## 特定非営利活動法人 非営利・協同総合研究所いのちとくらし 2016 年度~2018 年度研究所生最終報告書

精神保健福祉領域におけるピアサポートの普及啓発 および

ピアスタッフ養成に関する研修プログラムの開発

研究代表:相川章子(聖学院大学)共同研究者:荒井浩道(駒澤大学)

濱田由紀(東京女子医科大学)

種田綾乃(神奈川県立保健福祉大学)

協 力: Mark Salzer (テンプル大学) Naoko Yura Yasui (メーン州立大学)

2019年3月

## 目 次

[報	告書]			
1.	研究テーマ	1	(2)ピアサポート講座ファシリテーター	一育成
2.	研究助成申請(代表)者	1	講座	13
3.	共同研究者	1	(3)ピアサポーター養成講座	14
4.	研究目的•方法		7. 本研究の意義	
	1)研究の背景	1	1)ピアサポート講座の意義	18
	2)研究の目的	2	2)ピアサポート講座ファシリテーター	·育成講
	3)研究方法	2	座の意義	19
5.	検討会および講座の実施		3)ピアサポーター養成講座の意義	20
1)	プログラム開発およびテキスト作	成検討	4)ピア文化を広めるために	21
	会開催		8. 本研究の限界	22
(	1)ピアサポート講座プログラム開	発および	9. 本研究の今後の課題及び可能性	22
	テキスト作成	3	まとめ	22
(	2)ピアサポート講座ファシリテータ	7一育成	参考文献	23
	プログラム開発およびワークブッ	ク作成	添付資料一覧	23
		3		
(	3)ピアサポーター養成講座プロク	ラム開発	[資料]	
		4	1. ピアサポート講座テキスト	
2)	講座の実施		2. ピアサポート講座ファシリテーター	育成講
(	1)ピアサポート講座	6	座ワークブック	
(	2)ファシリテーター育成講座	8	3. ピアサポーター養成講座プログラ	ム
(	3)ピアサポーター養成講座	8		
6.	結果および交雑			
1)	プログラム開発およびテキスト作	三成		
(	1)ピアサポート講座プログラム開	発および		
	テキスト作成	9		
(	2)ピアサポート講座ファシリテータ	7一育成		
	講座プログラム開発およびテキ	スト作成		
		9		
(	3)ピアサポーター養成講座プロク	ラム開発		
		9		
2)	講座実施後アンケート結果によ	る考察		

9

(1)ピアサポート講座

## 特定非営利活動法人 非営利・協同総合研究所いのちとくらし 2017~2018 年度研究助成最終報告書

#### 1. 研究テーマ

精神保健福祉領域におけるピアサポートの普及啓発およびピアスタッフ養成に関する研修プログラムの開発

## 研究助成申請(代表)者 相川章子(聖学院大学心理福祉学部·教授)

#### 3. 共同研究者

荒井浩道(駒澤大学教授)、種田綾乃(神奈川県立保健福祉大学助教)、濱田由紀(東京女子医科大学非常勤講師)、Mark Salzer(テンプル大学教授)、安井直子(メーン州立大学准教授)

#### 4. 研究目的•方法

#### 1)研究の背景

2010 年より埼玉県上尾地域ではじめた「精神障害のある方のためのピアサポート講座」(以下、ピアサポート講座)が、新潟の各圏域、埼玉県川口市へと広がり、現在5地域(圏域)で継続的に開催している。当初の上尾で開始したときは、精神障害者地域移行・地域定着支援事業」に精神障害ピアサポーター<sup>2</sup>が加わるために、まずは専門職も含めてピアサポートについて学び合うことを目的とした。

上尾地域では、主催が市に移り、現在(2019 年)まで毎年開催している。当事者、家族、専門職、一般市民らが立場を超えて、ピアサポートについて学び合うことを通して、予想以上の価値と、それに伴う効果がみえてきた。

また、同上尾地域では、2010 年度より 2 年間ほど事業所主催で「精神障害ピアサポーター養成講座」(以下、ピアサポーター養成講座)を開催した。各地でピアサポート講座を修了したものたちより、ピアサポーター養成講座の開催を強く望まれたこと、また、精神障害地域移行・定着支援事業の流れのなかでピアサポーター養成の必要性が出てきた。全国でも先駆けて上尾地域で実施したピアサポーター養成講座プログラムを精査し、新たなピアサポーター養成講座のプログラム開発のニーズが高まってきた。

<sup>1</sup> 受入条件が整えば退院可能な精神障害者の地域移行に向けた施策について、2003 年(平成 15) 年度よりモデル事業を実施され、2010 (平成 22) 度より地域定着支援を含めている。事業内には地域体制整備コーディネーターの配置とともに、ピアサポーターの活動費用計上がなされ、全国にピアサポーターが広がったきっかけとなった。
2 ピアサポーターとは、「自身の人生経験を活かして、他者のリカバリーに寄与するもの」を意味し、ここでは多くは精神疾患や精神障害の経験のある仲間が、自身のリカバリーの経験を活かして、同様の疾患及び障害のある仲間のリカバリーに寄与するもののことである。

#### 2)研究目的

各地で毎年開催するに至る効果や意義を踏まえ、講座のプログラムおよびテキストの開発が課題となった。本研究は、毎回、各地の地域性を活かしたプログラムおよびテキストを作成して実施しているが、ピアサポートの学びの核となる部分と、地域性を踏まえて展開する部分を整理し、各地域で展開可能なプログラムおよびテキスト開発を行うことを目的とした。

また、プログラム実施にあたり、その進行等を行うピアサポート講座のファシリテーターを育成することを試み、ファシリテーター育成講座の実施およびファシリテーターによるピアサポート講座の試行を行い、ファシリテーターによるピアサポート講座の可能性について明らかにすることを目的とした。

本研究で取り組むプログラム開発およびテキスト作成は以下のとおりである。

- (1)ピアサポート講座プログラム開発およびテキスト作成
- (2)ピアサポート講座ファシリテーター育成講座プログラム開発およびワークブック作成
- (3)ピアサポーター養成講座プログラム開発

#### 3)研究方法

(1)プログラム開発およびテキスト作成にあたっての研究会開催

プログラム開発およびテキスト作成においては、以下の地域の受講者および主催者のなかから 研究目的に賛同し、同意の得られるものに意見交換会に参加していただき、プログラム(案)およ びテキスト(案)についての改善点等の意見を収集する目的で意見交換および検討会を開催し た。

意見交換会を実施した地域は以下の通りである。

- ①埼玉県上尾地域および川口市(合同)
- ②新潟県上越圏域
- ③新潟県新潟圏域および下越圏域(合同)

なお、本研究活動にあたっては、「ピア文化を広める研究会」を立ち上げ、研究会名を使用して研究および活動を行った。

#### (2)各種講座の試行的実施と効果測定

開発したプログラムおよびテキストを活用し、またファシリテーター育成講座を修了したファシリテーターによるピアサポート講座を試行的に実施し、参加者アンケート等により、その効果について検討した。

実施したプログラムは以下の通りである。

- ①ピアサポート講座:埼玉県上尾地域、埼玉県川口市、新潟県上越圏域、新潟県新潟圏域、 新潟県下越圏域
- ②ピアサポート講座ファシリテーター養成講座:埼玉県上尾・川口地域(合同)、新潟県下越圏域・新潟圏域(合同)
- ③ピアサポーター養成講座:埼玉県上尾・川口地域(合同)

- 5. 検討会および講座の実施
- 1)プログラム開発およびテキスト作成検討会開催
- (1)ピアサポート講座プログラム開発およびテキスト作成
  - ①埼玉県上尾地域および川口市(合同)
    - i.第1回検討会

日時:2017年9月26日(火)10:00~12:00

会場:(社福)あげお福祉会 会議室

参加者数:6名 [内訳;当事者およびピアサポーター3名、主催者・専門職等3名] 議題:ピアサポート講座プログラム(案)およびテキスト(案)についての意見交換

ii. 第2回検討会

日時:2017年10月3日(火)10:00~12:00

会場:(社福)あげお福祉会 会議室

参加者数:9名 [内訳;当事者およびピアサポーター6名、主催者・専門職等3名]

議題:ピアサポート講座プログラム(案)およびテキスト(案)についての意見交換

- ②新潟県上越圏域
  - i. 第1回検討会

日時:2018年3月10日(土)9:30~12:00

会場:上越市福祉交流プラザ

参加者数:13 名 [内訳;当事者およびピアサポーター5 名、主催者・専門職等 8 名] 議題:ピアサポート講座プログラム(案)およびテキスト(案)についての意見交換

- ③新潟県新潟圏域および下越圏域(合同)
  - i. 第1回検討会

日時:2017年8月18日(金)

参加者数:3名「内訳:当事者およびピアサポーター3名]

議題:ピアサポート講座プログラム(案)およびテキスト(案)についての意見交換

ii. 第2回検討会

日時:2017年10月4日(水)

参加者数:3名「内訳:当事者およびピアサポーター3名]

議題:ピアサポート講座プログラム(案)およびテキスト(案)についての意見交換

- (2)ピアサポート講座ファシリテーター育成プログラム開発およびワークブック作成
  - ①埼玉県上尾地域および川口市(合同)
    - i.第1回検討会

日時:2017年9月26日(火)10:00~12:00

会場:(社福)あげお福祉会 会議室

参加者数:6名「内訳:当事者およびピアサポーター3名、主催者(専門職)3名]

議題:ピアサポート講座ファシリテーター養成講座プログラム(案)およびテキスト(案)についての意見交換

ii. 第2回検討会

日時:2017年10月3日(火)10:00~12:00

会場:(社福)あげお福祉会 会議室

参加者数:9 名 [内訳;当事者およびピアサポーター6 名、主催者(専門職)3 名]

議題:ピアサポート講座ファシリテーター養成講座プログラム(案)およびテキスト(案)についての意見交換

#### (3)ピアサポーター養成講座プログラム開発

①ピアサポーター養成講座プログラム検討会(埼玉県上尾地域および川口市合同)

i.第1回検討会

日時:2017年12月22日(金)14:00~16:00

会場:川口市役所鳩ヶ谷庁舎3階305会議室

参加者数:17 名 「内訳:当事者およびピアサポーター10 名、主催者・専門職等7名]

議題:自己紹介、本検討会開催の経緯および趣旨の説明、ピアサポーター養成講座の各地の現状とニーズ(上尾地域、川口市、埼玉県、全国)、ピアサポーター養成講座開催に向けて(乗り越えるべき課題、懸案事項、目指す目標、プログラム内容・日数等、日程・会場等)

ii. 第2回検討会

日時:2018年2月1日(木)14:00~16:00

会場:川口市役所 第二庁舎 地階第1会議室 川口市中青木1-5-1

参加者数:15名 [内訳;当事者およびピアサポーター8名、主催者・専門職等7名]

議題:自己紹介、前回報告(各地域の実情とニーズ、方針)、来年度開催に向けて(上尾・川口の合同開催、ピアスタッフとして働くにあたって学びたいこと・学ぶべきこと、ピアスタッフとともに働くにあたって期待すること・学んでおいてほしいこと・身につけておくべき力など、その他、具体的な内容について(主催・共催、費用、時期・日程、時間数)

iii. 第3回検討会

日時:2018年3月5日(月)14:00~16:00

会場:川口市役所 第二庁舎 地階第1会議室 川口市中青木1-5-1

参加者数:16 名 [内訳;当事者およびピアサポーター9 名、主催者・専門職等7名]

議題:自己紹介・近況報告、第1・2回報告(開催の経緯、各地域の実情とニーズ、方針、具体的なプログラム内容、開催の方法)、来年度開催に向けての検討(プログラム案の検討、具体的な実施について(時期、時間数、場所、対象者、人数、位置づけ、主催者・事務局、費用、その他)

iv. 第 4 回検討会

日時:2018年4月23日(月)14:00~16:00

会場:川口市役所 第二庁舎 地下第1会議室

参加者数:17名 [内訳; 当事者およびピアサポーター9名、主催者・専門職等8名] 議題:自己紹介・近況報告、ピアサポーター養成講座の開催の方法(主催・共催等実施体制・財政面、日数・日程)、プログラム案(たたき台)の検討(ポストイットに必要なプログラムについてブレーンストーミング)、具体的な実施について(時期、時間数、場所、対象者、位置づけ、費用、そのほか)

v. 第5回検討会

日時:2018年5月31日(木)15:00~17:00

会場:ハートフル川口

参加者数:19 名 [内訳; 当事者およびピアサポーター7 名、主催者・専門職等 12 名]

vi. 第6回検討会

日時:2018年7月5日(木)14:30~16:30

会場:(社福)あげお福祉会 杜の家(緑丘2丁目2-27) 会議室

参加者数:19 名 [内訳; 当事者およびピアサポーター10 名、主催者・専門職等 9 名]

議題:ピアサポーター養成講座プログラム作成(ワーキングの提案を受けて)

vii. 第7回検討会

日時:2018年9月3日(月)13:30~15:30

会場:聖学院大学 4402 教室

参加者数:14 名「内訳;当事者およびピアサポーター10 名、主催者・専門職等3名]

議題:近況報告、主催団体についての再検討、参加費について、定員、プログラムに関する 講師依頼等の進捗状況、プログラム詳細の検討、申込先、チラシ作成、テキスト・資料の取り まとめについて、アンケート作成、その他

viii. 第8回検討会

日時:2018年10月18日(木)10時~12時

会場:(社福)あげお福祉会 杜の家 会議室

参加者数:15 名 [内訳;当事者およびピアサポーター11 名、主催者・専門職等 4 名]

議題:プログラム確認、必要物品の確認、グループワークの方法、申込者・参加者確認、アンケート確認、修了書の準備・確認、講師依頼の状況、当日配布資料について、当日の運営体制等について確認

②ピアサポーター養成講座プログラム作成ワーキング(埼玉県上尾地域および川口市合同)

i.第1回ワーキング

日時:2018年5月22日(火)15:00~17:00

会場:(社福)あげお福祉会 杜の家 会議室

参加者数:9 名 [内訳:当事者およびピアサポーター5 名、主催者・専門職等 4 名]

議題:ピアサポーター養成講座プログラム案作成(プログラム内容、タイムスケジュール等)

ii. 第2回ワーキング

日時:2018年6月19日(火)15:00~17:00

会場:(社福)あげお福祉会 杜の家 会議室

参加者数:8名 [内訳;当事者およびピアサポーター4名、主催者・専門職等4名] 議題:ピアサポーター養成講座プログラム案作成(プログラム内容、タイムスケジュール、講師等)

iii. 第3回ワーキング

日時:2018年8月7日(火)13:00~15:00

会場:(社福)あげお福祉会 杜の家

参加者数:11 名 [内訳;当事者およびピアサポーター7 名、主催者・専門職等 4 名]

議題:ピアサポーター養成講座プログラム案作成(プログラム内容、タイムスケジュール、講師等)

- ③ピアサポーター養成講座実施後ふりかえりおよび来年度に向けて(埼玉県上尾地域および川口市合同)
  - i. 第1回ふりかえり

日時:2019年3月22日(金)9:00~11:00

会場:聖学院大学 7102 教室

参加者数:10名[内訳;当事者およびピアサポーター8名、主催者・専門職等2名]

議題:上尾・川口ピアサポーター養成講座(5回)を終えてのふりかえり、グループワークについて、講師として、時間について、不足のプログラムについて、開催頻度について、準備・設営等について、会場について、運営・資金面について、参加費について、会計報告、ピアサポーターが目指すもの、私にとってのピアサポートの意義、今後のピアサポーターの活動について、今後の要望、次回に向けて

ii. 第2回ふりかえりおよび2019年度実施に向けて

日時:2019年5月30日(木)9:00~11:00

会場:(社福)あげお福祉会 杜の家 会議室

参加者数:10名 [内訳;当事者およびピアサポーター8名、主催者・専門職等2名] 議題:ふりかえり、今年度について(主催、内容、運営資金、スケジュール)、修了者同士の 学び合いグループ「ぴあさぽかいどっとこむ」について、フォローアップ勉強会について

- 2)講座の実施
- (1)ピアサポート講座
  - ①上尾市
    - i.2017年度

タイトル: 「第5回上尾市精神障害のある方のためのピアサポート講座 2017~新たな生き方をみつけてみませんか?」

日時:2017年11月14日(木)・21日(木)・28日(木)10:00~15:00

会場: 上尾市青少年センター

参加者数:1日目25名・2日目18名・3日目18名 延べ61名

ファシリテーター:1 日目ピアサポーター2 名・2 日目ピアサポーター1 名専門職1名・3 日目

#### ピアサポーター1名・専門職1名

#### ii. 2018 年度

タイトル:「精神障害のある方とともに学ぶ 上尾発 第6回上尾市ピアサポート講座 2018~ 自分らしい生き方、見つけてみませんか?~」

日時:2018年9月27日(木)・10月4日(木)・10月11日(木)10:00~15:00

会場:上尾市青少年センター

参加者数:1 日目 27 名・2 日目 25 名・3 日目 26 名 延べ 78 名

ファシリテーター:1日目ピアサポーター2名・2日目ピアサポーター1名専門職1名・3日目 ピアサポーター2名

#### ②川口市

i.2017年度

タイトル:「平成29年度精神障害者ピアサポート講座~心を軽くしてみませんか?~」

日時:2018年2月9日(金)・16日(金)・23日(金)10:00~15:00

会場:1・3日目並木公民館・2日目幸栄公民館

参加者数:1日目 27 名・2 日目 28 名・3 日目 26 名 延べ 81 名

ファシリテーター:1~3 日目ピアサポーター2 名専門職2名

#### ③上越圏域

i.2017年度

タイトル: 「精神障害のある方のピアサポート講座 2017~つながりのなかで自分らしい生き方を探してみませんか?~」

日時:2017年7月14日(金)・22日(土)・28日(金)10:30~15:00

会場:上越市福祉交流プラザ

参加者数:1 日目 26 名・2 日目 25 名・3 日目 26 名 延べ 77 名

ii. 2018 年度

タイトル:「精神障害のある方のピアサポート講座 2017~つながりのなかで自分らしい生き方を探してみませんか?~」

日時:2018年6月22日(金)・29日(金)・7月7日(土)10:30~15:00

会場:上越市福祉交流プラザ

参加者数:1 日目 29 名・2 日目 28 名・3 日目 31 名 延べ 88 名

ファシリテーター:1~3 日目ピアサポーター2名(埼玉より)

#### ④新潟圏域

i.2017年度

タイトル:「平成 29 年度新潟圏域圏域別研修 精神障がい者の支え合い講座〜ピアサポートってなんだろう!?」

日時:2017年8月5日(土)・12日(土)・19日(土)10:00~15:00

会場: 五泉市福祉会館 3 階大会議室

参加者数:1日目39名・2日目32名・3日目37名 延べ108名

#### ii. 2018年度

タイトル:「平成30年度新潟圏域圏域別研修精神障がい者の支え合い講座〜ピアサポートってなんだろう!?」

日時:2018年10月31日(水)・11月6日(火)・20日(火)10:00~15:00

会場:水原公民館 大講堂

参加者数:1 日目 33 名・2 日目 27 名・3 日目 25 名 延べ 85 名 ファシリテーター:1~3 日目ピアサポーター2 名

#### ⑤下越圏域

i.2018年度

タイトル: 「平成30年度下越圏域精神障がいのある仲間同士の支え合い講座〜仲間同士が支え合う当事者による支援活動をしろう!〜」

日時:2018年10月2日・16日・23日10:00~15:00

参加者数:1 日目 12 名・2 日目 11 名・3 日目 15 名 延べ 38 名

#### (2)ファシリテーター育成講座

①上尾・川口合同ファシリテーター育成講座

i.2018年度

タイトル:ピアサポート講座ファシリテーター育成講座

日時:2017年10月24日(火)・31日(火) 10:00~16:00

会場:上尾市文化センター

参加者数:1 日目 20 名・2 日目 17 名 延べ 37 名

- ②新潟・下越圏域合同ファシリテーター育成講座
  - i.2018年度

タイトル:ピアサポート講座ファシリテーター育成講座

日時:2018年2月13日(火)・22日(木)・3月9日(金)10:00~15:30

会場:1・3 日目新発田市ボランティアセンター・2 日目サン・ワークしばた

参加者数:1日目13名・2日目14名・3日目12名 延べ39名

ファシリテーター:1~3 日目ピアサポーター2名(埼玉より)

#### (3)ピアサポーター養成講座

- ①上尾•川口合同
  - i.2018年度

日時: 2018 年 11 月 1 日(木) • 12 月 6 日(木) • 2019 年 1 月 10 日(木) • 2 月 7 日(木) • 3 月 7 日(木) 10:00~15:30

会場:聖学院大学

参加者数:1日目 38 名・2 日目 35 名・3 日目 36 名・4 日目 32 名・5 日目 33 名 延べ 175 名

#### ②上越圏域

i.2018年度

タイトル: 「精神障害のある方のピアサポーター養成講座 2018~自らの経験をもとにした活動を学び合いませんか?~」

日時:2018年11月10日(土)・16日(金)10:30~15:30

参加者数:1 日目 17 名・2 日目 18 名 延べ 35 名

ファシリテーター:1・2日目ピアサポーター1名(埼玉より)

#### 6. 結果および考察

- 1)プログラム開発およびテキスト作成
- (1)ピアサポート講座プログラム開発およびテキスト作成

検討会における意見交換および、講座実施後のふりかえり等を反映し、【資料①】のとおり、ピアサポート講座プログラムおよびテキストを作成した。

(2)ピアサポート講座ファシリテーター育成講座プログラム開発およびテキスト作成

検討会における意見交換および、講座実施後のふりかえり等を反映し、【資料②】のとおり、ピアサポート講座ファシリテーター育成講座プログラムおよびテキストを作成した。

(3)ピアサポーター養成講座プログラム開発

検討会における意見交換および、講座実施後のふりかえり等を反映し、【資料③】のとおり、ピアサポーター養成講座プログラムを作成した。

- 2) 講座実施後アンケート結果による考察
- (1)ピアサポート講座
- ①上尾市 考察

上尾市ピアサポート講座では2017年度に実施したファシリテーター養成講座修了者のなかから2名ずつ担当となって実施した。三日間各日25~27名の参加者があり、うち12~18名がアンケートに回答いただいている。参加者内訳としては7割弱が当事者、残り家族と支援者同数であった。

1日目は2名のリカバリーストーリーを共有するプログラムが主であり、最も印象に残ったこととしてリカバリーストーリーを挙げる方が多かった。「生のリカバリーストーリーをこれだけ集中的に聴く機会がなかったので大変印象的だった」「辛い経験をされた上で、ここに参加していることがすごいと思いました!」「色々な人に出会って、色々な人に支えられる・・・やっぱりピアの力に勝るものはないと感じる」

とても有意義な時間、すてきな会との感想は多く挙げられた。

支援者からは「支援者から見るとピアサポートも支援の一つと見てしまいがちだが、一方的なものではないことを改めて認識できた」との感想があった。

なかには、「このあとバイトがあり心配でしたが、逆に元気が出てきました!」「仕事を休んでまで

来るべきか悩みましたが、本当にためになりました」との声もあった。

2 日目は、リカバリーストーリーを語る側になる機会も得る。「体験談をどう伝えようか、きちんと伝えられるか不安でしたが、傾聴していただくことで安心して話すことができました」との声があった。

「毎回新しい当事者の方と知り合いになれて嬉しいです」のように当事者同士の交流の場にもなっており、昼休みや休み時間なども大事な時間となっている。「今日初めて参加しました。参加に至るまで数年かかりましたが良かったと思いました」との声は、多くのまだ見ぬ当事者がいることを実感させられる。毎年継続して開催する意義でもある。

3日目は、グループワークが主のプログラムである。「グループワークはみんなで色々な意見を出し合い、協力してできて楽しかったです」などの声があった。

「心温まる癒しを感じる時間をありがとうございます」「自分らしい生き方、明るい明日に向かって、 来年も楽しみに待っています」など、全体に対する声も挙げられた。

#### ②川口市 考察

2018 年度講座には、35 名の参加があり、アンケートの回答率は 51.4%だった。そのうち、当事者が約 66.7%、家族が約 0.6%、支援者 16.7%、その他ボランティア等で約 11.1%となっていた。 また、参加者のうち 55.6%が初めての参加で、一方 3 回以上の参加者も 33.3%だった。

続編のピアサポーター養成講座を受講を希望している方は、94.4%だった。

三日間の講座で印象に残ったプログラムとしては、リカバリーストーリーを聞く、リカバリーストーリーを語ろう・聴こう、ピアサポート体験談のリレートーク、グループワークなどが挙げられた。

1 日目の感想として、「皆さんの話が聞けて、新しい一面を知ることができました」「新たな視点の獲得ができた」「他の人のリカバリーストーリーを聞くと自分の苦しかった体験を思い出し、一人じゃないんだなと心強く思った」「リカバリーストーリーを聴いて、自分自身を振り返るきっかけになった」などが挙げられた。

2 日目の感想として、「コミュニケーションの大切さを確認し、自分の話し方の輪も広がった」「一日目より皆さんとお話ができて嬉しかった」「私のリカバリーストーリーを話し合うことで、人それぞれさまざまな悩みや辛かったことがあり、それらを乗り越えてきたと感じた」「自分のことを語るのも聞くのもとても楽しかった」などが挙げられた。

3 日目の感想として、「全員が輪になってリレートークするのは初めての体験で新鮮だった」「グループワークを楽しく、意見交換ができた」「みなさんの体験を聞けてよかった」「和気藹々とした雰囲気で、とても発言やすい場となっていた」「グループワークでチームワークができて、同じグループの方々と別れ難くなった。これからの日常にピアを生かしていきたい」「グループワークの中でいろいろなリカバリーがでてよかった」などが挙げられた。

その他の意見として、「当事者の方たちが主体的に動くことが必要だと感じた」などが挙げられた。

川口市は 2017 年度より初めてファシリテーターを導入して実施した。主に午前と午後2名ずつのファシリテーターが交代で担当し、講師とともにプログラムを進める形態となった。それぞれのファシリテーターが緊張しながらもそれぞれの個性を生かした進行を行ったことで、講座全体の多様性が

担保され、また、ともに創る、皆で創る講座の具現化がなされ、これからの広がりや展開が楽しみとなる講座となった。

#### ③上越圏域 考察

上越圏域では講座終了後に実行委員会によるふりかえりの記録から考察する。

2017 年度の参加者数は、1 日平均 25 名、延べ 75 名の参加があった。内訳としては、当事者が 約 5 割以上を占め、支援者が約 3 割、家族が約 2 割である。

1日目は、全体としては、「いい雰囲気だった」「いい滑り出し」だったとの意見が挙げられた。 グループワークについては「人数5名はちょうどよかった」「初めての方が2名いたので、口火をきる人がいなかった。話しているうちにだんだんと打ち解けた」との意見が挙げられた。

2 日目は、全体としては、「リラックスして馴染んでる雰囲気だった」「落ち着いた雰囲気だった」との意見が挙げられた。また、「1回目には緊張していた方が別人のようにリラックスしていた」などの変化を感じる声もあった。プログラムについては、「二人組になってワークするのはよかった」「観察者が難しいという意見が多かったが、観察者はとても大切なんだろうと思った」などが挙げられた。

3日目は、全体としては、「穏やかな雰囲気だった」との声があった。

三日間を通じて、「新しい参加者と、何度も参加している方がいることで会全体の安定感があって、 そこに新しい方が入っても相乗効果でいい雰囲気になっているのではないか」との感想も挙げられ た。また、ピアサポート講座について、「回数を重ねても気づきがあるというのが素晴らしい」との意 見もあった。

課題として、「新しい参加者がもう少し増えるといい。もっと地域に広げて行けないか」「リカバリーストーリーやピアサポートなどカタカナ言葉が難しいという方がいるので、用語集があるといい」などの前向きな意見が挙げられた。

2018 年度からは他県のファシリテーターを導入し試行的に実施した。参加者数は 1 日平均 30 名、延べ90名の参加があった。内訳は、当事者約7割、支援者約2割、家族等約1割であった。

1 日目は、全体を通して、「新たな出会いがあってよかった」「全体的にゆったりとした感じだった」との声が挙げられた。

ファシリテーター導入の感想として、「リカバリーストーリーを話した後の感想がそれぞれのファシリ が経験をもとにお話ししていたのがよかった」「(ファシリテーター二人が)いいコンビネーションだった」などの意見が挙げられた。

課題としては、「ウォーミングアップが長引いてしまったので、時間配分などファシリテーターと打ち合わせしておいた方がよかった」「特定の人しか話していなかったことが気になった」などが挙げられ、2 日目に引き継がれた。

2 日目は、全体として、「楽しく参加できた」「原点が確認できた」「雰囲気が良かった」「前回の課題がクリアされていた」などが挙げられ、中には「支援者がいつもと違って生き生きしていた」などの意見も挙げられた。

プログラムについては、「ゲーム感覚で面白かった」「リカバリーストーリーをうまくかたれたのが良かった」

ファシリテーターについては、「ファシリテーターが素晴らしかった」「ファシリテーターの柔らかい 雰囲気が会場の雰囲気を作った」などが挙げられた。

ただ、「司会とファシリテーター、講師の役割分担が今一つわからなかった」などの意見も挙げられ、今後の課題となった。

3 日目は、全体として、「回数を重ねることに顔見知りになり、雰囲気がだんだんとよくなっていた」 「最後まで参加された方が笑顔になっていて良かった」「グループワークが盛り上がった」などが挙 げられた。

ファシリテーターについては、「ファシリテーターが入ることで去年と違う雰囲気だった」「ファシリテーターがなじみやすい雰囲気をつくってくれた」などが挙げられた。

三日間を振り返っての感想としては、「最高に活力、エネルギーをいただいた」「リフレッシュした」「3回受講して良かった。気持ちが軽くなり、ハキハキとして、ものが言えて、年々出るたびに強くなる感じがします」などの感想を得られた。

2018 年度にファシリテーターを導入してのピアサポート講座を試みた。ファシリテーター導入によって、同じ経験のある当事者がファシリテーターという役を担っていること自体に、「I'm The Evience」としてのリカバリーのモデルとして目の前に存在することの意義は大きい。ファシリテーターになることを目標とする参加者も出現する。目標を持つことは、リカバリーの大きなきっかけとなる。2018 年度の経験をもとに、上越圏域で次年度にピアサポーター養成講座、ファシリテーター育成講座を企画し、展開することとなった。

#### ④新潟圏域 考察

2017 年度講座には34名の参加があり、アンケートの回答率は82%だった。そのうち、当事者が6割、支援者と家族が2割ずつであった。

講座の満足度については、9割弱がよかった、まぁよかった、との回答が得られた。

三日間の講座のなかで特に印象に残ったプログラムとしては、「リカバリーストーリーが素晴らしかった」「一歩踏み出すことがリカバリーということ」「経験は宝物」「経験が(ピアサポートの)接着剤」「ピアサポート、リカバリーがリカバリーを生む」「リフレイミング、難しいけど良い考え方だと思った」「最終日に全員が円になり一人ずつピアサポート体験について話したことです。いろんな形があることに強く印象を受けました」「グループワークが楽しかった」などが挙げられました。

全体を通して、「話がしやすかった」「良い勉強になった」「意外に大勢の参加者ぎることにまず 驚きでした」などが挙げられた。

そして、本講座の特徴である、当事者、家族、支援者等がともに学び合うこととして、「ご家族が一生懸命なのを目にして、親に心配かけないようにしないとと改めて思いました」という感想も出された。

2018 年度講座には、2017 年度新潟・下越ピアサポート講座ファシリテーター育成講座修了者 2 名が初めてファシリテーターとして講座を進行した。23 名の参加があり、アンケートの回答率は 65% だった。そのうち、当事者が約 1/4、家族が約 1/4、支援者、その他ボランティア等で約 1/2 となっ

