**第21号**

**発行年月日：２０１9年１０月１日（火）**

発行：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

**NAGANOピアサポだより**



共に生きる　　　　　　　　　　　　　　　　　代表　大堀尚美

　当会はNPO法人ポプラの会が事務局を担っていて、長野市地域活動支援センター・ポプラのピアスタッフも兼務で現在7名で働いています。7名いると働き方も役割も得意・不得意も皆違います。感性も人とのコミュニケーションのとり方も皆違います。役割分担の話合いや相談しながら、それぞれの役割を担っています。

「みんなちがって、みんないい」は大切です。互いに違いを理解し合い尊重すること、信頼関係が大切だと思います。誰かが疲れたり休んだら、誰かがサポートに入るなど支え合っています。皆、当事者なので、体調の波や疲れやすさなどがありますが、今までも力を併せて困難も乗り越えて来られました。しかし体調の不安が全く無くなる訳ではありません。障がい者の職場定着が困難な場合が多く、障がいのある人との働き方が注目されています。当会も長野県の聴き取りを受けました。「合理的配慮」は、一見、分かるようで分かりにくいものです。特に病気や障がいの経験が無い人には、障がいのある人の疲れやすさが分かってもらいにくい場合もあります。「疲れやすさ」は周りの人の理解や環境によって変わります。その人の歴史を知ってもらい、苦労や喜びも共感・理解してもらえると、生きやすくなります。

今後、地域社会でも当事者の体調や心情に配慮した居場所、職場が増えることを願います。

「共に生きる」「共に歩む」が理想ですが、ピアサポートがその理想が現実になる為の、ひとつの助けになるように、これからも力を併せてまいりましょう。

本年度の重点目標

・ピアサポート研修などの交流・仲間づくり・生活に必要な情報の提供－情報のバリアフリー化

・障がいのある人の権利擁護活動　・普及啓発－障がいのある人への理解の推進

・地域移行支援－社会的入院者の地域移行・相談支援

・長野県障がい者の地域交通網を考える会構成員として－交通運賃割引等の要望活動

会員の皆様と共に活動してまいります。ご支援の程、よろしくお願い申し上げます。

　平成31年4月20日(土)、松本市中央公民館Mウイング3階会議室にて、定期総会が行われました。

総会では、大堀尚美代表が挨拶で「本日の総会、交流会のテーマを『共に生きる』としました。障がいのある人、無い人、色々な人と共に生きたいと思ったからです。社会に共に生きる仲間として、助け合い支え合っていくためにピアサポートを大切にしたい」と述べ、続いてご来賓の方々からご祝辞・メッセージをいただきました。

長野県保健福祉部衛生技監兼保健・疾病対策課　課長　徳本史郎氏のご代理・課長補佐兼心の健康支援係長　小澤利彦様よりご祝辞・激励のお言葉をいただきました。小澤様からは「日頃のピアサポートネットワークの活動に期待しています」という言葉と、事務局移転についてご配慮くださることもお伝えくださいました。長野県精神保健福祉センター所長　小泉典章氏のご代理・精神保健専門員大井様よりメッセージを代読いただきました。お二方より、当会の活動を評価くださる励ましのお言葉をいただき、大変ありがたく、今後も頑張ろうという思いを新たにしました。

長野県精神科病院協会　会長　遠藤謙二氏のご代理・理事　桑村智様、長野県精神保健福祉士協会　会長　夏目宏明氏のご代理・副会長　小堀福子様からもお言葉を頂戴いたしました。せいしれん　会長　中村美恵子氏のご代理・副会長　小澤孝二様皆さまより「未だ沢山課題があるので当事者としても取り組んでいく」とメッセージを頂戴しました。

皆さま、ピアサポートの可能性に期待をくださり、会の役割を改めて考える大変良い機会となりました。

株式会社さくら福祉会の櫻井健太郎氏が議長を務めてくださり、議案の審議に入りました。

平成30年度事業報告、収支報告、会計監査報告に続き、平成31年度事業計画案、予算案、規約改正について意見を求めたところ、いくつかの質問の後、満場一致にて承認されました。

続いて役員体制について紹介があり、こちらも満場一致にて承認され総会は終了しました。

これからもより良い活動に努めてまいりますので、皆さまからのご意見、ご要望をお寄せください。

**平成31年度長野県ピアサポートネットワーク　総会・交流会が開催されました**



ご来賓の皆様

**【交流会】**長野県ピアサポートネットワークの総会終了後、第2部として約40名が参加され、6グループに分かれて交流会を行いました。年に一度の交流会を楽しみにしていました。様々なテーマをグループごとに決めて話し合いました。自己紹介を簡単にして気分しらべをして始めました。各グループのテーマと意見が以下の通りです。

