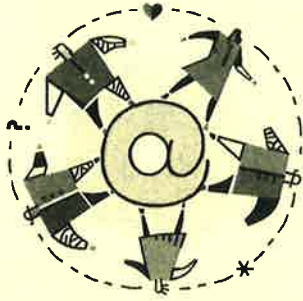


NAGANO ピアサポだより



第 27 号

発行年月日：2022 年 2 月 3 日（木）

発 行：長野県ピアサポートネットワーク

事 務 局：長野県長野市県町 460-2 長教ビル 2F 203 号室

NPO 法人ポプラの会事務局内

発行責任者：代表 大堀 尚美

Tel: 026-219-2780 Fax: 026-219-2740

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

皆さん、今年もよろしくお願いいたします。立春となり陽射しが明るくなりましたが、皆さま如何お過ごしですか。1月になって、コロナ感染が増えた為、感染予防の為、1月27日のピアサポートネットワークの役員会を初めてオンラインで開催しました。役員会では、ピアサポート研修の開催の仕方についても、オンラインで開催して良いのか、皆さんと意見交換してオンラインでの開催を決めました。コロナ禍でどんな思いでいるのか、お互いに画面越しでしたが、話し合えることはとても大事だと思いました。研修では、オンラインの環境（パソコンとかスマホとか、ネット環境）が整わない場合は、身近の支援者や施設、事業所で支援して頂ければと思います。コロナの感染状況もあるので、大人数で集まれない場合も想定されます。皆様にも大変ご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。何かご不明・ご不便なことがあれば、事務局にもご相談ください。

ピアサポート研修では各地のピアサポートの実践を頂きますが、皆さんの思いや実践にいつもとても力を頂いています。今年度からピアサポート体制加算がつくようになり、養成研修を受けて認定された方は事業所でもピアサポーターとして働けるようになりました。実際はピアサポートの形、あり方はそれぞれでとても多様だと思います。「仲間の為に何かできることがあったらしたい」というピアサポーターの原点を大事にして皆で力を併せていきたいと思えます。末筆ながら皆さまのご健康を心よりお祈り申し上げます。長野県ピアサポートネットワーク代表 大堀尚美

皆さんに聞きました。「私の思うピアサポート」「私が大事にしているピアサポート」 「ピアサポーターに期待すること」

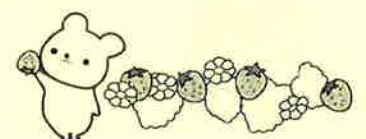
傾聴を大切にしたい。
傾聴を大切にしている。

自分がピアサポーターになって、何を大事にしているか。傾聴。人の話をよく聴くこと。

ピアサポーターは先生じゃなくて仲間。

障がいを負ってきた仲間同士。わかる、通じ合える。
苦しかった時に言ってくれたことが支えになっている。

傾聴が大切。病気のことについて話すことがとても良い効果がある。



私の思うピアサポート

Y.T.さん

ピアサポートとは、お互いに対等かつ主体的で、自分らしい生き方を志向し支え合う関係性の過程と考えます。そのためには、自分と相手を大切にでき、お互いを信じて、引き受け、任せられる安心と信頼関係が必要と思います。共感と傾聴を通し自他の経験から気づく可能性を分かち合い、必要なら解き放つことも重要と思います。

私の大事にしているピアサポート

M.H.さん

私は、相談を受けたときは、アドバイスをするのではなく、傾聴を心掛けています。相手の気持ちに寄り添い、共感することに気を付けています。相談が終わると、相手の立場になってお話をお聴きしていたか、振り返ります。ピアといっても、ひとりひとり違う経験をしています。相手のことがわからないときは、想像力を膨らませ、質問を多めにします。一番大事にしていることは、自分が元気で、心に余裕があることです。なぜなら、そうでないと、相手のお話をお聴きすることが難しいからです。体調に気を付けたり、あまり無理しないことが大切だと思っています。

お友達の視点が心に響く。対話。友達作り。

回復できたのは沢山の人ののおかげです。
感謝の気持ちと思い遣りもって活動したいです。
私たちみんな障害や色々あっても毎日一生懸命生きています。
その姿に元気や勇気もらっています。
私も「一生懸命に生きたいな」と思います。
人間はお互い様なんだな~と思います。
良い活動をする為にも健康を大切にしたいです。大堀尚美

