

2020年2月20日（木）ピアサポーター養成講座

講師 夏目 宏明氏

演題「相談支援にとり大切なコミュニケーションの取り方」

～ SSTを用いたコミュニケーションの練習

場所 長野県社会福祉総合センター3階研修室

13:30～15:00

講義

ご紹介頂いた夏目です。

SSTの話が言われて、大切なコミュニケーションの仕方についての演題ですが皆さんSSTのことがどんな風に必要でしょうか。知っておいて頂くとよいこともあると思います。

皆さんからのご質問はその時々をお願いします。

そもそもSSTを知っていますか。

聞いたことがあるなという方。（挙手）実際にやっていた人は？

まったく知らない人も、やっていた人もいますので、ピアサポーターとしてやっていく人はSSTについて知ってもらおうと良いと思います。

SSTは1998年にアメリカから入ってきました。何年前でしょうか。32年前です。

元々アメリカで、アサーティブトレーニングがありました。自己主張トレーニングとも言います。

アメリカは日本と違って、自己主張しないとやっていかれない国です。

自分から人を誘うとき、デートの誘いとか、自分から言っていないと彼氏も彼女もできない。

黙っていればできるわけではないのです。

日本ではお店に行くと、女性が声をかけてくれたりしますが、アメリカはそういうところが無いので、話しかけないと引っ込み思案の人が孤立します。

カルチャーセンターの中で、アサーティブトレーニングの講座があり、彼氏や彼女をつくっていくことも目的であります。日本でも人見知りの人がいるから、自分から声をかけていくこと、障がいのある人もそういうスキルが必要です。

