

精神疾患からのリカバリー(平成 28 年度版)

Part2

ピアサポーターを活用した事業事例集



平成 29 年 3 月

福島県精神保健福祉センター

• •
• • •

• • • • •
•

• • • • •

• •

• •

1 「精神障がい者ピアサポーター」とは？

「ピア（Peer）」とは「仲間」という意味で、「ピアサポート」とは「仲間同士の支え合いの活動」のことです。

「精神障がい者ピアサポーター（以下「ピアサポーター）」とは、自らの“精神疾患や“精神障がい”の経験を活かし、ピア（仲間）として支え合う活動をする方々のことを言います。

精神障がいを持ちながらも、現在、生き生きと地域で生活しているピアサポーターの姿は、回復途中の精神疾患や精神障がいを持つ当事者やその周囲の方の「希望」となります。

また、ピアサポーターは、当事者にとって、「仲間」として気持ちが分かり合える良き理解者となります。

2 精神障がい者ピアサポーター登録制度とは？

福島県では、「ピアサポーター養成研修会」の修了者のうち、「自分の経験を活かし、同じ立場の仲間のために活動をしたい。」との思いを持ち、登録を希望する方を対象として、「ピアサポーター登録制度」を実施しております。

各種機関がピアサポーターを活用した事業を実施するために、ピアサポーターへの活動要請をする場合、相談支援事業者などが「協力事業所」となり、各協力事業所に配置されたピアサポーターの紹介や支援を行うシステムです。

（1）県内のピアサポーター登録者の状況は？

平成29年2月末時点で、75名の方がピアサポーターとして登録しております。

合計 人数	性別		疾患別人数(複数回答あり)					
	男	女	統合失調症	気分障害	不安障害等	パニック障害	発達障害	その他未記入
75	38	37	42	17	9	4	3	5

