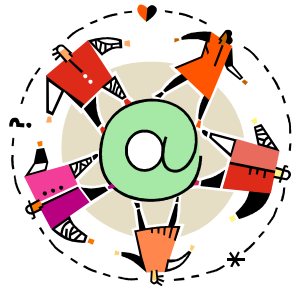


NAGANOピアサポだより



第 15号

発行年月日：2017年1月20日（金）

発行 行：長野県ピアサポートネットワーク

事務局：長野県長野市若里7-1-7

長野県社会福祉総合センター2階 NPO 法人ポプラの会事務局内

発行責任者：代表 大堀尚美

Tel: 026-228-3344 Fax: 026-224-3777

アドレス：nagano.peer-support@kind.ocn.ne.jp

新しい年を迎えて

代表 大堀 尚美

阪神淡路大震災から今年 17 日で 22 年になった。その当時の私の主治医が私にしてくれたことが思い出される。「公衆電話を使った人が、後の人の為に 10 円を置いていく」という話。その当時は、自分のことすらもよく分からない位、体調や精神的な状態が良く無かった。その話を聴いても、ピンと来なくて、「そういうこともあるのだな～」と感じていた。私たちが回復する過程で得た支援や応援を、「今度は誰かのために」というピアサポートの気持ちと通じるものがあると今は思う。直接、その人に恩返しできなくても良いかもしれない。ピアサポーターとしての気持ちが、誰かに温かい気持ちとなって伝わることを願いたい。

平成 28 年度ピアサポート研修を開催しました

平成 28 年 9 月 17 日（土）、松本市中央公民館 M ウィングにおいて、ピアサポート研修（後援 長野県精神保健福祉センター、せいしれん ほか）が開催されました。当事者として仲間と支え合う活動をより広め、ピアサポーター（当事者支援員）として地域で活動するための学びの機会（+交流の機会）となっています。開催に先立ち、昨年 7 月 26 日に神奈川県相模原市で発生した、津久井やまゆり園事件で亡くなられた方々に対し、全員で黙とうを捧げました。（この研修は、長野県の「障がい者支え合い活動支援事業」の一環として行われました。）

【第一部 講演会】講師に長野県精神保健福祉士協会会長の夏目宏明（なつめ ひろあき）先生をお招きし、「対人支援の基本を学ぶ」と題してお話いただきました。

ピアサポーター（当事者支援員）の目的は、当事者として仲間と支え合う活動を地域で行うことであり、ポイントとして「お互いを支え合うということ」「その活動を世の中に広めていくこと」「私たちひとりひとりが地域で元気に暮らしていくこと」が挙げられるとのことです。お互いが対等でなくてはならないが、実際にはなかなか難しく、相談に乗ってくれる人は助けてくれるというイメージがあり、相談に乗る人は困

った人を助けようというイメージがあるため、対等な関係というよりもちょっとした上下関係ができてしまうこともあり、そのことを意識して、「対等な関係になっているか、上下関係になっていないか大丈夫かな」といつも考えることが必要であり「支援をするという関係が対等であることを意識しましょう」とアドバイスをいただきました。また「私たちがふつうに生きている姿を見ていただいて、何かを感じてもらおうという支援もあるのではないかな」ということを「夜の暗闇に打ち上げられる花火になる」と例えられていました。花火の明かりは一瞬だけれども、真っ暗闇の砂漠では少し先が見えるように、ほかのピアの生き方を見ることにより、そのピアから得るものがあつたりする。自分の目先も一瞬見えたりするため、自分のしたいことを一生懸命頑張るといって自体も非常に意味があるのではないかとのことです。そして相談を受けるときは、「まず自分自身が願いを分かっているか（人に関わろうとしている私は何をしたいのか）」「相手はどういう願いをもって相談に来ているのかを定めること」「寄り添っていくことが対人支援の基本になる」と私たちの活動に必要なポイントをわかりやすく教えていただきました。