自分から声をかけて、友達を作ったり、楽しい人生を歩むためのものがSSTです。

日本に1988年にデイケアにリバーマン先生を呼んで、一緒に進めと始めました。

32年くらい前からの歴史的なことで普通にやってもよいのかと思います。

探せばSSTをやっているところはたくさんあると思います。

社会生活をしていく上で、どんな技術を使っていくか。社会生活をしていく上で必要となる技術はどんなことでしょうか。

例えば、今日から一人暮らしをすると引っ越ししてきた。

コーヒーを飲みたいと思って、アパートの近くに大型スーパーがあり出掛けたとしてどうやってコーヒーを見つけますか。

会場の皆さんの答え（答えがいくつかがあがる）

人を通じて問題を解決しようとする・コミュニケーションを通じて問題を解決する方法を

→**ソーシャルスキル** と言います。

例 店員さんに聞く 他に買い物をしている人がいたら聞く

自分の力で何とかする→ **リビングスキル・サバイバルスキル**と言います。

例 店内を探して回る くまなく歩いて探す 上の案内板をみる

主に生きていくときに必要なスキルは上のふたつ。生きていくには両方必要。

自分で何とかすることも必要だが、人に聞くこと、人の力を借りることも必要です。

人に聞くと時間が無い時に助かる。でも人に何でも聞けばよいのでは無い。自分の努力も必要です。

以前、病院のデイケアでS S Tをやっていた時にあった話です。

毎回、毎回、みかんの場所が分からずに店員さんに聞いている人もいました。

コミュニケーション力はすごいけれど、何がどこに売っているか、毎回聞いている。

みかんは手には入るが、自分で思い浮かべてどこにどんなものがあるかを覚えていない人もいた。聞いて解決すれば良いということでも無い。両方の技術が必要。

S S Tの時間はコミュニケーションの練習をしましょうということで、S S Tの時間に歯磨きの練習は出来ないですね。

でも歯科衛生士さんに、正しい歯磨きの仕方を教えてくださいということはできます。

S S T

認知行動療法 学習理論から作られている

S S Tで大事にしていることは「良いところをほめる」

悪いところを見つけて治す ⇒ 医療機関とか学校はそういうところが得意

医療機関は病気を見つけて治すお手伝いをする

学校の先生 ⇒ 悪いところを見つけて直すことで良くなるように

学習理論

悪いところを見つけて直す 良いところを見つけて直す。

良いところを伸ばしていくとトータルで悪いところが減っていく。

トータルで見ると、良いところを伸ばす方が良いのです。

良く使うところについて学習する

作業所の指導員や友達との家族とのコミュニケーションの練習や身近なところで練習する。

実際の場面ではロールプレイ・役割をする

苦手な人もいる。他の人にお手本を見せてもらい学ぶ。

自信の無い時はお手本をみる ⇒ モデリング

一番の目的

自分の気持ちを上手に伝える

どうしたいと思っているか伝えると願いがわかる

言わないとわからないことがいっぱいある。

上手に伝えられると願いがかないやすくなる。

ごちないと思っても練習するとコミュニケーションが身について生活しやすくなる。

コミュニケーションと良くいうけれど、技術です。

練習すればするほど、上手になります。

年齢に応じて上手になるわけでもない。練習する人は上手になります。

コミュニケーションの技術は3つ

1. 聞く

2. 処理する（頭の中で考えて情報を処理する）

相手がなんていっているのかなと理解する。

3. 伝える

3つが一つになって、コミュニケーションとなる。

3つ、バランスが良いことが大事です。

おしゃべりするのが得意だけれど、聞くことはあまりしない人はコミュニケーションは上手とは言えない。でも上達の余地がある。バランスが良い人がいます。

処理することが疎かになる人がいます。

Q. 今日の夕飯は何を食べる予定ですか？

A 参加者の答え 多分ご飯だと思います。

聞かれていることと、答えがずれていることがある。

聞かれていることと答えがあっているか。バランスが大事です。

刑務所にもSSTに行っている。

コミュニケーションの実力は何点くらいですか？と聴くと「得意だけれど。知らない人でも全然平気で話せるから」と答える。伝えることができても聞くことが大事です。

話ができることで「コミュニケーションが得意だ」と思う人もいるが、聞くことが出来ないとダメ。バランスが大事。アサーティブトレーニングからきているので、声をかける練習をしたい人もいる。聞くことも、適切な答えを出すことも必要。

SSTにもいくつか種類があります。大きく分けると3つ

1. 基本訓練モデル

今日やりたいことを取り上げて練習する。⇒ ステップバイステップ方式

一步一步練習する。

声をかけたこと無い人に誘った人にはOKを出す？

いきなり女性に泊りがけでディズニーランドに行こうと誘った人がいるとします。

その時に鋭い質問をしました。

「待っている間、その人とどんな話するの？」

「仲良くなりたいんだったら、その前にやることありますね」

「行く時にどうやっていくのか」「友達になるためには、まず声をかけられるようにならないと」

その練習をする。話しをする時には相手の好みを聴く。

話を続けるにはどうするか。嫌なことについてはちゃんと断れること。

目標やゴールに向けて何が必要か、必要なことについて考える。

自己開示することも大事。ひとつひとつ練習して行って目標を達成するようにする

そこに至るまでの段取りに合わせて練習する。

2. モジュール方式

DVDとテキストが一緒になっている。 例 服薬管理モジュール

DVDの中で医師と看護師が会話しているのを観る。

「お薬は何のために飲みますか？」

互いの会話を聞いて、勉強する。お医者さんにお薬のことをどう伝えるか等学ぶ。

3. 問題解決技法

問題に対する答え（解決方法）は人によって違う。

例 患者の願い 「病院のデイケアに個人ロッカーが無いので、設置してほしい」

どうやって問題を解決していけば良いでしょうか。

ブレインストーミングをする。思いついたことを何でも言ってあげてみる。

- ・病院院長に直談判する
- ・保健所に訴える
- ・病院の廊下にある投書箱に意見を入れる
- ・お金持ちの人に寄付をお願いする

それらを出したらメリットとデメリットを話し合う

メリット お金がかかるか かからないか ただでできるのが良い

デメリット 主治医からひどく怒られるかもしれない

ひとつひとつメリットとデメリットを検討する

中で一番メリットがある、実現に向けてよい方法を探すのが問題解決方法。

病院でやっているのは、服薬管理モジュールが多い

基本訓練モデル … 自分の望みをかなえるために、練習する

実際に SST をやってみましょう。(実践)

