

## ⑤長野市ふくしネット（長野市自立支援協議会）に各委員として参加

運営委員（当事者会として）地域でいこう委員会（地域移行部会）や当事者部会に委員として参加。

長野市の障害福祉に対する施策提言と今後の基幹相談支援センターにも包括に関する施策提言。長野市の包括協議会に出席 2024 年 2 月 にも包括（「精神障害者にも対応した地域包括ケアシステム」）の為の協議会に出席。

最初に長野市より精神保健福祉の現状と精神保健福祉法改正についての説明があった。構成メンバーは地域でいこう委員会のメンバーや病院のケースワーカー、行政（長野市障害福祉課職員）や長野市保健所の保健師、支援者、訪問看護ステーションの職員等、多職種で包括や精神障害者の課題を協議した。今後も継続して行く。相談者の悩みをワンストップで受けてもらえることはとても良い支援である。この度も協議会の委員に当事者会として呼んで頂き大変嬉しい。

地域でいこう委員会では退院支援ガイドブックを作成し、病院に届けた。ポプラの会でも今年度、2 回、他の支援者と共に精神科病院を訪問した。地域での当事者の活動を医療者にも知ってもらうことも当事者会としての役割だと認識した。

## ⑥長野市精神障害者地域移行・地域生活支援事業の実施

ピアサポーター養成講座を開催した。参加人数…延べ 122 名 相談支援…面接・電話による相談支援

ピアサポーターとして学び、より良い実践や活動の場が増えることを目指した。相談支援にあたりスタッフの研鑽に努めた。毎月、経験豊富なスーパーバイザーからスーパービジョンを得て相談の質の向上を目指した。相談者の立場、気持ちに寄り添えるように傾聴の仕方、質問や返答により相談者の気持ちがエンパワメントされることを学んだ。自分の認知の仕方や思考の癖を知る（自己覚知）も相談支援にとり大事である。自分の体調が良い状態をなるべく保ち、相手の立場になり、より良い相談支援を行いたい。

## ⑦ピアサポート活動の推進 …来年度の長野県の新規事業 「入院者訪問支援事業」

令和 6 年度入院者訪問支援事業の研修に参加（長野県ピアサポートネットワークとして）検討した。同事業は精神科病院に市町村同意で入院した医療保護入院者に対する権利擁護活動として行う。入院患者の権利擁護の為、二人一組で病院を訪問し、医療側とは違う中立の立場で入院者をエンパワメントする。退院や仲介などは行わない。長野県でも事業の実施に向けて実行委員会を立ち上げ、事業を実施する予定。2023 年 1 月（大阪） 2 月（東京）厚労省研修に参加。

### 今後について 願いと抱負

地域で安心して暮らせる支援やメンタルヘルスについてより良い支援や活動提案をしたい。精神障害についての理解を深め、普及啓発を行いたい。ひとりひとは障害名や症状だけで理解せず医学モデルだけでなく、社会モデル、人権モデルで理解し、その人ひとりひとりの状況により支援を受けられると良い。困った時に誰かひとりでも相談に乗ってもらえる人がいると助かる。

どんな環境だと働きやすいのか、生活しやすいのか、皆さんのニーズを聞き取り、施策提言していく。

働く場所での合理的配慮も、好事例、実践を元に、自分たちの職場で先ず、職員が働き続けることができる環境づくりを行う。

職場や地域の人にも合理的配慮について実践してもらうことが大事である。今後もより研鑽を重ね、より良い相談支援に努める。

その人のレジリエンス（回復力）が引出し合えると良い。体調の波や障害があっても、なるべく入院せずに地域で受け止めてもらい、住み慣れた場所で暮らしていくことを目指したい。精神障害者のひとりひとりの可能性を広げたり活躍できる機会、場を増やす。

会員様、ポプラの利用者様、関係機関の皆様、行政や様々な方とも連携できる様、信頼を寄せてもらえるようにコミュニケーションを図っていく。会の適正な運営に務め、障害者の人権と地域生活を守る為にしっかりと活動していくことを目指す。

## 令和 5 年度ピアサポート研修 開催される

### 第 1 部 シンポジウム（体験発表・実践報告）

シンポジスト 谷口高德氏（北信・長野県ピアサポートネットワーク事務局長・ポプラの会）  
東方美和子氏（東信・こいこいの会）  
石田勝氏（中信・ピアンテナ代表・長野県ピアサポートネットワーク副代表）  
高橋泰宏氏（南信・NPO 法人子ども若者サポートはみんぐ・ピア南信しあわせの種・長野県ピアサポートネットワーク役員）

ファシリテーター 大堀尚美氏（長野県ピアサポートネットワーク代表・ポプラの会）

第 2 部 交流会 振り返りと感想発表・意見交換 情報提供（来年度からのピアサポートに関する情報）



令和 6 年 2 月 29 日（木）、令和 5 年度ピアサポート研修（主催：長野県ピアサポートネットワーク 共催：NPO 法人ポプラの会）を開催。長野県障がい者さえ合い活動支援事業による研修です。会場とオンラインのハイブリッド形式でピアサポーターや支援者等、約 30 名が参加され活発な意見交換があり、今後も実践発表等を重ねたいと思います。ご参加、ご視聴頂きありがとうございます。

**シンポジウム** それぞれのリカバリーストーリー、活動紹介、今後の思いを発表して頂きました。

**谷口さん** 体調管理、特に睡眠が大切。人との繋がりで幸せになった。自分が元気でないと良い支援はできない。働くにも配慮があって良かった。セルフケアをしたい。

**石田さん** 病院訪問…自分が主導権を握るのではなく、あくまでも相手の理解の為に質問をする。入院していてもどこにいても、幸せは自分で選択するのが本来のその人の姿。「～せねばならない」という他からの責任を無理矢理自分に当てはめるのは、何でも自分のせいにする傾向の強い自分には苦痛だ。相手の気持ちに寄り添っていききたい。

### 東方さん

ピアサポーターとして当事者と支援者の橋渡しをしたいと思います。人との繋がりが出来て仲間同士の話し合いがとても良かった。今後も繋がりをもっていききたいと思います。

### 高橋さん

仲間とのつながり、安心、安全を感じながら学び合いに意識を向けています。対話・共感・傾聴を大事にして、経験からの学び合いに意識を向けること。共通性や多様性などの相互関係を大切に、丁寧に聴いて違うことにも興味関心をもって違いを味わっています。今後の希望は、原点復帰とピアサポートの多様性を尊重したい。