ていた。

講座の満足度については、9割以上が「よかった」「まぁよかった」と回答している。

三日間の講座のなかで特に印象に残ったプログラムとしては、「リカバリーストーリーを聞いてもらったこと」「リカバリーストーリーを聴き、お二人には居場所があり、仲間や同じ病気や障害のある人たちにパワーを与えているんだなと思った」「リカバリーストーリーを伝えていくことの大切さ」「話す側だけではなく聞き手側も難しいことを知った」「共感を持つことの大切さ」などが挙げられた。

全体を通して、「一回の人生を大切に生きよう(お互いに)」「今できること、声を上げていくこと、 実行することが大切」「ぜひ、またこのような講座に参加したい」などが挙げられた。

また、当事者が他の家族との交流の中で「親孝行は何も買ってあげられなくても家事などを手伝う方が親は嬉しいものだということが心に残った」という気づきを得る機会にもなったようである。

2018 年度よりファシリテーターを導入しての講座となり、さらに満足度は高まり、知識等を得ることよりも、さまざまな経験の語りを通した交流と、「自身がこの場にいる」ことの価値を味わう感想が多く得られた。

#### ⑤下越圏域 考察

2018 年度講座には、各日 12~14 名の参加があり、アンケートの回答率は 50~75%だった。その うち、当事者が約 50%、支援者約 40%、家族約 10%であった。

講座の満足度については、100%が「大いに満足している」「ある程度満足している」と回答している。

その理由として、1 日目は「リカバリーストーリーにとてもジーンときました」「いろいろな人の話が聞けた」「グループワークがよかった」「リカバリーの意味を深く考えることができた(障害の有無に関わらず支援者の悩みも共有できたので)」。2 日目は「グループワークで皆さんと存分に語り合ってスッキリした」「リカバリーストーリーを作ることによって、改めて自分の人生を振り返ることができた」。3 日目は「参加者のコミュニケーションが非常に参考になった」などが挙げられた。

三日間の講座のなかで特に印象に残ったプログラムとしては、「リカバリーストーリー」「バウンダリーが大切なものだと分かった」などが挙げられた。

全体の感想としては、「はじめは緊張していましたが、皆さんと話すうちに緊張がほぐれて楽しくなりました」「当事者・支援者が一緒に学ぶ経験はとても得るものが大きいです」「新たな出会いや感動を味わえてありがたかったです」「経験はすべて宝物を実感できた」「あっという間に時間が過ぎてしまった」「同じ仲間、人間なんだと思いました」「いろいろな考え方を見聞きできて勉強になりました。これからの生活の潤いができました」 などが挙げられた。

参加者数は小勢であったが、参加者のバランスがよく、参加者の満足度の高い講座となった。

#### (2)ピアサポート講座ファシリテーター育成講座

#### ①上尾・川口地域 考察

参加者数は23名、アンケートの回答率は100%。

講座の内容については、9割近くが「良い」「まぁまぁ」との回答だった。4%が「悪い」と回答された。

悪い点としては、「進行が早すぎる」「もっとゆっくり」「時間が足りない」などの意見が挙げられた。 工夫することとして、「もっと時間にゆとりを持つ。3日間にしてはどうか」「実践をもり込んでほしい」 「用語説明がほしい」などの意見だった。

講座の方法としては、「良い」「まぁまぁ」が5割弱で、「悪い」との回答が半数であった。

工夫する点としては、「全体の意見交換の時間がほし」「時間的な問題」「意見や発言しやすい環境づくりを」との声が挙げられた。

講座の満足度は、8割近くが「満足」「まあまあ満足」と回答、4%が「不満」と回答された。

良かった点として、「雰囲気が良かった」「スライドに沿って、司会、ファシリ、それぞれの役割を説明していただいてわかりやすかった」「グループワーク形式で進めていくので良かった」「参加者の意識が高い」「ピアサポート講座の振り返りができた」「ファシリテーターの役割が整理できた」「自分の言葉で説明することで理解が深まった」などが挙げられた。

もっと良くするための工夫として、「時間を増やしていくこと」が多く挙げられた。「実態のピアサポートがどうなのか知りたい」「全員がファシリテーター役を経験できるといいと思う」など、講座に対して積極的な意見が多く見られた。

#### ②新潟・下越圏域 考察

参加者数は7名で、アンケート回答率100%。

講座に参加してみての理解度については、1 日目は、86%が「よくできた」「少しできた」「できた」 と回答された。14%が「少しできなかった」と回答された。2 日目、3 日目は、100%が「よくできた」 「少しできた」「できた」と回答された。

ピアサポート講座でファシリテーターをやってみたいと思うか?との問いには 71%が「思う」と回答、29%が「どちらでもない」との回答だった。

講座で印象に残ったこととして、「とても風通しの良い話しやすい雰囲気だった」「人と人との関係の大切さ」「ファシリテーターは、相手の立場に立って耳を傾けて、ともにあるというのがわかった」などが挙げられた。

講座受講前後の変化については、「何か開放された感じ」「ファシリテーターのことがわかり、いつか自分たちでもできるのかなぁ」「責任感」との回答が得られた。

ピアサポート講座ファシリテーター育成講座については、初の試みで、プログラムや日程については大いに再検討が必要であることがアンケート結果からもうかがえた。しかし、ファシリテーターを育成し、ピアサポート講座をファシリテーターが展開していく可能性と、その方向性については意義を共有することができた。講座のプログラムおよび方法論については、引き続き検討を重ねながら、講座を開催し、実践していくことの必要性が認識された。

#### (3)ピアサポーター養成講座

#### ①上尾・川口地域 考察

まず、本養成講座は、企画、プログラム作成からゼロベースで始めており、川口・上尾を中心とし

たピアサポート講座修了している当事者、支援者、行政関係者等、28 名で構成された企画委員により、8回の検討会、3回のワーキンググループ、終了後のふりかえりを2回、行った。検討会の各会平均は16.5 名、延べ人数132 名、すべての企画委員会参加者延べ人数は、180 名となった。

当日については、参加者数は、各日平均35名、延べ175名の参加があった。参加者の条件は、ピアサポート講座受講者及びピアサポーター、ピアスタッフの経験者としたこともあり、非常に熱心かつ積極的な参加者が集まり、質疑応答の時間は毎回時間が足りないほど、主体的なディスカッションが繰り広げられる講座となった。

運営方法は、全体の司会進行は主催団体の支援者が担当し、それぞれのプログラムのファシリテーターとしてピアサポーターら2名がペアとなって担当した。

アンケート結果からは、司会進行及びファシリテーターについては、概ね好評で、回を重ねるごとに、「よかった」「非常に良かった」の割合は高くなっている。

講座内容については、1 日目はピアスタッフの体験談が良かったとする回答は多く見られた。「お 二人の体験談は心に響くものがあった」との記述が見られた。一番印象に残ったこととしても、2 名 のピアスタッフ体験談について挙げている方は多く、その他グループワーク、質問に答えてもらっ たことなどが挙げられていた。

「現在基本1人でピアスタッフをやっている状況なので、他の方との話を聞けたり、学ぶことができて良かったです」との声もあり、集まることに意義があることを感じられる声である。また、「幻聴を聴きながらだったが、なぜかよく話が入ってきて良かった」など、それぞれの症状を抱えながら学んでいる様子も改めて感じられる声である。また、「かつての支援者が今日ピアとして同じテーブルにいた。感動的だった」との声もあった。

2 日目以降には、前回の講座から約1ヶ月間の変化を問う問いが設定されている。「リカバリーストーリーを作り始めた」「ピアサポーターの価値観のようなものが分かりかけてきた」などの回答が得られた。

2 日目の講座内容については、地域移行ピアサポーターの行政説明と実際のピアサポーターらの講演とグループワークだったが、「ピアサポーターの生の声が聞けて良かった」「様々な立場、経験の方の意見が聞けて良かった」との声が挙げられた。

最も印象に残ったこととしては、「グループワークで仲間と語り合えたこと」「ゲストスピーカー、ピアサポーターの体験談」「24年間入院された方の話」などが挙げられた。

その他、意見や感想として、「ピア仲間同士で話すのが楽しくて仕方なく、いい機会をいただいてありがとうございました。特に昼休みとても話した」「ピアサポートの心構え、効果、長期入院している方へのサポートなどいろいろ勉強になった」などが挙げられた。

3日目では、前回講座からの気持ちの変化については、「ピアサポーターの仕事により誇りを持って取り組めるようになりました」「やる気が出てきた」「前向きな気持ちになれた」という良い変化の声が挙げられた。一方で「入院経験が必要、と話されていたが、自分にはその経験がないので他の道を考えるようになった」「人数が多いので体調的に自信が持てない」などの回答も見られた。

講座内容については、9割近くが「非常に良かった」「良かった」と回答された。具体的には「コミュニケーションの具体例が学べた」「講義がとても良かった」「学ぶ順番が良かった」「ピアサポーター

ならではの相談の受け方が少し分かったような気がした」などが挙げられた。一方で「講義時間を少し減らして、Q&A の時間を増やした方が良かった」という意見と「ロールプレイが多い印象、講義の方が好き」との双方の意見が見られた。

一番印象に残ったこととして、「ロールプレイ」「経験を差し出すこと」「ソーシャルワークとピアサポートとの違い」「ストレングスの講座」などプログラムについて満遍なく回答がみられた。

その他の意見、感想として、「ピアの視点、世界観とは何かを考えてみたいと思③」「vi同士の学びも大切だと感じた」「人生観が変わった」などの回答が得られた。

4 日目では、前回講座からの気持ちの変化については、「経験を差し出すことについて意識するようになっている」「ピアサポーターの活躍できるシステムについて考えるようになった」「これまで体験を語ることは苦手で、無理にやらなくてもいいやと思っていましたが、自分が体験を差し出すことで相手が安心して話しやすくなるという語ることの大切さに気づけた」と変化を実感している回答が得られた。

講座内容については、9割以上が「良かった」「非常に良かった」と回答。「専門職とピアと同関係を作っていくのが良いのか、考えさせられた。話あう場をお互いに作っていきたい」「セルフケアが大事」「グループワークでは専門職の悩みや迷いも聞けて、職種は違っても支え合って行けたら良いなと思った」などそれぞれのプログラム全般にポジティブな回答が得られた。

一番印象に残ったこととして、「ピアにもスーパービジョンが必要だと感じた」「ピアサポーターとメンバーとの距離感」「ピアサポーターと専門職との連携の重要性」「ピアサポーターの葛藤」「自分のリカバリーと当事者のリカバリーを当てはめないという言葉が印象に残った」などが複数の受講者から挙げられた。

その他意見や感想として、「ピアはピアとして、専門職は専門職としての悩みがある。それぞれの専門性を生かして連携したらいい」「ピアサポーターの一人職場はきつい。スーパービジョンの仕組みが欲しい」などの声が寄せられた。

5 日目、最終日では、前回講座の気持ちの変化については、「元気になれた」「セルフケアをすることで自分の心の健康を守れるようになった」「ピアサポートを続けていくにあたって、自分には気持ちの整理が必要と気づいた」「忙しくしていたが余裕を持って切り抜けられた。この講座に参加して刺激をもらったり、勉強できたおかげもあると思う」などの声が挙げられた。

講座内容については、9割以上が「非常に良かった」「良かった」と回答されており、「プログラムが良かった」「グループワークが良かった」「全5日の中で一番良かった」「様々なことを皆さんが考えて悩まれていることを共有できた」「今までの全5回の感想や振り返りができた」などの記述があった。一番印象に残ったこととして、「グループワーク」「アウトリーチの発表」「ピアサポーター宣言」「ピアサポーターがチームで働く上で大切なことをたくさん学べた」「ファシリテーターのグループワーク」「経験を語ることが相手への安心を招く」「チーム内でのピアスタッフとのキャッチボール」「協働」などそれぞれのプログラム満遍なく回答が得られ、受講者一人ひとりが自身の経験や状況に合わせて学び取り、感じ取っていることがうかがわれた。

その他の意見、感想として、「協働について具体的に知ることができて良かった」「体調管理をしっかりすることが様々な場面で自分のストレングスになる」「(自分たちの)地域でもピアの講座をや

っていきたい」「生きているだけで専門性が高まる」「ピアは仕事として成立する」「ピアサポーターの可能性や力を知るとともに、その難しさを再認識した」「ピアの可能性は無限」など、自身の課題、システムの課題も感じながら、その可能性を感じ、信じるようになったとの回答が得られた。

5日間を通しての感想として、「(自分たちのいる」地域でピアが活躍できる環境をつくっていきたい」「『私なんて・・・』と否定的だったが今は自分を肯定できるようになり世界観が変わった」「幻聴よりも惹きつけられる講座、また参加したい」自身にとって、また今後の活動の方向性として考えるきっかけになった学びの場であったことがうかがわれた。

企画委員会参加者は常に積極的に、当事者、支援者等が意見を出し合い、作り上げていくプロセスであり、まさに協働のなかで作り上げたプログラムであり、講座そのものであったと言える。コ・デザイン、コ・プロダクションの過程の中で生まれたピアサポーター養成講座であった。その成果は大きく、共に作り上げるプロセスそのものに、参加者のエンパワメントやリカバリーがあった。

2回の企画委員によるふりかえりでは、進行はファシリテーターはピアサポーターや当事者が担当し、またプログラムの講師の多くが企画委員をはじめとするピアサポーター、ピアスタッフ、当事者らが担当した。他地域で活躍するピアスタッフらの活動体験談を共有することも刺激となったとの回答が多く得られた。講義、体験談、個人ワーク、ロールプレイ、グループワークなどが多様に盛り込まれ、バランスの良い学びの場となったとの感想があった。ふりかえりでは、改めて自身にとってのピアサポート活動の意義を語り始める場面もあり、ピア活動にかかわることで、リカバリーにつながるなどの声があり、改めて、ピア活動とは、ピアサポートグループの活動や、ピアサポーターやピアスタッフとしての仕事だけではなく、コ・デザイン、コ・プロダクションの営みそのものもピア活動であり、それは、当事者、支援者共同によるピア活動が存在しており、その一連のプロセスがリカバリーそのものであることを認識するものであった。

継続を願う声も多く、終了後のふりかえり時に次年度に向けて動き始めた。

#### ②上越圏域 考察

上越圏域では、実行委員話し合い、2日間のピアサポーター養成講座を実施した。

二日間を終えての実行委員によるふりかえりからは、課題や改善点が挙げられた。

まずは用語についてカタカナ言葉が多く、できれば用語説明や用語解説集のようなものがあると良かったとの意見が挙げられた。

プログラム内容としては、「もっとロールプレイがあった方が良かった」「実習などがあってもいいのかもしれない」「二日間座学をして、実際に活動して、振り返る、というのもいいのかもしれない」「実際に働いている方の話を聞きたい」などの改善案や、「この地域にあったピアサポーターのあり方を考える上で、この地域のこれまでの歴史などを学ぶ時間があると良かった」「上越バージョンを作っていく」必要性なども語られた。全体的には「時間が足りなかった」との意見も挙げられた。上越地域のこれからについて、ピアサポーターとして雇用し、一緒に働く人をどう地域のなかで生み、包摂し、協働していくかについての具体的な方法についての模索を始めるとともに、当面ピアサポーターの力が必要なところはどこか、導入できる部分について検討を始めるとの意見が出された。

上越圏域では、2012 年度よりピアサポート講座を開催し、翌年には講座受講者による「絆 with ピア」というピアサポートグループが生まれた。ピア活動によってリカバリーの道を歩み出す当事者の存在が、次のピア活動への原動力となって、ピアサポート講座の開催、企画運営への当事者の参画などを継続的に積み重ねてこられている。しかしながら、ピアサポーターやピアスタッフの雇用等には至らないことが課題となっていた。今回の養成講座を経て、改めて上越圏域としてのピアサポーターやピア活動へのあり方について検討する機会となった。

#### 7. 本研究の意義

本研究は、「ピアサポート」という身近で、私たちの暮らしには欠かせない「仲間同士の支え合いの営み」について取り上げた。立場や状況が変わると奪われてしまう人々、状況にある人たちがおり、本研究では、さまざまな理由により長期に入院や地域との隔絶を余儀なくされる精神障害のある人たちを対象とした。

我が国における精神障害者の置かれている現状は、諸外国に類を見ない長期的な入院、多くは社会的入院と言われ、医学的に入院の必要性がない者たちが何十年と入院している。また、例え地域で暮らしていたとしても、本人および家族が、障害のことをひた隠しにして生きている現状がある。

ピアサポートは、自らの経験を活かす、つまり語り合うことによって、互いにつながりあい、そこからあらたな関係性やリカバリーが生まれるとする実証的研究に基づいた営みである。この当たり前で、暮らしに欠かせないピアサポートが奪われてしまった人々に、もう一度取り戻し、再構築していく営みとして、「ピアサポート講座」がある。

具体的にどのようなプログラムがあると、効果的に再構築できるのかについて、 アクションリサーチとして実施した研究である。

具体的には、1)ピアサポート講座のプログラム内容についての再検討とプログラム再構成、テキスト再構成、2)ピアサポート講座を効果的に展開し、また持続可能な体制構築として、ピアサポート講座ファシリテーターの育成プログラムの内容の検討と、テキスト作成、3)加えてピアサポーター養成講座のプログラム作成及び実施、の3本の柱で研究を展開した。

それぞれの意義について以下に述べる。

#### 1)ピアサポート講座の意義

ピアサポート講座の参加者は、述べ616名であった。アンケート結果から、参加者はこれまで支援の受け手であることに疑問を持たず、しかし支援されることへの諦めや、支援そのものだけではどうにもならない状況への無力感を抱き、どうすることもできない八方塞がりのなかでピアサポート講座にたまたま辿りつくものが少なくない。ピアサポート講座は、誰かが「教える」のではなく、それぞれの経験を出し合い、響きあうなかで学びの場を創っていく。「経験」を語り合える「場」づくりが、ピアサポート講座が意義あるものになるかを決めると言っても過言ではない。経験を聴くこと、語ること、そして共有することでリカバリーのきっかけとなる。

これまで、「支援」の枠組の中ではもっぱら支援の受け手であり続けた当事者や家族は、精神

障害によってさまざまな関係性を絶たれ、履歴をも断絶し、社会の中で孤立する。とりまく関係は、 支援者とのかかわりのみになり、支援の受け手であること以外の立場や関係性をいつの間にか持 てなくなってしまう。ピアサポートは、その「支援の受け手」であり続けることからの脱却でもある。そ れは、支援の受け手であり続けることにより、いつの間にか支援の送り手に任せた人生を送るよう になり、主体性が奪われていくことが容易に起こりうるのである。

ピアサポートという、緩やかな学びの場の中で、自ずと自分の人生は自分のものであり、自分で 決めるものであることを見出し、主体性を取り戻し、リカバリーの一歩を歩出すきっかけを自ら得 る意義があることが、受講者のアンケートからも見られた。

ピアサポート講座は、当事者だけではなく、家族、支援者、ボランティアなど市民とともに学ぶ機会を大切にしている。精神障害のある方は、20歳前後で発病すると言われており、多くは学生時代、もしくは就職間も無くしての発病となり、その後の20~30代の10数年を闘病生活に費やし、学びの機会や社会経験を絶たれたまま、40代を迎える。学びの途中で断念せざるを得なかった思いを残したまま、その後を生きている方も少なくない。当事者にとって、学びの機会というのは、単に知識を得たり、資格を取得する、というだけではなく、自信を取り戻したり、自尊心を育む場として重要な意義があることがわかった。

さらに、本講座は、さまざまな立場の多様な人々と出会い、経験を分かち合い、学び合い、支え合うことを講座の中で体感する。そのことが、支援者も私たちと同じように悩を抱えているんだ、という気づきを得たり、他の家族の思いを知ることで自分の家族へ思いを馳せることができるなど、周りとの関係を大切にし、さらに自分自身を大切にすることで自尊心を育んでいく過程があることがわかった。

ピアサポート講座は、一人ひとりのリカバリーにつながり、支援者の意識もリカバリー志向へと変化し、障害の有無にかかわらず暮らしやすい地域の構築へとつながっていくことを最終的な目標として掲げて、活動を続ける必要性があることが、本研究を通して明らかとなった。

#### 2)ピアサポート講座ファシリテーター育成講座の意義

ピアサポート講座ファシリテーター養成講座の参加者は述べ75名であった。ピアサポート講座を持続可能、かつより効果的なあり方を模索するなかで、ファシリテーターとしてピアサポート講座受講者の熟練者が行うことではないかと考えた。これはWRAP(Wellness Recovery Action Plan;元気回復行動プラン)が、WRAPファシリテーターが展開し、広げていることにヒントを得ている。

今回は、上尾・川口地域合同の埼玉エリアと、下越・新潟圏域合同の新潟エリアの2ヶ所で講座 を試行的に実施した。

ピアサポート講座は前述の通り、経験を語り合う「場」づくりが重要である。経験を語り合うダイナミクスを引き起こすきっかけは、他者の経験の語りを聴くことである。ピアサポーターやピアスタッフらが経験を語ることで、「心の氷が溶けて」、頑なに隠していた経験を自然と語り始める不思議な現象が起きる。この効果を活用してより有効的な場を構築していこうとした。

ピアサポート講座ファシリテーター育成講座そのもののプログラムや時間的な課題はアンケート 結果からも浮かび上がったが、ファシリテーター導入によるピアサポート講座の意義は大きい。 まず、ファシリテーターは身近な地元の、同じような経験をしている当事者の仲間が担当する。そのことは、すなわち"I'm The Evidence"(私がリカバリーの証明です) としてロールモデルの提示となり、当事者にとっても、家族にとっても、リカバリーへの希望を確かなものとする存在となる。

「経験の語り」が接着剤となってピアサポートが成立、促進されていくダイナミクスを、ファシリテーターが折々に自らの経験を差し出し、語ることによって自然と引き起こされていく。講座全体が一貫して「経験の響き合い」の場になることで、ピアサポートを知識として学ぶのではなく、「感じる」ことで、リカバリーのきっかけにつながると考える。「感じる」ときには、それぞれ一人ひとりの感じ方は異なる。それはそれぞれの今まで歩んできた人生の歴史、経験、育った環境や文化、知識や感情などが、その場の中で響き合い、各々の「感覚」として気づきを与える。そして、その「感覚」がその次の瞬間からの人生に影響を与えていく。その一連の営みの中で、「私だけの感覚」の価値に気付くことによって、リカバリーのきっかけとなるのではないかと考える。

ピアサポート講座は1回30名前後の比較的少人数で運営されることが好ましい。それは、これまでの経験を安心して語り合えるための規模である。もっとこういう講座を開いてほしい、という声は毎年多く寄せられる。持続可能性と、より良いあり方を模索するなかで、このファシリテーター育成は、ピアサポート講座展開にあたって不可分であり、同時に、本研究により試行的に実施したことで、その可能性が十分に示唆されたといえる。

#### 3)ピアサポーター養成講座の意義

ピアサポーター養成講座の参加者は、述べ210名であった。ピアサポーター養成講座は、近年さまざまな地域で、また国レベルでも展開されるようになっている。しかし、地域格差も大きく、障害福祉サービス事業所が持ち出して実施しているところなども多いのが現状である。

今回は、上尾・川口地域を中心とする埼玉エリアと、上越圏域を中心とする新潟エリアにて実施した。両地域ではピアサポーターやピアスタッフの雇用状況も異なっている。埼玉エリアは上尾での地域移行ピアサポーター活動が 10 年目を迎え、近年鴻巣地域で常勤含めたピアスタッフの雇用が生まれている。一方で上越圏域には、ボランティアとして、地域移行にかかわらせて長期入院者の経験の語り部活動があるものの、仕事としてのピアサポーターやピアスタッフ活動は未だ生まれていない。それぞれの地域ではそれぞれの地域課題があるため、地域ごとに企画委員会をたてて、目的、プログラム内容などについて検討した。上越圏域については埼玉エリアのプログラム内容を参考に、上越バージョンとして検討した。

上尾・川口のピアサポーター養成講座は、足掛け 1 年以上かけて、コ・デザイン、コ・プランニング、コ・プロダクションの営のなかで、講座の運営、プログラム作成、準備等をすべて、28 名の当事者、ピアサポーター、支援者、行政職員らによる実行委員で、話し合いを重ねてつくり上げていった。このプロセスそのものが、エンパワメントを引き起こし、多様な経験をする機会となった。

ピアサポーター養成講座のプログラム構成は、図らずも講義、体験談、個人ワーク、ロールプレイ、グループワークなどが多様に盛り込まれており、豊かな学びの場となったことはアンケート結果からもうかがわれた。とりわけ、他地域のピアサポーター・ピアスタッフの体験談を共有できたこと、その後のグループワーク等と合わせて、非常に刺激となり、大変有意義なプログラムであったとの感想

は多く寄せられた。また各回、ロールプレイやグループワークの時間を豊かにとり、それぞれが体験した学ぶことを大事にした。加えて、進行をファシリテーターとしてピアサポーター及びファシリテーター経験のある当事者が主に担当し、回全体がピアサポート的な場を創生していたことは、豊かな学びの質を担保するに十分な機能を果たしたと言える。

ピアサポーター養成講座によって、自身のリカバリーのためのピアサポート、自身と仲間のリカバリー促進のためのピアサポート、さまざまな役割や社会とのつながりのためのボランティアとしてのピア活動、そこから、さらに仕事としてのピアサポーターやピアスタッフの可能性を感じ、具体的な目標や希望を抱ける機会となったとの感想は多く得られた。これまで隠し続けてきた経験が、人の役に立つかもしれない、さらには仕事になるかもしれない、そうであればこれまで苦しみながら生きてきたこの人生も無駄ではないのかもしれない、と思えることは、リカバリーへの大きな足掛かりとなる。一方で、自身がやりたいことはピアサポーターではない、もしくは自分には向いていないのではないかとの気づきを得た参加者も少ないながらもあった。このように学びの中で、情報をキャッチし、自ら選択、決定できることも大切なことであると考える。

ピアサポートター及びピアスタッフは、インフォーマルなピアサポートや、セルフヘルプグループやピアサポートグループ活動とは異なり、ピアサポート活動を行うことで金銭的報酬を得る。金銭的報酬を得ること自体が、もはや対等ではないとする議論、一方で金銭的報酬を得ることを担保する専門性とは何かという議論、また専門職との違いは何かという議論、さまざまな議論が十分なされていないなかで、実態としてのピアサポーターやピアスタッフが先行して実践を積み上げている現状がある。現状は財政的な基盤等がないなかにおいても、日本の支援システムのなかにその必要性、もしくは有効性を認められていることであると言える。雇用の実態は、その立ち位置、業務、報酬、条件等非常に多様である。多様であっても、今まさにいるということを踏まえて、彼らの実践一つひとつを、丁寧に可視化し、分析し、日本におけるピアサポーター、ピアスタッフのありようについて検討を重ね、その報酬を担保するものは何か、について言語化していくことは、ピアサポーター、ピアタッフがそこにあることの確かな担保となると考える。

ピアサポーターは、ピアサポートとを紡ぐ促進者であり、リカバリーを促進するロールモデルであり、専門職や組織文化をリカバリー志向に変革するキーパーソンと言える。支援の枠組みを超えて、私たちが暮らしている地域がピア文化を醸成し、地域包摂(コミュニティ・インクルージョン)を広げていく重要な立役者となる。

#### 4)ピア文化を広めるために

ピアサポート講座、ピアサポート講座ファシリテーター養成講座、ピアサポーター養成講座に参加した述べ人数は901名であった。

ピア文化とは、「多様性を認め合い(ダイバーシティ)、自由で対等な関係性のなかでありのままの自己を語り合える文化」<sup>1)</sup>と考える。そのことは、コミュニティ・インクルージョン(地域包摂)のかけはしとなる。SAMHSAは 2015 年に、ピアサポートはリカバリーを促進し、コミュニティの所属感を高めるとし、ピアサポートの推進を強調している<sup>2)</sup>。

ピアサポート講座は、「学ぶ」ことを通じて、ピア文化を醸成していく有用な方法の一つであると

考える。そして、ピア文化構築の最大の立役者としてピアサポーターがある。

#### 8. 本研究の限界

本研究は、アクションリサーチとして、それぞれの地域における主体的な活動を損なわない形での介入研究を実施した。ピアサポートを語る時、各地域の特性、文化、医療状況、それまでのピアサポートに関する経緯やプロセス様々な要素が絡み合っており、それぞれの背景はピアサポートの文脈となってつながっている。しかしこれらの要素を一つひとつ精査することは本研究ではできていない。プログラム作成にあたっては、それぞれの地域性を考慮することは重要なことであるが、まずはベースとなるプログラム開発を試みた。それぞれの講座プログラムやテキストを各地域でアレンジしていただく、そこにファシリテーターが介入しながら、地域の主体性や独自性を生かした展開を今後期待したい。

#### 9. 本研究の今後の課題および可能性

本研究では、ピア文化構築に向けて、ひとつはピアサポート講座のプログラム開発とテキスト 作成を最も大きな作業として行っている。ピアサポート講座を今後、各地域で展開し、広めていく ことが課題であり、可能性となる。現在、テキストの書籍化を検討している。ファシリテーター育成 講座やピアサポーター養成講座についても、今後議論を尽くして、さらなる展開可能性の高い、 汎化できるありようとプログラム構築が必要であると考える。

ピアサポート講座やファシリテーター育成講座が、各地域で展開していくと、各地域に点としてのピア活動が芽生え、地域にあったピアサポート活動のきっかけを提供する機会となる。ピアサポートは普遍的な概念であり、私たちの日々の暮らしに必要不可欠であることから、地域にあった形で展開し、点から面へと広がってていくことが重要であると考える。

#### まとめ

ピアサポート活動に 10 年以上かかわるなかで、ピアサポートの意義は当初考えていた以上に、ピアサポート講座に参加された受講者の皆様の声、感想、また経年単位による変化を実感するところであった。それらを分析し、可視化することの必要性を感じていた。本研究により、ピアサポート講座が各地で展開し、多くの方がリカバリーのきっかけとなる機会にアクセスでき、仲間と共にリカバリーの道を歩む一助となればと考える。そして地域全体が、多様性を認め合い、ありのままでいることへの安心を得て、自らの経験を語り合えるピア文化を、それぞれの地域性を生かして構築されていくことを願うものである。その先には、障害の有無や、国籍や、信条などにかかわらず、多様な人々が共にくらすコミュニティ・インクルージョン(地域包摂)の実現を目指すものである。そのかけはしとして、ピアサポートは有用であることから、ピアサポートプログラム展開の具体的方策として本研究は一つの意義を見出すものである。

#### <参考文献>

1)相川章子 (2017) ピア文化とコミュニティ・インクルージョン, 精神科 Vol.31 No.6, 科学評論者, pp. 538-543.

2)SAMHSA. Peer Support and Social Inclusion. Available from:

URL:htttps://www.samhsa.gov/recovery/peer-support-social-inclusion.

