

# ピアサポ通信

第5号

令和4年7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等支援連絡協議会のワーキンググループを設置し、検討を進めてまいりました。

今回は、最終回の第5回の開催報告をいたします。これまでの4回のワーキンググループは全てオンラインで開催してまいりましたが、今回は、参加者の皆様と対面形式で、意見交換会を行うことができました。

### 第5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



#### 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

第5回ピアサポート活動ワーキンググループは「皆でこんなピアサポート活動をやりたい”を話そう”をテーマに、参加者の皆様とグループワークを行いました。

6グループに分かれ、「皆でやりたい・あったらいいなと思うピアサポート活動」について、ふせんと記入シートを使いながら、自由にアイデアを出し合いました。どのグループも互いを尊重しながら、大変活発な意見交換が行われました。

日時：令和4年6月13日（月）午後1時30分～4時

場所：東京リハビリテーション世田谷 1階地域交流スペース

参加人数：32名

事前申込人数：38名

<内訳>

当事者21名、当事者家族2名、支援関係者※14名、

その他1名

（支援関係者※内訳：障害者支援事業所5名、  
高齢者支援事業所1名、病院・訪問看護2名、  
行政関係2名、その他4名）

コーディネーター：共立女子大学 河原 智江氏



会場の様子（参加者が特定されないよう写真を加工しています）

## 皆でやりたい・あったらいいなと思うピアサポート活動 <グループワーク>

各グループで挙げられた意見、アイデアについて、全体をまとめてご紹介します。



### 居場所活動

居場所活動のアイデアはどのグループでも挙げられ、ニーズの高い活動であることが改めて確認されました。ピアサポートの居場所活動に、どのようなプログラム・内容があったらいいか、様々なアイデアが挙げられました。

#### ● ランチ会・夕食会

希望する者同士、自由に好きな話をしながら、昼食や夕食を食べる会。皆で歌やゲーム等もしたい。

#### ● 食の応援プログラム

献立を考え、買い物、調理、後片付けと過程が多く実はハードルが高い。だからこそ、ピアサポートで皆で一緒にやれたらいい。“フライパンひとつでできる料理”、“ダイエット料理”等。

#### ● 結婚相談所

当事者同士はお互いの悩みなど共感しやすく心がつながりやすい。結婚したいけど機会がない。まずはその機会をつくりたい。

#### ● 髪を洗える居場所

体調が良くない時は、入浴や髪を洗うことが難しくなったりする。居場所に髪を洗ってもらえるようなプログラムがあるといい。一緒に入浴や洗髪の機会をつくる。

#### ● 農園シェア

区の土地を活用した農園シェアができたらいい。土いじりすることで、外の空気を吸って身体を動かすことで、気分も晴れやかになり認知症予防などにもつながる。野菜を収穫でき達成感も得られる。

#### ● 得意なこと、経験のシェア

音楽、料理、園芸等、その人の得意なことや経験を共有したり、活かせる場があるといい。

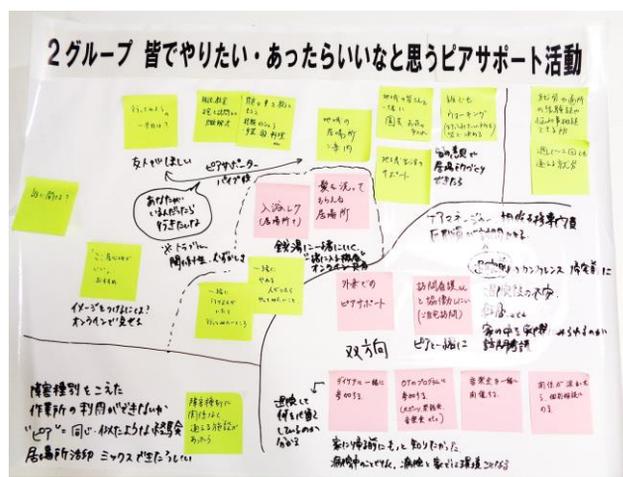
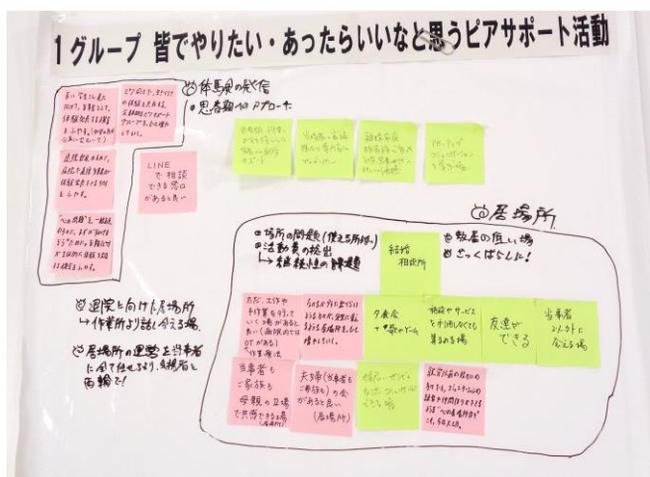
#### ● 成功体験を積み重ね共有できる場