1 自己紹介

自分の苗字とセールスポイントを言う。

例 10年風邪を引いたことがなくて健康が自慢です。

その時に寄せられた質問が「名前って下の名前も言うんですか？」

例えば、ポイントは自己紹介の上手な人は

毎回、大体同じことを言えばよい すると緊張しないで済む

毎回、言うことが違う人は、気の利いたことを言うとするして毎回変える人は、毎回初めてのことを言うので緊張する。

上手な人は毎回同じことを言う。

肝心なのは、自分の名前をはっきりと伝え覚えてもらうこと

- ・一回で終わらせること
- ・セールスポイントを伝える
- ・コンパクトにまとめるのも技術
- ・同じことを言うのが大事

自己紹介とセールスポイントは会社の面接にも大事です。

セールスポイントは色々なところで使える。嫌いなことや苦手なことはあまり言わない。面接の時の自己紹介とそのほかの自己紹介で使い分ける。

セールスポイントは使いまわしがきく。

皆さんのセールスポイントはどんなところですか。

相手の人に情報が伝わっているのが大事なことです。

相手の人と自己紹介して、相手の良いところをほめることが大事なこと

褒めるポイントがあります。

言われた相手が褒められたと実感できること 会場の例

二重瞼が素敵ですね

見た目に分かることがポイント

例 動きが軽やかで良いです。笑顔が素敵ですねとか。

わかりづらいのは、本人が納得しにくいことで素直に受け取れないことがある。

例 心がきれいですね

褒められた時に、「ありがとう」と言えない

相手が褒められたことをうれしく思わないと。

見た目に分かることをほめられても受け取れないこともある。

難しい例は内面とか難しいですね。本人が否定できないものが大事です。

難しい場合 高校生相手の場合

Q ドラえもんの良いところを挙げてください

ドラえもんのイラストを示して 青さが綺麗 他 赤い首輪が可愛い 鈴が可愛い 笑顔が明るい
人をほめるときに褒めても相手の人が褒められた気がしない時があります。

実例

褒めるのが難しい事例は

「小さくてかわいい」は要注意。人によってはけなされた気がする場合がある。

障がいをもっている女の子同士の例でも、例えばが嫌で相手と距離を取った場合があった。

言っている方が褒めているつもりでも、相手が受け取れない場合には、要注意。

褒められた感じがあることが大事。

褒める練習 褒められる練習

褒められた時に相手が失敗している場合は

相手の良いところを見つける練習をする。

長期入院している方で、褒められた経験がない人がいる。

「あれしちゃいけない」「これしちゃいけない」と褒めら慣れていない人が褒められると「慣れていないので、困ります」という人がいます。

長期入院している人が褒められると嫌な気がした。「なんて言ってよいのかわからない」というので、「ありがとう」という経験を重ねることで、段々「褒められるとうれしい」となる。褒めら慣れて無い人は素直に受け取る練習をする。「ありがとう」と練習する。

