

YOUとピア通信 第6号

自分の精神障害や自らの体験を活かしピア（仲間）として活動する人をピアサポーターと呼びます

ピアサポーターはこんな活動をしています

ピア相談会

毎月1回開催

自身の病気の体験を活かし、同じ立場の仲間として相談を受けます。相談相手が当事者だからこそ「ちょっと聞いてみたい」ということがあるのではないのでしょうか？当事者だけでなく、ご家族の参加もお待ちしています。

例えばこんな悩み

生活費をどうやって節約すればいいか……
こどもを病院につれていくべき？迷っています
主治医との関係がうまくいかない
薬を減らしていいのかわからない
人間関係に疲れました……
働きたいけど、どこから始めればいいのか？

普及啓発

高校や民生委員さんなどに向けて体験発表や交流をしています。体験発表をすることで地域住民へ病気・障害の理解を深めていきます。
またピアサポーター自身にも体験を語ることが大きな自信や回復へと繋がります。
ピアサポーター立案の体験発表イベント「ボイスピア」の開催もあります。
このYOUとピア通信もピアサポーターが作っています。



秦野市のピアサポーターについて

秦野市在住で精神疾患がありピア学習会を修了した人が秦野市のピアサポーターとして活動しています。毎月行われるピアの集いで活動内容について話し合っています。

ピア学習会

ピアの集い
活動について話し合う

ピア相談会
啓発活動
ボイスピアなど

現任ピアに聞くピアサポーターになって良かったこと

やりがいが増えた、やっていたら言われた以上に意味があった
自分の病気にきちんと向き合えるようになった
同じように苦しんでいる人を支えたいと思った
高校訪問などで地域に貢献できると感じた
誰かの役に立っている実感がある

若い人と関わること
文通相談のような活動
ゆるくピアとして活動を続けること
自分の経験を発信すること（文章化や発表）
制度について学んで、わかりやすく人に伝えたい
今後やってみたいこと

新任ピアサポーター紹介

● 私はうつ病で苦しんでいます。
消えなくなることもあります。でも生きています。
苦しんでる方と一緒に生きたいです。

● こんにちは音楽や化粧が大好きな子育て主婦です。
一人一人に寄り添った活動を進めていきたいです。

【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

担当：地域活動支援班 ☎0463-71-5720
〒257-0035 秦野市本町2丁目7番25号