

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5回 ピアサポート活動ワーキンググループ

意見交換会



“皆でこんなピアサポート活動をやりたい”を話そう

令和4年6月13日(月)13時30分～16時
世田谷区 障害福祉部 障害保健福祉課

精神障害者ピアサポート活動の推進

世田谷区は「住み慣れた地域で支えあう」地域共生社会の実現に向けて、障害のある人もない人も自分らしい生活を安心して継続するための取り組みの1つとして、精神障害者ピアサポート活動を推進しています。

ピア（peer/仲間、対等）＋サポート（支える）

= ピアサポート活動（対等な関係の仲間同士で支え合う活動）



ピアサポート活動ワーキンググループ のこれまで

ピアサポーターが活躍する機会の拡充に向けて、当事者、ご家族、支援関係者、関心のある方等、さまざまな方にご参加いただき、開催してまいりました。

	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7月5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	本日	意見交換会

ご参加いただいた皆様のご意見をいただきながら検討し、施策検討につなげてまいりました。



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)



自身の障害や病気の経験を生かし大切にしながら行う様々な活動 (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



自分の体験を語る



世田谷区
長期入院者への病院訪問事業
動機付け支援



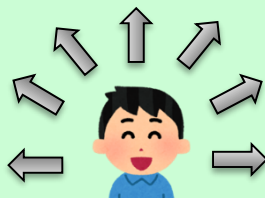
デイケア、サロン、家族会
自主グループ、「いるだけでピア」

世田谷区
こころの電話相談
ピア電話相談員



福祉サービス事業所等でのスタッフ

居場所・
集まり



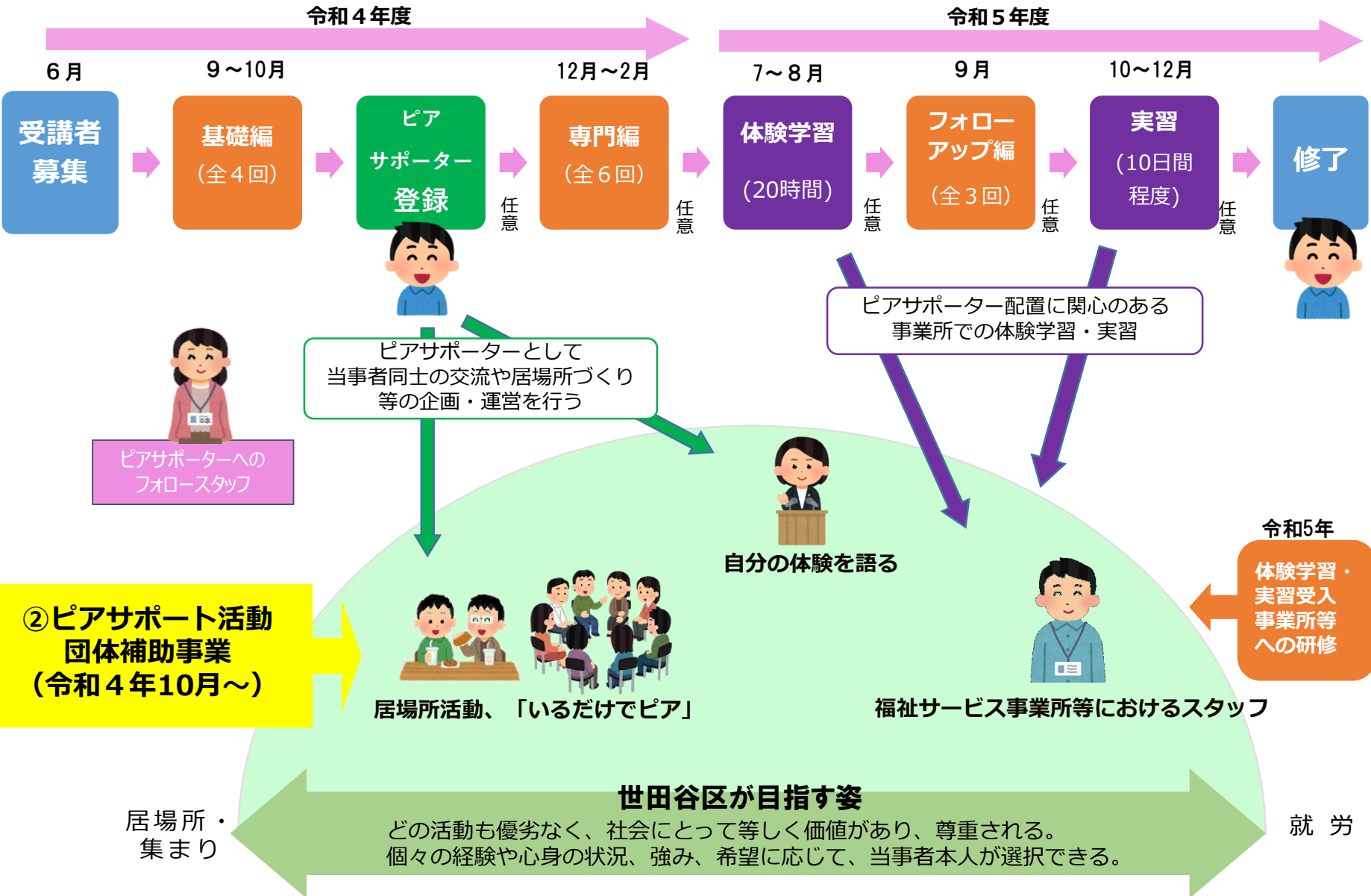
就 労

<世田谷区が目指す姿>

どの活動も優劣なく、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、当事者本人が選択できる。

精神障害者ピアサポーター養成・活躍支援事業の全体像

①ピアサポーター養成研修



本日は皆様とグループワークを行います

“皆でこんなピアサポート活動をやりたい”
を話しましょう



地域にあったらいいなと思うピアサポート活動 (居場所・集まり)

第3の居場所
“サードプレイス”
安心できる居場所が増える
ほど生活が安定

敷居の低い活動、居場所