#### <添付資料>

【資料①】ピアサポート講座プログラムおよびテキスト

【資料②】ピアサポート講座ファシリテーター育成講座プログラムおよびテキスト

【資料③】ピアサポーター養成講座プログラム



学びあい・つながりあい・支えあう

# ピアサポート講座 テキスト

ピアサポートとは 仲間同士の支え合いの営みのすべて

ピアサポート文化を広める研究会

ピアサポート講座の取り組みのきっかけは、2009 年に(社福)あげお福祉会社の家 (埼玉県上尾市) 児玉氏から地域移行支援事業についてのふりかえりを行いたいと声をかけられたことに始まります。事業を受託して 6 年間が経ったものの、地域のネットワークの難しさ、県からの要望、事業所内の状況などからくる閉塞感を抱えていたことから、保健所担当者、同法人就労支援事業所職員と筆者でアドバイザー会議を開始しました。そのなかで、これまでの閉塞感はかかわりの狭さからくるものであること、ピアサポーターという新たな存在によって開かれていくのではないかとの提案を受けて、検討を重ね、翌年2010 年度にピアサポート講座、ピアサポーター養成講座を開催することになりました。講座開催に向けては、アドバイザー会議メンバーに加えて、県の担当者、地域移行事業における協力者の生活訓練施設 PSW、市の PSW、近隣医療機関 PSW などで目的やプログラムについての検討を行いました。(児玉 2013)

そうしてできあがったのが第一回目のピアサポート講座でした。リカバリーストーリーという当事者の体験の物語を中心軸に据えて、三日間のプログラムを通して、職員、当事者、家族らで一緒に学びあいました。多くの質問や感想、そして語り合いに満ちたひと時でした。学びの場を得ることで当事者の方々の目の輝きが、表情が変わっていきました。また共に学ぶことで職員にも変化が表れました。

この時のプログラムをベースにして、現在 2012 年度から上越圏域、2013 年度から中越及び下越圏域、2014 年度から川口市(埼玉県)、2016 年度から新潟圏域などで講座を開始し、現在まで毎年度継続して開催されています。単発もしくは数年間継続していたところでは、仙台、栃木、千葉、青森などさまざまな地域で実施されました。また

来年度以降、開催を予定しているところもいくつかあり、ピアサポートへの関心の高まりと広がりを実感しています。

ピアサポートとは、「仲間同士の支え合いの営みのすべて」を表します。新しい技術や専門性ではなく、私たちの身近にあるあたりまえのかかわりです。キーワードは対等な関係性です。身近であたりまえのはずの対等な関係性を奪われた、もしくは忘れてしまった人々に、かつての自由で居心地のいい関係性とつながりをとりもどしていくことがピアサポートです。

ピアサポートは一人ではできません。そのためには周りの人々にも ピアサポートを知ってもらう必要があります。ピアサポート講座で はさまざまな立場の人たちが、共に学び合う仲間として、いつの間に かに立場や役割を超えて対等な関係性を構築していく場になってい ます。その体験を通じて、互いの力、互いのリカバリーを信じ、互い の物語を大切にし、認めあうあたたかい関係性を体感します。

このようにピアサポート講座は私たち一人ひとりが、私とあなたを 大切に思い、互いに支えあい共に暮らす文化を創造することを目指 しています。

人と人との関係、支えあいの文化は地域によってさまざまです。 ピアサポートは地域性を大切にして、地域ごとの既存の人とのつな がりの文化、支え合いの文化を大切にして、さらに展開していくため の工夫をしていくプロセスにも大きな意味があります。

さぁ、身近な仲間と支えあう文化を作るための話し合いを始めてみ ませんか?それがピアサポート講座の始まりです。

児玉洋子. (2013). "地域移行ピアサポーターの活動から(特集 当事者による支援活動と精神保健福祉士)." 精神保健福祉 44(1): 25-27.

## 目次

ピアサポート講座3日間のプログラム

- 3日間共通プログラム
  - 1日のはじめ/グループワークのはじめ

居心地の良い場づくりのためのルール(グループワーク開始時 も確認)

居心地の良い場づくりのために皆で出し合うルール ウォーミングアップ(自己紹介とアイスブレイク)

- 1日の終わり
  - 一日のふりかえり

おつかれさまでした(私とあなたに拍手)

ピアサポート講座1日目~リカバリーとピアサポート

- 1日目プログラム
- 一人ひとりの経験は宝もの

私のリカバリーストーリー

リカバリーとは?

ピアサポートとは?

グループワーク: リカバリーストーリーを聴いて

ピアサポート講座2日目~リカバリーストーリーを語ろう・聴こう 2日目プログラム

より良いコミュニケーションとは?

コミュニケーションのいろいろな技法 バウンダリーとセルフケア

グループワーク:リカバリーストーリーを語って・聴いて

ピアサポート講座3日目~ピアサポートの実践と広がりに向けて

3日目プログラム

さまざまなピアサポートのカタチ

リレートーク「私のピアサポート体験」

ストレングスとリフレイミング

ピアサポーター/ピアスタッフとは?

グループワーク:ピアサポートの実践(各地の目的に応じて)

リカバリーストーリー

私のリカバリーストーリー (けんちゃんの経験) けんちゃん できる事、やりたい事…いつやるか?今でしょ! みぃたん (竹田昌美)

ピアサポート講座との出会いジョーダン私のリカバリーストーリー奥原 徳子成長期他1名

用語集

参考文献

資料

ピアサポート講座実施要綱

ピアサポート講座ファシリテーター養成講座

ピアサポート講座パワーポイントダウンロードウェブサイト

# ピアサポート講座基本プログラム

## 1日目

午前	【講義】リカバリーとピアサポート
ניפּ 🖵	リカバリーストーリーを聴こう
午後	【グループワーク】リカバリーストーリーを聞いて
一	グループで感想を共有しあう

# 2日目

	【講義】語り方・聞き方(コミュニケーション)
午前	演習を交えながらコミュニケーションスキルを学ぶ
	アサーション・バウンダリーなど
	【セッション】リカバリーストーリーを語ろう・聴こう
	3人組になりリカバリーストーリーを互いに語り合い、聴き合うセッ
午後	ション
	【グループワーク】リカバリーストーリーを語って・聴いて
	感想を共有し合う

# 3日目

	【講義】ピアサポート体験の共有
午前	ピアサポート体験のリレートーク
	参加者のそれぞれのピアサポート体験を共有する
	【グループワーク】(今後の目指す方向性へ向けたテーマ)
午後	例)ピアサポート活動の展開に向けて
	ピアサポーターとの協働に向けて

## ピアサポート講座プログラム

## 18目

午前	/T <del>≥</del> 6	【講義】リカバリーとピアサポート	
		リカバリーストーリーを聴こう	
午後	F.W	【グループワーク】リカバリーストーリーを聞いて	
		グループで感想を共有しあう	

時間		プログラム	内容	準備
10:00	司会	開会	意図・目的・経緯	
10:10	ファシリ	自己紹介	一人1分(全員)	
10:30	講師	【講義】リカバリーとリカバリーストーリー		
10:45	ファシリ/講師	リカバリーストーリー①		
11:00	司会	【司会】休憩		
11:10	ファシリ/講師	質疑・応答・共有		準備
11:25	ファシリ/講師	リカバリーストーリー②		準備
11:40	ファシリ/講師	質疑・応答・共有		
12:00	司会	昼休み		
13:00	講師	【講義】リカバリーとピアサポート		準備
13:30	ファシリ	質疑・応答・共有		
13:45	ファシリ	グループワークの説明		
14:00	司会	休憩		
14:10	ファシリ	【グループワーク】リカバリーストーリーを聞いて	グループ	テキスト
14:40	ファシリ	【グループ発表】	グループ	テキスト
14:40	ファシリ/講師	質問・振り返り・まとめ		
15:00	司会	終了		

## ピアサポート講座プログラム

## 2日目

	【講義】語り方・聞き方(コミュニケーション)	
午前	演習を交えながらコミュニケーションスキルを学ぶ	
	【講義】アサーション・バウンダリーなど	
	【セッション】リカバリーストーリーを語ろう・聴こう	
午後	3 人組になりリカバリーストーリーを互いに語り合い、聴き合うセッション	
十仮	【グループワーク】リカバリーストーリーを語って・聴いて	
	感想を共有し合う	

時間		プログラム	内容	準備
10:00	司会	開会	意図・目的・経緯	
10:10	ファシリ	自己紹介	一人1分(全員)	
10:30	講師	【講義】語り方・聞き方・コミュニケーション技法	ゲーム	
10:45	ファシリ/講師	【演習】コミュニケーションの実際	ロールプレイ	
11:00	司会	【司会】休憩		
11:10	ファシリ/講師	質疑・応答・共有		
11:25	講師	【講義】バウンダリーとストレングス	説明	
11:40	ファシリ/講師	質疑・応答・共有		
12:00	司会	昼休み		
13:00	講師/ファシリ	【演習】リカバリーストーリーを語ろう・聴こう	演習	
13:30	ファシリ	3人組になって語り合い、聴き合うセッション		
14:00	司会	休憩		
14:10	ファシリ	【グループワーク】語って・聞いて・観察して	グループ	_
14:40	ファシリ	【グループ発表】	グループ	_
14:40	ファシリ/講師	質問・振り返り・まとめ		
15:00	司会	終了		

# ピアサポート講座プログラム

#### <u>388</u>

	【講義】ピアサポート体験の共有	
午前	ピアサポート体験のリレートーク	
	参加者のそれぞれのピアサポート体験を共有する	
	【グループワーク】(今後の目指す方向性へ向けたテーマ)	
午後	例) ピアサポート活動の展開に向けて	
	ピアサポーターとの協働に向けて	

時間		プログラム	内容	準備
10:00	司会	開会	意図・目的・経緯	
10:10	ファシリ	自己紹介	一人1分(全員)	
10:30	ファシリ/講師	リレートーク: ピアサポート体験の共有		
11:00	司会	【司会】休憩		
11:10	ファシリ/講師	リレートーク:ピアサポート体験の共有		
11:25	講師	ピアサポートのいろいろ	説明	
11:40	ファシリ/講師	質疑・応答・共有		
12:00	司会	<b>昼休み</b>		
13:00	ファシリ/講師	【グループワーク】	グループ	
13:30	ファシリ/講師	【グループワーク】	グループ	
14:00	司会	休憩		
14:10	ファシリ/講師	【グループ発表】	グループ	
14:40	ファシリ/講師	質問・振り返り・まとめ	グループ	
15:00	司会	修了式	修了証	_



## 一日のはじめに グループワークのはじめに

1



#### ファシリ

#### 居心地のいい場づくりのためのルール

私たちはお互いに居心地がいい安心できる空間,場,時間にした いと思っています。

- そのために以下のことをここでのルールとしましょう。
- ・今日, 呼ばれたい名前で呼び合いましょう. 名前を呼ぶだけで, 尊重されていると感じます.
- ・話している方のお話は最後まで聞きましょう。
- ・でも、場にいる人すべての方に思いがあります。それぞれの方 がお話できるように心がけましょう。
- ・また、話したくないことや話したくない時もあります。無理強いはせず、その思いも尊重し合えるといいと思います。
- ・ここでのお話はここだけにとどめましょう(秘密保持)。
- ・I (アイ) メッセージ (私を主語) で語りましょう。
- ・ひとりひとり話終わった後は感謝の合図に拍手をしましょう。

2



#### ファシリ

## 」居心地のいい場づくりのために みんなで出し合うルール

お互いに居心地がいい安心できる空間,場,時間にするために、 皆さんにとって必要なルールがあれば出し合いましょう。

3



ファシリ

# ウォーミングアップ 自己紹介(一人 I 分)

- •呼ばれたい名前
- ・アイスブレイクなテーマの自己紹介 (例)マイブーム、好きな食べ物etc
- ・もしもあれば・・・みんなに知っておいてもらいたいこと(今日の調子など・・・)
- \*一人ひとりの自己紹介の後に感謝の拍手!

4



一日の終わりに

5



ファシリ



一日のふりかえり

皆さんと共有したい思い・気づき・感想、 からなかったことや質問・疑問などがあれば 出し合いましょう。

6





ファシリ

#### リカバリーとピアサポート ~自分らしい生き方ってなんだろう~

"自分らしい生き方"ってなんだろう? 共通言語をもつとみんなで分かち合うことができます。 その共通言語とは? 自分らしく生きるために他者との関係は?

1



ファシリ

#### 今日一日のながれ

居心地のいい場のルールの確認・ウォーミングアップ

- 1. 【体験談】
- リカバリーストーリーを聴き・共有しましょう (休憩)
- 2.【講義】
  - リカバリーとピアサポート
  - リカバリーとは?ピアサポートとは?
- 3.【グループワーク】
  - リカバリーストーリーを聴いて
- 4. グループ発表と一日のふりかえり

2



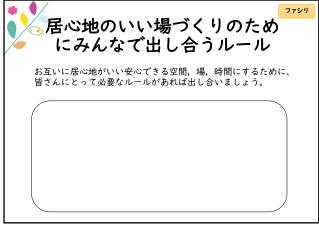
ファシリ

#### 居心地のいい場づくりのためのルール

私たちはお互いに居心地がいい安心できる空間,場,時間にした いと思っています.

そのために以下のことをここでのルールとしましょう。

- 今日,呼ばれたい名前で呼び合いましょう。名前を呼ぶだけで、 尊重されていると感じます。
- 話している方のお話は最後まで聞きましょう。
- でも、場にいる人すべての方に思いがあります。それぞれの方がお話できるように心がけましょう。
- ・また、話したくないことや話したくない時もあります。無理強いはせず、その思いも尊重し合えるといいと思います.
- ここでのお話はここだけにとどめましょう(秘密保持)。
- I (アイ) メッセージ (私を主語) で語りましょう。
- ひとりひとり話終わった後は感謝の合図に拍手をしましょう。





# ウォーミングアップ 自己紹介(一人 I 分)

- •呼ばれたい名前
- •ここへきた思い…
- みんなに知っておいてもらいたいこと

5





# 経験は宝もの

講師

- 私の「経験」は私しか経験していない かけがえのないものです。
- •私がその「経験」から感じたこと、気 づいたこと、得たこと、学んだこと、 もしくは傷ついたこと、失ったこと… それらすべて「私だけの」経験
- •その「経験」が、他の人を **勇気づける**ことがあります。

THE STATE OF THE S

7



#### 講師

# 病気や障害にとらわれない 自分らしい生き方

•病気や障がいにとらわれた生活、生き方から、一人ひとりの人生の目標、夢や希望にむけての歩む、自分らしい生き方へ向けたプロセス。

これが 「リカバリー」 その語りをリカバリーストーリーという



8



人生の旅路、私だけの道のり、そのプロセス

「私のリカバリーストーリー」



# ファシリ

# 聴くときに大切なこと

#### この場かぎり、この場で味わいましょう、



A.評価しない

例) おもしろい、つまらない、話がうまい、へた、など

- B.尊重する
  - リカバリーストーリーは語り手の人生
- C.共感する

共感できないことは、共感できない自分と向き合う

D.参考にする

取り入れられる部分は、自分なりに取り入れる

抜粋: SDM-J (SHARE) ピアスタッフ研修 (2014/7/II-I3) 澤田さん作成PPT

10



#### ファシリ

# 「私のリカバリーストーリー」

語りに耳を傾け、味わい、共有し ましょう。

(

)さん

) さん

11



ファシリ

どうもありがとうございます



リカバリーストーリーを語ってくださった方に感謝の気持ちを伝えましょう。



#### 「私のリカバリーストーリー」 を聞いて

- リカバリーストーリーを聞いて今、なにを感じていますか。
   自分の経験を振り返り、また重ね合わせた方もいらっしゃるでしょう。
- •自分自身の経験を語りたくなっている方もいらっしゃるでしょう。
- そのいま、気がたの中に起きている感情や気持ち、気づきもまた、一つの経験としても大切なものです。そして、今沸き起こっている気持ちを率直に伝えてみまょう。

13



14



講師

リカバリーとは? ー自分らしい生き方って なんだろう?ー



# 病気や障害にとらわれない 自分らしい生き方

•病気や障がいにとらわれた生活、生き方から、一人ひとりの人生の目標、夢や希望にむけての歩む、自分らしい生き方へ向けたプロセス。

これが「リカバリー」 その語りをリカバリーストーリーという



16



# 障害があっても自己実現

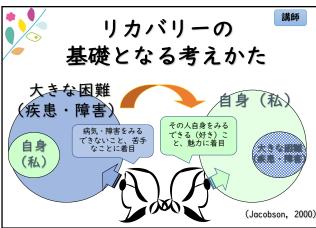
講師

- •自立生活運動 (ILM)1970年代はじめ エド・ロバーツとその家族
  - 友人の実践からの学び
- ・障がいがあること≠地域で 暮らすことができない・自 分の望む暮らしができない。



「人の助けを借りずに長時間かけて服を着るよりも、人の助けを借りてデートに出かけることが自立である」

17





# アンソニーのリカバリー

リカバリーは個人の姿勢、価値観、感情、目的、技量、役割などの変化の個人 的な過程である。疾患によりもたらされた制限を備えていても、満足感のある希望に満ちた、人の役に立つ人生を生きることである。精神疾患の大きな影響を乗り越えて成長し、人生に新しい意味や目的を見出すことでもある



ボストン大学教授 精神科リハビリテー ションセンター所長

(1993)

19



講師

# ディーガンのリカバリー |

リカバリーは過程であり、生き方であり、構えであり、日々の挑戦の仕方である。完全な直線的過程ではない。ときに道は不、安定となり、つまづき、止めてしる必要としてある。以事としてあるのは障害への挑戦を体験することである。よのは、地域で全さと意思という新しく貴重な感覚を再の中で暮らし、働き、愛し、そこで自分が重要な貢献をすることである。



エンパワメントをテーマ に研究 博士号取得 各大学で非常勤教授 10代で統合失調症発症

20



講師

# ディーガンのリカバリー 2

病気からの回復ではなく、 人々の偏見、精神医療の弊 害によりもたらされる障害、 自己決定を奪われているこ と、壊された夢などからの リカバリー



エンパワメントをテーマ に研究 博士号取得 各大学で非常勤教授 10代で統合失調症発症



#### リカバリー焦点化の基本前提

- リカバリーは専門職の介入なしに起こりうる
- リカバリーの共通部分はリカバリーを信じる人々の前に存在し、 リカバリーを必要とする人によって成り立つものである。
   リカバリーのビジョンンは精神病の原因に関する理論として機能するものではない。
- 4. リカバリーは症状が再燃した時でさえも起こりうる. 5. リカバリーは症状の頻度や期間に変化をもたらす.

- リカバリーは直線的なプロセスをたどるものではない。
   病気の因果関係からリカバリーはときどき病気そのものからリカバリーするより困難を伴う。
- 8. 精神疾患からのリカバリーとは「真の精神的な疾患」からの回復を意味するものではない。

Anthony, 1993 筆者訳

A. Aikawa

22



講師

#### リカバリーにとっての障害



Don Fisher, M.D. (精神病を克服した) 精神科医

リカバリーにとっての障害は実に多い。 しかしその中でも最大の 障害は単純なこと --わたしたちはリカ ヴァー(回復)しないと 多くの人が考えているこ となのだ。

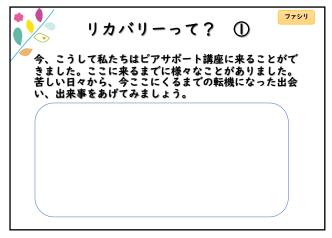
23

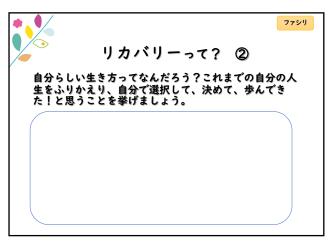


講師

自己決定が前提として欠かせない 個別的でその人中心のありようである エンパワメントの過程である その人の全体的な現象である 経過は非直線的である ストレングスに注目する 仲間の存在が欠かせない 尊厳が重要な要素である 自分の人生に対する責任をとる 希望の存在が最も重要な要素である

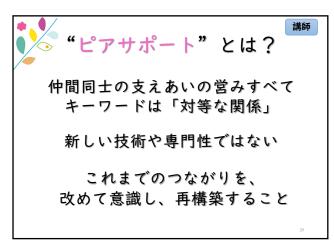
全米リカバリー勧告団、2004、SAMHSA 2006 訳 野中猛 「リカバリー」

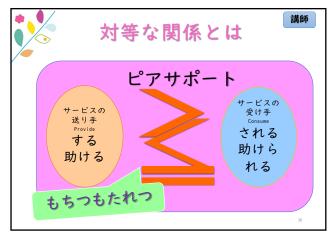




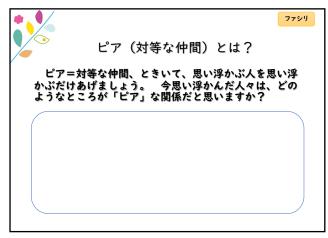


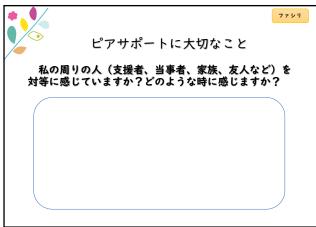














ファシリ

リカバリーストーリーをきいて グループワーク グループで共有しましょう

34



# ファシリ

# もう一度確認しましょう ーこんな場に・空間に・時間にー

- ・今日,呼ばれたい名前で呼び合いましょう。名前を呼ぶだけで、尊重されていると感じるものです。
- ・お互いに居心地がよい空間,場,時間にしたいと思っています。
- •話している方のお話は最後まで聞きましょう.
- ・場にいる人すべての方に思いがあります。それぞれの方が お話できるように心がけたいと思います。
- でも、話したくないことは、話したくない時もありますので、無理強いはせず、そんな思いも尊重し合えるといいと思います。
- ここで聞いた話はここで味わい尽くして持ち帰らないことを原則にしましょう(秘密保持)
- ひとりひとり話終わった後は感謝の合図に拍手!

35



#### ファシリ

#### グループワークの方法

- 各グループで以下の二つの役割を決めてください。
- 主に司会的な役割を担う「ファシリテーター」
- グループごとの発表をする「発表者」
- \*「ファシリテーター」の役割
- 「では、始めましょう」「まずは自己紹介から始めましょう」
- 「再度、呼ばれたい名前と今の気持ち(感想)を一言ずつ話していきましょう。そのあとは自由に話していってください」という感じて進めてください。
- \*「発表者」の役割
- 最も印象に残った話などを3分程度でお話しください。 グループの意見をまとめなくてもいいです。



ファシリ

#### 【グループワーク】 で 互いに大切にしたいこと

#### Iメッセージ (「私」を主語に「私は・・・」) で話しましょう!

- ・今、感じていること、思いつくことを、「私」を 主語に自由にお話しましょう。
- •一人一人感じ方は異なるものです。それぞれの感じ方を尊重しあいましょう。
- •安心して語り合える場を心がけましょう。

37



ファシリ

#### 【グループワーク】 リカバリーストーリー(体験談)について 語りあおう

- ◆体験談(リカバリーストーリー)を聞いて、 感じたこと、思ったことを自由に語りあい ましょう。
- ●あなたのリカバリーの転機となった出来事 (出会い、人など) はどのようなものでし たか。
- •「私にとって, リカバリーとは・・・・」

38



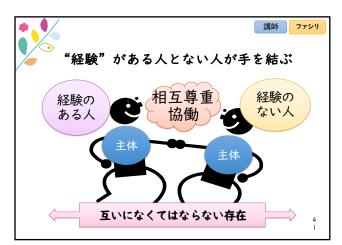


# グループワークの共有

ファシリ

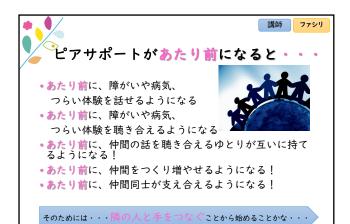
- •各グループ発表
- グループではどのような感想がありましたか?
- •印象に残ったことなどをお話ください。
- グループメンバーからお話したいことが あればどうぞ。

40



41







44



ファシリ

# おつかれさまでした

- •1回目が終わりました。おつかれさま でした。いかがでしたでしょうか。
- •感想を共有しましょう。



ファシリ

## 次回の 予 告

- | 対 | で語ります!聞きます!
- お一人4分ずつの「ちょこっと体験談(リカバリーストーリー)」を語ったり、聞いたりしてみます。

46



ファシリ

#### 「ちょこっと体験談 (リカバリーストーリー) 」 を語るとき…

- •思いつくままに、今日出会った方のどなたかに語るために、自分の経験のなかで語りたいことを語る、ことです.
- 準備をせずに当日思いついたままに語る のでもOKです。
- •伝えたいことを伝えられるように準備を してきてもOKです.

47



ファシリ

#### 「ちょこっと体験談 (リカバリーストーリー) 」 の準備の仕方

- あなたの自由におもいつくままに かいてみましょう。
- なにからどう書いていいかわからない方は、ワークシートの項目で書けそうなところからきっかけにつくってみましょう。

	•		*私のリカバリースト	トーリーをつく・	ってみよう*	氏名	ファシリ
さまざまと これらは、 人生の方 す。それらのす。 それぞれる よう。 *糖く方に	と会い、経験、そこで 「私」だけのかけがネ みの中では、病の結 大きな経験はどうし )人生を振り返り、: 思いつくままにお話	からの気づき、学が、 いのない経験です。 基験、まに身近な方の してもとらわれてしまい そのようにとらわれて! いただくので十分で <sup>*</sup>	a私にちの人生には、さま キしてさまざまな感情をも 死などの喪失体験、大き いかなで、キこからの歩みを しまっている大きな出来事 す。 ・トをヒントにしながら、思	って私にちは <sup>で</sup> 今、 さな災害、鼻故なと こ止めてしまいます。 さ振り返り、そこか	ここ』にいます。 ごない、その後の人生に そこから一多、私の望 いら今、どのように参み	!む人生を歩みはじめ 始めているかを思いっ	る、平れがリカバリーで
	・・) での人生での大さ 拿、出来事を一つ	それはいつ頃?	どんな状況でしたか?	どんな気持ち でしたか?	転機となった 出会い、出来事	今、振り返って 思うこと	これからの夢
			(	あげお福祉会社の	家 精神障害ピアサミ	ペート構座作成ワーク	シートを相川アレンジ



ファシリ

# ワークシート (ヒント)

- •人生をふりかえって印象的な出来事からつくり始める。
- •楽しかったこと, 辛かったこと
- •大きな困難(病気など)になって経験したこと
- •転機となった出来事、出逢い
- そのときの思い, 感じたこと
- 今の夢,目標,とそれにむかってしていること・・・などで伝えたいことで構成しましょう。

50



ファシリ



一日のふりかえり

皆さんと共有したい思い・気づき・感想、 またわからなかったことや質問・疑問など があれば出し合いましょう。



氏名

リカバリーストーリーとは、人生の旅路の語りです。私たちの人生には、さまざまなことがあります。

N 911 ざま出会い、経験、 そこからの気づき、学び、そしてさまざまな感情をもって私たちは「今、 こと」にいます。

これらは、「私」だけのかけがえのない経験です。

人生の歩みの中では、病の経験、また身近な方の死などの喪失体験、大きな災害、事故などなど、その後の人生に大きな影響を及ぼし

た経験もあると思います。それらの大きな経験はどうしてもとらわれてしまいがちで、そこからの歩みを止めてしまいます。そこから一

歩、私の望む人生を歩みはじめる、それがリカバリーです。

それぞれの人生を振り返り、そのようにとらわれてしまっている大きな出来事を振り返り、そこから今、どのように歩み始めているか

を思いつくままに書いてみましょう。

\* 聴く方に思いしくままにお話いただくので十分です。

\*なにもないと難しい、という方は、下記のワークシートをヒントにしながら、思いつくままにつくってみるのも良いと思います。

# (たとえば・・・)

オーン	大きな経験、出来事	これまでの人生での
	頃?	それはいつ
	か?	どんな状況でした
	でしたか?	どんな気持ち
	出会い、出来事	転機となった
ランこと	7	今、振り返っ
		これからの夢

(あげお福祉会社の家 精神障害ピアサポート講座作成ワークシートを相川アレンジ)



ファシリ 司会

2日目

#### リカバリーストーリーを 語ろう・聴こう

語ること・聴くこと、これはコミュニケーションです。 コミュニケーションについて学び、伝えたいことをつた えられる、聴きたいことを聴くことができるコミュニ ケーションを身につけましょう。 そして、自分らしい生き方を切り開きましょう。

1



#### 今日一日のながれ

居心地のいい場のルールの確認・ウォーミングアップ

- |. 【講義・演習】
  - より良いコミュニケーションとは? コミュニケーションのいろいろな技法 バウンダリーとセルフケア
- 2. 【演習】

ちょこっと体験談 (リカバリーストーリー) を語ろう・聴こう

3. 【グループワーク】

ちょこっと体験談 (リカバリーストーリー) を語った・聴いた感 想の共有

4. グループ発表と一日のふりかえり

2



ファシリ

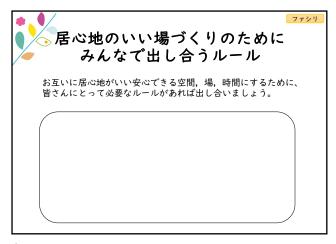
司会

#### 居心地のいい場づくりのためのルール

私たちはお互いに居心地がいい安心できる空間,場,時間にしたいと思っています.

そのために以下のことをここでのルールとしましょう。

- 今日,呼ばれたい名前で呼び合いましょう。名前を呼ぶだけで、 尊重されていると感じます。
- ・話している方のお話は最後まで聞きましょう.
- でも、場にいる人すべての方に思いがあります。それぞれの方がお話できるように心がけましょう。
- ・また,話したくないことや話したくない時もあります。無理強いはせず,その思いも尊重し合えるといいと思います.
- ここでのお話はここだけにとどめましょう(秘密保持)。
- I (アイ) メッセージ (私を主語) で語りましょう。
- ひとりひとり話終わった後は感謝の合図に拍手をしましょう。



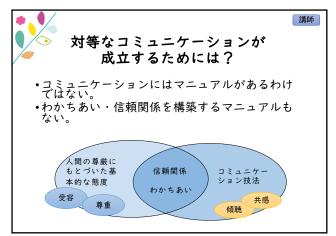


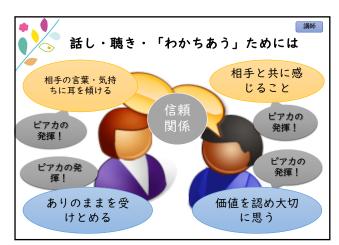
# ウォーミングアップ 自己紹介(一人 I 分)

- 呼ばれたい名前
   アイスブレイクなテーマの自己紹介 (例)マイブーム、好きな食べ物etc
   もしもあれば・・・みんなに知っておいてもらいたいこと(今日の調子など・・・)
- \*一人ひとりの自己紹介の後に感謝の拍手!

5







8



#### 自分を知る(自己覚知)

講師

- ・他人(の語り)に共感するのは私自身です。
- 私自身が、どのようなことに感動し、どのようなことに 怒りを感じ、どのようなことに落胆するのか、などとい う、自分自身の心の動くポイントについてその特徴を知 る必要があります。
- •自己覚知(=自らのあり様、つまり自分の中にある予断、 偏見や癖、特徴や傾向、価値観や行動規範、知識や技量 について意識化し、自分自身を知ること)は対人援助職 にとって不可欠要件
- 自分の特徴を知り、自分らしさを生かしたかかわりをすることでよりよい関係を築くことができる。





#### コミュニケーションの種類

ď



講師

- 一方向コミュニケーション
- •双方向コミュニケーション
- •言語 (バーバル) コミュニケーション
- •非言語 (ノンバーバル) コミュニケーション

11

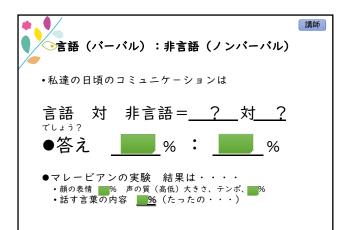


#### コミュニケーションとは



- •言語(バーバル)コミュニケーション
- ・非言語(ノンバーバル)コミュニケーション 表情(目の動き、顔色) 音調(声の大きさ、調子、スピード、息づかい) 身体(ジェスチャー、姿勢、相手との距離) 身体的接触 におい 外見(服装、髪型、化粧)





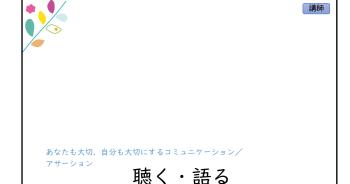


#### コミュニケーションは難しい

講師

- •言語、非言語、すべてを総動員しても、私が思っていること、感じていること、考えていることのすべてを相手に伝えることは不可能
- 私のことも相手のことも、わからなくてあたりまえ。わかってくれたらありがとう。
- •言語、非言語すべてを総動員して、工夫して伝え合う努力が必要。

14





講師

講師

二人組みになりましょう

16



# 話の聞き方

A: えらそうな聞き方 B: 関心のない聞き方

「よい相談相手の条件は?