**Aグループ　テーマ「趣味・これからやりたい事」「ピアサポーターについて」**　意見・感想「一人で温泉巡りすることが趣味」「B級グルメを食べることが好き」「障がいをもつことはマイナスからプラスにもっていくこと。それは当事者だからわかる苦労」「家族会でも理解し合うことが難しいことがある。親にもピアサポートが必要」

**Bグループ　テーマ「働くこと」「情報のこと」**　意見・感想「この年まで働けたのは、周囲に恵まれていた。環境は大きい」、「夢をもって生きるのは若さの秘訣」「働く環境や経済的、生き甲斐は大切」「障害年金の支給のことが心配」

**Cグループ　テーマ「友達を交流の場に誘うためには」「将来の夢について」**　意見・感想「せいしれんや交流会に誘いたい人がいるんだが、どう誘ったらよいのか悩んでいる」、「気心の知れている人となら交流しても良い」「長野県は広いので、ピアサポートネットワークの支部を作ってはどうか」「資格を取るために勉強したい」

**Dグループ「コミュニケーションの取り方」「趣味」「ピアサポーターについて、活動するには」**意見「人との視線の

合わせ方が難しい」それぞれ、コミュニケーションの取り方の工夫の意見、「体調が悪い時にはひとりで過ごす」体調が悪い時のやり過ごし方の意見、「趣味をもつようになって、外に出られるようになった」「皆さんと交流出来て楽しかった。また参加したい」

**Eグループ　「それぞれ抱えている課題について」**

「日常生活が規則正しく送りたい」「仕事をすると疲れてしまう。どう過ごすか」「孤独感に慣れない。親しくしたい人がいるけれど、どうしたら親しくなれるだろうか」

「生活にメリハリをつけたい」「考え過ぎない」

**Fグループ　「当事者会」「物理的、心理的な人との距離」「ゆったりした時間（趣味）」**意見「人と人は違うところを探すとまとまらない、同じところを探すとまとまる」「一人ひとり個性がある」「一人で考えるのではなく相談する」「人間関係を広げたい」「ぼうっとしている時間も大切」「ゆったりした時間をもちたい」「趣味をもちたい」

などの沢山の意見や質問、情報交換がありました。

日頃の悩みや情報交換、意見交換がとても和やかな雰囲気の中で行われ、とても心豊かな時間になりました。

普段一人で悩んだり、抱えていることも、皆さんと話すことで、他の人の工夫や苦労も知り、自分は果たしてどうなんだろうと振り返る良い機会でした。

ご参加くださった皆様、どうもありがとうございました。11月16日には松本で、ピアサポート研修があり、講演会とその後、グループに分かれての交流会もあります。

皆さまのご参加をお待ちしております。



交流会の様子

・初めて参加しました。ピアサポーター志望の利用者さんがおり、せいしれんの中村会長よりポプラの会さんを紹介していただき、参加させていただきました。多地域の方（家族ピアサポーター）とお話ができ、貴重な時間をありがとうございました。こういった交流会を今後も開催していただきたいと思います。（女性）・上手なコミュニケーション、趣味について、をテーマにお話ししました。皆さんの悩む部分、わかる部分、違う部分、いろいろお話を聞けて楽しかったです。参加できてよかったです。（30代・女性）・私のいたグループは、当事者活動をしている方が何名かおり、それぞれの活動の様子が聞けて参考になりました。知人に久しぶりに会えて良かった。（50代・男性）

・各地域に支部があるといいと思った。南信は情報があまり出回っておらず、もっと活発に活動できたら良いと思った。どのように各施設の情報を広めるかが課題である。初めて参加したが、あまり緊張せずに話ができた。様々な地域の様子が聞けて良かった。身近に住んでいる方がいらしたので、意見交換ができた。（20代・女性）

【アンケートから】

本当にfreeで落ち着いていた。言い残しのないものでした。優しさを与えてくれたスタッフに敬意を隠し切れないほどお礼申し上げます。（30代・女性）

・交流会の時に気づいたのが、今の自分は実はイライラして困っちゃってる自分だった、ということ。それに気づかされました。自分でその感情をもう解決したくて、し終えたと思ってきたけど、忘れる努力をしていただけで、今も傷から血が流れていたことに気づきました。毒をもってきたような自分で、しんどいし、呆れました。（50代・女性）・今回、初めて交流会に参加させていただきました。また来たいと思いました。来年の交流会はもっと時間があればと思いました。（30代・男性）・交流会でグループ分けされて、テーマを決めて、メンバーで色々話し合ったのですが、テーマが趣味について、それを話し出すと、皆さん色々な趣味を持たれているので、議論が活発に行われて、外見だけでは測れない人間の内面の深さ、多様性をうかがい知れて、非常に勉強になった。（40代・男性）