皆で夕食を食べて、みんなで好きな歌を歌いたい。

園芸、“手抜き”料理教室、お散歩の会など、集まれる機会や場があれば、その活動を通じて自然発生的にピアサポート、支え合う活動が発生する。

ふらっとよれる定期的なしゃべり場の会

ふらっと立ち寄って、趣味の話や様々なことを話せる、気持ちを置いて帰れる場がほしい。病院以外で社会とつながれる場所。

「薬のこと」「タバコのこと」「統合失調症を語ろう会」「一人暮らしを語ろう会」
家族向けに「家族の対応」「親なき後」をテーマにした「語る会」等

防災に向けた活動

地域の防災活動にピアサポーターが参加することで、当事者視点から地域の方と一緒に避難所での配慮や準備等を考えられたらいい。

地域にあったらいいと思うピアサポート活動 (はたらく)

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たり支えられたら、継続できるチャンスが広がると思う。

就労移行支援事業所でのピアサポート

就労移行支援事業所において、実際に就活したり就労した当事者がピアサポーターとして相談を受けたり傾聴したりして、サポートできたらいいのではないか。

訪問看護事業所でのピアサポート

訪問看護事業所で、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、寄り添えることができればいい。

ピアサポートで賃金を得たい

ピアサポートのスキルや自分を守る知識をしっかりと学んで、ピアサポーターとして働いて、給料をもらいたい。

地域にあったらいいなと思うピアサポート活動 (伝える)

教育の場で体験を語る機会

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、患者向け、医者や他の病院スタッフに向けてもっと伝えられる機会があるといい。

他の家族に体験を語る機会

好不調の波はある中でも折り合いをつけ生活している自分の経験談や、この時の自分こんな気持ちだった、ということ語ることで、当事者の方とご家族が将来のイメージを持ってもらえたらいい。

わたしたちのことを知ってもらおう機会

困っていることや苦手なこと、ホッとした声掛けや、このように対応してもらえて助かったといった一例などをご紹介します、知ってもらいたい。

グループワーク

“皆でこんなピアサポート活動をやりたい”
を話しましょう

【コーディネーター】
共立女子大学 河原 智江 氏



<進め方>

①自己紹介
(15分)

②アイデアを考える
(5分)

③アイデアを皆で共有
(15分)

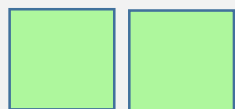
④出されたアイデアを
深める・意見交換
(40分)

⑤各グループ発表
全体で共有
(25分)