C:積極的な聴き方

日本ピアサポート学会主催ピアサポートトレーナー 養成標準プログラムテキストブックVer.2より

17



話の聞き方が話し手に与える影響

A:えらそうな聞き方をされると・・・ 聞き手に対する怒りの感情や否定的な感 情が引き出される

B: 関心のない聞き方をされると・・・ 自分自身に対する否定的感情が引き出さ れる

C:積極的な聴き方をされると・・・ 相互に肯定的な感情が引き出され,話し 手の自己肯定感が高まる(心の栄養)

> 日本ピアサポート学会主催ピアサポートトレーナー 養成標準プログラムテキストブックVer.2より



#### 傾聴と共感

講師

講師

講師

- •傾聴
  - ・話したいことについて、話したいペースでゆっくり 聴いてもらいたい。非難されず、最後まで、ちゃん と聴いてもらいたい。
  - •相手の語り・気持ちに耳を傾ける。
  - •共感
    - •私の感情をわかってもらいたい。表出していない感 情もわかってもらいたい。
      ・相手と共に感じる。

    - •Cf. 同情:相手のために感じる



▶ 伝える・語ること、聴くこと、理解すること

19



#### 促しの技法

相手の語りを促進する技法

- •視線を向ける
- •相手のほうに体を少し傾ける
- •適切な表情
- •あいづちを打つ
  - •「ウン、ウン」「なるほど」「それ

20



#### 促しの技法 (例)

Aさん:毎日、作業所と自宅の間をた だ往復しているだけです。

P: そうですか。それで?

Aさん:最近、何をやっても面白くな

いんです。

P:面白くないんですか?

Aさん:このまま通ってても仕事につ

けるのかなって。

_	
7	1
_	т.



#### 繰り返しの技法

講師

- •相手の話した言葉の一部、あるいは 全部を言い返すテクニック
- •聞き手の熱心な態度を表す
- •一語一句まで真似してオウム返しに ならないように注意
- •連続して使わず、重要だと思われる ところを繰り返す。
- •促しの技法の合間に使うと効果的

22



#### 繰り返しの技法 (例)

講師

Bさん:私は主治医がどうも苦手なんです。

P:主治医のことが苦手なんですね。

Bさん:なんとなく話ても聞いてくれてる気がしないし、最後にはなんとなく先生の意見を押し通される感じがしてしまうんです。

P : 先生に押し通される感じがしてしまうんですね。

23



#### 繰り返しの技法(例)

講師

Bさん:アルバイト先の店長に相談したいんですけど、忙しいこともあってなかなか言い出せないんです。

P : 店長さんになかなか言い出せないんで すね。

Bさん:なんとなく、病気のこととか理解 してもらえないんじゃないかと思っ て・・・

P:理解してもらえないんじゃないかと 思って言い出せないんですね。



#### 共感の技法

講師

- •相手が抱いている感情をできるか ぎり正確に把握し、その感情を理 解していることを相手に伝えるテ クニック
- •相手の感情に付きそう態度を実現
- •相手を基準(共感)vs自分を基準 (同情)

25



#### 共感の技法 (例)

講師

講師

Dさんは現在30歳、小学校の時から不登校となり、その後も引きこもる生活が続いていました。きっかけがあり地域活動支援センターに通うようになりましたが、いつも「自分は生きている価値がない、どうせ私なんていてもしょうがない」と話しています.

Dさん:もう、私なんて生きてる価値がない. 私なんて生きていてもしょうがない.

P: そう思うのは辛いですね. 長い間, お家にいる時間が長いと, そういう気持ちになるの かもしれませんね.

26



事例:共感

- •入院して3ヶ月になるAさん。プログラムに 誘っても参加せず、1人で寝ていることがほ とんどです。訪問に行ったピアサポーターに 「入院していると毎日が同じ繰り返しで飽き ちゃいますよ。テレビを見てるか寝てるしか ありませんし。」と漏らしました。
- •あなたは?



事例:受容

講師

講師

講師

•Aさんは障害の特性もあって、つい 先ほどのことも覚えていません。今 も薬を飲んだばかりなのに、「薬を のまなければならないのでくださ い」といってきました。あなたはA さんに対してどのような言葉を返し ますか?

28



事例:受容

- •Aさんは3年前になぜか涙がとまらなくなり、精神科を受診しています。しかし自分は病気ではないという思いは強くお薬をときどきやめてしまいます。
- Aさん:最近、涙がとまらなくなって毎朝泣いてるんです。自分がよくわからないです。
- あなた:

29



傾聴

- •聞く (HEAR)⇒聴く(LISTEN)
  - •語調から聴く
  - •表情から聴く
  - •状況から聴く



# 語調から聴く

講師

講師

講師

•3通りの「いいわね~」

①語尾を延ばし、笑顔で「いいわね~」 ②語尾を延ばし、目を合わせずに「いいわね

③語尾を強めて、怒った顔で「いいわね」

31



# 事例:表情から聴く

- •就労をしてしばらくしたAさんが、 「明日から九州に旅行に行く」と、 <u>浮かぬ顔をして</u>あなたに言いました。
- •あなたはAさんに対してどのような言 葉を返しますか?

32



# 事例:状況から聴く

•一週間の予定で同意して入院したBさ んですが、入院したその日の夜に、 「いつ退院できますか?」とあなた に尋ねました。あなたはCさんに対 してどのような言葉を返しますか?

ш	
3	2





### (例)

# ◇ ピア・カウンセリングの原則

ピア・カウンセラー/聞き手 ピア・カウンセリー/話し手

- ・時間を決める
- ピア・カウンセリングの意味・目的を共有する
- 相手を尊重
- 非審判的対応
- 共感する
- ストレングス視点
- •相手の問題を自分の問題としない
- ・秘密の保持をする
- ・時間を守る
- ・相手に敬意と感謝の気持ちを 持つ
- 自分の問題は自分の問題とす
- ・相手からの意思決定を求めな
- 秘密の 保持を する



34



講師

講師

# バウンダリー (境界)

35



#### 講師

#### ҈ こんなことはありませんか?

- 「夜に電話がかかってきてちょっとならいいけど2時間も3時間もとなると…」
- 「お金を貸してって頼まれて困った」
- 「友達だからプライベートな相談ものっているけど、そのことを支援チームに話していいのかわからない」
- 「疲れても仕事だからなかなか休めない」
- 「皆で掃除をしたのだけれどあまり綺麗でなかったので私がやり直した」
- 「施設長や他のスタッフ(専門職)はAさんに薬をのむように指導するので、私はAさんの気持ちはわかるけど、スタッフとしてはしなければならないと思って指導している」
- →これらすべて, バウンダリー (境界) の課題



# ♥️ 境界(バウンダリー)を守る

- •人にかかわるときには、ときにどこまでかかわる べきなのか、踏み込むべきなのかに悩むことはよ くあります。
- •私は私、あなたはあなた、これ以上踏み込んではほしくないと思っている目に見えない「バリア」 があります。
- 自分を大切にし、貴方も大切にするときに、葛藤が生じます。それを
- •⇨「バウンダリー(境界)」といいます



講師

講師

37



# 境界 (バウンダリー) のいろいろ

•身体の境界:疲れたら休む

•感情の境界:相手の感情に無理に合わせない

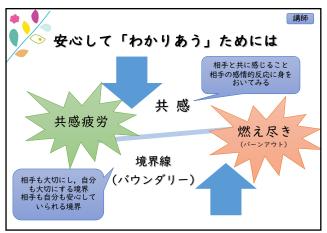
•責任の境界:他人の追うべき責任まで引き受けない

•時間の境界:時間の使い道は自分で決める

•お金の境界:お金の使い道は自分で決める

•性的な境界:自分の性を自分自身で守る

38





# バーンアウト(燃え尽き)

講師

講師

- ・燃え尽きの3つの要素
- •手を抜けない大変な状況が続く
- •いくらがんばっても報われない
- •使命感や責任感, 思い入れが強い
- •認めてもらいたい!「共依存」のワナ
- •境界 (バウンダリー) を作る

40



41

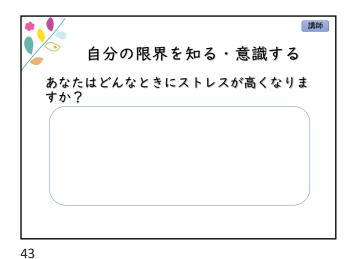


#### 自分なりのセルフケア

- あなたにとって、元気になることとはなんですか?
- •日常生活には、自分にとって元気になること (もの、行動、人、等)と、元気を奪うことが ある。
- •自分の特徴を知り、元気なることを意識して生活の中に取り入れていきましょう.



(ピアサポート専門員テキストP3I参照)



元気になる方法を知る・意識する あなたは何をすると元気になりますか? WRAPもひとつの方法

44





## 【演習】

ちょこっと体験談 (リカバリーストーリー) を語ろう・聴こう



ファシリ

<やり方>

- ① 3人グループに分かれましょう。
- ② はじめに『語り手』、『聴き手』、 『観察者』になる方を決めましょう。
  - \*全員すべての役割を行います。
  - \*役割を担わずに見学もOKです。

46



47



## ファシリ

## 【演習】それぞれの役割

- a) 語り手役の方:あなたのリカバリーストーリーを語りましょう。相手にあなたの物語がより伝わるように言語・非言語を総動員して工夫しましょう。
- b) 聴き手の方:語り手のリカバリーストーリーを聴きましょう。コミュニケーションの技法も意識しながら相手の物語を味わいましょう。
- c) 観察者役:語り手、聴き手の様子を 「鏡」の向こうにいる気持ちで観察しま しょう。



ファシ

## I. 語るときに大切なこと

語りたくないことは、 無理に語らなくてよい

あとでつらくなったり、 後悔したりしないように



抜粋:SDM-J(SHARE)ピアスタッフ研修(2014/7/II-I3)澤田さん作成PPT

49



# Ⅱ. 聴くときに大切なこと

ここでの話はこの場限りに止めましょう(秘密保持の原則)

A.評価しない

例)おもしろい、つまらない、話がうまい、へた、など

- B.尊重する
- 体験談は語り手の人生
- C. 共感する

共感できないことは、共感できない自分と向き合う D. 参考にする

取り入れられる部分は、自分なりに取り入れる

抜粋:SDM-J(SHARE)ピアスタッフ研修(2014/7/II-I3)澤田さん作成PPT

50



ファシリ

## Ⅲ. 共有するということ

- •悲しみは半分に
- •喜びは二倍に
- •絆が生まれる
- •リカバリーが広がる



参照:SDM-J (SHARE) ピアスタッフ研修 (2014/7/11=13) 滞田さん作成PPT相川変更



## 【演習】

## ちょこっと体験談 (リカバリーストーリー) を 語ろう・聴こう

(1) リカバリーストーリーを語ろう・聴こう (4分)

語り手:体験談を語りましょう。 聞き手:聴きましょう。 観察者:観察しましょう。

- (2) 感謝の気持ちとともに今の気持ちを共有しましょう(3分) ①拍手とともに語り手へ感謝の気持ちを伝えましょう。 ②観察者から感じていること・気づいたことを伝えましょう。

- ③ 職き手から感じていることを伝えましょう。 ④語り手から、語り終わって今の気持ちを伝えましょう。 ⑤皆で気づいたことや感じたことを話しあいましょう。

52



ファシリ

ファシリ

# リカバリーストーリーを 語って・聴いて

53

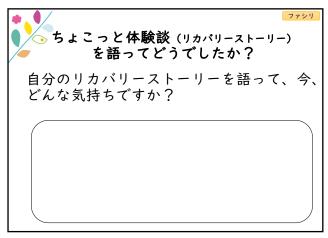


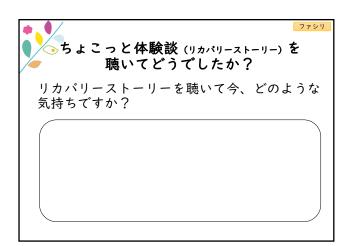
## リカバリーストーリーを共有する

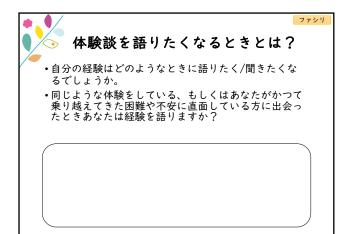
「リカバリー ストーリー」を 「語る」人と 「聞く」人のいる 空間(ここ)と 時間(今) =「リカバリース トーリー」の共有



ちょこっと体験談 (リカバリーストーリー) を つくってみてどうでしたか?	ファシリ
<ul> <li>リカバリーストーリー、いつつくりましたか?</li> <li>人生を振り返りって、どんな気持ちになりましたか?</li> <li>すらすら書けましたか?大変でしたか?</li> <li>書いた時どんな気持ちになりましたか?疲れはでませんでしたか?</li> </ul>	









ファシ

## グループワーク

ちょこっと体験談 (リカバリーストーリー) を語って・聴いて

59



ファシリ

# グループで共有しましょう

- ・今、どのような気持ちでしょうか?・リカバリーストーリーを語って・聴いて・観察して、どんな気づきがありまたか?
- •どんな感想を共有しましたか?
- 今日、私とあなたの人生の物語を共有しました。そのことはどのような意味があると思いますか?





## グループワークの共有

- •各グループ発表
- グループではどのような感想がありましたか?
- •印象に残ったことなどをお話ください。
- グループメンバーからお話したいことがあればどうぞ。

62





ファシリ

一日のふりかえり

皆さんと共有したい思い・気づき・感想、 またわからなかったことや質問・疑問など があれば出し合いましょう。



ファシリ 司会

3回目

でドサポート さ

# ピアサポートの 輪を広げよう

さぁ、明日からピアサポートを実践し、 輪を広めていきましょう! そのためには、私に何ができるのか、 具体的に考えましょう。 そして、明日から一歩を踏み出しましょう!

1

## 今日一日のながれ

「ピアサポートの輪を広げよう」

- ●ウォーミングアップ
- ●ストレングス
- ●【ピアサポート活動体験談&リレートーク】 『私のピアサポート体験』
- ●ピアサポートのいろいろなかたち
- ●昼休み
- ●【グループワーク】『私にもできる!みじかなピア サポート』
- ●グループ発表
- ●三日間の振り返り

2

#### ファシリ

司会

## 居心地のいい場づくりのためのルール

私たちはお互いに居心地がいい安心できる空間,場,時間にした いと思っています.

そのために以下のことをここでのルールとしましょう。

- ・今日,呼ばれたい名前で呼び合いましょう.名前を呼ぶだけで, 尊重されていると感じます.
- ・話している方のお話は最後まで聞きましょう.
- でも、場にいる人すべての方に思いがあります。それぞれの方がお話できるように心がけましょう。
- ・また、話したくないことや話したくない時もあります。無理強い はせず、その思いも尊重し合えるといいと思います。
- ・ここでのお話はここだけにとどめましょう(秘密保持)。
- I (アイ)メッセージ(私を主語)で語りましょう。
- ひとりひとり話終わった後は感謝の合図に拍手をしましょう。

3

# 居心地のいい場づくりのために みんなで出し合うルール

お互いに居心地がいい安心できる空間,場,時間にするために、 皆さんにとって必要なルールがあれば出し合いましょう。

1

ファシリ

# ウォーミングアップ 自己紹介(一人 I 分)

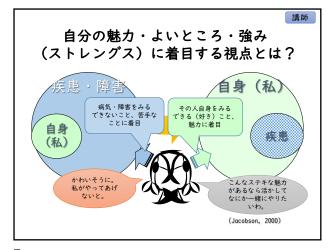
- •呼ばれたい名前
- •アイスブレイクなテーマの自己紹介 (例)マイブーム、好きな食べ物etc
- ・もしもあれば・・・みんなに知っておいてもらいたいこと(今日の調子など・・・)
- \*一人ひとりの自己紹介の後に感謝の拍手!

5

講師

モノゴトは見えているものだけが真実ではない。いろいろな見方がある。 いろいろな考え方・感じ方があることを学ぶ。

好きなこと・魅力に着目! ストレングス視点



講師

## ストレングスとは?

- ・言葉の意味:strength = 強さ、力。強み、長所。 (精神的な) カ、知力、能力、道徳心、剛気、勇気。抵抗力、耐久力、強度。頼り、支え。 (新英和辞典第6版,研究社,2002)
- □は戻る様が、又なる。(新央和は再乗ある版,可先性,2002)
  ・定義・構成要素:人間の持つポジティブな面をあらわし、構成要素では「個人」だけではなく、周りの「環境」も含めて捉えていることである。個人の構成要素には「顧望」、「能力」、「自信」「強み」などがあり、環境の構成要素には「資源」「社会関係」などがある。
- ・起源:1970年代後半にアメリカで導入。Rappら中心としたカンザス大学が拠点としてストレングスモデルの実践やモデル化が進められてきた。成果として、利用者の満足度が高まり、地域での生活力が向上し、再入院率低下等、結果的にコスト抑制にも貢献した。(Rapp.C,1998)

8

講師

## 【ワーク】自分の強み!好きなこと、長所、 をあげましょう。

自分自身のストレングス

自分を取り巻く 環境のストレングス

性格・能力・特技 趣味・魅力、願望など 環境もその人の持つ ストレングスです!

講師

モノゴトは見えているものだけが真実ではない。いろいろな見方がある。 いろいろな考え方・感じ方があることを学ぶ。

見えるもの見えないもの、 真実は・・・

10



11



誰が見えますか?

講師

## リフレーミング

- •ものの見方や感情、行動、言葉に対して、別の解釈を行い、投げかけます。
- ・リフレイミングによって、自分の問題を見なおし(洞察)、より理解し、取り扱うことができるようになります。
- •リフレイミングによって問題解決の突破口になり得ることがあります。

13

講師

## リフレイミングの例

- •喜怒哀楽が激しい
  - $\rightarrow$
- •判断や行動に時間がかかる(遅い)
  - $\rightarrow$
- •あきっぽくて、目移りばかりしてしまう
  - $\rightarrow$
- ・協調性に欠ける
  - $\rightarrow$

14





#### ファシリ

# 私もやってるよ!あるよ! 『私のピアサポート体験』

すでにたくさんのピアサポートを 体験しています!みじかな支え合い 話を聞いた、ちょっと手を貸した、 悩みを聞いてもらった、

受け止めてもらった・・・などなど 「私のピアサポート体験」を



語り合いましょう!



17

## ファシリ

# 『私のピアサポート体験』 リレートークのすすめかた

- •全員が顔が見えるように座りましょう。
- トップバッターを決めます。
- トップバッターからマイクのバトンを渡していきましょう。
- ・次の方は前の方のピアサポート体験の感想を一言伝えてから、自らのピアサポート体験を話しましょう。

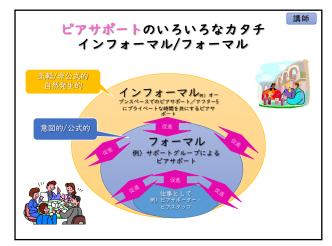


講師

## ピアサポートのさまざまなカタチ そのひとつとして ピアサポーターとは?

ピアのつくことばはたくさんありますが、 ピアサポーターとはどんなひとびとでしょう? ピアサポーターの仕事は?職場は?業務は?効果は? 実際の活動は? 日本ではまだはじまったばかり。実際から学びましょう。

19



20

#### 講師

# インフォーマル(気楽) な

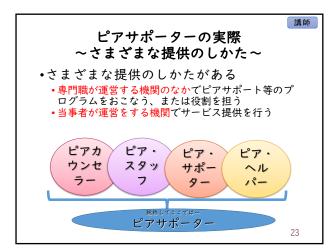
◆オープンスペースで当事者同士が集まり、語り合い、 支えあう

ピアサポートの例

- ◆病棟で一緒だった仲間に街なかで出会い、近況を話し、 互いに癒された。
- ◆ママ友と子育てのことや旦那の愚痴をこぼしあった。
- ◆将来について不安になり、同じ病気を克服した友人を 誘って食事をした。
- ◆同級生とアフター5にお茶しにいき、就職のことなど について話し合った。 等など

21





23

# であて・・・ 「ピアサポーター」とは? ・自らの人生経験(経験的知識)をいかして。 ・利用者のリカバリーに貢献する

講師

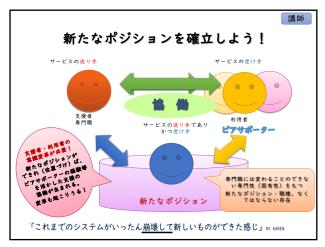
- 新たなケアチームメンバーであり新たな 職種である。
- •「私の人生経験をどのようにいかすのか?」
- <u>→適切に差し出す(語る)</u>ことによって、 目の前の利用者のリカバリーに貢献する。

## ピアサポーターは リカバリーを広げる立役者!

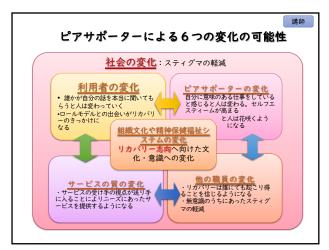
講師

- ・これまで、制度やサービスをつくるところ、サービスを提供するところ、提供されたサービスについて振り返るところ(モニタリング)、すべてのところで「当事者」「経験者」(の視点)は不在だった。
- 「経験のある」ピアサポーターが入ることによって、より利用者の思いに寄り添ったサービスの提供が期待される。そしてそれがリカバリーの循環、継承性となる。
- ピアサポーターを導入することで、互いのリカバリー を促進するより効果的なサービスを提供しようとする 役割。

25

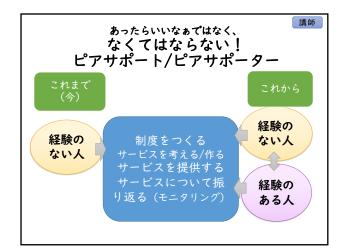


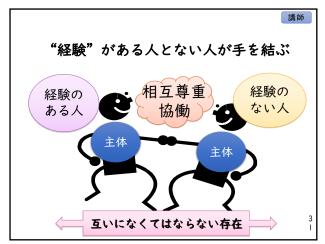
26











ファシリ

# 【グループワーク】

例) ピアサポートの輪を広げよう! \*講座の目的に応じてアレンジしましょう

32

ファシリ

# 【ワーク1】 『私のまわりにあるある! みじかなピアサポート』



•私の周りにすでにあるみじかな ピアサポートを書き出しましょ う。(3分) 黄色のポスト イット



ピアサポート講 座会場までの行 き方を教えても らった

# 【グループで発表しましょう】

- ・【ワークI】『私のまわりにあるあ
- る: みじかなピアサポート』で書いたポストイットを見せながら、発表しあいましょ



• ポストイットは模造紙に貼っていきましょ

う。(7分)





34

ファシリ

## 【似た者同士グループづくり】

- •【ワーク |】『私のまわりにあるあ る!
- み.じかなピアサポート』のポストイットで、似た者同士をまとめてカテゴリーにわけてみましょう。



それぞれまとめられたカテゴリーに名称を つけて模造紙に書きましょう。

(7分)





35

ファシリ

## 【ワーク2】 『あったらいいなぁー! こんなピアサポート』



•こんなピアサポート(支え合 い)があったらいいなーとおも うことを書き出しましょう。 緑色のポストイット





# 【グループで発表しましょう】

•【ワーク2】『あったらいい なぁー!こんなピアサポート』 で書いたポストイットを見せながら、 発表しあいましょう。



•ポストイットは模造紙に貼っていき ましょう。

(7分)





37

ファシリ

# 【ワーク3】 『私もできる!ピアサポート活動』

- •いろいろな人が書いた『あったらいいなピアサポート活動』について、<u>私ができること</u>を書き出しましょう。もちろん、無理のない、現実的にできそうな、楽しみながら続けられそうなことにしましょう. (3分)
- •ピンクのポストイット

時々、お食事 作って一緒に食 べることできる

38

ファシリ

# 【グループで発表しましょう】

•【ワーク3】『私もできる!ピア サポート活動』で書いたポストイッ トを見せながら、発表しあいましょう。



•ポストイットは模造紙に貼っていきましょう。(7分) \_\_\_\_\_



猫好さなので 長期で猫のお 世話する	週に数時 間の電話 相談	
人の役に立ちたい!	街中のお 掃除	話を聞く!話をする!

# 発表・共有しましょう

グループ名をつけましょう.

- •それぞれのグループで・・・
- •どんなピアサポートがありましたか?
- ・どんなピアサポートがこれから生まれそうですか?
- そのために、皆さんはどんな工夫をしますか?
- | 年後この地域の未来像は?
- •そしてそのなかでわたしはどうしていますか?

40

ファシリ

# グループ発表

- どんなピアサポート活動が 生まれましたでしょうか。
- •各グループ3分ずつ発表

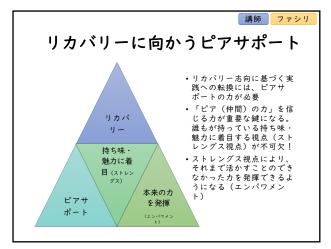


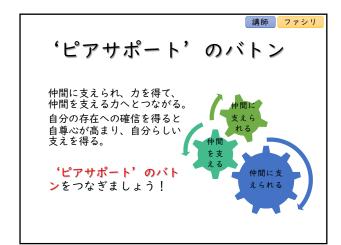
41

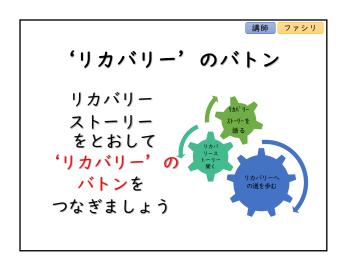
ファシリ



ピアサポートの輪を広げよう!







## 3回の講座を振り返って

•1日目

自分らしい生き方って何? ~リカバリーとピアサポート~

•2日目

リカバリーストーリーを語ろう・聞こ う

•3日目

ピアサポートの輪を広げよう!

46

ファシリ

# お疲れ様でした!

三日間の講座、いかがでしたか? 今の気持ちをシェアしましょう。 感謝の気持ちを伝えましょう。

A. Aikana

47

司会

# おめでとうございます!

- •3回の講座を無事に修了しました。 おめでとうございます。
- •あなたの夢や希望を思い出しましたか。
- •新たな夢をいだくことができましたか。
- •仲間が増えましたか。
- •多くの経験を聞き、語ることができましたか。
- •これを自信にして、自分らしい生き方をはじめま しょう!
- •本当におつかれさまでした!





## 私のリカバリーストーリー(けんちゃんの経験)

私は、二度にわたる休職と一回の入院を経験したものです。

現在の病名は、「統合失調症」で、病歴は約12年になります。発症時期は、良く分かりませんが、平成19年10月の年齢が、28歳の時でした。現在の生活状況は、医者へ2週間に1回通いながら正社員として、1日約8時間プラス残業が月30時間程度の条件で働き、家事は全くできないのですが仕事の関係で、単身生活をしながら高校生の一人娘を育てています。離婚歴が2回あり現在独身です。

それでは、私のリカバリーストーリを語っていきたいと思います。

病気の発症は突然と言うかじわじわと言うか当時は、日々の生活をするのが精一杯で今 振り返ってみればということになりますが、初めて仕事を休職した時のお話です。平成18 年4月に会社において係長に昇進し、新潟県柏崎市で働き始めました。当時は、離婚してい て、一人娘を保育園に預けながら、仕事では昇進のプレッシャーもあり、寝る間も惜しんで 子育て、仕事をしていました。そんな生活が1年くらい続き、仕事が一段落し一息ついた時 に、平成19年7月の中越沖地震が起こりました。それを契機に、「職場に出社すると、な ぜだか涙が止まらないこと」や「ぼーっとして気がつくと1時間経過していた」など続き、 体調が変だなぁと思い、内科を受診しましたが、体に異常がないとの診断を受け、気のせい だと思いそのまま生活を続けました。でも、体調が相変わらずなのでおかしいと思いインタ ーネットで、自分の症状について検索した結果「ストレス診断」にたどり着きました。早速、 質問形式のストレス度がどのくらいか試して見ると、「ストレス過多です。専門医に相談し てください。」との表示がされました。表示された結果は分かっても、どこに行けば良いの か分からず、なんだかつらい思いを抱えながら、その後も会社へ出社しました。だんだん症 状は、会社にいると、「脈柏が早くなる」「仕事に手が付けられない」「涙が止まらない」と いう症状へ変化し、4ヶ月が経過した平成 19年 10月のある日にあまりにもつらすぎる症 状に、初めて会社を途中退社し、自宅まで何とか帰りました。

家に帰るとなぜか症状は治まり、職場の先輩に電話で相談し、症状について話したら、しばらく職場を離れて休んでみたらと進められ、職場を休むことにしました。

途中退社した日に、妹に「様子がおかしいから、病院に行ってきたら」と言われ、友達に連絡し、おすすめの医者を紹介してもらい電話しましたが、その医者は、予約制とのことで、その日の診察予約を取りました。しかし、診察時間まで待てず、心療内科についてタウンページで調べたら、もう一件、市内にあることが分かり電話をしたらすぐ看てもえるとの事になり、妹に付き添いをお願いして受診しました。そこでの診断結果は、「不安神経症」なるもので、1ヶ月間会社を休んでみたらと言われ、そうすることにしました。

また、症状改善のために薬も処方され、飲むのに抵抗はありましたが、妹のすすめもあり、 飲むことにし、1週間に一度の頻度で医者へ通うことになりました。

その後、はじめに予約した医者へ妹と行きましたが、「何も問題ないです」と言われ、何

だろうと思いました。これが、私の発症に至までの出来事です。会社の休職手続きは、病院 からの診断書を会社に届け、手続きは完了しました。

休職の1ヶ月間何をしたら良いのだろうと考え、何か人の役に立ちたいとの思いはあるものの何をしたら良いか分からず、迷っていたところに、ボランティア活動と言うものが頭をよぎり、娘を連れて、上越市市民プラザのボランティアセンターへ行き、何か人の役に立つことがしたいと相談員の方に相談し、いくつか紹介され、はじめにエコネット上越と言うところで、ボランティア活動をすることになりました。そこの職員さんに仕事について色々しゃべっているうち「まだ若いのに、人生あきらめるのは早い。これからやることいっぱいある」との言葉をいただいて、気持ちが楽になった感覚を感じたのを今でも覚えています。その後、福祉施設や、集落活性などのボランティア活動に参加しながら、週1回医者に通い、初めての休職期間を過ごしました。本当は、休職期間中は、家で安静にしていなければ、ならなかったと今考えると思います。また、見守っていただい家族や地域の人に感謝です。復職にあたり、医者から復職許可の診断書を書いてもらい、会社へ提出し、12月からフルタイムで復職する話になりました。復職時に仕事の時間帯が変更出来るとのことで、娘の保育園の送り迎えを考えて、以前より1時間早く出社し、1時間早く帰れる時間帯で、残業はなしとの勤務条件で、仕事をスタートすることになりました。