すると褒められるのが嫌にならない。何となく自分に葛藤がある時でも、「相手の人はそう思ってくれたんだ」と素直に受け取る練習をすることです。

裏の裏まで考えない。素直に受け取る練習も必要です。裏の裏を考えてしまう人もいますので、素直に喜ぶ練習をすることです。

その一方で褒める練習をする。受け取る側の練習もする。

褒める側の練習と素直に受け取る練習をする。

後半リスクマネジメントについてだが、実際にやり始めている人には良いが、まだこれからという人にはこれから関わっていただくうえで出てきた時に研鑽してもらう。

休憩

15：20～17：00

演題 「相談支援に必要なこと」

～ ピアサポーターとしてかかる中で必要なこと、注意すること ～

先に皆さんからできれば皆さんから質問をもらいたい。

ピアサポーターをやっていく上で、心配なことや聞いてみたいことがありますか？

練習課題を決めましょう。

質問

利用者のメンバーが通所施設の援員から「こうしましょう」と言われる。

丁寧に促してもらって、メンバーが動いてきた。自分も病気の具合が落ち着いてきたことがあります。利用者仲間に良いことを教えてあげることがあり、同じ利用者さんの中から、「また出たね」と言われた。「あなたはいつのまにここのスタッフになったの？」と聞かれました。

自覚しないで、ピアサポーターをしてきた。同じ利用者仲間ですべて主体的に動く中で、同じ仲間の中から、「ひとり飛び出るの？」と口の辛い人から言われたことがあったのですが。

どうすれば良いのでしょうか。

夏目氏 回答

多分、ピアサポーターでなくても、普通の社会で、先輩と後から入ってきた後輩がいて、先輩として教えてあげるとはたくさんある。所属している場所で、落ち着いて慣れてきたので、他の人に先輩として「こうするとよいんじゃない？」ということは普通のことです。ただし、やっぱり、障がいをもって利用している人の中には支援する人、受ける人という線引きがあります。

病院だと「支援する人される人」利用者さんは「支援される人」

質問

支援する人はスタッフと思う人がいるのも事実だと思います。その中で、支援を受けている人が、「何で支援を受けている人が他の人に支援するようなことを言うの？」と言われた。

回答

こっち側の人と同じ側の人に色々言うのは、いつから「あっち側の人になるんですか？」世の中の的には、どちらも普通で当たり前のこと。先輩、同僚でも、いくらでも普通にあることですが、障がいの中、特に精神の障がいの中では、「支援する人」と「支援される人」の間に線引きされている。でも支援する人も助けてもらうことは普通にある

支援を受ける人は、支援をする人の間に差があると思う人がいる。

でも支援を受けていた人が支援をすることはあって、双方向で良い。

元気な人が普通に助けてあげるとするのが普通。

この課題の関係でいうと、これからあなたたちが直面することはまさにこれがある。

ピアサポーターになりたいことは魅力があるし、世の中でも求められている。

支援されるばかりでなく、支援したいと思う人も多い。

専門職の支援者と支援する人は支援する側でしか見えない。

自分大変さを経験している人を助けてあげるのは身近でお助けできる。

大事な仕事だが皆が「支援する側に回りたい」というのがあります。

質問

「それは優位に立ちたいのでしょうか？」

回答

自分も助ける側に立ちたい。お礼のためにや感謝の気持ちで。

上から目線にあこがれる人もいる。必ず直面することです。

ピアサポーターで無い人から見たら、それピアサポーター自体が「上から目線では無いか」と勘繰ることはある。基本的にそういう目にさらされるということの覚悟が必要。

今まで支援してもらって助かったので、助けてもらったから、自分も助けられたように相談にのってあげたいと純粋な気持ちもある。「うらやましいな」と思う。

ことごとく偉そうに見えることもある。相手からどう見えるかという問題でもある。

自分たちが上から目線なのは問題だが、そうではないのに、上から目線と思われることが常にある。

そこがちょっと大変なところ。

研鑽していくことです。

最終的にピアサポーターになって「あの人偉そうだ」とみられる場合はある。

そういう目で見られる人はいることを知っておくことは大事。

「相手の立場でお話が聞かれているかな」ということも大事です。気に入らないと思う人は必ずいる。覚悟を決める必要があります。普段の自分のかかわりの中で思ってもらえるようにすることです。かかわっていくとわかってもらえます。

