



★ピアサポートを知っていますか??



ピアサポートって?

ピアとは…「仲間」「同僚」「同輩」。



ピアサポートとは…同様の経験をした仲間同士による対等な関係性の中で生まれる、支えあいの営みすべて。

例、「精神疾患を抱えるもの同士」「精神科病院に入院した経験のある人同士」

ピアサポーターが他の支援者と決定的に違うのは、「**自らが経験者である**」ということです。

当事者にしか分からない「私だけの経験」はかけがえのないものであり、その経験に基づく知識や「語り」は、仲間を勇気づけます。

そして、お互いの「語り」を受容することで、「**病気や障害にとらわれず、夢や希望に向けて歩む自分らしい生き方（リカバリー）**」を見つけるヒントが得られます。

ピアサポートの歴史



1900年代にアメリカを中心に始まり、1960年～1970年代にかけて、世界中で自由や差別解消を勝ち取ろうとする活動が盛んになりました。精神疾患の診断を受けた人たちも、自分が受けた過酷な経験を語り合うために集まり、自分たちで支え合う仕組みを作り上げてきました。日本でも「セルフヘルプグループ」を中心に当事者主体の活動、当事者同士の支えあいが展開してきました。

なぜ今、ピアサポートが注目されているのか

ピアサポート体制加算が2021年度から開始されました。一部の障害福祉サービス事業所で働くピアサポーターが所定の条件を満たす場合に事業所に加算されるという制度です。

厚生労働省は「利用者と同一目線で相談・援助することで、利用者の自立に向けた意欲の向上や地域生活の不安解消に効果が高い」と評価しており、これらの期待を加算という形で表したものとと言えます。

今後、更にピアサポートの周知度やニーズが高まっていくでしょう。



デイケアでの取り組み



デイケアでも、ピアサポートに興味のあるメンバーを募り、基礎研修を受けました。ピアサポートの歴史や定義を学び、福井県内のピアサポーターの活動報告を聞きました。

～研修参加者の声～



・講義は難しかったけど、多くの体験談を聞けて良かったです。

・活躍の場は幅広いが、精神疾患の事例は取り上げられていなかった為、これからかなと思いました。

・ピアサポートを行うには、自身の体調管理が必須だと思いました。

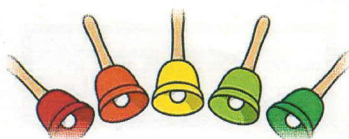
11月のデイケア活動



11月からみどりで「合奏」、わかくさで「ジョブトライ」「症状対処を話し合おう」の新プログラムが始まりました！

合奏

クリスマス会に向けて、ハンドベルやピアノを練習しています。初めての方がほとんどでしたが、1日で「ジングルベル」が演奏できました。
クリスマス会当日は「365日の紙飛行機」を演奏予定です！
お楽しみに！



ジョブトライ

主にB型作業所で行っている仕事内容を、プログラムの中で模擬的にしています。

11月はエプロンと三角巾をアイロンがけし、きれいに畳む練習をしました。役割分担をして、次の工程の担当メンバーへの依頼の仕方を考えたり、効率よく作業するにはどうしたらよいかを話し合いながら作業しました。

福祉的就労について、話は聞いたことがあっても具体的なイメージがつかないといった声も多かったため、このプログラムを通して少しずつ自信やイメージをつけて行けるといいですね！



症状対処を話し合おう

普段過ごしていて気になる症状に焦点を当て、問題解決方式で話し合うプログラムです。

11月は、「だるくて何もやる気が出ない時の過ごし方」や「幻聴への対処方法」がテーマでした。

やる気が出ないときには無理せずゆっくり休む方もいれば、無理やりにも身体を動かして、動かしているうちにやる気が出てくるんだという方もいました。

この時期は特に身体の不調や症状について悩まれている方も多く、このプログラムでの話し合いを通して、「悩んでいるのは自分だけじゃなかったと思えた」などの声が聞かれました。

秋の遠足



～わかくさ～

小松イオンモールに行きました！

約3年ぶりの県外への遠足です。

お店で買い物をしたり、フードコートで昼食を摂ったりして親睦を深めました。とても良い気分転換になりましたね！



～みどり～

山中温泉街を散策してきました。

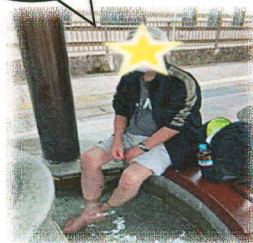
行く道中で柏野大杉に立ち寄りました。樹齢2300年の大杉の迫力に驚きつつ、マイナスイオンもたっぷり浴びてきました。

山中温泉に到着後は、超元気班・元気班・ゆっくり班の3班に分かれて行動しました。

鶴仙溪を歩いたり、コロッケを食べたり足湯をしたりと思い思いに楽しまれていました。



足湯気持ちいいなあ～



～リワーク～

文殊山に登りました！

爽やかな秋晴れの中、気持ちのいいハイキングになりました。

体力があるメンバーたちは、奥の院まで行ってきました。



来月の予定

12月22日 リワーククリスマス会

12月25日 みどりわかくさクリスマス会

12月28日、29日 年末大掃除

(29日は年越しそばの振る舞いがあります)

