

# Youとピア通信

## 第五号

春の足音がだんだん大きくなってきた今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？Youとピア通信第五号を発刊いたしました。今回はピア学習会をご卒業された新任のピアさんと今まで支えてくれている現任のピアさんのコメントを載せましたのでご覧下さい。

3月吉日

### ピアサポーターって何するの？

障害がある人（当事者）自身が、自らの体験に基づいてほかの障害者の相談相手になったりします。社会に参画して地域での交流やリカバーストーリーを発表しています。そうした活動を「ピア活動」といいます。行う方を「ピアサポーター」といいます。

## ピアサポーターの活動内容と現任サポーターから

### ボイスピア

ボイスピアとは自分の精神病の実体験を話す場です。ピアとは、仲間と対等とかを指します。9月の本番に向けて、4月のピアの集い（定例会）にて大きなテーマを決め、そして次の集いにて全体の流れを決め、担当決め、リハーサルをし、本番です。昨年のテーマは「人間関係」と「病気」でした。自分のボイスピアへの思いは、今はZOOMを使用して実施しているが、みんながどういう思いで視聴してくれているか、アンケートしか反応が知り得ないのが現状です。もし対面が可能であればもっと力を発揮出来ます。

(Yamazaru)

### ピアの集い

読書が大好きなTです。普段はSFばかり読んでいますが、今後のピア活動に少しは役立つかもしれないと考え、心理学か精神医学の本を一冊読もうと思っています。ピアの集いとは、毎月第一木曜日に行うピアサポーター同士のミーティングのことです。前月の活動報告や今後の取り組みなど、活動をより良くするために、ピアサポーター同士で話し合っています。(TH)

### みくるべ病院

現在は、コロナ禍の影響もあり、ZOOMにおいて、ピアサポーターが相談を行っております。入院されている方々の意見を集約したものを入手し、その質問に対してお答えする形式を取っております。そうした中で、ピアサポーターとして入院している方々の意見を聴いて、適切なお答えができ、意見交換しております。私の意見が参考なれば嬉しい限りです。(トシ)

### 体験発表会

私が昨年一年間、力を入れたのは体験発表会です。特に高校訪問では地域の高校生の前で自身の病気のことについて話しました。発表することで若い人に精神障害の事について少しでも理解が広まれば良いと思います。また自分自身も病気の振り返りができて、とても良いです。今年度は、体験発表会以外の活動にも参加できたら良いと考えています。

(ピアサポーターM)

# 新任ピアサポーター紹介

昨年8月から、半年間かけて行われたピア学習会を修了し、新たに6名の新任ピアサポーターが4月から活動を始めます。今回はみんなに2つの質問をしました。

質問① ピア学習会に出席していかがでしたか？感想を教えてください

質問② この学習会を受講しようと思った理由

mineka

- ①参加して本当に良かったと思います。勉強になった事は、もちろんですが、共に成長していける仲間がいる事はこれからの人生においてプラスになる事だと思います。
- ②もともと今までの人生で経験してきた葛藤や苦しみの数々を無駄にせず活かして、悩みを持っている方達の役に立ちたいと思っていました。その為に努力してきた気持ちや行動が不思議と学習会を知る事に繋がりました。

もりりん

- ①最初はピアの意味も知らなかったのですが4回の学習会で色々学べ生活の中で活用しピアサポーターの活動を広めていけたらよいです。
- ②職員の方からのおすすめがありました。最後まで参加して良かったです勉強になりました。ありがとうございました。

みゆき

- ①みなさんと色々な話しが出来て毎日楽しく勉強になりました。
- ②障害の克服方法など自分の障害と重ねてみなさんのお話を聞いたり勉強させてもらいたかったからです。

M.Y

- ①これまで自分の体験のみで活動をしていましたが、系統立てて知識を得られてよかった。
- ②系統立てて知識を得たかったため。

のぞたん

- ①誰にでも強みがあるということを知り、特技（折り紙かカード作り等）を通して皆さんと交流（お話）の中で何か力になればと思いました。
- ②ピア学習会開催は以前から感心があり、秦野のピア学習会のことを知りたくてやっと参加することができました。

M.I

- ①色々な思いを持っている当事者の人と出会って興味深かった。
- ②社会生活をしていく上で、自分の引き出しの一つなればと思ってます。

相談会（座談会）& 編集後記

ピアサポーターの天の声です。最後まで読んで頂いてありがとうございます。さて、ピアサポーターの活動としてもう一つ、相談会（座談会）があります。毎月第三火曜日に、ピアサポーターが司会をして参加者が病気について、ちょっと悩んでいることや、困っていることをざっくばらんに話し、お互いに共感したり、悩みを解決したり、話をしてスッキリする場です。ちょっと参加するのは不安だなと感じてしまう方も、前向きに一度、相談会に参加してみませんか？きっと新しい発見があると思いますよ。

最後に、来年度からピアサポーターが増えますが、皆前向きな姿勢でピア活動を行っております。どこかでお会いしたときは宜しくお願いたします。

（天の声）

お問い合わせ 秦野市地域生活支援センター ぱれっと・はだの

0463-80-3294