるだけでピア」が感じられ、スタッフだけでなく受講者のみなさんと一緒に「ピア」の雰囲気づくりが行えたこと。

「自分になにができるんだろう」と思っていた方に「これならできそう」という自分の潜在的な力を感じてもらえたり、その人の人生のひろがり、考え方のひろがりのきっかけになったのではいかということ。

一緒につくる支援者の立場としても、支援者としての在り方、向き合い方を考え深める機会になったこと。

今回の受講生は受講するパワーやタイミング、ご縁があった方であり、興味はあるけどまだ参加はいいかな、まだ自信がないな、と思っている方に一緒に参加してみない？という声かけや、そつと後押しができ、ひろげていけることが大切だと思っていること。

実施してみて、区・ピア・受講生・MOTAそれぞれが支え合い、補い合い、皆で「ピア養成講座をつくるピア」として、作り上げてこられたと感じていること。このようなお話をいただきました。

オンライン参加者から挙げられた「支援者と当事者が一緒に作りあげる際に何か工夫したことはありますか」という質問に対して、「ピア抜きで決めない」ということ。例えば、会議でもユーザーさんが出席できる時間帯の設定や工夫を行うことや、ユーザーさんはこう言うだろうと勝手に決めつけず、まずはちゃんと話をする、聞く、というお互いの意識と雰囲気づくりを大切にしている、というお話をいただきました。



# ピア養成講座を受講して

## <ゲヴォリーナさん・宮内さんのお話>

ゲヴォリーナさんと宮内さんには、お二人でやりとりをしながら、それぞれのお立場からピア養成講座を受講して感じたこと、得られたこと等をお話いただきました。

ゲヴォリーナさんからは、ピアに興味をもち目指すたくさんの仲間がいることを知り、刺激を受けたこと。

多様な仲間との交流やグループワークで他者視点を知り、ひとつのことにも多様な考えかたを学んだこと。実際にピア活動の体験談を聞き、具体的な活動内容ややりがいを知り、希望につながったこと。

また、講座を通して印象に残ったこととして、

①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。

②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。それが自分らしい生き方につながるとともに、周りの仲間・人・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。  
このようなお話をいただきました。

また、今後の目標として、

- ・ピアスタッフになり、お世話になった病院・地域社会に恩返しをしたい。
- ・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。

という、素敵なお話をお聞かせいただきました。

参加者からは、現在入院中で外出許可を得て登壇いただいたゲヴォリーナさんへの応援メッセージや心に響くお話に感銘を受けた、という声が多く届きました。

宮内さんからは、ピア養成講座のグループワークで当事者の方たちが励まし合ったり、それぞれの意見に共感することが自然に成立して、どこにでも存在している、これが「いるだけでピア」と感じて感じたこと。

なにかしなければいけないと気負う必要はなく、ありのままの活動が大切であること。

誰もが支援する人であり支援される人であること、それがピアだと実感し、学んだこと。  
感銘を受け、支援者としての視野が広がった、とお話いただきました。



## 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、お互いに理解し合う必要性」

パネルディスカッション後半では、相談支援センターあらかわにて協働するお二人、当事者でありピアスタッフとして相談支援の仕事を行う小阪さんと専門職でありピアスタッフを雇用する管理者の岡部さんにお話をいただきました。



### 協働実践から考える“人をひろげる”とは

#### <小阪さん・岡部さんのお話>

小阪さんからは、ピアサポートは、心が体温を取り戻し、自分をだめと思わない、「怖い」とどこかで構えずに済むような、「自身があるのままで大丈夫」という前提を確認でき、未来の可能性を感じられる助け、安心感になるということ。

ボランティア的な活動から明確な雇用契約まで、様々なピア活動がある中でも、これらは優劣はなく等しく尊いものであり、従事者自身がどのように活躍したいか自ら選択できるようにすること。

また雇用主や地域の支援者はどのような活動を求めるのかあらかじめ整理し選択できるようにし、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いていくことの大切さについて、ご自身の経験や事業所内のエピソードを交えながらお話をいただきました。

岡部さんからは、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」、「ピアスタッフの職業人としての成長を間近に見られ、自分の担当する障害者の可能性を信じる度合いが高まった」といった事業所内の相談支援専門員の感想をご紹介いただきながら、ピアスタッフと一緒に働くことで、人として、また事業所として「謙虚さ」を得られ、さらに成長できることについてお話をいただきました。

また、一定期間3～5年間は一緒に働きともに歩みながら理解し合う必要性や「同じ立場の労働者」として、どのスタッフも安心して働ける環境づくり、社会を変えるためにまず会社の中から変えていくという思いや実践についてお話をいただきました。



参加者から挙げられた「ピアサポーターやピアスタッフが継続して活躍し続けられるために支援者はどのような役割を求められているか」という質問に対して、

小阪さんからは、なにも特別なことではなく、支援者の方もピアについて背負わず、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いていけばいいということ。

岡部さんからは、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。ピアを一人にせず複数雇用で支え合ったり、地域ごとのピアのネットワーク、事業所を超えて支え合う環境やシステムづくりが必要だということ。

さらに、ゲヴォリーナさんからは、悩みや苦手さや困りごとを抱え込まず、相談したり共有できる場やスタッフのフォローの必要性。

坂本さんからは、支え合いであり、支援者もピアの人に頼ることも大切ではないかとお話をいただきました。

## 参加者からのご意見・ご感想

参加された方からのご意見の一部をご紹介します。

世田谷区ホームページに、当日の資料と合わせて、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。

### パネルディスカッション前半「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」についてのご意見、ご提案、ご感想

- ・ピア養成講座のプログラムをユーザーの方々と一緒に計画したことにより、立場の違う講座参加者同士が、多様な視点から、「ピアサポート活動」への理解を深められていることに感銘を受けました。基礎編講座は、まず間口を広げて、できるだけ多くの人にとって敷居の高さをなくすことが大切な役割だと思うからです。
- ・ピアサポートに参加された実際の当事者の方からの声は大変貴重で、とても素晴らしいと思った。当事者の方の声が一番、インパクトあります。
- ・「ともに生きる地域社会の実現」のためには、どの分野でもピア活動の考え方は有効だと思う。
- ・地域福祉の専門職として、当事者参加という意識から一歩踏み込んで、当事者参画の視点を持つことや、そこに踏み込む覚悟を持つことの必要性を考えさせられました。

### パネルディスカッション後半「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お互いに理解し合う必要性」についてのご意見、ご提案、ご感想

- ・お互いを知り、尊重し、強みを理解することで、他者を肯定し、自己肯定につながるのだとわかった。また自分に足りないものを素直に認め、謙虚になり、全員が心理的な安全性を持ち、共に歩いていくことが大事だとわかった。
- ・ピアサポーターの〇〇さんである前に、一人の〇〇さんであるということが心に残っています。
- ・障害があるとかないとか関係なく一緒に学ぶ・お互いに理解するとか当たり前のことと感じてそれを改めて感じられてよかったです。

## 今後のワーキンググループの予定

全5回を予定しています

	時期（予定）	テーマ
第3回ワーキンググループ	令和3年10月7日(木)	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(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	まとめ

★第3回のワーキンググループの詳細は  
令和3年9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  
区ホームページトップ画面の左上の検索バナーに  
右記のとおりページ番号「191091」を  
入力し検索すると、すぐにご覧いただけます。



191091

検索