復職当初は、出社すると動悸がして、職場にいるだけで精一杯でした。でも、みんなの何か役に立ちたいとの気持ちから、自分に出来る事として、朝出社したら、ポットのお湯を沸かすことや、清掃などをやって過ごしていました。ちょうど1ヶ月が経ったある日、パートの女性に「パートの仕事はしないで、本来の仕事をしてください」と言われ、後ろめたい気持ちになり、周りからの目も気になりはじめる中、上司に現場へ連れて行っていだだける機会が増え、通常勤務に戻りたい気持ちがいっぱいになり、職場の上司に相談したところ、通常の勤務時間に戻ることになりました。この時期の通院間隔は、1週間に1回から2週間、3週間に1回とだんだん間隔が延びて行きました。復職後の私生活では、休日にボランティア活動に参加や無料の新潟県内で開催されているボランティア養成講座や各種講演へ参加したり、本業とは違う資格の取得など、職場以外での活動で出会う色々な人と話をすることにより、職場以外での生きる楽しみが、増えていきました。体調としては、たまに職場以外の場でも動悸がして、身動きが取れない状態がありましたが、楽しさが勝っていて、充実した、生活を送れるようになっていたような気がしました。

その後、平成22年7月に体調を崩し、入院し、「統合失調症」という病名もつけられましたが、平成12年の上越市で開催されたピアサポート講座を受講し、今は同じ経験をした仲間とともに絆 with ピアという団体の「お茶べり会」に参加し、困ったことやつらい症状やおもしろかったことなど自身の経験や特技を生かして、日々楽しく生きていくことができています。以上けんちゃんの経験の一部ですが、続きは「お茶べり会」や「ピアサポートを文化にする」活動で語っていますので、是非よかったら、みなさまに参加していただいて、感想を聴かせていただけるとうれしいです。

## 「できる事、やりたい事を・・・いつやるか?今でしょ!」

みぃたん (竹田昌美)

私はみぃたんと申します。

## 1.私は平成5年に統合失調症と診断され

今までの間に精神科へ2度ほど入院をし、引きこもりの日々を20年ほど送っていました。

今でもたまに幻聴や幻視・健忘などがあります。

しかし現在は仕事をしつつ、外へ出かけたり趣味を楽しんだりの日々を送られるようにまでなれた私のリカバリーストーリーです。

## 2.病気になる前の私

病気になる前の私は東京に住んでおりました。

平日学校や仕事終わりの夜や週末になると麻布や銀座、渋谷、新宿などで映画や個展を見たりウインドーショッピングや本屋・雑貨屋巡りをしたりと、とにかく外に出るのが好きで、楽しい毎日を送っていました。

## 3.病気になる前の仕事

高校卒業してすぐにデザイン関係の仕事につき、現場では特にトラブルなく過ごせていました。

仕事後の飲み歩きも楽しみの一つで、他の社員との交流もそつなくこなせていました。

## 4.少しずつ変化が・・・

もともと梅雨時になると多少の気分の落ち込みがあるものの、夏になると全快になったような気がしていたので精神科へ行くほどではありませんでした。

## 5.病気のきっかけ

私の体調の変化がはっきり出始めたのは平成5年からでした。

当時していた仕事は24時間営業のコンビニエンスストアーで不規則な時間帯で働いていました。

アパートの壁が薄かったせいで隣との生活音が筒抜け、こちら側の音も筒抜け、家にいても目覚ましの音とかがどうのとかでドアに張り紙されました。

掃除機は何時以降使わないでくれと言われ、挙げ句にはお風呂の時間まで指図されました。

二人でテレビを見るときには二股のイヤホンで見ていた。はしゃげないし、大声で 笑えない暮らしに私はストレスを感じていきました。

## 6.治療開始

その頃不眠・意欲低下・摂食障害・不定愁訴といった症状が出始め心療内科へ通い 始めました。

そこでの先生に統合失調症だと診断され、主治医は家族に、私について「褒めてはいけない。人と比べてはいけない。

常に叱るくらいにしていなさい 一緒に同情などしてはいけない」と言われそれを 忠実に守っていたようです。

やさしかった家族がいつも怒る恐い人と感じるようになってしまった私は、信頼信用できる人を無くした思いでいっぱいになり悲しかったです。

## 7.病気の進行

妄想が出始め過去の記憶と共に自分で考え作り出したものまで、まるでそれが、過去の事実かのような思い込みが徐々に出はじめ混乱しはじめペースを乱すことが日常化していきました。

## 8.混乱

しかし、その後その生活には終わりをつげ環境を一新させた。そのことにより一時 期治ったのだった。嬉しいと思い通院も辞めてしまいました。

平成14年に東京から新潟に引越しをした。初め自然の多さに感動していたのもつかのま、とにかく雨が多くてまた鬱々しはじめた。あれ?ちょっとおかしいなぁまた気分が落ち始めたなぁ。

なにより同居していた義母がものすごい大きな足音で歩くのが怖かったです。

それでまた具合悪くなった。当時は原因がわからなかったけれど、今思い返してみると東京のアパートでの足音を立てない生活が逆に足音が怖く感じるようになってしまっていたのでした。環境を変えても具合の悪い自分が理解できず混乱していった。

また精神科へ通いだす自分に嫌気がさす・・・その頃から記憶力も著しく低下し最悪でした。

気分は急降下!薬を大量摂取し、常に自分の存在を消したい気持ちに囚われていた。 精神科へ1ヶ月も入院をする羽目に><そこから長いトンネルなような状態で辛う じて自宅介護だけは頑張りましたが、それ以外は外出しない・人と会話できない・ 顔も合わせられない・生活音が出せない・家事も何もできない・ただ横になってい るだけで本当につらかった日々が多かったです。

## 9.転機リカバリー1(運命の出会い)

私はいつもこのままではいけないとは思っていました。転機が訪れたのは平成25 年のことです。

それまであまりによくならない自分に終止符を打とうと強く思った。まず、それには外に出ることから始めようと思ったが、ぶらぶらただ歩く気などなれないし・・・何かきっかけ必要だと考えるようになり、その為にはどうすれば良いか・・・

「そうだ!子供のころに好きだった犬を飼おう!」ここから私のリカバリー・元気 になり始まるきっかけとなりました。

犬はアニマルセラピー効果が期待できるし、散歩も行くようになるだろう。そこで 散歩の負担が少ない小型犬をインターネットで探しました。

そして偶然にも地元で巡り合い2度目の再会した時にはまだ手のひらに乗るくらい可愛くて小さかった。その子が精一杯の力でしっぽをぶんぶん振る姿を見て飼育することを決めた。飼育始めた当初は食がとにかく細くて手のかかる子だったのでお世話を一生懸命しているうちに自分の具合の悪かったことが気にならなくなってきました。

犬を飼うことにより動物病院・散歩・しつけ教室・トリミングサロンとだんだん外 出しなければいけない機会が増えていきました。

自分も外に目が行くようになり人が集まる所に行きたくなってはいたが太っている 事が恥ずかしくダイエットも始めました。すると徐々にその効果が出始め少しずつ 自分に自信が付きはじめました。

## 10.転機リカバリー2(ピアサポート講座へ)

そろそろ人が集まるところに行ってみよう・・・上越広報の催し欄を見始め、平成25年10月に「精神障害のある方のピアサポート講座」の掲載欄を見つけた。ピアって何?と思いつつ、人と交わる事や自分をさらけ出す事にすごく緊張しながら参加しました。

ここで驚きました!具合が悪いのは自分だけじゃない!しかも、障害があっても生き生きと自分らしく価値ある生活している方々がたくさんいることを知りました。 そのピアサポート講座は私にとってとても有意義で延べ3日間受けているうちに固く閉ざされていた私の心がどんどん開いていき、その受講生の一部の方が運営され ている「絆 with ピア」や「家族会」のグループに参加できるほど気持ちが前向きになっていました。

## 11.「絆 with ピア」や「家族会」の活動

これらの活動に参加することにより、多くの体験談を耳にすることができ、その一部に処方薬について私に合いそうな薬の情報を得ることができました。さっそくその薬を主治医に相談して処方して頂いたところ大変にこの薬が私に合っており今までのだるさ・無気力が抜けさらに活動的になれました。

## 12.就労に向けて・・・

「ピアサポート講座」や「絆 with ピア」・「家族会」では本当に色んな影響を受け、皆の体験談を私自身に取り入れ、ダイエット(20キロ減)その他処方薬・週2日 2時間の介護ボランティアから始め、教習所、就労支援センター、障害者対象の合同就職面接会で2社内定まで実現させ平成26年10月から就職しました。

## 13.そして今・・・

今現在もそこに勤めております。そこの社内では特に大きな声で私は障害者ですとは言ってはいませんが、上司と自分の部署内にはだいたい告げてあるので、理解され仕事内容も一部配慮されており働きやすいと思います。今でも幻聴・幻視はたまにあるものの服薬を続けていることで安定しております。そして記憶障害や混乱することも残っており、これについても今も苦労しておりますが、メモを取ったりわからないときは聞いたりしてなんとかやれております。

## 14.新たな診断

平成29年5月に転院したことをきっかけに注意欠陥多動性障害と診断され、診療方針が全く違う方向に変わることとなりました。今思えば幼少時代からの不調だった原因や混乱、片付けが苦手などだった原因がわかり、今ではその症状を受け止め自分なりに出来ない事を把握し他の人に協力していただき、できる事をさらに色んな事に前向きに挑戦できるきっかけとなりました。服薬治療薬も大幅に変わったので主治医と相談しながら服薬調整しながら処方をしてもらっています。

## 15.リカバリー中に心掛けた事

林修氏の言葉、流行語大賞にもなりましたが「いつやるか?今でしょ!」です(笑) 今やらなければ先にいつやるか又はやれるのかわかりません。やろうかどうしよう か迷ったとき、やりたくないなと思ったときいつも思い出した言葉です。 やらないで後悔するより、やって失敗した方が自分の糧や経験値が増えるし、失敗 しなければ成功にもたどり着けない事もいっぱいあるのではないかと今では思える ようになれました。薬も重要ですが、つらく苦しかった長い日々から抜け出せた今、 自分がどうやったら前向きに生きられるの?どう暮らしていきたい?何をしていき たい?という意識を常に持つことが大事なのかなと今は思えるようになりました。 そのためには何をすればいいのか?極端なことを言えば明日までの命となっても後 悔ないように生きていこうと思えるようになりました。

## 16.これから

これからも週5日働き、休日には「上越のピアサポートを考える会」などを含め、ピア関連の活動に参加し、ピア仲間との繋がりを大事にしつつ、プライベートでも出かけたり勉強したりして充実させたいです。また機会があれば体験談の発表をしていき、ゆくゆくは私自身「精神障害のある方のピアサポート講座」のファシリテーターができるようになり、一人でもリカバリーへの道の助けが出来ればなと思います。

## 17.感謝

これまでに支援者・ピア仲間・家族などなど本当にたくさんの支えがあり感謝の気持ちでいっぱいです。

今まで関わった方達に感謝し、私もピア活動して相川章子教授目指しこれから恩返 ししていきたいと思います。ありがとうございます。

## 「ピアサポート講座との出会い」

ジョーダン

現在、済生会ピアスタッフ、杜の家地域移行ピアサポーターの2ヵ所で活動させていただいています。

済生会では月曜火曜の 13 時から 16 時 15 分まで。

杜の家では水曜 13 時半から 16 時まで働かせていただいています。

両方、みんなと話をすることがメインです。

昨年、4月までB型事業者グリーンドアでアパート清掃をして5月から仕事がガラッと変わりました。

30代から人生が変わっていきました。

幼少期は、学生時代は絵に描いたようなダメ人間の父親であばれて大変でした。 夜はおばあちゃんに避難して浦和、大宮を自転車で往復。

電気も使わなくて懐中電灯で生活してる時期がありました。

辛かった。

高校を卒業しても浦和と大宮の往復以外めんどくさくて4年間無職でした。

何かを変えようと思ったのは 20 代のうちに彼女を作らないとできないと思いバイトを始めました。

彼女もできてバイトも楽しかったですが4年でバイトを辞めて、その後、彼女と も別れ、その後1年引きこもりました。

ヤバい。と思い、精神科に行きました。

そこで境界線知的と診断され生活訓練所ラテールに行きました。

そこでピアサポート講座にリカバリーストーリーを語る機会があり、毎年、ピア サポート講座に出させていただきました。

そこが転機でした。

いろいろ学べました。いろいろな出会いがありました。

B型事業者に行き始めた頃、主治医が代わり発達障害と診断名になりました。

でも、ピアサポート講座に出会って、いろいろ話せるようになりました。

昔は辛くても相談することもしませんでした。誰かに話せるありがたさを知って からピアサポートの素晴らしさを知りました。

次はより多くの人のピアサポーターになってリカバリーの役に立ちたいです。

私は 2011 年のある日、突然、職場の人々から、何がおかしいのか笑われたり、怒られたりしても、自分の言動や行動に問題があるなんて気づかずにいました。

それが4か月続いて、あるとき職場からクビを言い渡されました。

最初はわけがわからず、当時としてはとても理不尽でとてもつらかったです。

振り返って思い出してみると、当時の私は、幻覚・幻聴によって動かされていました。 幻聴によって、聞こえないものが聞こえる。幻覚によって、見えていないものが見える、 超能力者にでもなったかのように振る舞っていたのです。

それから、何日もたたないうちに私の頭の中で女性の声がし、その声のいう通りに行動し、公共施設にご迷惑をかけました。家に帰り、我に返ってなんでこんなことをしてしまったんだろうとこわくなり、あやまりにいきました。

自分の部屋に閉じこもっているときも、誰かに見られているんじゃないか?と思い、家中の箪笥やクローゼットを開けてみましたが、どこにも何もなくて、父に話しても何も返ってこなくて、そんな父を見て、自分がしっかりしなきゃと思いました。

私の母は、私が高校生の時に病気でなくなっており、姉は長崎、近くに頼れる人は誰も いない状態でした。

ネットで症状を検索し、確認したところ「統合失調症」と。当時、大学の通信課程を休学していました、大学で履修済みの精神保健学で症状をさらに確認したところ、やはり「統合失調症」の疑いがあるなと思いました。いくつか心配のメールが届き確認したら、自分でも気づかなかったのですが、大学の学部長にも変な内容のメールを送っていました。慌てて、学部長に「病院へはまだ行ってませんが、たぶん統合失調症だと思います。」とメールをしました。

ヤバイと思い、あわててイエローページで、精神科を探し、一件ずつ電話をしました。 時期が 12 月末になりかけていたため、どこも予約でいっぱい。

一件、電話口で症状を聞いて下さったところがありました。そのクリニックから「大きな病院の方がいいと思いますよ」と言われ、イエローページに一番大きく載っていた、今まで行ったことのない市の病院に電話をしたら、そこは予約制ではなかったんです。 救われたと思いました。 もうそこしかないと思い翌日行きました。

真冬だというのに、自転車で2時間もかけて行きました。受付で初診だというと問診表ではなく、小さなわら半紙のようなものを渡されたので、症状を簡単に書きました。

その日は日曜日だったため、医師から、「平日にまた来てください」と言われ、説明もなくお薬を2錠だされて、その薬を家に帰ってから飲みましたが、幻覚・幻聴も止まりませんでした。お薬が無くなったので、他の曜日に行きました。その先生からは「幻覚・幻聴

がなくなったら、来なくていい」と言われました。一週間分のお薬を頂いて帰りました。 年があけて、1月になっても私の症状は治まらず、また別の曜日に行きました。 診察した先生の名札を確認すると院長先生でした。

あーこの人だったら、大丈夫かなーと思い、「実は、前回の先生が『幻覚・幻聴がなくなったら来なくていい』と言っていたのですが、なくならないんです。」と、医師から「おいおい、それは酷いね、後で先生が怒っておく、カルテに何もあなたの症状について書かれていないんだよね、最初から話してくれる?」ともうしわけなさそうに言い、時間をとってしっかりと私の話を聞いてくださいました。

帰るときに「奥原さん、僕の曜日に来れる?」と聞いて下さって、それからずっと院長に診て頂いています。

後日、大学の学部長からは「病院へ行った後、一度、私の研究室へ来ませんか?」とご連絡を頂きました。ドキドキしながら、どういう顔をして学部長と向き合ったらよいのか考えながら、研究室にたどり着くと学部長は笑顔で迎えて下さいました。

学部長は臨床心理士でもあったので、統合失調症やお薬に詳しく、私を諭すようにもう 一年休学をすすめてきました。学部長から「また二か月後に会いましょう」と言ってくだ さって、その後、二度行きました。

しばらく、医師から病名はあかされなかったので、父から早く働けと言われていました。 私はなぜだかわかりませんが、父の前では正気な私だったんです。

数か月たって、まだ幻聴が続いていたので、医師に父から早く働けと言われていることを話、父に説明してもらうことにしました。父と一緒に病院へ行き、そのときに、医師が私に「奥原さん、病名を言うけどいい」と確認を取って、父に「統合失調症」と言いました。私の方は、「あ…やっぱり」と思いました。

父にもわかるようにきちんと説明もして下さいました。

知らない人に対する怖さもありましたが、自分でどうにかしなきゃ、情報を集めなきゃという思いが強く、市役所の障害福祉課へ行き、当事者会があること、支援センターなどがあることを知りました。

とりあえず、動こうと思い、最初に訪れたのは、「精神障害者の当事者の会 よつば」に参加しました。何回か参加し、「よつば」で知り合った方から、障害者相談支援センター いまむらのことを知り、どんなところなのか見に行ったら、出て来て下さった方が、精神保健福祉士の方を呼んでくださり話をしました。そこに顔を出すようになって、6年が経ちました。

仕事は合同説明会へ行きもしましたが、なかなか自分がやりたい仕事がなく、数社受けて落ちて、でもへこたれず、障害者枠で飲食店を受けました。

今は、その飲食店で働いています。早いもので3月で4年目になります。

統合失調症になったときは深く悩んだこともありましたが、周囲に話してみると複数の 友達が「私もそうだよ」という声がありびっくりしましたがとても安心感を得ました。

## 成長期

他1名

今回は思いつくまま、書かせて頂きます。

幼少期 夫婦喧嘩が日常だった。
 小学校 手乗りインコにハマる
小6セルフという突然変異みたさに繁殖し初める
中・高生時代
生身の友達がいなかったものの
花・犬の交換日記を郵便で全国の人と、していた。
 大学以後・・・何かをしなくては、いけないという思いに、とりつかれ・・・
大学以後・・・何かをしなくては! の焦り(>\_<)

大学以後・・・何かをしなくては! の焦り(>\_<) 結局、一人旅(山陰・山陽)が、やった事の全てです。

OK cet.

今となっては<私そこまで、出来たんだ> という感じ

# 用語解説

## ♦ アイスブレイク

初対面の人同士が出会う時などの緊張を解きほぐすための手法。参加者の不安や緊張を氷(アイス)にたと え、「硬い氷をこわす、溶かす」という意味を持っている。集まった人を和ませ、コミュニケーションを取 りやすい雰囲気を作り、そこに集まった目的の達成に積極的に関わってもらえるよう働きかける技術。

### ◆ アイ(I)メッセージ

「私は~と思う」「私が~と感じる」と「私」を主語にして伝えていくコミュニケーション。ユー(You)メッセージは、自分の欲求、自分の本音を伝えずに相手を攻撃するようなメッセージの伝え方になりがちであるが、アイメッセージは自分の本音や欲求を伝えながら、一方的にならず「あなたはどう思う?」と相手と双方向のコミュニケーションが取れると言われている。

## ♦ アサーション

自分も相手も大切にしたさわやかな自己表現。自分の気持ちや考え、信念などが正直に、率直に、その場に ふさわしい方法で表現し、そして相手が同じように発信することを奨励しようとするコミュニケーションで ある。

## ◆ エンパワメント

社会や組織の一人ひとりが、抑圧されることなく、持っている力を発揮することで大きな影響を与えるようになること。

障害者福祉の分野では、障害者が本来持つ能力や権限を発揮することの重要性が指摘されており、「障害者 を保護すべき対象として扱うことが障害者の自立を妨げる社会的抑圧となり、結果、人間として高い能力が あるにもかかわらず人間としての生き方が保障されない状況に陥っているのではないか」という問題提起か ら生まれた考え方である。

## ◆ スティグマ

奴隷や犯罪者の徴、烙印、刻印を意味する言葉。元はイエスが磔刑となった際についた傷をいう。一般市民が当事者に対して偏見や差別を持つパブリック(公衆)スティグマと、当事者自身が他の人から差別や偏見を受けていると感じるセルフ(自己)スティグマがある。この両者は共に影響を及ぼしあい、循環している。

## ◆ ストレングス視点(理論・モデル)

個人の強み(魅力、好きなこと、得意なことなど)と、取り巻く地域や環境の強みに焦点をあてた見方のこと。病気や障害などに焦点が当てるのではなく、個人の強みや取り巻く環境の強みに焦点を当て、これまでの見方を変えていこうとする理論

## ◆ セルフヘルプグループ(自助グループ)

何らかの障害や困難、問題や悩みを抱えた人が同様の問題を抱えている個人や家族とともに当事者同士の自発的なつながりで結びついた集団のことで、このかかわりの中で自ら問題への取り組む姿勢や理解の仕方、自己変容的な成長が期待されること、また彼らを取り巻く地域社会とのかかわり方、受け入れられ方にも変化が出てくることなどがある。この取り組みはアメリカで 1935 年にアルコール依存症の当事者の集まり

(AA:アルコホーリクス・アノニマス)から始まり、その後さまざまな嗜癖に悩む当事者、メンタルヘルス領域を超えたさまざまな自助グループへと広がっている。セルフヘルプ(自助)は自身の人生と健康に自分自身で責任を持つことを意味します。

# ◆ 当事者運営サービス

精神障害のある当事者によってすべて運営されている事業所。これらの事業所は権利擁護や教育、そして支援が提供され、一般的に非営利組織である。

### ◆ バウンダリー

境界線。自分と他人との境界線を意味する場合と、自分自身のなかでの境界線を意味する場合がある。境界 線の多くは目に見えないので難しいが、自分と他人との適切な境界線を引く(適切なバウンダリーを保つ) ことで、対人関係の課題が見えてくると言われている。バウンダリーには責任、時間、身体、金銭、性など さまざまなバウンダリーがある。

# ♦ ピアカウンセリング/ピアカウンセラー

リカバリーの途上にある人同士が互いに傾聴を通して支え合う方法。始める前に、ペアを組んだ相手とどの くらいの時間を分け合って話すかを決める。一人が話しているときは、もう一人は話を中断することなく傾 聴する。役割を交代して同じ時間実施する。 これはアドバイスをすることなく傾聴する練習である。ピア カウンセラーはこれらのトレーニング(ピアカウンセリング講座等)を受講・修了し、実践している人をい う。

# ♦ ピアサポート

同様の辛い経験をしている仲間同士による対等な関係性のなかで生まれる支え合いの営みのすべて。ピア (Peer) は仲間、対等、同僚という意味。ピアサポートには、自然発生的に生まれるインフォーマルなピ アサポート、意図的に声をかけられたフォーマルなピアサポート、さらに仕事として働いているピアサポーターやピアスタッフなど多様なかたちがある。

# ♦ ピアスタッフ/ピアサポーター

自身の経験を生かして、自身と同様の辛い経験をしている人とともに互いにリカバリーの道を歩む促進者をいう。雇用契約を締結し、報酬給与を得ている人から、ボランティアで自助グループやピアサポートグループでファシリテーターとして活動する人など様々である。前者をピアスタッフ、後者をピアサポーターと定義する場合もある。

# ◆ ピアスペシャリスト

自身の経験を生かして相手のリカバリーに貢献する新たな職種として生まれた州認定の資格。州によって呼び名は異なる場合もある。州認定のトレーニング、資格試験を受けて合格したもので、更新制で研修やスーパービジョンなどでトレーニングを積むシステムになっていることが多い。

### ◆ ピアヘルパー

支え合いの理念を生かして、ヘルパー2級(現在の介護職員初任者研修)講座を修了した精神障害のある当事者が、当事者に家事支援を行っている者をいう。1999年の精神保健福祉法改正、2002年より精神障害ホームヘルプサービス(精神障害者居宅介護等事業)が市町村を実施主体となったことで、当事者にとって利用しやすいホームヘルプサービスの提供を目的に、2001年に大阪府の単独事業として精神障害者ピアヘ

ルパー養成講座を実施したことに始まる。ピアヘルパー養成プログラムとは、精神障害者を受講生とした訪問介護員を要請するヘルパー 2 級課程のことで、精神障害者の特徴を考慮したプログラム構成になっている。

### ♦ ファシリテーター

ミーティングやグループ、クラスなどで刺激的な質問をするなど、議論を生み出し、促進する役割をとる人。ファシリテーターは教師や講師ではなく、構成員の持っているものを引き出すように働きかける。ピアサポート講座では、安心して自らの経験を語ることができる場づくりと、互いに支え合い、リカバリーを促進するような働きかけを行う。

# ♦ リカバリー

大きな困難に囚われた生き方や生活から、自分らしい生き方に向けて歩む過程をいう。自分らしい生き方は 一人ひとり異なり、またそこに向けて歩く道もそれぞれ異なる。つまりリカバリーは一人ひとり異なる。また、たどり着いた結果を意味するのではなく、歩み始める一歩からリカバリーは始まっており、行き着くまでの旅路(プロセス)そのものがリカバリーであることを意味する。リカバリーの主役はあくまでも当事者 本人である。一方で、リカバリーはすべての人に共通する概念でもある。リカバリーという言葉には多義的で、「臨床的リカバリー」と「パーソナルリカバリー」と分けて整理される。

# ♦ リカバリーストーリー

リカバリーの途上にある人が語る人生の(一部分の)物語(体験談)。

# ◆ リフレイミング

出来事の枠組みを変えて前向きに捉えること。

### **♦** ロールプレイ

現実に起きる場面を想定して、複数の人がそれぞれ役割を演じ、疑似体験を通じて、スキルアップを目指す 参加型の学習方法の一つ。大切なことは役割になりきること。そうするとその役割のなかで湧いてくる感情 があり、それを共有することが大切である。

# ♦ WRAP (ラップ/元気回復行動プラン)

毎日を元気で豊かに生き、気分を乱すような状況への気づきを高め、調子が乱れた時に元気に向かうことを促してくれる、自分で作る、自分のための行動プランをいう。精神的な辛さを経験するメアリー・エレン・コープランド(アメリカ)らによって開発された。自分のトリセツ(取扱説明書)とも呼ばれている。日本では各地でWRAPのコミュニティが形成されており、WRAPクラスや継続的な学びの場を緩やかに作っている。

# 用語解説

# ♦ アイスブレイク

初対面の人同士が出会う時などの緊張を解きほぐすための手法。参加者の不安や緊張を氷 (アイス) にたとえ、「硬い氷をこわす、溶かす」という意味を持っている。集まった人を和ませ、コミュニケーションを取りやすい雰囲気を作り、そこに集まった目的の達成に積極的に関わってもらえるよう働きかける技術。

# ◆ アイ(I)メッセージ

「私は~と思う」「私が~と感じる」と「私」を主語にして伝えていくコミュニケーション。ユー (You)メッセージは、自分の欲求、自分の本音を伝えずに相手を攻撃するようなメッセージの伝え方になりがちであるが、アイメッセージは自分の本音や欲求を伝えながら、一方的にならず「あなたはどう思う?」と相手と双方向のコミュニケーションが取れると言われている。

# ◆ アサーション

自分も相手も大切にしたさわやかな自己表現。自分の気持ちや考え、信念などが正直に、率直 に、その場にふさわしい方法で表現し、そして相手が同じように発信することを奨励しようとす るコミュニケーションである。

# ◆ エンパワメント

社会や組織の一人ひとりが、抑圧されることなく、持っている力を発揮することで大きな影響を 与えるようになること。

障害者福祉の分野では、障害者が本来持つ能力や権限を発揮することの重要性が指摘されており、「障害者を保護すべき対象として扱うことが障害者の自立を妨げる社会的抑圧となり、結果、人間として高い能力があるにもかかわらず人間としての生き方が保障されない状況に陥っているのではないか」という問題提起から生まれた考え方である。

# ◆ スティグマ

奴隷や犯罪者の徴、烙印、刻印を意味する言葉。元はイエスが磔刑となった際についた傷をいう。一般市民が当事者に対して偏見や差別を持つパブリック(公衆)スティグマと、当事者自身が他の人から差別や偏見を受けていると感じるセルフ(自己)スティグマがある。この両者は共に影響を及ぼしあい、循環している。

### ◆ ストレングス視点(理論・モデル)

個人の強み(魅力、好きなこと、得意なことなど)と、取り巻く地域や環境の強みに焦点をあて た見方のこと。病気や障害などに焦点が当てるのではなく、個人の強みや取り巻く環境の強みに 焦点を当て、これまでの見方を変えていこうとする理論

# ◆ セルフヘルプグループ(自助グループ)

何らかの障害や困難、問題や悩みを抱えた人が同様の問題を抱えている個人や家族とともに当事者同士の自発的なつながりで結びついた集団のことで、このかかわりの中で自ら問題への取り組む姿勢や理解の仕方、自己変容的な成長が期待されること、また彼らを取り巻く地域社会とのかかわり方、受け入れられ方にも変化が出てくることなどがある。この取り組みはアメリカで1935年にアルコール依存症の当事者の集まり(AA:アルコホーリクス・アノニマス)から始まり、その後さまざまな嗜癖に悩む当事者、メンタルヘルス領域を超えたさまざまな自助グループへと広がっている。セルフヘルプ(自助)は自身の人生と健康に自分自身で責任を持つことを意味します。

# ◆ 当事者運営サービス

精神障害のある当事者によってすべて運営されている事業所。これらの事業所は権利擁護や教育、そして支援が提供され、一般的に非営利組織である。

# ♦ バウンダリー

境界線。自分と他人との境界線を意味する場合と、自分自身のなかでの境界線を意味する場合がある。境界線の多くは目に見えないので難しいが、自分と他人との適切な境界線を引く(適切なバウンダリーを保つ)ことで、対人関係の課題が見えてくると言われている。バウンダリーには責任、時間、身体、金銭、性などさまざまなバウンダリーがある。

### ◆ ピアカウンセリング/ピアカウンセラー

リカバリーの途上にある人同士が互いに傾聴を通して支え合う方法。始める前に、ペアを組んだ相手とどのくらいの時間を分け合って話すかを決める。一人が話しているときは、もう一人は話を中断することなく傾聴する。役割を交代して同じ時間実施する。 これはアドバイスをすることなく傾聴する練習である。ピアカウンセラーはこれらのトレーニング(ピアカウンセリング講座等)を受講・修了し、実践している人をいう。

# ♦ ピアサポート

同様の辛い経験をしている仲間同士による対等な関係性のなかで生まれる支え合いの営みのすべて。ピア(Peer)は仲間、対等、同僚という意味。ピアサポートには、自然発生的に生まれるインフォーマルなピアサポート、意図的に声をかけられたフォーマルなピアサポート、さらに仕事として働いているピアサポーターやピアスタッフなど多様なかたちがある。

# ♦ ピアスタッフ/ピアサポーター

自身の経験を生かして、自身と同様の辛い経験をしている人とともに互いにリカバリーの道を歩 む促進者をいう。雇用契約を締結し、報酬給与を得ている人から、ボランティアで自助グループ やピアサポートグループでファシリテーターとして活動する人など様々である。前者をピアスタ ッフ、後者をピアサポーターと定義する場合もある。

# ♦ ピアスペシャリスト

自身の経験を生かして相手のリカバリーに貢献する新たな職種として生まれた州認定の資格。州によって呼び名は異なる場合もある。州認定のトレーニング、資格試験を受けて合格したもので、更新制で研修やスーパービジョンなどでトレーニングを積むシステムになっていることが多い。