気の合う仲間と一緒に成功体験を積みたい。「できた！」は自信につながる。一人だと不安で踏み出せないから、ピアサポートでやりたい。



居場所活動における、大切な視点も多く語られました。

- \* 居場所活動、様々なプログラムを通じて、当事者同士が知り合い、人との繋がりが持てることは心のリカバリーにつながる。
- \* 精神障害への偏見は未だ存在しており、そのような経験、つまづいた経験をした当事者も多い。居場所活動を通じて当事者同士が知り合い、共有、共感できることで、安心できる。自信につなげることができる。
- \* ピアとは、同じ・似たような経験をもつ仲間。障害種別や症状で分けたり制限せず、障害があってもなくても、様々な方が一緒に参加できる居場所があるといい。それこそが共生社会。
- \* 参加者が主体になれるような、参加者の意見で作り上げる居場所にできたらいい。「やりたいこと」を持ち寄る場。やりたい、楽しいと思う気持ちが大事。



## 語り合える場

### ●親亡き後の支援

親亡き後の支援として、親子で事前に話し合える場を用意する。親子間の風通しを良くする機会が必要。相続問題など、残された子がその状況になって対応することが難しかったりする。親子だけでは話しにくいことを、話せるような場をつくれるといい。

### ●“こういう職場になったらいい”の共有

当事者、ピアサポーターが働く職場について、支援者の一方的な思いにならないように、“こういう職場になったらいい”、“こういう職場づくりができるといい”ということを、ざっくばらんに話し考え、共有したい。

### ●お金の使い方を語りたい

同じピア、当事者のお金の使い方を知りたい。共有したい。一般的な意見は参考にならない。お金のことはセンシティブで話しにくい話題だけど、とても大事なことだし、知りたい。

### ●日中だけでなく夜間でも語りあえる場

自分の障害や悩みについて、当事者同士、もっと気軽に話せる場所や専門職の人に聞いてもらえるが欲しい。夜間も含め時間を問わず立ち寄り、話せる場があるといい。



## 学生・若い世代へのピアサポート

### ●学校、企業等での体験の発信

精神疾患は思春期や若い世代に発症することが多く、誰にでも発症する可能性がある。自分事として捉えてもらえるよう、若い世代、特に思春期へアプローチが大事。体験を伝えることで心が和らぐ人もいし、皆に心の問題を知ってもらうことにつながる。高校の学習指導要領の改訂があり、今年から保健体育の授業に「精神疾患」の項目が取り入れたため、高校で講義できないか。

### ●学生ピアとのつながり・連携

若年期に発症する方が多く、「青春時代が未消化」のことがある。そういったピアサポーターが、例えば、今学生で精神的に調子を崩して退学を迷っている人へ、自分の経験を伝えたり、「年金は払っておいたほうがいい、猶予でもOK」「もし無職であっても、生きていくことができる」、等、伝えたり助言、共有できたら。そうやってつながり、共有することが「青春時代の消化」にもつながるのではないか。

### ●学習のサポート

不登校などから学習の遅れ、更なる意欲低下につながる子も多い。年齢の近いピアサポーターと一緒に学習を手伝ったり、勉強だけでなく、読書やゲーム等して過ごせる場があるといい。

### 3グループ 皆でやりたい・あったらいいと思うピアサポート活動



### 4グループ 皆でやりたい・あったらいいと思うピアサポート活動



## 医療や訪問におけるピアサポート

### ●病院の外来でのピアサポート

病院の外来は待ち時間が長く、それだけで調子を崩しやすくなったりすることもある。外来にピアサポーターがいて、待ち時間に話せたり、自然に交流できたら、安心できるのではないか。

### ●訪問看護との協働（家庭訪問）

訪問看護とピアサポーターと一緒に家庭訪問することで、退院後の自宅での生活の不安や悩み等を話せるとよいのではないか。入院者への訪問だけでなく、退院した後の生活へのサポートができるといい。

様々なピアサポート活動のアイデアが出される中、参加してほしい、つながってほしい人に、どうしたら参加してもらえるか。という課題が挙げられました。

## 参加しやすいピアサポート活動にするための工夫

### ●パイプ役としてのピアサポーター

ピアサポーターが、地域の居場所と、誰かとつながりたい・仲間にほしいと思っている人とをつなぐパイプ役になれたらいい。「あなたがいるんだったら行きたいな」と思えたらきっと行ける。支援者から紹介されるだけでなく「一緒に参加しよう」、「待っているよ」というメッセージを伝えたい。参加しようと思う一歩の後押し、きっかけにピアサポートの力を活かしたい。

### ●オンラインの活用

未知のところはイメージがわからないため、行ってみよう、参加しようとは思えない。オンラインをうまく活用して、まずその居場所や様々な活動の様子、雰囲気伝えることで、行ってみようという一歩につなげることができるのではないかな。