「偉そうだな」と誤解されることはあるので覚悟する。

上から目線と思われるのは宿命。

どんなに低姿勢に見えても、上から目線に思われるのは宿命です。

日々のかかわりの中で、後になってその人の良さがわかる。

ピアサポーターになりたての頃は数年間はそういう目で見られることがある。

でも、上から目線になっていないか自分を振り返ってみることは大事です。

仮に上から目線でなくても、誤解されても仕方ない。

誰だって支援されるより、支援したい。

自分がその役割をしたいとうらやましくなると、意地悪になる。

心理学的にあるけれど、うらやましくなると意地悪な気持ちになる。

上から目線だと思えばいい

「この人も人の役に立ちたいと思っているのに、焦りがあつたり、できないのだ」ということ。

避けられないことです。上から目線だと思われるのは必ず思われます。

宿命だと覚悟することです。ピアサポーターの悩みはある。

あり得る。例えば有名税だと思えばよい。

ピアサポーターは悪口言われるのは宿命。非難にさらされる可能性が高い。

自分を振り返るのは大事です。

本当に相手のために思っているのかを振り返り、反省することです。

「こんなに一生けん命にやっているのに」ということはある

芸能人でそうなのかな。ある種、有名税だと思ふしかない。

質問

当事者活動の中で思ったことがあります。支援者と利用者のことです。

障がいをもっている人間たちはスタッフの言われたように動くということが多々ある。

私たちは病気の中で、回復する中で、もっと主体的に生きていっても良いのではと思う。

ひとつひとつ、スタッフに確認している人もいました。

「自分で決めて良いのでは」と言っても、職員さんにひとつひとつ確認している人もいて「あなた自身の判断で良いと思います」と伝えても、なかなかそれができない人が多いのかなと思う。病気の中で自信を失って生きてきたので、仕方ないのかな。

ベテランの当事者をやってきた人が、主体的になれず、いつまでも支援員さんや自分より経験も少ない人に相談したり確認しているのもどうかと思ったのですが。

回答

一番は、「何のためにやっているのか」ということです。

一般的に「何のためにやっているのか」ということはあります。

例えば作業所ですが。目的は自立した生活ができるための道具として組織を利用する。

その組織を維持するために歯車のひとつとなってしまうこともある。

本来は本人が自立すること。

自分の中の優先順位が決まったら、それが支援の目標でもある。

でも、時折、作業をやってとか、組織の活動を支えるための活動をするための支援になってしまうこともある。それぞれが自立するための支援が大事です。

直面する問題は支援する側からみてもある。大変な問題がある

当事者が自分に自信がないので、スタッフに聞くことはある。

自主性は自分で決めるということでそれは、責任を負うことです。

責任が絡む。みんなで決めましたというと皆で責任を負うので、慣れてないと、責任を負うことは怖い人もいる。

出来れば責任を負いたくない。スタッフに聞くと、決めたのは、スタッフだから、自分が責任を負わなくて良い。そこは本人の力をつけていくこと、力をもっていくことが大事。

自分はこうしたいという力をもっていても、責任を負うのが怖くて、どうしますかと聞く人もいますが、段々と責任を負うことにも慣れていくことや自分なりにそれなりに責任をもっていくことが大事。