# ♦ ピアヘルパー

支え合いの理念を生かして、ヘルパー2級(現在の介護職員初任者研修)講座を修了した精神障害のある当事者が、当事者に家事支援を行っている者をいう。1999年の精神保健福祉法改正、2002年より精神障害ホームヘルプサービス(精神障害者居宅介護等事業)が市町村を実施主体となったことで、当事者にとって利用しやすいホームヘルプサービスの提供を目的に、2001年に大阪府の単独事業として精神障害者ピアヘルパー養成講座を実施したことに始まる。ピアヘルパー養成プログラムとは、精神障害者を受講生とした訪問介護員を要請するヘルパー2級課程のことで、精神障害者の特徴を考慮したプログラム構成になっている。

### カアシリテーター

ミーティングやグループ、クラスなどで刺激的な質問をするなど、議論を生み出し、促進する役割をとる人。ファシリテーターは教師や講師ではなく、構成員の持っているものを引き出すように働きかける。ピアサポート講座では、安心して自らの経験を語ることができる場づくりと、互いに支え合い、リカバリーを促進するような働きかけを行う。

# ♦ リカバリー

大きな困難に囚われた生き方や生活から、自分らしい生き方に向けて歩む過程をいう。自分らしい生き方は一人ひとり異なり、またそこに向けて歩く道もそれぞれ異なる。つまりリカバリーは一人ひとり異なる。また、たどり着いた結果を意味するのではなく、歩み始める一歩からリカバリーは始まっており、行き着くまでの旅路(プロセス)そのものがリカバリーであることを意味する。リカバリーの主役はあくまでも当事者本人である。一方で、リカバリーはすべての人に共通する概念でもある。リカバリーという言葉には多義的で、「臨床的リカバリー」と「パーソナルリカバリー」と分けて整理される。

# ◆ リカバリーストーリー

リカバリーの途上にある人が語る人生の(一部分の)物語(体験談)。

### ◆ リフレイミング

出来事の枠組みを変えて前向きに捉えること。

# ♦ ロールプレイ

現実に起きる場面を想定して、複数の人がそれぞれ役割を演じ、疑似体験を通じて、スキルアッ

プを目指す参加型の学習方法の一つ。大切なことは役割になりきること。そうするとその役割の なかで湧いてくる感情があり、それを共有することが大切である。

# ♦ WRAP (ラップ/元気回復行動プラン)

毎日を元気で豊かに生き、気分を乱すような状況への気づきを高め、調子が乱れた時に元気に向かうことを促してくれる、自分で作る、自分のための行動プランをいう。精神的な辛さを経験するメアリー・エレン・コープランド(アメリカ)らによって開発された。自分のトリセツ(取扱説明書)とも呼ばれている。日本では各地でWRAPのコミュニティが形成されており、WRAPクラスや継続的な学びの場を緩やかに作っている。

# 参考になる Web サイト

日本ピアスタッフ協会

https://peersociety.jimdo.com

一般社団法人 日本メンタルヘルス ピアサポート専門員研修機構 https://pssr.jimdo.com/平成30年度-ピアサポート専門員養成研修/

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 https://www.ncnp.go.jp/nimh/index.html

コンボ:認定特定非営利活動法人 地域精神保健福祉機構 COMHBO https://www.comhbo.net

International Association of Peer Supporters(iNAPS)(国際ピアサポーター協会) https://www.inaops.org

WRAP の道具箱 http://wrap-jp.net/index.html

Copeland Center for Wellness and Recovery (3-1) https://copelandcenter.com

Intentional Peer Support (IPS)(意図的なピアサポート) https://www.intentionalpeersupport.org

# 参考文献

- Anthony, W. A. (1993). "Recovery from Mental Illness: The Guiding Vision of the Mental Health Service System in the 1990s." Psychosocial Rehabilitation Journal 16(4): 11-23.
- Deegan, P. E. (1988). "Recovery: The lived experience of rehabilitation." Psychosocial Rehabilitation Journal 11(4): 11–19.
- Goffman, E. (1963). Stigma; Notes on the Management of Spoiled Indetity.
- Illinois Department of Mental, H. (2010). Mental Health Recovery and Empowerment Dictionary.
- Kaufman, L. K., W. B., Manser, S. S. (2016). "Peer Specialist Training & Certification Programs -National Overview 2016." 135.
- Mead, S., et al. (2001). "Peer support: a theoretical perspective." Psychiatr Rehabil J 25(2): 134-141.
- Salzer, M. S., et al. (2010). "Certified peer specialist roles and activities: Results from a national survey." Psychiatric Services 61(5): 520.
- Slade M, Anering M, Oades L. (2008). Recovery: an international perspective. Epidemio Psychiatric Soc. 17: 128–137.
- アーサー・クラインマン. 江口重幸・五木田紳・上野豪志訳. (1996). 病いの語り-慢性の病いをめぐる臨床人類学-. 誠信書房. Kleinman, A. (1988). The Illness Narratives-Suffering, Healing and the Condition-. Basic Books Inc.
- 相川章子. (2013). 精神障がいピアサポーター-活動の実際と効果的な養成・育成プログラムー.中央法規出版.
- 荒井浩道. (2014). ナラティブ・ソーシャルワークー "<支援>しない支援"の方法-. 新泉社
- 國分功一郎. (2017). 中動態の世界-意志と責任の考古学-. 医学書院
- ジュディ・チェンバレン. 中田知恵海監訳. (1996). 精神障害者自らの手で-今までの保健・医療・福祉に代わる試み-. 解放出版社. Chamberlin, J. (1977). On Our Own. National Empowerment Center, Inc.
- 高田里. (2009). セルフヘルプ・グループとサポート・グループ実施ガイドー始め方・続け方・ 終わり方ー. 金剛出版.
- チャールズ・A・ラップ, リチャード・J・ゴスチャ. 田中英樹監訳. (2014). ストレングスモデル[第 3 版]-リカバリー志向の精神保健福祉サービス. 金剛出版. Rapp, C. A. and R. J. Goscha (2006). The strengths model: case management with people with psychiatric disabilities, Oxford University Press, USA.
- 野中猛.(2011). 図説リカバリー-医療保健福祉のキーワード-. 中央法規出版
- メアリー・オーヘイガン著. 中田知恵海監訳・長野英子訳. (1999). 精神医療ユーザーのめざすもの-欧米のセルフヘルプ活動-. 解放出版社. O'Hagan, M.. Stopovers-On My Way Home from Mars-. (1991).

# (例) 精神障がい者の支え合い講座(ピアサポート講座) ~つながりの中で自分らしい生き方を見つけてみませんか~ 開催要項

# I 研修目的(例)

身近な地域において、精神障がい者のピアサポート活動ができる人材の育成と、ピアサポート活動の普及を図り、ピアサポート文化を広げることを目的とする。

# 2 主催

(主催団体)

# 3 日時

全3回/いずれも10:00~15:00

第 I 回: 平成 年 月 日()、第 2 回: 平成 年 月 日()、第 3 回: 平成 年 月 日()、

# 4 会場

# 5 研修内容、講師(例)

第 | 回…テーマ:「自分らしい生き方って何?~リカバリーとピアサポート~」

講義、グループワーク

第2回…テーマ:「リカバリーストーリーを語ろう・聴こう」

体験談聴講、グループワーク

第3回…テーマ:「ピアサポートの実践に向けて」

講義、グループワーク

講師: ファシリテーター:

# 6 受講対象者(例)

ピアサポートに関心があるすべての方へ

当事者、支援者、家族、相談支援専門員、障害福祉サービス事業所職員、行政職員等 ※原則3回全て受講することとする。

- 7 申込み方法(例)
- 8 参加費等
- 9 問い合わせ先

# ピア文化を広める研究会 委員および協力者一覧

代表	相川 章子 聖学院大学心理福祉学部
委員	荒井 浩道 駒澤大学文学部
委員	濱田 由紀 東京女子医科大学看護学部
委員	種田 綾乃 神奈川県保健福祉大学保健福祉学部
委員	安井 直子 University of Southern Maine Councelor Education
協力	けんちゃん 絆 with ピア
協力	なおちゃん Hands to hands(ハンズトゥーハンズ)
協力	堀野さん Hands to hands(ハンズトゥーハンズ)
協力	上尾市ピアサポート講座企画委員
協力	PRF(ピーアールエフ)(埼玉県上尾地域ピアサポート講座修了者の任意のピアサポートグル
	ープ)
協力	川口市ピアサポート講座企画委員
協力	川口市精神障害者の会「よつば」
協力	絆 with ピア (新潟県上越圏域のピアサポート講座修了者が設立した任意のピアサポート
	グループ)
協力	上越のピアサポートを考える会
協力	Hands to hands(ハンズトゥーハンズ) (新潟県下越圏域でピアサポートを
	考える会から発展しピアサポート講座修了者が設立した任意のピアサ
	ポートグループ)
協力	Warmth of Peers(ウォームズオブピア) (新潟県新潟圏域のピアサポート
	講座を修了者が設立した任意のピアサポートグループ)
相談役	Mark Salzer Temple University College of Public Health

執筆・全体構成・監修: 相川 章子

リカバリーストーリー執筆者:けんちゃん・ジョーダン・みぃたん・奥原徳子・他I名

# あとがき

本テキスト作成にあたっては、「ピア文化を広める研究会」メンバーの皆様にご協力いただき、数度にわたる意見交換会を開催いたしました。

ピアサポート講座はこれまでに各地で 50 回以上開催されています。それぞれの講座では、参加される一人ひとりのリカバリーストーリーが響き合います。その積み重ねの中で、講座のプログラムはつくられてきました。

皆様一人ひとりのリカバリーへの歩みの経験が、ピアサポートの経験がこのテキストに詰まって おります。

これまで参加された皆様、リカバリーストーリーを語ってくださった皆様、企画運営に関わられた皆様に心から感謝いたします。そして、本テキストにリカバリーストーリーを寄せてくださったけんちゃん、みぃたん、奥原さん、ジョーダンさん、その他 I 名さん、どうもありがとうございます。

このテキストを手に取ったみなさまとともにリカバリーの道を歩み続けたいと願っております。

2019年3月

ピア文化を広める研究会 代表 相川 章子

# ピア文化を広める研究会「ピアサポート講座テキスト」2019

著者:相川章子・他

発行:ピア文化を広める研究会

代表:相川章子

編集・協力:シロシベ

発行年月日:2019年3月31日 改訂版発行:2019年8月15日

\*研究会開催においては、非営利・協同総合研究所いのちとくらし(2016-18 年度)研究助成を活用させていただきました。

# ピアサポート講座 ファシリテーター育成講座 ワークブック

2019.3

ピア文化を広める研究会

# 目 次

プログラム・タイムスケジュール・・・・・・・・

# **Table of Contents**

I. ピアサポート講座ファシリテーター育成講座の目的・意義	7
I. ピアサポート講座の経緯	7
2. 目的	7
3. 意義	7
Ⅱ.ピアサポート講座とは?	8
I. ピアサポートとは?	8
(1) ピアサポートとは?	8
(2) ピアサポートの価値	8
(3) ピアサポートを展開する上での原則	8
2. ピアサポート講座とは?	8
Ⅲ. ファシリテーターとは?	9
I. ファシリテーターとは?	9
2. ファシリテーションとは?	9
3. ファシリテーターが大切にすること・心構え	10
(1) ファシリテーターの心得7か条	10
4. ファシリテーターの役割	11
(1)共通の役割	11
(2)メインとサブの主な役割分担	11
(3)グループにおけるファシリテーターの役割	12
IV. 講座を始めるまで	13
V. 毎日の共通プログラム	15
I. 講座の中で大切にすること	15
2. ウォーミングアップ	16
3. 休憩	17
4. プログラムの説明	17
5. グループワーク	18
6. グループワークの共有(グループ発表)	19
7. 振り返り・まとめ	19
8. 次回のインフォメーションと確認	20
9.   日を閉じる	20
10. 企画委員とファシリテーターでの振り返り	20

VI. ピアサポート講座I日目~リカバリーとピアサポート~	21
1.講座の導入	21
(1) 1日目のプログラムの説明	21
(2)居心地のいい空間・時間・場のためのルールの確認	23
(3)ウォーミングアップ	23
<ul><li>(4)講座   日目のプログラムの意図・位置づけ・プログラムとその内容につ</li></ul>	いて 23
2.   日目プログラム	24
(1) リカバリーストーリー	24
(2)リカバリーストーリーの共有	27
(3) リカバリーとは?	28
(4) ピアサポートとは?	29
(5)リカバリーストーリーを聞いて、グループで共有	30
(6)グループワークの共有(グループ発表)	32
(7)振り返り・まとめ	32
(8)次回の確認、インフォメーション	33
(9)Ⅰ日を閉じる	35
VII. ピアサポート講座2日目〜経験を語ろう・聴こう〜	36
. 講座の導入	36
(I)2日目のプログラムの説明	36
(2) 居心地のいい空間・時間のためのルールの確認	36
(3) ウォーミングアップと前回の復習	37
(4)講座2日目のプログラムの意図・位置づけ・プログラ	37
ムとその内容について	37
2. 2日目プログラムにあたって	38
(1)コミュニケーションスキルを学ぶ意味	38
(2)コミュニケーションスキルの演習プログラム	38
(3)ロールプレイ(役割演技)について	39
3. 2日目プログラムの実際(演習)	41
(   ) コミュニケーションスキルの演習(実践)	41
(2)バウンダリー(境界)	45
(3) セルフケア	46
(4)リカバリーストーリーを語ろう・聴こう	47
(5)グループで共有	50
(6)グループワークの共有(グループ発表)	53
(7)振り返り・まとめ	54
(8)次回の確認、インフォメーション	54
(9)Ⅰ日を感謝とともに閉じる	54
VII ピアサポート講座3日目	55

I. 講座の導入	55
(1) 3日目のプログラムの説明(司会)	55
(2)前回の復習	55
(3)講座3日目のプログラムの意図・位置づけ・プログラ	56
ムとその内容について	56
2. 3日目プログラムの実際	56
(1) ストレングスとリフレイミング	56
(2)ピアサポート体験のリレートーク	59
(3)3日目のグループワークの内容の検討	60
(4) 3日目グループワーク	61
(5)グループワークの共有(グループ発表)	64
(6) ピアサポートの輪を広げる	64

		ピアサポート講座ファシリテーター育成	講座プログラム		
188					
午前	オリエンテーション ファシリテーターとは?ピアサポート講座とは?				
午後	ピアサポート講座1日目デモ ピアサポートとは?リカバリーストーリーの共有の意義				
時間		プログラム	内容	準備	
10:00	ファシリ/講師	開会/オリエンテーション	意図・目的・経緯		
10:10	ファシリ	自己紹介	一人1分(全員)		
10:30	ファシリ/講師	ピアサポート講座の目的			
11:00	司会	休憩			
11:10	ファシリ/講師	ファシリテーターとは?			
11:40	ファシリ/講師	質疑・応答			
12:00	司会	昼休み			
13:00	ファシリ/講師	ピアサポート講座3日間のプログラム概要			
13:30	ファシリ/講師	ピアサポート講座1日目 プログラム概要・目的			
14:00	司会	休憩			
14:10	ファシリ/講師	リカバリーとピアサポート			
14:40	ファシリ/講師	リカバリーストーリーを受けて・グループワーク			
15:10	司会	休憩			
15:20	ファシリ/講師	質疑・応答			
15:30	司会	終了			

		ピアサポート講座ファシリテーター育成講	座プログラム	
2日目				
	1日目振り返り			
午前	ピアサポート講座2	2日目デモ1		
	コミュニケーション	ンスキルを磨く		
	ピアサポート講座2		***************************************	•••••••••••
午後	リカバリーストー!	J−を語る・聞く		
時間	0000000	プログラム	内容	準備
10:00	ファシリ/講師	開会	意図・目的・経緯	
10:10	ファシリ	気分調べ/1日目の振り返り・質疑・応答	一人1分(全員)	
10:30	ファシリ/講師	ピアサポート講座2日目 プログラム概要・目的		
11:00	司会	休憩		
11:10	ファシリ/講師	コミュニケーションスキルを磨く		
11:40	ファシリ/講師	質疑・応答		
12:00	司会	屋休み		
13:00	ファシリ/講師	リカバリーストーリーを語る・聞く1		
13:30	ファシリ/講師	リカバリーストーリーを語る・聞く2	•	
14:00	司会	休憩		
14:10	ファシリ/講師	グループワーク 1		
14:40	ファシリ/講師	グループワーク 2		
15:10	司会	休憩	***************************************	
15:20	ファシリ/講師	質疑・応答		
15:30	司会	終了		

ピアサポート講座ファシリテーター育成講座プログラム 388 2日目の振り返り ピアサポート講座3日目デモ 午前 ピアサポートを身近に(リレートーク) ピアサポート講座3日目デモ グループワークのテーマの決め方 午後 グループワークファシリテーターの方法 全体の振り返り 時間 プログラム 準備 内容 10:00 ファシリ/講師 開会 意図・目的・経緯 10:10 ファシリ 気分調ベ/2日目の振り返り・質疑・応答 一人1分(全員) 10:30 ファシリ/講師 ピアサポート講座3日目 プログラム概要・目的 11:00 司会 休憩 ファシリ/講師 11:10 ピアサポートを身近に(リレートーク) ファシリ/講師 11:40 質疑•応答 司会 12:00 昼休み 13:00 ファシリ/講師 グループワークのテーマの決め方 13:30 ファシリ/講師 グループワークファシリテーターの方法 14:00 司会 休憩 14:10 ファシリ/講師 グループワーク ファシリ/講師 14:40 質疑•応答 司会 15:10 休憩 15:20 ファシリ/講師 3日間の振り返り 15:30 司会 終了

6

# I. ピアサポート講座ファシリテーター育成講座の目的・意義

# I. ピアサポート講座の経緯

2010年秋に杜の家(上尾市)を実施主体として初めてのピアサポート講座が実施されました。それ以降、実施主体を上尾市に移行し毎年開催しています。また、新潟、仙台、埼玉などで実施するようになり、これらの講座を通して経験のある当事者の方の力を実感し、リカバリー志向への転換の必要性を認識する機会となるとともに、ピア文化を継承し、広めていく必要性を感じるようになりました。ピア文化をより多くの方と共有し、広めていくにあたり各地での講座開催のファシリテーター育成が課題となっています。

# 2. 目的

ピアサポート講座の目的はピアサポート文化を広めることです。本育成講座はピアサポート講座開催のために必要なファシリテーターの育成をするとともに、ピアサポート講座の内容を深め、地域社会に根付いた活動をともに行う担い手を育成します。

# 3. 意義

ピアサポート文化を広めていくことで、多様な人々がともに生きる社会の中で、誰もが安 心して暮らしやすい地域社会を育みます。

講座の目的や意	養で、付け加えた方が	良いことがあればあげましょ <sup>・</sup>

Ⅱ. ١	ピアサポート講座とは?
١.	ピアサポートとは?
(1)	ピアサポートとは?
(2)	
( - /	
(3)	ピアサポートを展開する上での原則
•	地域性重視の原則:それぞれの地域性を重視します
•	既存のピアサポート重視の原則:すでにある支え合いの文化(言葉を含む)を重視し + +
•	ます プロセス重視の原則:講座を開催することではなく、講座開催に向けて地域の人々か
	集まって検討していく企画会議(仮)の過程や、また講座を終えたのちの未来の有り
	様につなげていく場であることを重視します
•	協働の原則:経験のあるご本人、家族、支援者、行政職員、ボランティア、地域住民
	など地域で暮らす全ての人々とともに学び、考え、言葉を紡ぎ、共同作業(グループ
	ワーク)する中で「対等」「ともに学ぶ」「協働」を体感するプロセスを大切にします
2.	ピアサポート講座とは?
1	ı

# $\coprod$ . ファシリテーターとは?

# 1. ファシリテーターとは?

ファシリテーターとは、「プロセスに働きかける(介入する)ことを通して、グループの目標をメンバーの相互作用により共有し、その目標を達成することとメンバー間の信頼感や一体感を促進する働き(ファシリテーション)をする人」です。

ピアサポート講座の「グループの目標」はピアサポートについて広い意味での"学習"であるので、ピアサポート講座でのファシリテーターは、ピアサポートについての"学習"を促進することです。広い意味での"学習"とはコンテント(内容)レベルでのものだけでなくて、むしろ、人としての成長、どう生きていくかに関すること。言い換えれば、人の気づき、成長(変化)にかかわることです。

# Point &

- ファシリテーターは個人とグループの「学び」、「気づき」、「成長」のプロセスにか かわるひと
- 経験の語りを促進するひと
- 人とのつながり、相互作用を促進するひと
- 安心する場を促進するひと
- 「場」にいる一人一人(の成長)を信じるひと
- 「場」を信じる人

# 2. ファシリテーションとは?

◇ ファシリテーターとは?

ファシリテーションは関わり方の一つです。

ご本人(グループ)を尊重しながら、成長を促進し、目標達成に向けて自己決定し、行動していくことを促進していくことです。

◇ ファシリテーションとは?
あなたの言葉で説明しましょう。
3. ファシリテーターが大切にすること・心構え
<ul><li>(1)ファシリテーターの心得7か条</li></ul>
①個の尊重
講座にかかわるすべての一人一人が主役です。
「経験の語り」一つ一つを大切にします。
主体的に、その場に存在していることを尊重します。
②参加者を信じ、参加者の成長を信じること
参加者を信じます(ファシリテーターが責任を必要以上に感じないことです
参加者の成長を信じます。
③一人一人の経験を尊重すること
すべての語りに意味があり、出された言葉には全て意味があ
り、思いがあり、尊重すべき貴重な声の宝庫です。
④場を信じ、場に委ねること
ファシリテーターが場を支配することなく、ともにあること
⑤親密さを持って、楽観的、開放的に関与すること
その場で起こっていること(プロセス)をよく観察し、状況を
把握し、参加者が温かな双方向のコミュニケーションができる
ような雰囲気づくりに心がけること
◇ 具体的にどのようなことか説明しましょう。

# 4. ファシリテーターの役割

# (1) 共通の役割

- 企画委員メンバーとの協働・連携
- 講座全体の把握と進行
- 参加者が「経験の語り」を安心してさしだせる空間、場づくりの促進(最初のルール、 講座中参加者からの語りを大切にする姿勢など)
- 参加者同士が安心してつながり、互いにコミュニケーションを育む場づくりの促進

# (2)メインとサブの主な役割分担

メインの役割	サブの役割
・主に進行する	・メインのサポート
・主に説明等を行う	・場全体を見ている
	・必要な合いの手を入れ
	る
	・補足等を行う
	・必要に応じて書記など
	を行う

	ナブの役割分射 ブがいること	旦について でメリットをあ!	<b></b> ずましょう。	
メインとサ	ブの役割分担	で疑問や課題をお	あげましょう。 	

(3)グループにおけるファシリテーターの役割
<ul><li>①メンバー一人一人のプロセスを捉えること:「見る、聴く、感じる」</li><li>②グループの中で起こっているプロセスを捉えること:「見る、感じる、働きかける」</li><li>③メンバー間でのコミュニケーションのファシリテート:「ズレの整理、中立であること」</li></ul>
④グループやメンバーの力を信頼すること:「信頼する、待つ、サポートする」 ⑤グループの中での存在のあり方:「共に学ぶ関係作り、純粋であること」 ⑥ファシリテーター同士の関係性:「相補性、チームとして機能する」

# Ⅳ. 講座を始めるまで

プログラム全体・役割とその分担・その他準備するもの

# (1)参加者数(上限など)

- 参加者数 30名前後が望ましい
- グループ 5名ずつ6グループ前後

# (2) 必要物品

- プロッキー10色セットグループ数(下に写らないマジック)
- ポストイット(75mm 四方)3~4色(各グループに各色50~100 枚ずつ
- メンディングテープ
- A3・A4 カラー用紙、白コピー用紙
- 模造紙または大きなポストイット グループ数※2
- お菓子やお茶、紙コップなど

# (3) 備品

- マイク 2~3本
- プロジェクター、スクリーン、パソコン
- 机·椅子
- ホワイトボードもしくは黒板

# (4)配置

- 初日前半は口の字(|グループで)
- 午後グループワークでは 4~6 名ずつのグループに分かれます (なるべくスクリーンを背になる人がいないような配置の工夫)
- \*場のセッティングは、グループワークがやりやすいように、スムーズに進行するために、

# (5)役割分担

- 総合司会者 Ⅰ~2名
- 講座ファシリテーター(進行&語りの促進者)2~3名 \*すべてのコマの基本系は主 (メイン)と副(サブ)の二人体制
- グループファシリテーター(グループ数の人数)4~6名
- ストーリーテーラー(体験談を差し出す人)
- コマ担当の講師

# ピアサポート講座基本プログラム

# 1日目

午前	【講義】リカバリーとピア <del>リ</del> ボート
1 133	リカバリーストーリーを聴こう
午後	【グループワーク】リカバリーストーリーを聞いて
十1女	グループで感想を共有しあう

# 2日目

	【講義】語り方・聞き方(コミュニケーション)
午前	演習を交えながらコミュニケーションスキルを学ぶ
	アサーション・バウンダリーなど
	【セッション】リカバリーストーリーを語ろう・聴こう
	3 人組になりリカバリーストーリーを互いに語り合い、聴き合
午後	うセッション
	【グループワーク】リカバリーストーリーを語って・聴いて
	感想を共有し合う

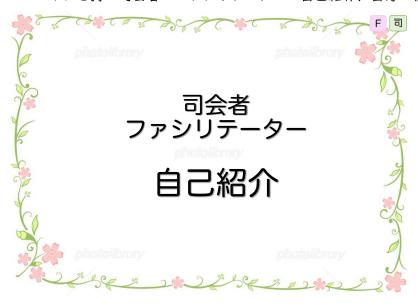
# 3日目

	【講義】ピアサポート体験の共有
午前	ピアサポート体験のリレートーク
	参加者のそれぞれのピアサポート体験を共有する
	【グループワーク】(今後の目指す方向性へ向けたテーマ)
午後	例)ピアサボート活動の展開に向けて
	ピアサボーターとの協働に向けて

	5問や課題、改善点があればあげま
	<b>もまたればあげま</b>
	問や課題、改善点があればあげま
プログラム全体について、疑問や課題、改善点があればあけ	

# V. 毎日の共通プログラム

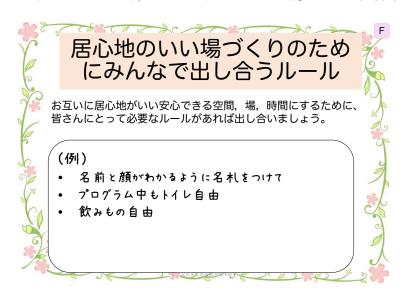
- I. 講座の中で大切にすること
- (1) 司会者・ファシリテーターの自己紹介
- ・参加者が安心するために、この場の構成している人がどんな人たちであるかを知ること で安心し、所属感が持てます。
- ・マイクを持つ司会者・ファシリテーターの自己紹介、自身の役割について説明します。



# (2) 居心地のいい場づくり

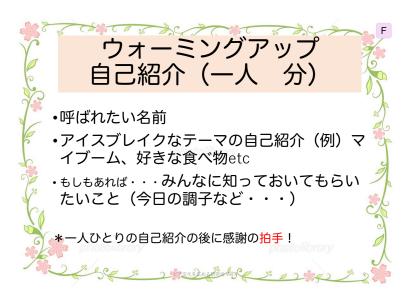
# 居心地のいい場づくりのためのルール 私たちはお互いに居心地がいい安心できる空間、場、時間にしたいと思っています。 そのために以下のことをここでのルールとしましょう。 ・今日、呼ばれたい名前で呼び合いましょう。名前を呼ぶだけで、尊重されていると感じます。 ・話している方のお話は最後まで聞きましょう。 ・でも、場にいる人すべての方に思いがあります。それぞれの方がお話できるように心がけましょう。 ・また、話したくないことや話したくない時もあります。無理強いはせず、その思いも尊重し合えるといいと思います。 ・ここでのお話はここだけにとどめましょう(秘密保持)。 ・1、(アイ) メッセージ(私を主語)で語りましょう。 ・ひとりひとり話終わった後は感謝の合図に拍手をしましょう。

- ・ ピアサポート講座は、参加者の経験が共鳴しながらつくりあげられる場と時間であり、 そのことがピアサポート体験そのものとなる。
- ・ そのため、参加者が自由に、安心して語り合える場をつくることがファシリテーターと しての最大の役割。
- ・ しかし一人が話しすぎてしまったりした場合に、静止することなく、互いに譲り合う場 を設定としてつくるために、事前にルールを読み上げる。
- ・上記スライドの内容について、ゆっくりと読み上げる。自分なりの言葉にしても良い。



- ・ 受講者に、居心地が良くするためにあったらいいルールを聞き、出た意見について、受講者ルールとして加えて良いか聞き、概ねの同意が得られたら書き加える。(模造紙やホワイトボードに書いておく)
- ・ 初日に出ない場合があるが、途中で気づいたら書き加える。二日目以降も同様に聞く。

# 2. ウォーミングアップ



- ・ 緊張をほぐし、安心していられる場づくり
- ・ アイスブレイクのいろいろ (試してみましょう)
- ・ 自己紹介はゆっくりたっぷり、拍手で承認

<b></b>	これまで行ったウォーミングアップでよかったなぁと思う	ものをあげましょう。
<b>\( \)</b>	それは何がどのようによかったのでしょう。	

# 3. 休憩

- ・ |時間に |0 分程度取るようにする。
- ・ 休憩時間は参加者同士のおしゃべりや交流の時間。賑やかな休憩時間になれば交流が 促進されているバロメーター。

# 4. プログラムの説明

- ・ 三日間のプログラムの全体像の説明
- 1日目のタイムスケジュールの説明
- ・ 参加者は三日間がどのようなことをするのか、また今日 | 日がどのような流れで、何を するのだろうか(させられるのだろうか)と不安に感じている。初日のオリエンテーションは十分にゆっくり行い、不安を取り除き、安心して参加できるよう心がけましょう。
- ・ 都度、質問等を受けながら進めましょう

# 5. グループワーク

- ・ その日の思いを味わい尽くすためのグループワークへの導入
- ・ アイディアを出し合い、共につくる、共に感じるグループワークへの導入
- · I (アイ) メッセージ必要性の説明
- グループではグループファシリテーターは一人一人の語りを尊重した場づくりの促進 (参加者を信じ、場に委ね、見守りながら焦らずに)

# もう一度確認しましょう 一こんな場に・空間に・時間に一

私たちはお互いに居心地がいい安心できる空間,場,時間 にしたいと思っています.