ピアサポーターに期待すること 社会福祉法人絆の会 支援員 吉池香純さん

ピアサポーターは、支援者より当事者の方に寄り添える方だと思います。「経験がある」ということは、当事者に語ることや共感することに大きく差があると感じています。ありのまま、そのままを語ってほしいです。また、その「経験」を私の様な支援者に教えていただけると嬉しく思います。

SUPPORTERS

今年の振り返りと来年の抱負

H.Y.さん

昨年は残念ながら私にとって「体調不良」の一年でした。初夏にうつ状態が再発して、半月ほどベッドに横になっていたら、脚力が減退、歩くことが困難になってしまいました。一週間寝たきりでいると歩けなくなると聞いたことはあったのですが、まさか私がそんなことになるとは考えておらず、ショックを受けました。そんなこんなで次から次へと身体の不調が出てきて、何ヶ所も医者巡りするようになってしまいました。

全国の振り返りと言ったら、何よりも新型コロナウイルスでしょう。コロナに感染なされた方々が身体も精神もどれほど辛い思いをなされたかを、自分の「体調不良」から推し量って感じています。

後遺症が出る場合もあるとのこと、後遺症にも効くお薬が早く作られますようにと祈っています。

今年の抱負は、とにかく「健康」が何よりです。特別なことはなくていい。

家族と、職場の仲間が健康であることが一番です。皆様、今年が無病息災な一年でありますように。



PCR 検査を受けた体験

ポケモンゴーさん

昨夜から喉が痛くて、「もしかして?」と不安に思いました。発熱は無かったけれど、対応の仕方の情報がなくて、慌てて長野県のホームページを読みました。無料検査があり、各地薬局で受けられます。(受けられる薬局は事前に調べる必要があります)。無料検査は「症状の無い人」、「濃厚接触者では無い人」という条件なので、少し喉が痛くて頭痛があるから駄目だなと思いました。結局、近くの内科に何件か電話して、検査と診療をしてくれるクリニックが見つかりました。電話で症状や既往症、年齢などについて答えました。現地の駐車場で車の中に待機して、保険証とお薬手帳をお渡ししPCR検査を受けたら陰性でほっとしました。費用は薬一種類を処方してもらって(喉の痛み)2990円でした。医療費は安くはありませんでしたが、不安でいるよりは安心出来て良かったです。検査の前には「いくら費用がかかるのか」も分からず「陽性だったらどうすれば良いのか」も不安でしたが安心しました。

職場が地域活動支援センターなので、皆さんにご迷惑かけないようにしようということで一晩頭が一杯でした。不安な方は薬局で無料検査が受けられます。働いている人や外出しなければならない場合は普段から対応を考えておくことが必要だと思いました。「不安でもちゃんとご飯を食べて睡眠をとろう」と思いました。

スタッフや保健所の方に相談に乗ってもらえてとても安心で助かりました。

ピアサポでも相談出来てコロナ関連の情報も得られます。

マスクしなくても不安なく生活できる日が早く来るといいですね。医療従事者の皆さまにも心より感謝です。



今年も、ポプラの会が長野市より受託して、ピアサポーター養成講座が開かれた。

わたしは研修に参加して、新しいことを学びとることが好きだ。毎年の養成講座を受けて、いつも新たな、また深い学びを自分の血肉にする。しかし、ピアサポーターとしてこれまでの自分の活動を振り返ると、何が本当に大事だったか。そこにはほとんど揺らぎがない。

困りごとを抱えて、わたしに接触してくるピアの仲間。わたしが大事にしていることは、傾聴する中で、けして相手を否定しないこと。肯定すること、いいところを見つけて誉めること。

それを大事にすることで、人はこちらがビックリする位、自らどんどん自信を回復したり、前向きな姿勢をとり戻す。それまで人間関係で悩んできた人が、トラブルを減らしたり、自分のこれからに夢を描けるようになる。そんな姿を見させてもらえると、わたしはうれしくてエンパワーメントされる。プラスのエネルギーが、わたしの心と体にも充填される。

だからピアサポートの仕事はやめられない。

人って、肯定されることや認めてもらうことって、なんて大事なんだろうと教えられる。

障がいをもっていようといまいと、きっとそれは変わらないのだろうけど。 北島那津子さん



長野県ピアサポートネットワークからのお知らせ

ピアサポート研修のお知らせ

長野県障がい者支え合い活動支援事業

今回の研修はコロナ感染対策としてオンライン開催となります。その為にピアサポート研修の開催日時が変更となりました。今年度は2月22日(火)開催予定です。すでに予定を組んでいた皆様、大変申し訳ございません。