困っていたら手伝いをする。責任を負うことです。

力が無い人ばかりではないのです。

力をもっていても、責任を負うのが怖い人もいる。

責任、リスクを負うことも時に必要。

自分の人生を生きることは責任を負うことで、それも必要です。

責任をとることが必要であるようにしていく。

力があるのに、ことごとく責任を負わない人もいます。

要は、ピアサポーターの支援も専門職がやっていること同じことを担うことです。

支援者がしていることを、皆さんがやっていく。

自主性をもつ・責任を負う・責任をもとうとするピアサポーターを増やしていく
仲間を増やすこと。

自分の人生に責任をもてるように支援する。

専門職の支援者がする人と同じことをする。

ポイントは

障がいをもってするのが、支援を受ける人にもなることです。

自分の調子が良い場合は良いが、ちょっと最近悪い時には、そこにしがみつくのではなく、他の人をお願いするが責任を負うことになります。

休むことも大事です。

自分が判断して自分の責任で休む。支援する側に固執しないでお休みする。

力を持っている人には、「頑張ってるね」という。

評価をする つまり アセスメントをすることが大事です。

力が無い人に、自分のことは自分で決めろということ具合悪くなることもある。

具合悪くなる人がいたら、もっと優しく支えてあげる。

再アセスメントすること

評価・アセスメントとは、見極めること

例 信号をみたら、ここの横断歩道を渡れるか、ちゃんと見て、評価して渡る。

信号をみて赤になる前触れなら、「危ない」と評価したら、渡るのをやめる。

自分がみて状況から判断することやサインを読む。

かかわった人に何か問題あったら無理をしない。

ピアサポーターの強みは自分の経験です。

例えば、眠れていないことはどんな状態がわかる

「今、一見元気そうだけれど、ちょっと休むことも大事だね」と言える。

自分の経験があるので、苦しさを経験している。

「私だとどうしてももらったらいいか教えてもらえると楽だな」

自分の経験が生かせることは強み。ピアの強みはそこです。

やることは、自主性、つまり責任を負うこと。

自分の人生を生きるために責任を負うことを支援する。

まだ疲れているのでは力を発揮できないでいることもあります。

どっちかなと見極める。

この人は力はあるなど思っても、人が決めたことは、「自分の責任ではない」と思う方が良い。

自分の人生を生きるためにはリスクを負う。

それを応援する。

サポートする。

リスクを負う。

それはありがちなことです。

例 スターウォーズの例 暗黒側からひっぱられる

自分に注目してもらいたくなる。誘惑がある。

余裕がある時は、Aさんのペースで考える。

自分が疲れていると、暗黒側にひばられる。

余裕がないと、Aさんのことを考えられなくなる。

お付き合いするためには、自分が元気でないといけない。

三日も寝てないのに、「私はピアサポーターとして偉いでしょう？」と聞きたくなるのは（違う）

専門の支援者だって、そういう誘惑はある。

いかに自分が仕事しているのかとか、自分に注目してもらいたいという誘惑がある。

当たり前なんだけれど、どっちが大事かという、かかわるAさんのことを考えること。

疲れてしまったら、「今日は別の人にきいてもらって」というのが良い。

自分の問題は自分の問題であり、自分で解決する。

問題をはき違えることはある。支援する側の人の問題ですが。

健康管理も大事ですね。自分の健康を管理する。

良く眠れているかな。面接する人は、自分の健康をみておかないとダメだよ。

虫歯が痛いとかダメ。渋い顔をしていたら、相手に嫌な思いをさせる。

健康でないと、人の支援ができない。

いつも元気である時も大事だが、元気でない時は、その人にちゃんとお伝えする。
 日本の文化で良くないことは「察してくれ」が良くない。
 我々もよく使うので、「察してくれ」というオーラを出すけれど、
 「察してくれ」というのは「察しない相手が悪いみたい」
 具合悪いことを伝える。他の人にお願いする。察してくれはダメ。
 ちゃんと伝える。自分のことは自分で伝える。
 伝える 察してほしいではなく 伝える。
 支援を受ける時には、察しないで伝える。
 相手の人に「今日は調子が悪いので、頭が痛いだけ」と伝える。
 ピアスタッフになる時には、責任をもつこと。
 調子が悪い時には、ちゃんと伝える コミュニケーションをとる。
 私はお風呂の中で練習する。
 困った時にはどうするか、ひとりで練習する。
 自分が体調悪い時に、伝える練習をする。
 上からと思われるのは宿命だが、誠実に対応していればいつかきっとわかってもらえる。