そのために以下のことをここでのルールとしましょう。

- ・今日,呼ばれたい名前で呼び合いましょう.名前を呼ぶだけで,尊重されていると感じます.
- •話している方のお話は最後まで聞きましょう.
- ・でも、場にいる人すべての方に思いがあります.それぞれ の方がお話できるように心がけましょう.
- ・また、話したくないことや話したくない時もあります。無理強いはせず、その思いも尊重し合えるといいと思います
- ・ここでのお話はここだけにとどめましょう(秘密保持)。
- ·-I(アイ)メッセージ(私を主語)で語りましょう。
- ・ひとりひとり話終わった後は感謝の合図に<mark>拍手</mark>をしましょ
- グループのなかでもはじまりのルールによって居心地の良いグループを目指します。

# グループワークの方法

- 1. 各グループで以下の二つの役割を決めてください。
  - 「ファシリテーター」主に司会的な役割を担う
  - 「発表者」グループごとの発表をする
- 2. それぞれの役割
- ・「ファシリテーター」の役割 「では、始めましょう」「まずは自己紹介から始めましょう」 「再度、呼ばれたい名前と今の気持ち(感想)を一言ずつ話していきましょう。そのあとは自由に話していってください」という感じで進めてください。
- ・「発表者」の役割 最も印象に残った話などを3分程度でお話しください。 グループの意見をまとめなくてもいいです。
- 各グループにグループファシリテーターがいることが望ましい。
- ・ グループファシリテーターは、グループワークの趣旨を理解し、グループワークで気を つけることを理解し、安心で安全な場づくりのなかでそれぞれの経験が安心して語られ るファシリテート(促進)できることが望ましい。
- ・ いない場合は、上記スライドの内容を担うことで役割は十分に果たすことができます。

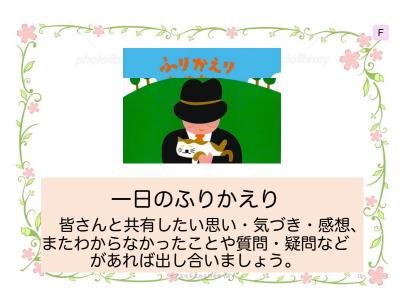
# 6. グループワークの共有(グループ発表)

# グループ発表

- •各グループ発表
- グループではどのような感謝・感想・意見がありましたか?
- •印象に残ったことをお話ください。
- •グループメンバーからお話したいこ とがあればどうぞ。
- •1グループ 3分ずつ
- 場全体で各グループで話し合われたこと、出された意見、感想を共有しましょう。
- ・ 各グループ3分程度の発表(時間は残り時間を図りながら)
- 発表者は個人的な感想を述べても良いし、皆の出された意見を集約して発表しても良いし、印象に残ったことを紹介してもらっても良い。
- ・ それぞれのグループの発表が終わるごとに拍手を忘れずに。
- ・ グループ発表は参加者から募る、どうしてもいない場合はファシリテーターが発表
- ・ グループ発表は参加者から募る、どうしてもいない場合はファシリテーターが発表

# 7. 振り返り・まとめ

- 今日のⅠ日の学びのまとめをする。(何を学んだのか、目次を紹介する)
- 質問や疑問を出し合う時間をたっぷりとりましょう
- I日の感想を共有しましょう

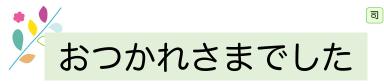


<b></b>	質問には誰がこたえるのでしょう?
(	
<b></b>	I 日の感想を共有する方法は?

- 8. 次回のインフォメーションと確認
  - ・日時と場所、持ち物等について連絡します。
  - ・宿題等があれば案内します。

# 9. | 日を閉じる

・ 1日の終わりは、一日頑張った自分に拍手、グループの皆さんに感謝の拍手、この場に 集まってくれたみなさんに感謝の拍手をして閉じましょう。



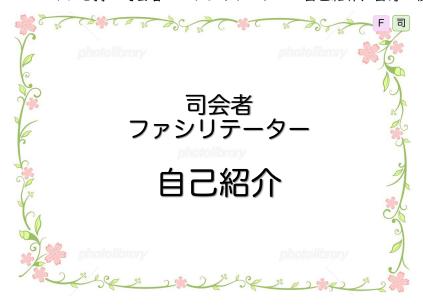
グループの皆さんに感謝と 自分へのねぎらいと 今日集まった皆さんに 拍手



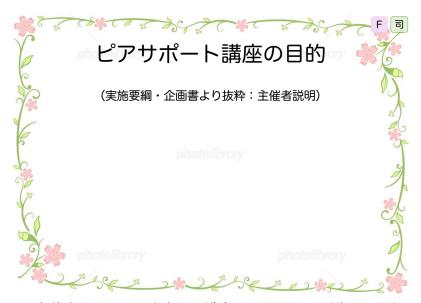
# 10. 企画委員とファシリテーターでの振り返り

- ・ 毎回、企画委員とファリシテーター、講師は終了後にその日の振り返りを行いましょう。
- ・ 各々の感想、各グループの様子、ファシリテーターとして気づいたことなど出し合いま しょう。

- VI. ピアサポート講座 | 日目~リカバリーとピアサポート~
- 1. 講座の導入
- (1) 司会者・ファシリテーターの自己紹介
- ・参加者が安心するために、この場の構成している人がどんな人たちであるかを知ること で安心し、所属感が持てます。
- ・ マイクを持つ司会者・ファシリテーターの自己紹介、自身の役割について説明します。



# (2) ピアサポート講座の目的



- ・ 主催者もしくは司会者より講座の目的について説明します。
- ・ 企画書もしくは実施要綱などに記載されているもので可。

# (3)3日間のプログラムの紹介

# 三日間のプログラム内容

1日目:リカバリーとピアサポート

リカバリーストーリーを味わい共有する

リカバリーとは?ピアサポートとは?

**2日目:リカバリーストーリーを語ろう・聴こう** コミュニケーションスキルを磨く

バウンダリーとは?

リカバリーストーリーを語ろう・聴こう

3日目:[例]ピアサポートの輪を広げよう

ピアサポート体験リレートーク

[例]ピアサポートの輪を広げよう

- 三日間のプログラムは長く不安を感じる方も多い。
- 何をするのかが初めに説明があると見通しが持てて安心が得られます。
- ファシリテーターはプログラム全体についてどんな説明があると安心するかを想像して、 説明しましょう。

# (4) | 日目のプログラムの説明

- ・司会がいる場合は司会が行います。
- ・今日一日の流れについて説明します。
- P 「今日一日の流れについて説明する」参照

# 今日一日のながれ

居心地のいい場のルールの確認・ウォーミングアップ

- 1.【体験談】
  - リカバリーストーリーを聴き・共有しましょう (休憩)
- 2.【講義】

リカバリーとピアサポート

リカバリーとは?ピアサポートとは?

- 3.【グループワーク】
- リカバリーストーリーを聴いて
- 4. グループ発表と一日のふりかえり

- (5) 居心地のいい空間・時間・場のためのルールの確認
  - ·P 「居心地のいい空間・時間・場のためのルール」参照
- (6) ウォーミングアップ
  - ・<mark>P 「ウォーミングアップ」参照</mark>
  - ・アイスブレイクをしながらウォーミングアップ。
  - ・前回の復習を、参加者のみなさまと思い出しながら振り返ります。
  - ・ファシリテーターは前回のプログラムのポイントやキーワードを読み上げて、みなさん が思い出しやすくなる促します。
- (7)講座 | 日目のプログラムの意図・位置づけ・プログラムとその内容につい

て

- ・リカバリーストーリーの共有はピアサポート講座の核になる。ピアサポートそのものであり、ピアサポートの接着剤であり、ピアサポートが生まれるきっかけとなります。
- ・リカバリーストーリーの価値について触れます。

#### 2. | 日目プログラム

#### (1) リカバリーストーリー

- リカバリーストーリーを安心して語れる場のセッティング、
- ●落ち着いて差し出されたリカバリーストーリーを受けとめる場のセッティング
- 味わい共有するセッティング
- ●リカバリーストーリーを語る方 (ストーリーテーラー) への敬意をもって紹介し、拍手 をもって語りへと促します。



# 聴くときに大切なこと

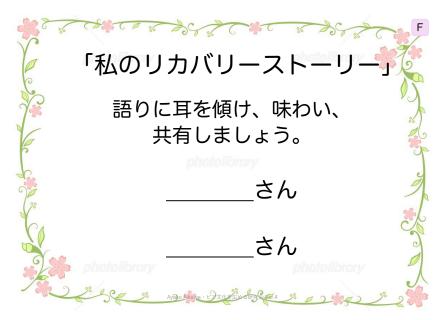
#### この場かぎり、この場で味わいましょう、

- ●感謝する
  - 人生の物語を差し出してくださったことに敬意と感謝
- ●評価しない

すべて価値ある、尊重すべき物語

- ●尊重する
  - 語り手の人生とその語りを尊重する
- ●共感する
  - 同様の経験があれば、存分に共感しながら聴く
- ●参考にする
  - 取り入れられる部分は、自分なりに取り入れる

抜粋: SDM-J (SHARE) ピアスタッフ研修(2014/7/11-13) 澤田さん作成PPT



- ・ 語り終わった後に、まずファシリテーターは感謝の言葉を述べ、ねぎらい一言、I メッセージの感想を述べます。そのことで、リカバリーストーリーを受け止め、また語ってくださった方を受け止めます。
- ファシリテーターとしてもっとも重要な役割です。



#### Point &

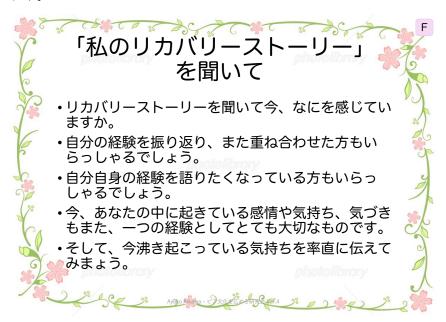
- リカバリーストーリーを語っていただいた後に、受けとめ、**感謝**を述べ、感じた思いを一言伝えることが、ファシリテーターの最も大切な役割です。
- 語り手が、語ってよかった、と思える経験になるように。

こと、
を自分
てみま
どの

<b></b>	語り手の経験がある方、語るとき、どのような導入のされ方をすると	:話しやすいです
	か?	
		)
		J
<b></b>	語り手の経験がある方、語った後にどのように受け止めてもらうと、「	話してよかった」
	と思えますか?	

#### (2) リカバリーストーリーの共有

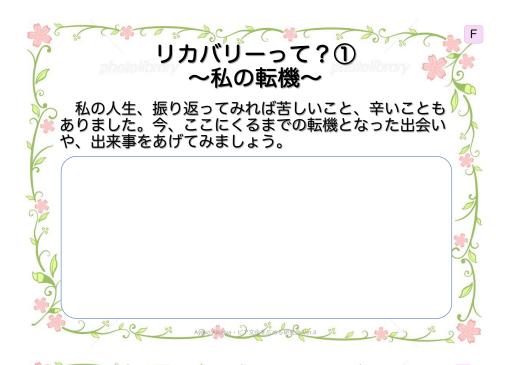
- リカバリーストーリー語り終わった後に、感謝を述べたのちに、その時に感じた率直 な思いを述べましょう。その時に、あなたの経験も交えながら、I メッセージで率直 な感想を述べましょう。
- そうすると参加者も自分の経験と重ねながら率直な感想を語っても良いと思えます。
- 参加者からの感想もまた「経験の語り」であり一つ一つを大切にしながら進行しましょう。



ます。聴き手は感謝を達	う!二人組にな 述べた後に、-	-言、感想を伝	えましょう	0
□ I(アイ)メッセー	ジで伝えました	:か?		
] 自分の経験も交えな	がら伝えられま	:したか?		
吾りになりそうでしょう	か。			
書りになりそうでしょう	o δ`.			
心がけたことは?	o δ`.			
	<i>θ</i> ' · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
	o δ`.			
	<i>δ δ</i> ` .			

#### (3) リカバリーとは?

- ・ リカバリーとは?の講義の後に、参加者一人ひとりが「リカバリー」の主体であること を知るために、個人ワークを行い、グループ等で共有しましょう。
- ・ ファシリテーターは自分の個人ワークを紹介しましょう。
- 個人ワークの時間を3分ほど、その後、グループで共有する時間を 10 分ほどとります。
- ・ 2つのワークは時間を見ながら、どちらか一つを選んでも良いでしょう。

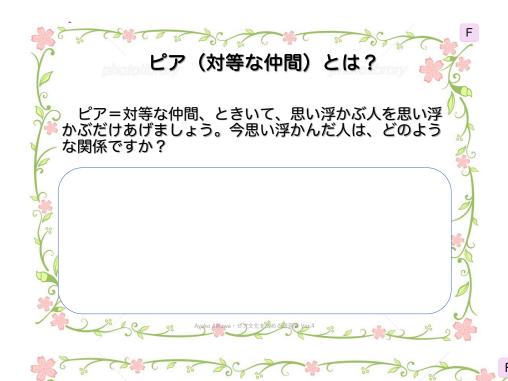


## リカバリーって?② ~自分で決めて・歩んできた~

自分らしい生き方ってなんだろう?これまでの自分の 人生をふりかえり、自分で選択して、決めて、歩んでき た!と思うことを挙げましょう。

#### (4) ピアサポートとは?

- ・ ピアサポートとは?の講義の後に、参加者一人ひとりが「ピアサポート」の主体である ことを知るために、個人ワークを行い、グループ等で共有します。
- ・ ファシリテーターは自分の個人ワークを紹介しましょう。
- 個人ワークの時間を3分ほど、その後、グループで共有する時間を IO 分ほどとりましょう。
- 時間を見ながらどちらか一つを選んでも良いでしょう。



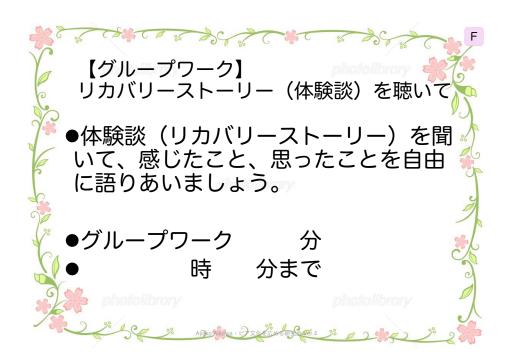
#### ピアサポートに大切なこと

ピアサポート(仲間同士の支え合い)で大切だと思う ことをあげましょう。

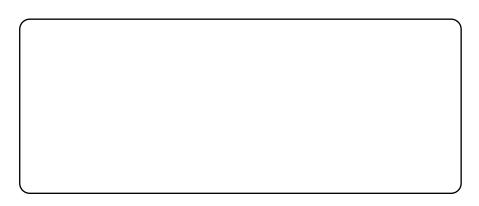
(5) リカバリーストーリーを聞いて、グループで共有

#### P 「グループワーク」参照

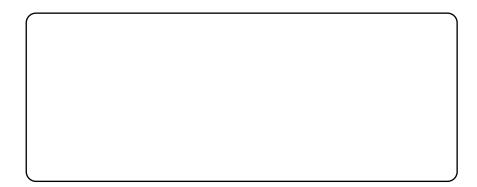
- ・ リカバリーストーリーを味わい尽くすためのグループワークへの導入
- · I (アイ) メッセージの必要性の説明
- ・ グループではグループファシリテーターは<u>一人一人の語りを尊重した場づくりの促進</u> (参加者を信じ、場に委ね、見守りながら焦らずに)
- · グループワークは何時までかの時間管理を行うのもファシリテーターの重要な役割です。



◆ リカバリーストーリーを聞いた後、これまでにどのような気持ちになった経験がありますか?



◆ リカバリーストーリーを「味わい尽くす」、率直に感じたことを「語り尽くす」ことにどのような意味があると思いますか?



#### (6) グループワークの共有(グループ発表)

- P 「グループワークの共有(グループ発表)」参照
- ・ グループワークの共有は、グループの冒頭で決めた発表者がグループの発表を担当します。
- ・ グループ発表はグループの意見をまとめる必要はなく、発表者が印象に残ったこと、発表者がグループワークで感じたことを発表して良いことを強調しましょう。発表者の負担を少なくして、安心して誰もが発表できる役割であることを強調しましょう。
- ・ もしもグループメンバーで追加したい方がいれば、話していただいて構いません。ただ し、ファシリテーターはグループの持ち時間を意識して、進行しましょう。
- ・ ピアサポート講座は、より多くの方が参加することが大切です。グループワークはその 一つです。プレッシャーや安心できない場になることなく、一人ひとりが発言して、参 加してよかったと思えるような場づくりを常に心がけましょう。

# グループ発表 -プ発表

- •各グループ発表
- グループではどのような感謝・感想・意見がありましたか?
- •印象に残ったことをお話ください。
- グループメンバーからお話したいことがあればどうぞ。
- 1グループ 3分ずつ

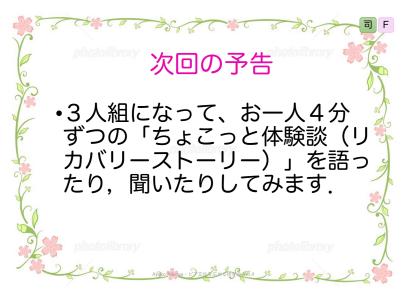
#### (7) 振り返り・まとめ

- · P「ふりかえり・まとめ」参照」
- ・ 一日どうだったか、皆さんからの感想を聞き、次回に活かしましょう。
- ・ 皆さんの表情の変化は何よりのバロメーターです。



#### (8) 次回の確認、インフォメーション

- · P 「次回の確認、インフォメーション」参照
- ・ 次回の確認(場所や日時)、宿題等があれば案内、次回の予告をします。
- ・ 二日目のリカバリーストーリーを語り・聴くセッションの予告をして、そのために準備 をしておきたい方に宿題を伝えます。
- ・ 必ずしも宿題をしなくても、当日語りたいことを語れば十分ですが、語りたいことがす ぐには語れない方には、ヒントを伝えて準備をしていただきます。

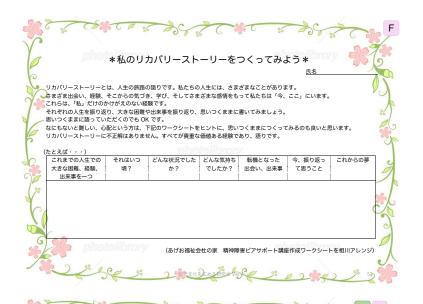


#### 「ちょこっと体験談 (リカバリーストーリー)」 を語るとき…

- •思いつくままに, 今日出会った方のど なたかに語るために, 自分の経験のな かで語りたいことを語る, ことです.
- •準備をせずに当日思いついたままに語るのでもOKです。
- ・伝えたいことを伝えられるように準備 ▲をしてきてもOKです。

#### 「ちょこっと体験談 (リカバリーストーリー) 」 の準備の仕方

- あなたの自由におもいつくままにかいてみましょう。
- なにからどう書いていいかわからない方は、ワークシートの項目で書けそうなところからきっかけにつくってみましょう。
- ヒントとして下記のワークシートを紹介します。
- これにあてはめなくてもいいですし、書けるところから書くというのでもいいですし、 使い方も自由です。



# ワークシート(ヒント)

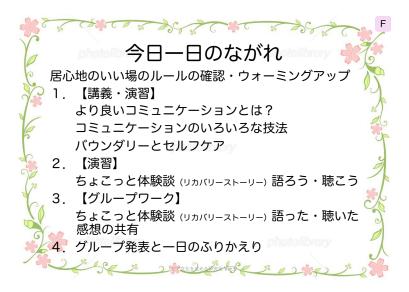
- •人生をふりかえって印象的な出来事からつくり 始める。
- •楽しかったこと, 辛かったこと
- •大きな困難 (病気など) になって経験したこと
- •転機となった出来事、出逢い
- •そのときの思い, 感じたこと
- •今の夢, 目標, とそれにむかってしていること
- ・・・などで伝えたいことで構成しましょう。

#### (9) | 日を閉じる

- P 「I 日を閉じる」を参照
- ・ 質問などがあればここでも受けましょう。
- ・ 1日の終わりは、一日頑張った自分に拍手、グループの皆さんに感謝の拍手、この場に 集まってくれたみなさんに感謝の拍手をして閉じる。



- VII. ピアサポート講座2日目~経験を語ろう・聴こう~
- |.講座の導入
  - (I) ファシリテーターの自己紹介(-B目参照)
  - (2) 今回初めて参加する方の自己紹介
  - (3)前回(一日目)の復習
  - (4)2日目のプログラムの説明
  - ・司会がいる場合は司会が行う。いない場合はファシリテーター。
  - ・今日一日の流れについて説明する。



- (5) 居心地のいい空間・時間のためのルールの確認
- ・ 参加者に自分自身が居心地が良くなるためのルールを挙げてもらう。 | 日目は緊張して 出てこない場合が多いですが、 2日目以降は | 日目を踏まえて、こんな風にしたらもっ と居心地よく学ぶことができそうだという意見を出していただくためにも、毎回確認し、 皆さんと共有します。

こんなルールがあるといいのでは?	☆例えば
	(

#### (3) ウォーミングアップと前回の復習

- ・アイスブレイクをしながらウォーミングアップ。
- ・前回の復習を、参加者のみなさまと思い出しながら振り返る。
- ・ファシリテーターは前回のプログラムのポイントやキーワードを読み上げて、みなさん が思い出しやすくなる促しをする。
  - (1日目のふりかえり)
  - ① 経験は宝物
  - ② ピアサポートの前提となっているリカバリーについての理解と共有
  - ③ ピアサポートの意味
  - ④ ピアサポートの接着剤は「経験の語り」
- ・ 参加者の皆さんに「印象に残っていることはありますか?」「講座を終えて、気づいたことや変化などありますか?」など参加者に声をかけながら、一緒にふりかえる。

☆一日目の印象に残っていること、ポイントと思うことを書き出してみましょう。



(4)講座2日目のプログラムの意図・位置づけ・プログラムとその内容につい

て

- ・ I 日目からの流れで、経験をよりよく語り、よりよく聞き、より味わい共有できるためには「コミュニケーションスキル」が必要です。
- ・ 自分自身の経験を語ること、他者の経験を聴くこと、共有するということを、コミュニケーションスキルについて学び、練習します。

#### 2. 2日目プログラムにあたって

#### (1) コミュニケーションスキルを学ぶ意味

- ・ピアサポートの中核は経験の語り合いであり、自身の経験をいかに差し出すかが「経験を 生かす」具体的な方法となる。そのためには語り方・聞き方について基本的知識と技術的 な練習が必要です。
- ・1 日目の共有したリカバリーストーリーは個々の人生の物語であり、病気や障害について の経験やそれによって苦しんだ経験などが含まれることが多い。印象に残る部分や深め たい部分は聞き手の関心ごとによって異なるものの、個人的な物語の内容に関心をよせ ていくことになります。
- ・2日目は実際に語り合うセッションを行うにあたり、初めて出会う人同士が人生の物語を 差し出しあった後に深まりすぎないための防衛としてコミュニケーションスキルに焦点 を当てる午前中のプログラムに意味があり、バウンダリーを敷くためのプログラム的な 方策でもあります。

はなんですか?	☆あなたにとって、	コミュニケーションスキルを字ぶ意義
	はなんですか?	

# (2) コミュニケーションスキルの演習プログラム

- ・コミュニケーションスキルを身に着けるためのロールプレイなどを用いた演習プログ ラムの種類は多様です。
- ・コミュニケーションのあり様に関する基本的な学び、傾聴や面接技法に関するトレーニング、アサーションなどさまざまです。
- ・ピアサポート講座で学ぶ語り方・学び方についてのコミュニケーションスキルトレー ニングの内容は参加者の状況に応じてアレンジが可能です。
  - ・二人組になって事例を用いたワークやロールプレイなどを行いながら実践的に学び ましょう。

☆あなたがピアサポート講座で学んだコミュニケーションスキルの演習で印象に残っているもの、または日常的に役立っているものは何ですか?

#### (3) ロールプレイ(役割演技)について

- ・ 現実に起きる場面を想定して、複数の人がそれぞれ約を演じ、疑似体験を通じて、スキルアップを目指す参加型の学習方法の一つ。
- ・ 役割になりきることが大切で、そこで自身が感じた気持ちが大切です。
- 感じた気持ちを言葉にして、共有する時間がとても大切です。

#### ① ロールプレイのルール

- ・ 名前・呼び方:役割上の名前・呼び方をします
- 秘密保持:この場での話し合いはこの場だけのものとします。個人を特定する情報は、 参加者以外には決して話さないことで安心してロールプレイを行うことが可能です。

#### ② ロールプレイにおけるファシリテーターの役割

- 主体は参加者であり、ファシリテーターは参加者の体験がより深まるよう援助・促進する役割です。
- ・ 参加者全員に発言の機会を提供します。
- ・ ロールプレイが円滑な進行を助け、参加者がグループワークに集中できるよう援助します。
- ・ ディスカッション(共有・グループワーク)が本題からそれないよう見守りつつ、逸れている場合には可能な範囲で調整し、ディスカッションを深い内容にまで促進します。
- 参加者が新たな情報や技術を習得できるように促します。
- ・ ディスカッションの終わり(または一区切りつけたいとき)には、グループで何をして 何を学んだかを要約しまとめる⇒参加者の学びがより刺激されます。

#### ③ ファシリテーターの心得

- · 参加者の行為や発言の背景にある**感情に配慮**します。
- あらかじめ答え(自分の判断や見解)を用意しません。
- 参加者に敬意を払い、参加者の感想や意見からともに学ぶ姿勢で接しましょう。

- ④ フィードバックの方法
- ・ 悪い、正しい、正しくないといった**評価、批判はしない。I(アイ)メッセージ**で伝えます。
- ・ 一般論ではなく、具体的なフィードバックします。
- ・ フィードバックをする時は、受け手の言葉や非言語な反応に注意を向けます。フィード バックがどういう結果(受け手の反応)をもたらすかを考えます。
- ・ フィードバック側を限定します。気づいたことをすべては延べず、受け手が対処できる 量に限定します。例えば、5つ気づいても、2つの指摘にとどめます。
- ・ **謙虚にフィードバック**します。押し付けるのではなく、謙虚な態度でコメントします。 受け手が積極的にフィードバックを得ようとした時や、特定の質問に対して助けを求め ている時、フィードバックはより効果的に受け止められます。
- 行動に焦点を当てたフィードバックします。
- ・ 受け手の利益を考えてフィードバックをします。フィードバックをする側の欲求を満足 させるのではなく、あくまでも受け手の利益を考えます。
- アドバイスをするのではなく、ともに学ぶ姿勢でコメントしましょう。

☆あなたがピアサポート講座でロールプレイを行ってよかったなぁと思ったことを挙げてく ださい。

	<i>_</i>

☆あなたがピアサポート講座でロールプレイを行ったときに困ったなぁという経験はありますか?

- ① それは具体的にどのような状況でした?
- ② どのように感じました?
- ③ 今となってこうすればよかったという改善点はありますか?

1			
2			
3			

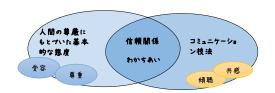
☆ロールプレイにおいてファシリテーターは参加者の体験がより深まるよう援助・促進する 役割です。より効果的なロールプレイを行うためにあなたがファシリテーターになったらど のようなことに心がけますか?

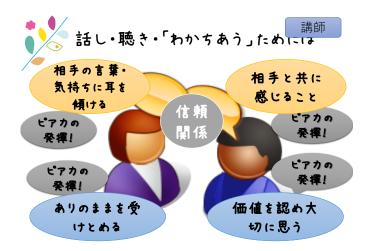
- 3. 2日目プログラムの実際(演習)
- (1) コミュニケーションスキルの演習(実践)
- ①対等なコミュニケーション



対 等なコミュニケーションが 成 立するためには? 講師

- コミュニケーションにはマニュアルがあるわけではない。
- •わかちあい•信頼関係を構築するマニュアルもない。





☆対等なコミュニケーションとは?具体的にどのようなコミュニケーションでしょうか?

(	`
	)

#### ②面接技法

二人組になってロールプレイを行います。

#### <二人組になる>

- 参加者のみなさんが二人組みになる。二人組になれなかった人はファシリテーターが 入るなど調整します。
- 見学していたい、という方がいれば好きなところで見学できるようにうながします。

#### <ファシリがロールプレイの見本(デモンストレーション)>

- ファシリテーター2人(ファシリが一人の場合は講師等が入る)でデモンストレーションを行う。語り役の話す内容は、あまり深刻な相談ではなく、日常的な出来事程度の軽い話題で良いでしょう。例えば、週末の出来事、今朝からここに来るまで、など。
- ロールプレイ(1.2分)
- 終わった後に語り役、聞き役それぞれがどのように感じたか、どのような気持ちになったかを述べます。(2,3分)

#### <参加者の皆さんにロールプレイ>

- 同様に二人組になった参加者の皆さんに実施するように促します。
- 語り役の話す内容は、「週末の出来事」「朝起きてからここに来るまで」など簡単に話 しやすいことを提案します。
- 「はじめに語り役、聞き役になる人をきめてください」(Ⅰ0秒)
- 「語り役、聞き役、話しやすい位置に座ってください。椅子は移動して結構です。」
- 「ロールプレイの時間は | 分です。そのあとふりかえりの時間を 2 分です」タイムキーパーはファシリテーター(サブ)が行います。
- 「それでは、初めに語り役の方手をあげてください。準備は良いでしょうか。準備ができましたという方は手を降ろしてください。」全員降りていることを確認して、「それでははじめてください」「終了です」(|分間)
- 「それでは、ロールプレイ(役割演技)を行い、それぞれの役割をやってみてどのように感じたのか、どのような気持ちになったのかを出したって、共有しましょう。」(2分間)



#### 二人組みになりましょう

#### 《偉そうな聞き方・関心のない聴き方》



講師

A:えらそうな聞き方 B:関心のない聞き方

「よい相談相手の条件は? C:積極的な聴き方

日本ピアサポート学会主催ピアサポートトレーナー養成標準プログラムテキストブックver.2より

#### 《促しの技法》

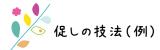


講師

相手の語りを促進する技法

- •視線を向ける
- •相手のほうに体を少し傾ける
- •適切な表情
- •あいづちを打つ
- ・「ウン、ウン」「なるほど」「それで」





Aさん:毎日、作業所と自宅の間をただ往復しているだけです。

P: そうですか。それで?

Aさん:最近、何をやっても面白くないんです。

P:面白くないんですか?

Aさん:このまま通ってても仕事につけるのかなって。

・この例のままやってもいいし、語り役が話しやすい内容で行ってもいい。

#### 《繰り返し(反復)の技法》

# 繰り返しの技法

講師

- •相手の話した言葉の一部、あるいは全部を 言い返すテクニック
- •聞き手の熱心な態度を表す
- 一語一句まで真似してオウム返しにならないように注意
- •連続して使わず、重要だと思われるところを 繰り返す。
- •促しの技法の合間に使うと効果的

#### 繰り返しの技法(例)

講師

Bさん:私は主治医がどうも苦手なんです。

P:主治医のことが苦手なんですね。

Bさん:なんとなく話ても聞いてくれてる気がしないし、最後にはなんとなく先生の意見を押し通される感じがしてしまうんです。

P:先生に押し通される感じがしてしまうんで すね。

・この例のままでもいいですし、語り役が話しやすい内容で行ってもいいです。

☆ロールプレイを行って感じたこと、気づいたことを書きましょう。
(2) バウンダリー(境界)
<ul><li>・バウンダリーについて講師の説明を聞いた後、それぞれの事例を挙げてもらいながら理解を深めていきます。</li></ul>
講師 ごんなことはありませんか?
<ul> <li>「夜に電話がかかってきてちょっとならいいけど2時間も3時間もとなるといっ</li> <li>「お金を貸してって頼まれて困った。</li> <li>「友達だからプライベートな相談ものっているけど、そのことを支援チームに話していいのかわからない。</li> <li>「疲れても仕事だからなかなか休めない。</li> <li>「皆で掃除をしたのだけれどあまり綺麗でなかったので私がやり直し</li> </ul>
た」 ・「施設長や他のスタッフ(専門職)はAさんに薬をのむように指導する ので、私はAさんの気持ちはわかるけど、スタッフとしてはしなければな らないと思って指導している」
→これらすべて,パウンダリー(境界)の課題
・ファシリテーターは自らの経験を語り、参加者から同様の経験についての語りを問いかけながら、参加者の経験の語りのきっかけを作ります。
☆バウンダリーが保てなかったことによって困った経験をお書きください。
☆上記の困った経験は結局どのような結末になりましたか?今となればこんな工夫ができ たのではないか、ということがあればお書きください。

(3) セル	フケア	
・バウンダーる。	リーを意識し、自分の心身の健康状態は自分で管理、調整できることが「	重要であ
• • •	<b>一</b> 講師	
	のセルフケア って,元気になることとはなんですか?	
<ul><li>日常生活 行動,人,</li><li>自分の特征</li></ul>	には,自分にとって元気になること(もの, 等)と,元気を奪うことがある。 徴を知り,元気なることを意識して生活 )入れていきましょう。	
	(ピアサポート専門買テキストP3T参照)	
	ファシリ	
	の限界を知る・意識する トなヒ きにストレスが高くなりますか?	

