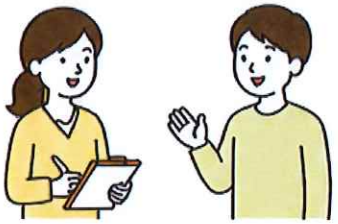
YOUとピア通信　第7号

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

ピア相談会



同じ立場だからこそ話せる
悩みや不安について、
安心して語り合います。

体験発表・普及啓発



学校や地域、研修会などで
体験を伝え、精神疾患や障害への
理解を広げています。

ボイスピア



ピアサポーター自身の体験や
思いを発信するイベントです。

ピアサポーターの声（現在）

ピアサポート歴も４年目になりました。最初は私の精神病歴浅く私の体験発表は誰にも役には立たないだろうと控えめでした。物の見方をかえ精神病歴が浅いからこそ、精神病を患って悩んでいる人のすぐ側で語ってあげれると思い、体験発表を少しずつ経験してきました。
最初はすぐに体験発表までできなくても他のピアサポーターと交流しながら、あなたならではのできることがきっと見つかると思います。あなたの心の扉開けてみてはいかがですか？

ピア活動を始めて一年が経過し、ボイスピアや高校訪問、市役所研修などに登壇する中で、「予防」や「セルフケア」の大切さを改めて実感しました。
今後はセルフケアを推進していきたいと考えています。
それに加え、「女性支援」や「居場所作り」にも力を入れていきたいと思っています。微力ではありますが、自分自身の活動を通して、地域に少しでも貢献していけたらと思っています。

現在では、無償の尊さも歓迎できるが、原稿作り・講演・移動とボランティア活動だけでは乗り切れない諸問題も出てきている。原稿作りも既存の手書きからPC入力に変化し、Wi-Fi・スマホと機器の購入にもお金がかかる時代となってきているのが現状である。ピアサポーターの社会的認知度をあげ、それが就職活動に結び付くように、例えばNPOを立ち上げての認知度向上を鑑み自立（お金）になるようなシステム作りが、これからの福祉業界にも、必要なアイテムではないかと思う。

こんにちは、ぴあサポーターの、もーりーです。僕はぴあサポーターになって3年ぐらいがたとうとしています。
これまでの活動の中で色んなところに訪問してすごくいい経験をさせてもらいました。中でも一番、印象的だったのは、自分がお世話になっている病院に訪問した時で、一回目の発表では、否定的なご意見をいただきましたが、２回目の訪問の時は、患者さんからお悩みを話してくださり分かり合えたのが良かったです。
今後は、自分の経験を生かして当事者の方と支援スタッフとのコミュニケーションのつなぎ役として活動していきたいです。

ピアサポーターの声（新任）

私は気分変調症（境界性パーソナリティー障害）を持っています。
大学生の時に発症し40代の今に至ります。
白黒思考や理想化とこだわるし、みすてられ不安と日々戦っています。
辛い時は楽しい事を考える。美味しい物の事を考えるなど日々工夫しています。



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。

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