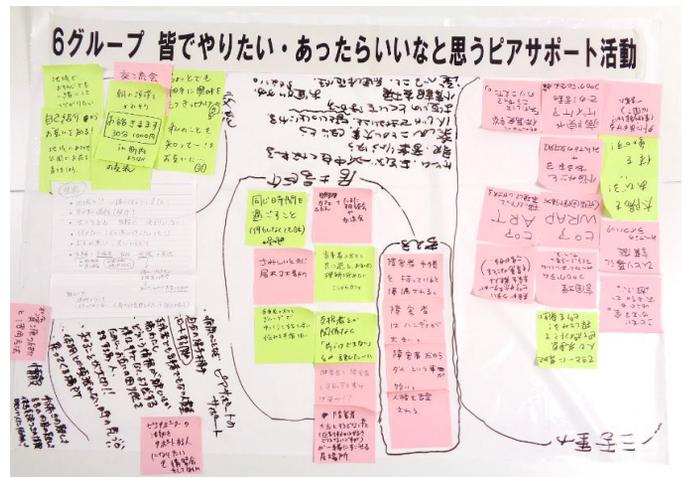
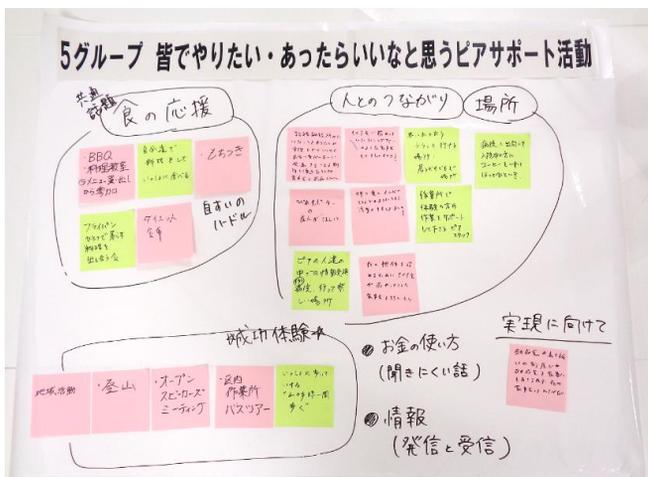
オンラインの居場所を行いつつ、インターネット環境がない方に対し、少人数で集まりインターネット環境を使ってみる、経験できる場を設ける。多くの人が参加しやすいよう、選択肢を増やせたらいい。

### ●どの地域に住んでいても参加できること

世田谷区内の地区や地域で区切らず、制限せず、どこに住んでいても参加OKで、広く様々な人との交流をもちたい。

### ●情報の一元化（受信と発信）

「ここを見ればいろいろな活動が分かる」「ここに載せれば皆に見てもらえる」という情報の集まる場所、しくみがあるといい。



## 開催後のアンケートより

アンケートでいただいたご感想の一部ご紹介いたします。

- ・当事者、支援者の方の具体的な意見をきけて、とてもよかったです。自分でも何かできることがあるかもしれないと思いました。
- ・皆さんとても一所懸命、積極的に意見を出されていた。とても活発に議論できた。
- ・かなり面白かった。 ・対面での開催で、とても有意義な時間となりました。
- ・ピアサポートとひとくくりにして話が始まって、みなさんそれぞれのピアサポートがあって、それがいいことだと思えました。
- ・ピアサポーターにこだわることなく、今現在の置かれている状況で無理なくピア活動が出来ればうれしい。
- ・支え合い、の入り口の一步目を踏み出す手伝いができるように、何かこのグループに参加した経験を生かしたいと思います。
- ・斬新な発想、感性を受け取れて満足しております。意義あるこの活動のますますの発展を望んでいます。
- ・一から勉強して、みんなで集大成！というとても良い流れのワーキングでした。お疲れ様でした。

### ✿ 事務局より ✿

全5回のワーキンググループでいただきましたご意見を踏まえ、今年度より「ピアサポーター養成研修」を実施するとともに、ピアサポート活動を実施する団体にその活動にかかる経費を交付する「ピアサポート活動団体補助事業」を開始します。

今回のワーキンググループで挙げられた「皆でやりたい・あったらいいなと思うピアサポート活動」のご意見、アイデアは「ピアサポート活動団体補助事業」のメニューとして掲載し、より皆様にとって活用しやすく、ひとつでも多くのピアサポート活動が地域にうまれるよう引き続き検討、準備を進めてまいります。

ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。今回でピアサポート活動ワーキンググループは最終回となりましたが、今後も引き続き、みなさんと共に、ピアサポート活動の推進に向けて取り組んでいきたいと思っております。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



## 今後の予定

精神障害者 ピアサポート研修	令和4年7月22日 より募集中	区ホームページの検索バナーにページ番号「198399」を入力し検索しご覧ください。
ピアサポート活動団体 補助事業	令和4年10月より 開始予定	詳細が決定次第、下記ホームページや区のおしらせ等でご案内、募集します。

全5回のワーキンググループにご参加いただきありがとうございました！これまでの開催結果、「ピアサポ通信」を掲載していますので、どうぞご覧ください。

## 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 区ホームページの検索バナーに  
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。