# **元気になる方法を知る・意識する**

あなたは何をすると元気になりますか?

wRAPもひとつの方法

#### (4) リカバリーストーリーを語ろう・聴こう

- ※事務局が準備するもの:語り手・聞き手・オブザーバー(観察者)の名札
- ※各参加者が用意するもの:作成していたらリカバリーストーリーまたはメモ (なくても OK)
- ・3人グループになる(当事者・家族・支援者が混ざり合う方が望ましい)
- ・語り手・聴き手・オブザーバー(観察者)の札を各グループに渡す。

# 【演習】 リカバリーストーリーを 語ろう・聴こう <やり方> ① 3人グループに分かれましょう。 ② はじめに『**語り手**』、『**聴き手**』、『**観察者**』になる方を決めましょう。 \*全員すべての役割を行います。 \*役割を担わずに見学もOKです。

- ・初めの順番を決める。それぞれの役割を説明。
- ・観察者の役割はわかりにくいので丁寧な説明が必要。日常生活では経験しない立ち位置であることを伝え、コミュニケーションに参加せずに語り手、聞き手のコミュニケーションのスキル、非言語なコミュニケーションなどに着目して観察します。



### 【演習】それぞれの役割

- a) 語り手役の方:あなたのリカバリースト→ リーを語りましょう。相手にあなたの物語 がより伝わるように言語・非言語を総動員 して工夫しましょう。
- b) 聴き手の方:語り手のリカバリーストー リーを聴きましょう。コミュニケーション の技法も意識しながら相手の物語を味わい ましょう。
- c) 観察者役:語り手、聴き手の様子を「鏡」 の向こうにいる気持ちで観察しましょう。

See 3 STATE DO SHE SEE OF A 2 SEE

・語る時に大切なこと、聞く時に大切なこと、共有するということについて説明します。

#### 1. 語るときに大切なこと

語りたくないことは、 無理に語らなくてよい



あとでつらくなったり、 後悔したりしないように

抜粋:SDM-J (SHARE) ピアスタッフ研修 (2014/7/11-13) 澤田さん作成PPT

300

# 聴くときに大切なこと

#### この場かぎり、この場で味わいましょう、

●感謝する

人生の物語を差し出してくださったことに敬意と感謝

- ●評価しない
  - すべて価値ある、尊重すべき物語
- ●尊重する
  - 語り手の人生とその語りを尊重する
- ●共感する
  - 同様の経験があれば、存分に共感しながら聴く
- ●参考にする
  - 取り入れられる部分は、自分なりに取り入れる
    - 抜粋: SDM-J (SHARE) ピアスタッフ研修 (2014/7/11-13) 澤田さん作成PPT

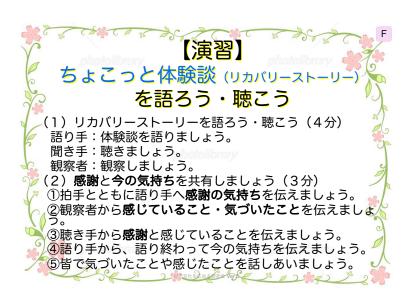
# Ⅲ. 共有するということ

- ・悲しみは半分に
- •喜びは二倍に
- ・絆が生まれる
- •リカバリーが広がる

参照:SDM-J (SHARE) ピアスタッフ研修 (2014/7/11-13) 澤田さん作成PPT相川変更

49

・4分語る、3分感想の共有を3クール。(タイムキーパーで回す。参加者の表情、感想の内容など会場を回りながら確認、バウンダリー、コミュニケーションスキルなどを意識して)



#### (5) グループで共有

#### ・P 「グループで共有」参照

・3人ずつのセッションで起きた「リカバリーストーリーの共有」を改めてスライドで説明します。



ファシリ

♪ リカバリーストーリーを共 有する

「リカバリー ストーリー」を 「語る」人と 「聞く」人のいる 空間(ここ)と 時間(今) =「リカバリーストーリー」 の共有



- 6人ずつのグループになります。
- ・ 個人ワーク「語ってどうだったか?」「聞いてどうだったか?」「観察してどうだったか?」 を書きましょう。



**ちょこっと体験談(リカバリーストーリー)を** つくってみてどうでしたか?

- •リカバリーストーリー、いつつくりましたか?
- •人生を振り返りって、どんな気持ちになりましたか?
- •すらすら書けましたか?大変でしたか?
- •書いた時とんな気持ちになりましたか?疲れはでませんで



ファシリ

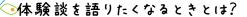
自分のリカバリーストーリーを語って、 今、どんな気持ちですか?



ファシリ

リカバリーストーリーを聴いて今、どの ような気持ちですか?





- 自分の経験はどのようなときに語りたく/聞きたくなるでしょうか。
- •同じような体験をしている、もしくはあなたがかつて乗り越えてきた困難や不安に直面している方に出会ったときあなたは経験を語りますか?

☆3人組でセッションを行って、それぞれの役割で感じたこと、気づいたことを書いてください。

\_\_\_\_

聞き手

観察者

語り手

◆語りの後に3分間の感想の共有にはどのような意見をあなたは出しましたか?また他の方からどのような感想や気づきが出されましたか?

◆セッションごとの共 と思いますか?	有の時間にはどのような意	意味がある	
(6)グループワー	- クの共有(グループ発	表)	
・P 「グループワ	一クの共有(グループ発表	表 <mark>)」参照</mark>	
<ul><li>グループで個力</li></ul>	、ワークで書いたものを共	有する。	
		き、自分たちの経験や感想も語り	り、味わい尽
くす。持ち帰ら	っないようにする。		
* 1	ファ	シリ	
グループで共有	しましょう		
/ ・今、どのような気	持ちでしょうか?		
•	ーを語って・聴いて・観察し		
て、どんな気づきた			
•どんな感想を共有	すしましたか? の人生の物語を共有しま	1	
	ような意味があると思いま		
すか?			
<b>◆</b> グループ(6人)に	なって、3人組のセッショ	ョンについて	
		すが、どのような意見をあなたり	は出しました
	はどのような意見が出され		
◆グループでの共有の	時間にはどのような意味が	があると思いますか?	

- (7) 振り返り・まとめ
- ·P 「ふりかえり・まとめ」参照
- (8) 次回の確認、インフォメーション
  - P 「次回の確認、インフォメーション」参照
  - 次回の確認(場所や日時)、宿題等があれば案内、次回の予告をする。
  - 3日目の講座は、開催目的や開催地域のニーズによって異なってくるため、宿題等の案内についても必要に応じて行う。
- (9) | 日を感謝とともに閉じる
- ·P 「I日を閉じる」参照

#### Ⅷ ピアサポート講座3日目

~ピアサポートの実践に向けて(仮)~

#### 1. 講座の導入

#### (1) 3日目のプログラムの説明(司会)

・今日一日の流れについて説明する

#### 今日一日のながれ

司会

「ピアサポートの輪を広げょう」

- ●ウォーミングアップ
- ●ストレングス
- ●【ピアサポート活動体験談&リレート-1】 『私のピアサポート体験』
- ●ピアサポートのいろいろなかたち
- ●凮休み
- ●【グループワー1】『私にもできる!みじかなピアサポート』
- ●グループ発表
- ●三日間の振り返り

#### (2) 前回の復習

- ・参加者からどのようなことを学んだか、印象に残っていることなどを出してもらう。
- ・ファシリテーターがポイントを伝える
- ◆2日目の印象に残っていること、ポイントと思うことを書き出してみましょう。

(3)講座3日目のプログラムの意図・位置づけ・プログラムとその内容につい

て

- ・ 「経験の語り」を通して対等につながりあう関係性(ピアサポート)を体感した2日目 を経て、3日目はピアサポートは身近にあることに改めて気づくこと。
- 身近にたくさんのピアサポートがあったことを意識しましょう。またこれからの日常の 生活のなかでも意識していくために、身近なピアサポートを出し合うリレートークをピ アサポート的に行います。
- 出されたピアサポート体験を踏まえながら、ピアサポートのいろいろな形について解説 (講師)
- 午後はあらかじめ企画委員で検討したテーマに沿ってグループワークを行う。テーマは 各地域の今後につなげていこうとする方向性に向けたテーマ。
- ・ 講座終了後、地域の中でどのように展開していきたいかという地域のニーズに沿った仕掛けづくりのためのグループワークとなります。明日につなげる意識を持ちましょう。

#### 2. 3日目プログラムの実際

#### (1) ストレングスとリフレイミング

- 錯視画像を用いてゲーム感覚で、見方(見る方向、見る角度、見ているところ)によって見えるものが違う、ということを学びます。
- ・ すべての物事は多様な面があるということから、リフレイミングについて学び、異なる 方向から物事を捉える練習を行い、リフレイミングのバリエーションを増やしていきま す。
- ストレングス(個人やその人を取り巻く魅力や強み)に着目することの意義を経験から 学びます。

【ワー1】自分の強み!好きなこと、長所 ファシリ をあげましょう。

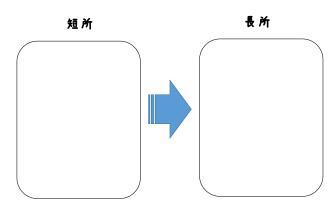
自分を取り巻く 自分自身のストレングス 環境のストレングス

性格・能力・特技 趣味・魅力、願望など 環境もその人の持つ ストレングスです!

【ワーク】短所と長所

ファシリ

①短所を挙げます②短所を長所に変換します



☆あなたの短所を長所に変換しましょう。

(短所)

(長所)	

あなた自身とあなたを取り巻く環境の強みや魅力を挙げましょう。	
ストレングスに着目することはなぜ大切なのでしょうか。あなたの	D経験から(病気や障
、苦手なところに着目されたときの経験、もしくは自分の得意なこ	ことを褒めてくれたこ
よって得た変化など)こたえてください。	
	J
二人組になり、相談する人と聴く人を決めましょう。相談する人に	はネガティヴな気持ち な
った時を思い出してその気持ちを伝えましょう。聴く人はリフレー	
さい。	
	J
信頼関係が築かれていないなかでリフレイミングをして返すとどの	のような気持ちになる
ょうか。あなたの経験からこたえてください。	

#### (2) ピアサポート体験のリレートーク

- ・ピアサポート体験が身近なものであることに気づきます。
- ・参加者全員で輪になって行います。パスもありです。
- ・フォーマル、インフォーマル、様々なピアサポート体験を聞くことで、ピアサポートは身 近なものであることを改めて感じる機会になります。
- ・マイクをバトンがわりに回していきましょう。
- ・皆が話しやすいように、初めにファシリテーターが自身のピアサポート体験を語るところ から始めます。
- ・順番に回すよりも、ランダムに、目があった人に、もしくは手を挙げた人へと渡していくなど、ラフな感じで緊張感を高めない工夫をします。

#### 私もやってるよ!あるよ! 『私のピアサポート体験』

すでにたくさんのピアサポートを 体験しています!みじかな支え合い 話を聞いた、ちょっと手を貸した、 悩みを聞いてもらった、受け止めてもらった・・・ などなど

「私のピアサポート体験」を



語り合いましょう!



・バトン(マイク)をもらったら、前に話した方のピアサポート体験について感謝・感想を 一言(ありがとう、など)を述べて、自分のピアサポート体験を語るようにしましょう。

#### 『私のピアサポート体験』 リレートークのすすめかた

- •全員が顔が見えるように座りましょ☆。
- •トップバッターを決めます。
- •トップバッターからマイクのバトンを渡してい きましょう。
- 次の方は前の方のピアサポート体験の感想を一言伝えてから、自らのピアサポート体験を話しましょう。



◆リレートークで出された身近なピアサポート体験、あなたはどのようなピアサポート体験 がありますか。最近の印象的なピアサポート体験を3つ挙げましょう。
◆参加者の皆さんから出されたピアサポート体験を聞いて、印象的な体験を挙げましょう。 それはなぜ印象に残ったのでしょうか。その理由も書いてください。
(3)3日目のグループワークの内容の検討
<ul><li>・三日目のグループワークは開催目的、開催地域のニーズによって異なります。</li><li>・企画委員会で講座終了後にどのようにピアサポートをこの地域で広めたいか、活用したいか、展開したいかを話し合い、明日につながるグループワークを行いましょう。</li></ul>
☆ピアサポート講座を通して、あなた自身どのようなことを期待していますか?
☆ピアサポート講座を通して、あなたの暮らしや取り巻く 環境の変化を期待していますか?

	に支えあう文化(ピアサポート文化)を構築し、また広げ のようなプログラムを望んでいますか?
(4) 3日目グループワーク	
※準備するもの:模造紙(Iグ) (75mm四方・3色)等	ループ   ~2枚)、ブロッキー(マジック)、ポストイット
	し合ったテーマに沿った進行を行う。
・グループワークで何をするかを日	明確にし、わかりやすく説明する。
・グループ発表と全体で共有(スタ	ライド34~35)
▲これまでグループロークで印象	に残っているテーマや、グループでの話し合いがあればお
書きください。	
◆あなたの地域で講座を実施する	場合、どのようなテーマでグルーブワークを行ったらいい
と思いますか、それはどのような	理由からいいと思いましたか?明日の私たちのピアサポー
ト的な暮らしにつながるテーマをお	お書きください。

### (一例)

- ・ファシリテーターは時間配分を考え、タイムキーパーを行います。
- ・明日からのピアサポートを意識した心地よい暮らしにつながるような、明日からピアサポ
- ートが広がっていく活動に自ら参画する事につながるようなワークを考えましょう。



[7-71]『私のまわりにあるある! みじかなピアサポート』



•私の周りにすでにあるみじかな ピアサポートを書き出しましょう。 (3分) 黄色のポストイット

ピアサポート講座 会場までの行き方 を教えてもらった



ファシリ

- •【ワーク1】『私のまわりにあるある! みじかなピアサポート』で書いたポストイットを 見せなから、発表しあいましょう。
- ・ポストイットは模造紙に貼っていきましょう。
- •(7分)





【似た者同士グループづくり】

- •【ワーク1】『私のまわりにあるある! みじかなピアサポート』のポストイットで、似た 者同士をまとめてカテゴリーにわけてみましょう。
- •それぞれまとめられたカテゴリーに名 称をつけて 模造紙に書きましょう。
- •(7分)





### [7-12]

『あったらいいなぁー! こんなピアサポート』



ファシリ

•こんなピアサポート(支え合い) があったらいいなーとおもうこと を書き出しましょう。(3分) 緑色のポストイット





【グループで発表しましょう】

- •【ワーク2】『あったらいいなぁー!こんなピア サポート』で書いたポストイットを見せなから、 癸表しあいましょう。
- ・ポストイットは模造紙に貼っていきましょう。
- •(7分)



ファシリ

[7-13] 『私もできる!ピアサポート活動』

- ・いろいろな人が書いた『あったらいいなピアサポート 活動』について、私ができることを書き出しま しょう。もちろん。無理のない,現実的にできそうな, 楽しみなから続けられそうなことにしましょう。
- •(3分)
- ・ピンクのポストイット





### 【グループで癸表しましょう】



- •【ワーク3】『私もできる!ピアサポート活 動画で書いたポストイットを見せなから、発表し あいましょう。
- •ポストイットは模造紙に貼っていきましょう。
- •(7分)



### (5) グループワークの共有(グループ発表)

- ・<mark>P 「グループワークの共有」参照</mark>
- ・ | グループの発表時間等、終了時間を見ながらタイムキープを行います。
- ・発表ごとに一言感想を述べられるとより良いでしょう。

ファシリ

### 発表・共有しましょう

グループ名をつけましょう。

- ・それぞれのグループで・・・
- どんなピアサポートがありましたか?
- •どんなピアサポートがこれから生まれそうですか?
- •そのために,皆さんはどんな工夫をしますか?
- •1年後この地域の未来像は?
- そしてそのなかでわたしはどうしていますか?

ファシリ

## グループ発表

- どんなピアサポート活動が生まれましたでしょうか。
- •各グループ3分ずつ発表



(6) ピアサポートの輪を広げる

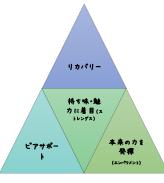


### ピアサポートの輪を広げよう!

#### 講師

#### ファシリ

リカバリーに向かうピアサポート



- •リカバリー志向に基づく実践への 転換には、ピアサポートの力が必 亜
- 「ピア(仲間)のカ」を信じる力が 重要な鍵になる。誰もが持っている持ち味・魅力に着目する視点 (ストレングス視点)が不可欠!
- ストレングス視点により、それまで活かすことのできなかった力を発揮できるようになる(エンパワメント)

#### 講師

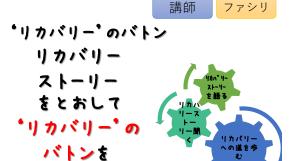
#### ファシリ

### **'ピアサポート'**のバトン

仲間に支えられ、力を得て、 仲間を支えるカへとつなが る。

自分の存在への確信を得ると自尊心が高まり、自 分らしい支えを得る。

**'ピアサポート' のバトン**を つなぎましょう! 仲間に 支えら れる 仲間 を支 える 仲間に支 えられる



(7) 3日間のクロージング

つなぎましょう

- ・今日の感想、質問
- ・三日間の感想(終了証などを渡す際に一人一言ずつ)
- ・ここで終わらず、これからのピアサポートを文化にしていくそれぞれの身の回りや身近な地域での営みへの展望、ここにいる参加者みんながその応援団であること、ピアサポートを文化にしていく中心メンバーになることを伝える。お疲れさまと感謝の拍手で閉じる。

ファシリ

3回の講座を振り返って

- •1日目 自分らしい生き方って何? ~リカバリーとピアサポート~
- •2日目 リカバリーストーリーを語ろう・聞こう
- •3日目 ピアサポートの輪を広げよう!
- ◆三日間すべてのプログラムを終えました。改めて、ピアサポート講座はあなたにとってどのような意義がありましたか?



ピアサポート講座ファシリテーター育成講座、大変お疲れ様でした。

これから、私たちは経験を語り、生かすことで、互いにリカバリーの旅路を歩んでいきましょう。そして、それらの営みを通じて、ファシリテーターとしてピアサポート講座を通してピアサポート文化を広め、だれもが暮らしやすい街を創造していく担い手の一人として互いに学びを続けていきましょう。

どうもありがとうございました。

#### IX. 参考文献

チャールズ・A・ラップ/ リチャード・J・ゴスチャ(2008). 田中英樹監訳, ストレングスモデル-精神障害者のためのケースマネジメント-[第2版], 金剛出版, 2008, (Rapp, C. A. and R. J. Goscha (2006). The strengths model: case management with people with psychiatric disabilities, Oxford University Press, USA.)

加藤真規子 (2005). "当事者出身のソーシャルワーカーの可能性と課題 Potentialities & Tasks of Social Workers Having Experiences of Disabilities." 桃山学院大学社会学論集 39(1): 125-151.

相川章子. (2013). 精神障がいピアサポーターー活動の実際と効果的な養成・育成プログラムー. 東京都渋谷区, 中央法規出版.

# ピア文化を広める研究会 委員および協力者一覧

代表	相川 章子 聖学院大学心理福祉学部
委員	荒井 浩道 駒澤大学文学部
委員	濱田 由紀 東京女子医科大学看護学部
委員	種田 綾乃 神奈川県保健福祉大学保健福祉学部
委員	安井 直子 University of Southern Maine Councelor
	Education
協力	けんちゃん 絆 with ピア
協力	なおちゃん Hands to hands(ハンズトゥーハンズ)
協力	堀野さん Hands to hands(ハンズトゥーハンズ)
協力	上尾市ピアサポート講座企画委員
協力	PRF(ピーアールエフ) (埼玉県上尾地域ピアサポート講座
	修了者の任意のピアサポートグループ)
協力	川口市ピアサポート講座企画委員
協力	川口市精神障害者の会「よつば」
協力	絆 with ピア (新潟県上越圏域のピアサポート講座修了者
	が設立した任意のピアサポートグループ)
協力	上越のピアサポートを考える会
協力	Hands to hands(ハンズトゥーハンズ) (新潟県下越圏域で
	ピアサポートを考える会から発展しピアサポート講座修了者
	が設立した任意のピアサポートグループ)
協力	Warmth of Peers(ウォームズオブピア) (新潟県新潟圏域
	のピアサポート講座を修了者が設立した任意のピアサポート
	グループ)
相談役	Mark Salzer Temple University College of Public Health

### 執筆者 相川 章子

発行:ピア文化を広める研究会

代表:相川章子 編集:シロシベ

研究会開催においては、非営利・協同総合研究所いのちとくらし(2016-18 年度)研究助成を活用させていただきました。

ピアサポーター養成講座プログラム

# 2018年度 川口・上尾・川越ピアサポーター養成講座プログラム(5日間)

	AM	PM
1日目	【ピアサポートとは?】 ピアサポート講座の復習・振り返り リカバリーとは? リカバリーストーリーの意義 ピアサポートとは?	【ピアサポーターとは?】 地域移行ではない ピアサポーターorピアスタッフ体験談 【グループワーク】 共有
2日目	【地域移行ピアサポート事業とは?】 ・地域移行支援事業の説明(県担当者) 県としてピアサポーターへ期待することなど 【地域移行ピアサポーターとは?】 長期入院者で地域移行事業利用の体験談 地域移行ピアサポーターの体験談	【地域移行実践体験談】 コーディネーター・ピアサポーター *体験談に含めていただく内容 ピアサポーターの効果 ピアサポーターの心構え 【グループワーク】 地域移行ピアサポーターの意義・効果・心構えなど
3⊟	【ストレングス】 自身のストレングス・環境のストレングス・ピアサポーターとしてのストレングスについて 【ピアサポーターに必要な コミュニケーションスキルを学ぶ】 バウンダリー・アサーション・守秘義務 などについて実際の事例等を通して ロールプレイなどで実践的に学ぶ	【体験談の語り方・差し出し方】 ピアサポーターとして実際の事例等の演習 ロールプレイなどで実践的に学ぶ (話を聞く→アセス→自身の体験を差し出す →相手の反応→アセス→自身の応答) 【グループワーク】 ピアサポーターに必要なスキルと実践
4日目	【セルフケアについて】 ピアサポーターにとってセルフケアの必要性 色々なセルフケアの方法 【WRAP】 WRAPのいろはの「い」を学ぶ	【スーパービジョン】 スーパービジョンとは?必要性 スーパービジョンの焦点 スーパービジョンで大切なこと スーパービジョンの方法 スーパービジョン体験談 【グループワーク】 セルフケアとスーパービジョン
5日目	【ピアサポーターの実際】 ・グループワークファシリテーション ・司会進行 【チームとは?チームワークとは?】 チームの一員としてのピアサポーター 他職種との協働について	【グループワーク】 チームワークとは?協働とは? 【こんなピアサポーターになりたい宣言?】

# 1日目 11/1 (木)

午前	FEは?]	ピアサポート講座の復習・振り返り リカバリーとは? リカバリーストーリーの意義 ピアサポートとは?
午後	【ピアサポーターとは?】	地域移行ではない ピアサポーターorピアスタッフ体験談
十仮	【グループワーク】	共有

時間	役割	プログラム/内容
9:00	主催者•事務局	会場準備、受付準備、PC等機械設定、茶菓子等
10:00	司会	開会(目的・趣旨等)
10:10	ファシリ	気分調べ/自己紹介
10:30	ファシリ/講師	5回のプログラムの概要、心構え等、1日目のプログラム概要
10:45	ファシリ/講師	リカバリーとは?(ピアサポート講座の振り返り)
11:00	司会	休憩
11:10	ファシリ/講師	リカバリーストーリーの意義(ピアサポート講座の振り返り)
11:25	ファシリ/講師	ピアサポートとは?(ピアサポート講座の振り返り)
11:45	ファシリ/講師	質疑・応答
12:00	司会	昼休み
13:00	ファシリ/講師	ピアサポーターとは?
13:15	ファシリ/講師	(地域移行以外の)ピアスタッフの体験談2名 20m*2人 聞きたいこと:やりがい、ピアスタッフになったきっかけ、やってみての思いとやろうと思った時の気持ちとの違い、利用者とのかかわり、アウトリーチにおけるピアスタッフの必要性、雇用の経緯
14:00	司会	休憩
14:10	ファシリ/講師	質疑応答
14:30	ファシリ/講師	グループワーク
15:00	ファシリ/講師	発表・まとめ
15:20	ファシリ	1日目の振り返り・アンケート記入・次回の予告
15:30	司会	終了

# 2日目 12/6 (木)

午前	とは?】	【ピアサポーターとは?】地域移行ではない ピアサポーターorピアスタッフ体験談 県としてピアサポーターへ期待することなど
	【地域移行ピアサポーターと は?】	長期入院者で地域移行事業利用の体験談 地域移行ピアサポーターの体験談
午後	地域移行コーディネーター・ピアサポーター・(病院の声含む)	
	【グループワーク】	地域移行ピアサポーターの意義・効果・心構えなど

時間	役割	プログラム/内容
9:00	主催者・事務局	会場準備、受付準備、PC等機械設定、茶菓子等
10:00	司会	開会(1日目の振り返り・感想等)
10:10	ファシリ	気分調べ/自己紹介
10:20	ファシリ	2日目のプログラムの概要、心構え等
10:30	講師	地域移行支援事業とは?地域移行におけるピアサポートの実情と 課題
10:50	ファシリ/講師	質疑・応答
11:00	司会	休憩
11:10	ファシリ/講師	[体験談]長期入院者で地域移行支援事業利用の体験談
11:30	ファシリ/講師	[体験談]上尾・川口の地域移行ピアサポーターの体験談(現状と 課題、展望) 20m*2チーム
12:10	ファシリ/講師	質疑・応答・感想
12:20	司会	昼休み
13:20	ファシリ/講師	[体験談]ピアサポーター・コーディネーター(病院の声含む) *体験談に含めていただく内容 ピアサポーターの効果、ピアサポーターの心構え
14:05	ファシリ/講師	質疑• 応答
14:20	司会	休憩
14:30	ファシリ	グループワーク「ピアサポーターの効果・心構えなどについて」
15:00	ファシリ	グループ発表
15:20	ファシリ	2日目の振り返り・アンケート記入・次回の予告
15:30	司会	終了

# 3日目 1/10 (木)

午前	【ストレングス】	自身のストレングス・環境のストレングス・ピアサポーターとし てのストレングスについて
	【ピアサポーターに必要	なコミュニケーションスキルを学ぶ】
午後	【体験談の語り方・差 し出し方】	ピアサポーターとして実際の事例等の演習 ロールプレイなどで実践的に学ぶ (話を聞く→アセス→自身の体験を差し出す →相手の反応→アセス→自身の応答)
	【グループワーク】	ピアサポーターに必要なスキルと実践

時間	役割	プログラム/内容
9:00	主催者•事務局	会場準備、受付準備、PC等機械設定、茶菓子等
10:00	司会	開会(2日目の振り返り・感想等)
10:10	ファシリ	気分調べ/自己紹介
10:20	ファシリ/講師	3日目のプログラムの概要、心構え等
10:30	講師	ストレングス:ワークを用いて(自身・環境)*1
11:00	司会	休憩
11:10	ファシリ/講師	ピアサポーターに必要なコミュニケーションスキル *アサーション・バウンダリー・傾聴・受容他 *事前にあるある事例を出してもらっておく
12:10	ファシリ/講師	質疑・応答
12:30	司会	昼休み
		【体験談の語り方・差し出し方】事例を用いてロールプレイ *事前にあるある事例を出してもらっておく
13:30	ファシリ/講師	ピアサポーターとして実際の事例等の演習 ロールプレイなどで実践的に学ぶ (話を聞く→アセス→自身の体験を差し出す →相手の反応→アセス→自身の応答)
14:30	司会	休憩
14:40	ファシリ/講師	グループワーク「ロールプレイをやってみて気づいたこと」
15:10	ファシリ/講師	グループ発表
15:20	ファシリ	3日目の振り返り・アンケート記入・次回の予告
15:30	司会	終了

# 4日目 2/7 (木)

午前	【セルフケアについて】	ピアサポーターにとってのセルフケアの必要性 色々なセルフケアの方法
	[WRAP]	WRAPのいろはの「い」くらいを学ぶ
午後	【スーパービジョン・コンサ ルテーション】	スーパービジョンとは?必要性 スーパービジョンの焦点 スーパービジョンで大切なこと スーパービジョンの方法 スーパービジョン体験談
	【グループワーク】	セルフケアとスーパービジョン

時間	役割	プログラム/内容
9:00	主催者•事務局	会場準備、受付準備、PC等機械設定、茶菓子等
10:00	司会	開会(3日目の振り返り・感想等)
10.00	שה	用去(30日の旅り返り・窓場寺)
10:10	ファシリ	気分調べ/自己紹介
10:20	ファシリ/講師	4日目のプログラムの概要、心構え等
10:30	ファシリ/講師	【セルフケアについて】ピアサポーターにとってセルフケアの必 要性、色々なセルフケアの方法*1
10:50	ファシリ/講師	質疑・応答
11:00	司会	休憩
11:10	ファシリ/講師	WRAPの紹介 [ワーク]自分にとってのセルフケア(元気になる道具箱!)
11:50	ファシリ/講師	質疑・応答・感想
12:00	司会	<b>昼休み</b>
13:00	講師	【スーパービジョン・コンサルテーション】 スーパービジョンとは?必要性 スーパービジョンの焦点 スーパービジョンで大切なこと スーパービジョンの方法
13:30	ファシリ/講師	[体験談]スーパービジョン体験談、コンサル体験談 スーパービジョンの意義など?
14:00	ファシリ/講師	質疑応答
14:10	司会	休憩
14:20	ファシリ/講師	グループワーク「スーパービジョン〜一人で悩まないために〜」
15:00	ファシリ/講師	グループ発表
15:20	ファシリ	4日目の振り返り・アンケート記入・次回の予告
15:30	司会	終了

# 5日目 3/7 (木)

午前	【ピアサポーターに必要な 技術】	<ul><li>グループワークファシリテーション</li><li>可会進行</li></ul>
	【チームとは?チームワー クとは?】	チームの一員としてのピアサポーター 他職種との協働について
午後	【グループワーク】	チームワークとは?協働とは?
	【こんなピアサポーターになりたい宣言?】	

時間	役割	プログラム/内容
9:00	主催者・事務局	会場準備、受付準備、PC等機械設定、茶菓子等
10:00	司会	開会(4日目の振り返り・感想等)
10:10	ファシリ	気分調べ/自己紹介
10:20	ファシリ/講師	5日目のプログラムの概要、心構え等
10:30	ファシリ/講師	【ピアサポーターに必要な技術】 グループワークファシリテーション・司会進行
11:15	ファシリ/講師	質疑·応答
11:30	司会	休憩
11:40	ファシリ/講師	【チーム・チームワークとは?】 チームの一員としてのピアサポーター 他職種との協働について
12:00	司会	昼休み
13:00	ファシリ/講師	[体験談]多職種との協働について 鴻巣アウトリーチチーム 15m*3人
13:30	ファシリ/講師	【グループワーク】 チームの一員としてのピアサポーター
14:00	ファシリ/講師	グループ発表
14:15	司会	休憩
14:25	ファシリ	5日間の振り返り
15:00	ファシリ/司会	修了証授与・こんなピアサポーターになりたい!宣言・アンケー ト記載
15:30	司会	終了

発 行:ピア文化を広める研究会

代 表:相川章子(聖学院大学)

発 行 日:2019年3月

研究助成:非営利・協同総合研究所いのちとくらし(2016-18年度)研究助成