

(公財) かわさき市民活動センター 平成 24 年度かわさき市民公益活動助成金事業
「精神疾患当事者支援者（ピアサポーター）による相談窓口の拡充に向けた研究・養成事業」



ピアステーション通信

25年2月
第6号

挨拶

皆様、こんにちは。NPO 法人 ACT-R の米田です。

この助成事業も残すところ1ヶ月を切りました。これまでご協力をたまわりました皆様、本当にありがとうございました。3月には、下のご案内にもございますが、22日（金）に本事業の成果報告会を行います。成果報告会では、調査研究をもとに来場者の皆様方とこれからのピアサポート活動についての意見交換を行い、皆様方同士の交流の機会になればと企画いたしました。事前のお申し込みは必要ありませんので、当日のコンディションで、お気軽にご参加いただければと思います。

それでは、お待ちしております。

調査に行ってきました

レジネスピアサポーターを中心に、以下の質問内容で、聞き取りをしました。（一部、調査は書面調査に変更させて頂いております。）

調査を行ってみての感想は、やっているかたは長い道のりだったのか……。割と皆興味をもってるんだ……と感じました。詳しくは成果報告会にてご報告させていただきます。

【調査結果の一例】

Q、これまで、どんなピアサポート活動をしてきましたか？

A1、当事者会を開いたりしてしてる。 A2、普段からよく相談にのる

Q、これから、どんなピアサポート活動をしたいですか？

A、障害があっても社会に参加できる環境づくりがしたい。



今年度の本事業完了に感謝を込め

成果報告会のご案内

調査研究の成果をご報告させていただき、ピアサポート活動にはどんなものがあるのかを参加者みんなで共有し、それをもとに今後のピアサポート活動についての意見交換をしたいと思います。成果報告書を無料にて配布させていただきます。

日時： 3月22日（金）13：30～15：30

（受付開始13：15～）

会場： コミュニティ Cafe ピア（就労継続B型レジネス内）

参加費：500円（ワンドリンクサービス）

対象： どなたでもOK



公開講座 どなたでも参加OK!

べてる式 当事者研究 参加者は10数名でした!



講師：向谷地 宣明氏(浦河べてるの家、(株) Mc-Median)

2月13日(水)レジネス内のコミュニティカフェ・ピアにて、第2回べてる式当事者研究が開催されました。以下、実際にレジネススタッフを中心に行った研究成果をご紹介します。

事例1…おセンチになるタイミング 周りにサービス精神過剰でぐったりしてしまう。0か100かのエネルギー。実験で、ペースダウンして余裕を持たせ、パワーが持続するかどうか試してみる。

事例2…さみしぼう犬病 スイッチが入るのは、夕方暗くなってくると…気持ちがそわそわしてくる、悲しくなる。部屋を歩き回る。横になる。散歩にでる→人といると安心。メール等ネットツールを繋げておく。

事例3…レジネスの通い方について アウェイ感のお客さんが来る(皆となじめてない感がある)。慣れ≒自己抗力感≒自信。立ち位置が見えると安心して来る。思ってること、気持ちを言う→弱さの情報公開。他のグループと情報交換。本当にアウェイ感なのか上手に確認していき客観的な視点で教えてもらう。

事例4…統合失調感情障害 9歳娘の子育てが上手く出来ない。世間的にみれば良くある些細な事でも私にはきつい。→真剣○深刻×。OK ポイントを下げる。(宿題をやる。9時半には寝る。それ以外は自由(ちょっと大人扱い。)) わかりやすく言葉で褒める。

消えなくなったらどう快復するか?→相談できる人を決めておく(多い方が良い)。音楽を聴いて気分を変える。外に出て散歩する。自分を褒める。

これからのレジネス ピアサポート事業

本事業は3月末で終了となりますが、1年間の調査や協議結果を基に何か具体的な活動につなげられないかと話し合いを続けてきました。その結果、これまで本事業で連携してきたレジネスのスタッフに引き継ぎ、ピアサポート事業を開催していく計画になっております。具体的な開催方法や開始時期などは改めて広報いたしますが、レジネス内喫茶ピアにて、ミーティング形式のピアサポートを開催予定です。その一部始終をお知らせしたいと思っております。

【レジネスでのピアサポート事業(案)】

総合プロデューサー(ピアマネジャー): 鈴木賢一(レジネスピアサポーター)

「ぴありんぐカフェ」 毎週木曜13:30~/300円(ワンドリンク制)

テーブルを囲み輪になり(リング)話します。その日の担当ピアサポーターがトークをコーディネート?!します。

*その他:「双極性障害あつまれ~の会」/言いっぱなしMT「ツキイチガンコ」
ピアサポーターの得意分野をいかした企画も随時行っていきます。

編集後記

レジネス喫茶ピアでは、気分・体調に合わせたコーヒー3種類を販売開始!リラックスしたい時にカルムコーヒー、シャッキリしたい時にクリアコーヒー、不眠の方にも安心カフェインレスコーヒーです。店内やコーヒー豆としても販売します。是非ご賞味下さい! やがて訪れる暖かな季節を前にもうひと頑張り、笑顔で寒さを乗り切りましょう。

kayoko でした。

発行元

NPO 法人 ACT-R

〒213-0034

川崎市高津区上作延 782 - B101

TEL : 070-6527-4303

E-Mail : t.yoneda@act-r.org