質問

ピアサポーターになりたいと思う人に施設職員や他の利用者さんに話してきた。
 講座を受講したりして、力をつけてきた。
 支援する側に回れて、スタッフとしてピアサポーターとしてやっていくのはすごく難しいなと思います。
 スタッフとして雇ってくれるところがない。
 自分が支援を受けたい時もあるが、別のところで、働きながら、支援を受けながら、相談に乗ってもらえる時があると良い。ピアサポーターを募集するところが少ない。
 自分がかかわっている職員に、ピアサポーターについて聞いてみた。
 ピアサポーターがいるといいなと思ったことがあるか、聞いたことがあったが。
 「考えたことがなかった」といわれて、難しいなと思った。
 全国的にも役割を求められているといわれているのに。実際は難しいのでは。

回答

当たり前前に役割をしていたので、存在意義としては見られていなかったかもしれないし。
 支援する側とされる側があるので、そういう場合もあり得るでしょう。
 ピアの役割をアピールしていても良い。障害者の雇用率の問題もあるので、障がいのある人の働く場も増えていっている。雇わない方が問題だが。自分の職場でも、普通に雇っていて、普通にうつ病になる。お勤めしていても具合悪くなる人もいる。
 ピアもちゃんと雇っているところもある。
 退院支援の中では、ピアの人が入ることに医療機関に抵抗を示す人がいる。
 ピアサポーターが専門職ではないので、入院患者さんの守秘義務を守らないことを懸念する場合があります。本人の代弁ができることがあります。
 本人の立場になれるのは、ピアの強みです。
 支援者側の視点にだけなっていないのかを考える視点はとても大事。

同時に、入院している立場の人から言われると、同じ病名の人から言われるのは嫌だと思うことはある。医者から言われると良いけれど、医者以外から言われるのは嫌だと思う人もいる。だから、ある程度実績を積むことも大事。

ピアスタッフがいてよかったと思う場合がある。

戦略的にそういうことを利用する。ピアの良かった意見を拾って宣伝する。

ピアの人も本当に必要です。

その為にはピアの人も健康でいることです。

この人のためになっているなど思えるか。

こっち側の人間になりましたと思うと、伝わらない。

サポーターになってから、継続研修をすることです。

なってから研鑽を積みお手伝いをする。

意外に普通にいる。普通に職場で手帳をもっている人けれど、だからどうという訳では無い。

たまに調子が悪くなった時に休む場合もあるし、急なお休みもある。

手帳を持っていない人でも、お子さんが病気になって休む場合もある。

質問

プランナーをやっていて今当事者になった。手帳の申請をしようと思った

自分が支援する側だと仕事していて、障がいがあるので、危険なので、支援に入ってもらっています。視点が違う。具体的に言うと、私が物事をちゃんと見ないと、「病を抱えている人の気持ちを考えて」と言われる。サポートされている。

自分が障がいをもってしまったので、障がいの受容ができていない。

障がいのベテランで無いと、初心者では無理なんではないでしょうか。

夏目氏

大事なのは、要は、する気があるかどうかなのか。

年月は関係ない。

支援する立場の人ではもしかしたら、人のためになりたいという人は前世から役に立ちたいと思う人もいるかもしれません。ピアサポーターとして思いのある人が願いを発揮する研修が必要。たまたま障がいをもっているけれど、支援をしたいという人もいます。