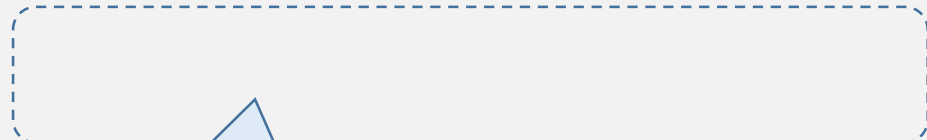
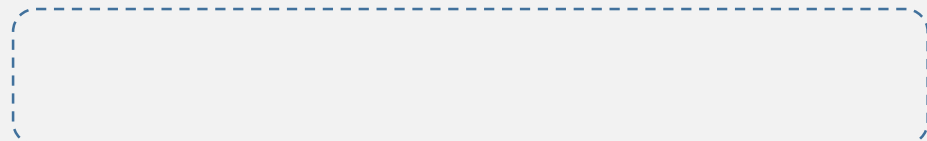
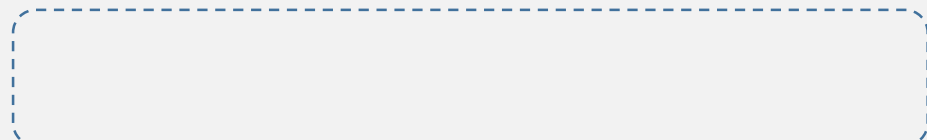
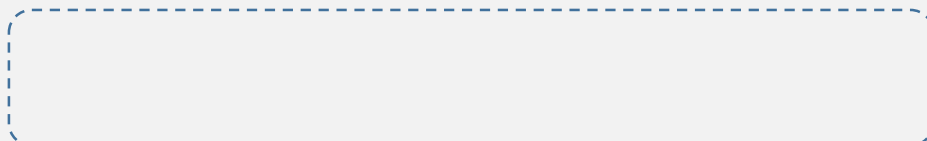
1 グループ

やりたい・あったらいいなと思うピアサポート活動

<個人ワーク>



<グループワーク・フリーディスカッション>



思いつくもの、アイデアを
ふせんに書いて
出し合いましょう

* 1つのふせんに1つのアイデアを

なぜやりたいか？あったらいいなと思うのか？
具体的にどんな内容にしたいか？
どんな人と一緒にやりたいか？などなど

< 例え ば ・ ・ >

1 グループ やりたい・あったらいいなと思うピアサポート活動

ふらっと立ち寄れる
定期的なしゃべり場

ふらっと立ち寄って、さまざまなことを話せる、
気持ちを置いて帰れる場があるといい。

家と病院以外で社会とつながれる場所。

例えば「薬のこと」「一人暮らしを語ろう会」

医療機関で
体験を語る機会

医療機関において入院している患者や、医者や他の病院
スタッフに向けてもっと伝えられる機会が増えるといい。

どうしてあったらいいなと思うか？
具体的にどんな内容で、どんなことを伝えたいか？
などなど意見交換しましょう

< グループワークのルール >

「やりたい・あったらいいなと思うピアサポート活動」
を自由に出し合いましょう

★現実可能かどうかは問わず、自由なアイデアOK！

★お互いのアイデア・意見を尊重し、否定はせず、
受け止めましょう

★発言は、ゆっくりとみなさんに分かりやすく

★パスもOK！質問だけでもOK！

★今日の出会いに感謝。楽しみましょう！



<お互いに自己紹介しましょう>

- お名前（ニックネーム・呼ばれたい名前もOK)
- 立場・所属
- ワーキンググループ何回目？
- 今日参加した動機・理由・きっかけ
- 私の趣味・好きなこと・得意なこと

グループワーク 発表

“皆でこんなピアサポート活動をやりたい”

どのようなアイデア・意見が
挙げられたか
みなさんで共有しましょう



令和4年度 精神障害ピアサポーター養成・活躍支援事業

世田谷区精神障害者ピアサポーター養成研修

＜受講者募集＞

募集期間：**令和4年7月22日(金)～8月19日(金)**

申込方法：**電子申請 (FAX)**

対象・募集人数：

① 精神障害又は精神疾患の経験がある者で、ピアサポーターの担い手となることを希望する18歳以上の区民。【15名】

② ピアサポーターと協同して活動することを希望する方・ピアサポーターの活動に関心のある方。【10名】



詳細は区ホームページ
よりご確認ください。



世田谷区
SETAGAYA CITY

198399



検索

世田谷区ピアサポーター活動団体補助事業

令和4年10月より開始予定。区のお知らせ10月15日号、区ホームページ等
でご案内予定です。