

ピアサポーター活動をするにはどうしたらいいの？

香川県では、ピアサポーター養成講座を受講し、病状が安定しており活動を希望される方に、ピアサポーターの登録(毎年更新)をお願いしております。

高松圏域では、高松市障がい者基幹相談支援センターが窓口になり、県で登録しているピアサポーターの中で、高松圏域で活動を希望されるピアサポーターの方に登録をしていただき、高松圏域でのピア活動を進めているところです。登録方法等、詳細は下記窓口までお問合せください。

ピアサポーター派遣を依頼したい場合は？

高松圏域では高松市障がい者基幹相談支援センターが、その他のエリアでは香川県障害福祉課が窓口となり、依頼とマッチングを行っております。

(その他情報)

ピアが自主運営 ピアサポーターの居場所「**はばたき**」
毎月第2月曜日 15時～16時(4月、祝祭日は休み)
高松合同庁舎4階で開催中
問い合わせ先：087-804-5566(香川県精神保健福祉センター)

ピアサポーターに関するもっと勉強したい方へのお役立ち情報
高松圏域自立支援協議会HPより(QRコード)



【ピアサポーターのお問い合わせ先】

高松市、三木町、直島町にお住まいの方はこちら
高松市障がい者基幹相談支援センター(中核拠点)

☎ 087-880-7012

その他のエリアにお住まいの方はこちら
香川県障害福祉課 精神保健・人材育成グループ

☎ 087-832-3294

『あなたの話を聴きたい人がいます』 ～ピアサポーターを知っていますか?～



「ピアサポーターって何？」

『ピア』とは「仲間」という意味です。
精神障がいのある人が自分の体験をもとに、同じ立場にある人を支え合う活動を『ピアサポート』、ピアサポートを行う人のことを『ピアサポーター』といいます。

「仲間の関係性」がカニ!

障がいをもちながらも生き生きと地域で活動しているピアサポーターの姿は、長期入院されている方や地域で生活をしている仲間の力になります。退院への不安を軽減することや、支援機関においては、当事者の目線に立った支援が行われる等効果が期待されます。

安心してありのままを話せる。

あるある。本当に分かってもらえる。

自分の病気の経験が役に立つ。病気の経験がフラスに思える。



ピアサポーター

ピアサポート

具体的にどんな活動があるの？



個別支援

- 個別ピア相談（地域活動支援センターで）
- 訪問相談（支援者と一緒に）
- 外出同行



利用された方の声・感想

「話ができよかった。また話したい。」
「気持ちをわかってくれる。」
「なんか安心する。」 当事者より



体験発表や座談会

- 精神科病院で地域での生活体験や病気の体験談を語り、入院患者さんと交流する。
- 家族の集まりの場で体験を語り、家族の接し方や理解を促す。
- 一般住民への理解のため、イベントで体験談を語ったり、住民と交流する。
- 支援者向け研修で、体験談を語ったり、支援する方へのメッセージをおくる。

「退院しての生活のイメージができた。勇気をもらった。」
「自分も働いてみたいと思った。」
入院している方より

「希望がみえた。こんな風に回復できるんだ。」
「元気がでてきた。」
家族より

「辛い経験や葛藤を抱えてきたんだな。」
「当事者の声は大事にしたい。」
関係者より



研修会を一緒に企画、開催

- ピアサポーターが受講する研修の内容、ピアサポーター普及のために取り組みたいことなどを一緒に考える。また会の実施にあたり、ピアサポーターも役割（司会進行、発表、GW等）をもって参加する。



関係者が集まる会議の場に参加

- 精神障がい者が暮らしやすい地域づくりのため、関係者と共に地域の課題や対策について一緒に話し合い、当事者の声を地域の施策や事業に盛り込む。また、ピアサポーターと関係者がお互い顔の見える関係を作り、連携を深める。

ピアサポーターの方に聞きました。ピアサポート活動をして・・・

よかったこと

- ・生活にハリが出る。
- ・自分の体験を振り返り、文章化することで客観視できる。
- ・社会参加できている実感がある。
- ・いろんな情報が入り、勉強になる。
- ・知り合いが広がる。
- ・自分のリカバリーに大きく貢献できた。
- ・世界が広がる。

活動する上での配慮

- ・自分のつらい体験を振り返ることはつらい作業。気持ちも揺れ動く。文章化する時は、支援者（理解者）と一緒にしたい。活動を継続するためには寄り添える支援者の存在が不可欠。
- ・内容を考えたり、事前準備に時間がかかる。早めの依頼と事前打ち合わせをしっかりとしたい。
- ・自分の発言の反応が気になる。フィードバックがほしい。

もっとこんな活動をしたい!!

- ・「もっと活動したいが依頼がない。ピアサポーターの活動を知ってほしい。理解してほしい。」
- ・「仲間の皆さんの元気や安心に少しでも役立てる、同じような体験や苦しみを活かした活動を広げていきたい。」



活動者からの声

支援者の方へ

ピアサポーターの方の生の声は、相手の心に響きます。どれもピアサポーターの方にしかできない貴重な活動です。依頼内容に応じて柔軟に幅広く活動していますので、「こんな時にピアサポーターの力をかりたい」と思った支援者の方は、ぜひご相談ください。また、ピアサポーター活動ができそうな方がいましたら研修等にお声かけください。

ピアサポーターになりたい方へ ～メッセージ～

あなたに病気や障がいがあるからこそ、あなたしかできないことがあります。活動もいろいろあります。自分のしたいこと、できそうなことからやってみませんか？