医者も多くの人にも役に立ちたいという人がなるのです。

発信する役も担うと良いですね。力になれることもあるので、相手の感想を伝えること、

ピアの力もゆくゆくは必要です。意図的にピアの役割で良かったことを集めていくことが大事です。戦略的にやることです。

夏目氏

皆さん、ピアサポーターになるのに心配なことはありますか？

会場より

病院に行って体験発表をするが、どこまで自己開示をしても良いのか考える。

自己開示している人の話を聴いていて、痛々しいと思うことがあります。

どこまで自己開示するのが良いのでしょうか。

夏目氏

重要ですね。

自己開示の問題。自己開示はとても重要です。あとで、「言い過ぎたかな」という問題が出てくる。

今のうちから、自己開示はどこまでするのか決めておく必要があります。

興が乗っている時は、話してしまうのだが、事前に安全な範囲を決めておくことが大事。

核心に迫ることは言わないでおく。普段から練習しておかないと。

急にふいをつかれると、体験発表で、責任もあるし、何から何まで話してしまったということがたくさんある。

ピアサポーターになる人は、自分の体験をどこまで話すかということを紙に書いておく。

「具合悪い時にどうしてもらって良かった」みたいな話は良かった。

恥ずかしい話や、親とのトラブルとか、ピアサポーター同士の集まりの中でも、「私の自己開示については、ここまでしておく」と決める。

体験発表をする時には、下書きをしてから推敲してカットしていく。

体験発表の時の原稿を作っておく。「どこまでだったら大丈夫か」と私が決める。

最初は、自分だけの世界で書いてみて、推敲して、あとからカットする。

不意打ちには弱いものです。急に聞かれると、しゃべってしまう。

大体、夜は気持ちが高揚する。一度書いてみて、昼間、見直してみる。

質問

自分の中でどこまで話して良いのかわからない。自己開示を聴いて、痛々しいなと思うことがある。

夏目氏

そういう場合は、書いてみる。いきなり不意打ちだと失敗する。今のうちから自分のことを書いてみる。

体験を発表してくれと言われる場合が多い。

「ここまでは大丈夫だ」ということを決めておきたい。

他の人から見るとどう見えるか、修正してみる。

お互いに友だちとして相談するのは良いと思う。

文章をみてもらって、自己開示、プロフィール、「誰に聞かれても大丈夫」ということを確認しておく。

質問

自己開示のことをどんな風に紙に書いたら良いでしょうか。

夏目氏

上手に話せるように工夫してみる。箇条書きだとうまくいえないこともあるかもしれません。

文章になっているとそれを読むくらいで安全です。

質問

支援者、医療者、行政の方にもピアサポートについて理解してもらうことはとても大事だと思いますが、それを発信しても、なかなかピアサポーターが活躍できる場が広がっていかないのが現状です。

例えば戦略的に？どんな風に今後していけば良いでしょうか。指針を教えてください。

回答

例えば医療者、長野県精神科病院協会やお医者様と上手くやることも大事では無いでしょうか。

以前から質問者は、そういうことが難しいと述べていましたが、上手くいっていると思いますよ。

例えば、先生方も皆さん、患者さんの為にと考えていらっしゃる訳だから。
 そんな時に、例えば批判しかされないと、受け取る方も（好意的には思えないのは自然のことです）
 対立構造にならないで、上手くやっていくことが大事ではないでしょうか。
 最後に講師に感謝の拍手をして終了しました。（17：00）



本日の皆様のレポートについては後日、追って掲載します。

お知らせとお詫び ～ 会場変更のお願い

会場の室温が低く寒く大変申し訳ございませんでした。

館が古く、室温が暖かく保てなかったのが理由です。

その為、会場を以下に変更します。暖かい支度をしてお出かけください。

日程 2月21日（金）から終了まで

長野県社会福祉総合センター3階の第一会議室に変更します。（以前と同じ建物の3階です）

一階にも看板で場所を提示しますが、よろしく願いいたします。

2020年2月21日（金）の予定

13：30～15：00

講師 石田勝氏（ハートラインまつもと 当事者会 ピアンテナメンバー）

（長野県ピアサポートネットワーク役員）

紅林奈美夫氏（松本圏域障害者総合相談支援センターWish 職員 精神保健福祉士）

演題 「ピアサポーターの可能性・地域移行・普及啓発の実践報告」

15：20～16：45

講師 塚田なおみ氏（長野県手をつなぐ育成会事務局長）

演題 「障がいのある人権」