会場とzoomを利用したオンラインのハイブリッド形式で行います。ピアサポート活動、支え合いの活動などからの学びの場と交流の場にしたいと思っております。コロナ感染予防対策をしっかりと行って臨みます。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。オンラインでの参加の仕方について不明な方は事務局までお問合せください。

日時：2022年2月22日(火)

13:00~14:00 シンポジウム 14:10~14:50 交流会 *シンポジウムのみのご参加も可能です。

場所：長野県ピアサポートネットワーク事務局(NPO法人ポプラの会事務局内)

または、zoomを利用してオンライン(別紙チラシと申込書、zoomの使い方をご参照ください)

内容：ピアサポーターとしての日々の実践発表、今後の活動についてお互いに情報交換

シンポジスト：北島那津子氏(ピアサポ会員) 石田勝氏(ピアサポ副代表・ピアンテナ役員)

長谷川洋氏(うつりカバリーエンジン代表) 高橋泰宏氏(ピアサポ役員・NPO法人子ども・若者サポートはみんな)

ピアスタッフ。南信しあわせの種会員) ファシリテーター：大堀尚美(ピアサポ代表)

令和4年度長野県ピアサポートネットワーク総会・交流会

日時：令和4年4月23日(土)

場所：松本市中央公民館Mウイング3階会議室

(松本市中央1丁目18-1)

総会：13:00~14:15

令和3年度事業報告・決算報告 令和4年度事業計画・予算案・役員体制等

交流会：14:30~16:00 少人数に分かれ交流します。

参加費：無料

開催の有無：3月の役員会にて決めます。コロナ感染状況によって開催の有無を判断します。3月のピアサポだより28号にて総会・交流会についてのご連絡を差上げます。

申し込み・問い合わせ：長野県ピアサポートネットワーク

事務局 NPO法人ポプラの会 申込・お問合せはメールも可。TEL 026-219-2780

コロナ対策

受付にて検温を実施し、手洗い、手指の消毒、3密を避け、マスクの着用をお願いしております。換気もします。受付時、検温やマスクの着用などご協力をよろしくお願いいたします。

令和3年度も長野県障がい者支え合い活動支援事業を受託しており、来年度もその予定です。ピアサポート研修など支え合いの活動をより充実させて参ります。

きょうされん全国署名のお願い

多くの皆様のご協力をよろしくお願いいたします。同封の署名用紙の請願項目をお読み頂き、ご署名をお願いいたします。私達の願いを国会に届け政策に取り入れてもらいましょう。募金にもご協力お願いいたします。

★署名についてのお願い★

①県名から記入する ②「ッ」としないでおひとりずつ記入する ③消えないペン等で書く④事務局にご持参か郵送でお願いいたします。郵送代はご負担をお願いします。⑤個人情報署名以外には使用せず厳重に保管します。締め切り…令和4年3月末日

会員継続・新規加入のお願い

令和4年度の会員を募集しています。会員継続をお願い申し上げます。

今後ピアサポーターとして活動したい方や交流を図りたい方、長野県障がい者支え合い活動支援事業を活用したい方、既に活動している皆様方をお願いしています。会員様の活動の様子や情報提供、ピアサポート研修のご案内、会報ピアサポだより等をお届けします。当事者グループの方のご加入もお待ちしております。ピアサポートの推進に力を入れていきます。既に来年度の会費を納入くださっている方には重複したお願いで大変申し訳ございません。

年会費 当事者 1,000円 当事者グループ会員 3,000円(何名でも)

賛助会員 一口1,000円よりゆうちょ銀行口座口座：00570-7-84363 加入者名 長野県ピアサポートネットワーク

来月、払込振票をお送りするのでお振込みください。郵送、事務局にご持参でも結構です。事務局：026-219-2780

編集後記 今年の冬は雪が多いですね。雪かき皆様大変お疲れ様です。もう春は近いです。もうひと踏ん張りしましょう！(T) 今回はピアサポート特集。いつも皆さんの思いに元気を頂いています。今年は皆様とお会いできる機会が増えますように。(O)