（2）ピアサポーターにはどんな活動をお願いできるの？

活動の一例・・・

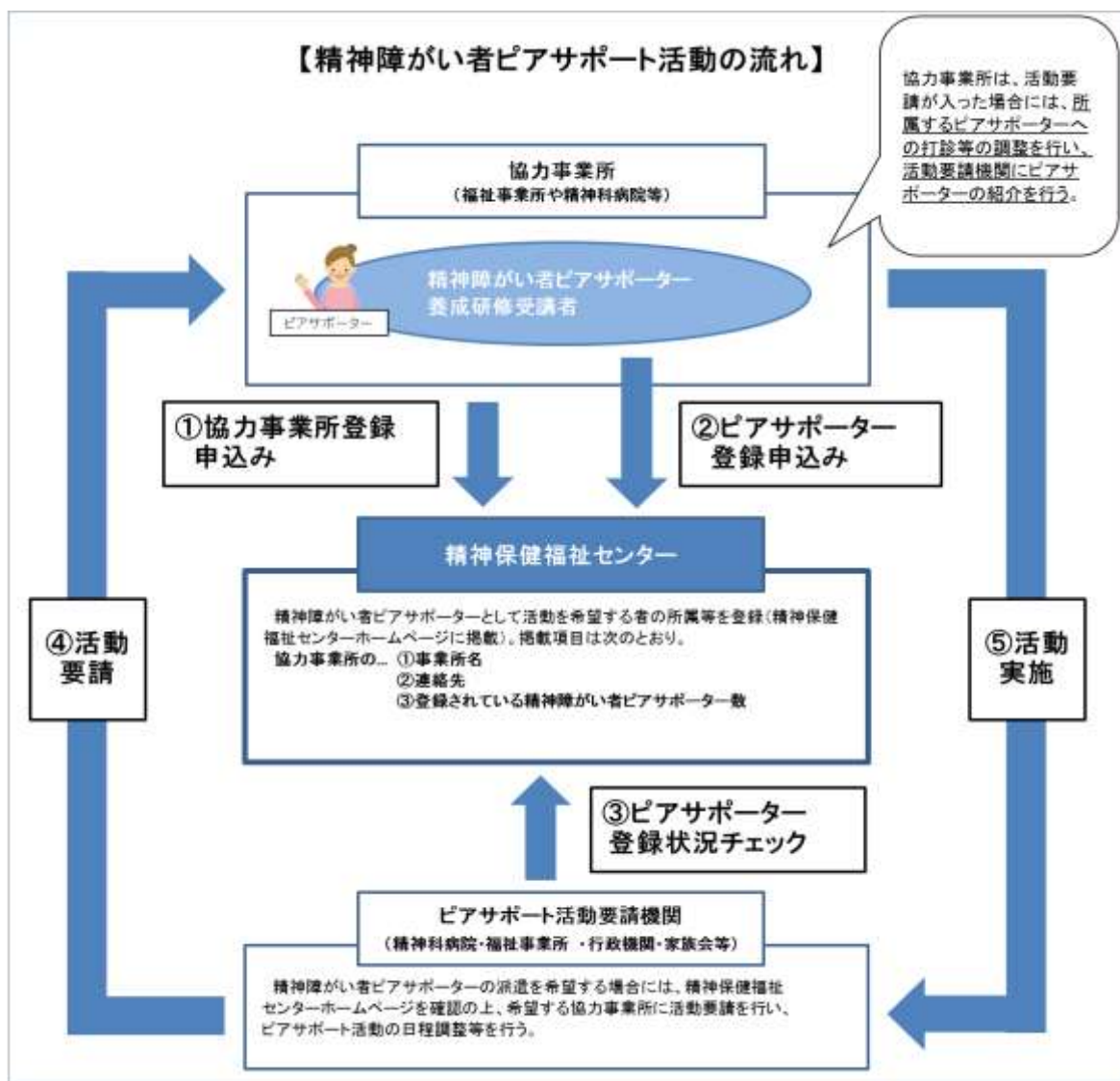
- ◆精神科病院の入院患者さんやその家族、病院スタッフ、地域の方々に、病気とのつきあい方や地域での生活に関する体験談を話してほしい。
- ◆精神科病院の入院患者さんとの交流会に参加してほしい。
- ◆退院準備のため、グループホームの見学に同行してもらい、グループホームでの生活について、話をきかせてほしい。
- ◆市町村のデイケアや研修会に協力してほしい。
- ◆精神障がい者の方の交流の場の企画及び運営に協力してほしい。 などなど



(3) ピアサポーターに活動を要請する場合の申込み方法は？

- ア 下記アドレスの「ピアサポーター協力事業所一覧」で協力事業所の連絡先を確認
- イ 協力事業所に連絡し、活動内容、日時、報酬の有無など、依頼内容を調整の上、紹介されたピアサポーターに活動を依頼

「精神障がい者ピアサポーター・協力事業所情報」
<http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/support-1.html>



(4) 精神科病院の入院患者の地域移行促進のためにピアサポーターの活動を要請する場合

福島県では「精神障がい者ピアサポーター活用事業」を実施しておりますので、下記へお問い合わせ下さい。

○お問い合わせ先：福島県 障がい福祉課 電話024-521-8204

(5) 精神障がい者ピアサポーター協力事業所一覧

(平成29年2月28日現在)

NO	協力事業所名	担当部署	電話番号	〒	住所	ピアサポーター登録人数
1	県北障害者就業・生活支援センター		024-529-6800	960-8164	福島市八木田字並柳41-5	2
2	Works-SCS 南福島		024-597-6285	960-8154	福島市伏拝字沢口10	4
3	障がい者相談・地域活動支援センター「ひびき」		024-522-6886	960-8061	福島市五月町1-15 YKビル2F	6
4	医療法人 板倉病院	コメディカル・デイケア	024-545-3741	960-1108	福島市成川字下畑26-1	1
5	NPO法人コーヒータム	金色事務所	0243-24-1446	964-0915	二本松市金色402-1	3
6	NPO法人アイ・キャン	相談支援事業所コンサル	024-945-1100	963-0107	郡山市安積4丁目3-1	16
7	社会福祉法人郡山コスモス会 地域活動支援センター	地域活動支援センター	024-962-1220	963-0209	郡山市御前南6丁目13番地	6
8	社会福祉法人郡山社会事業協会 あさかの里		024-939-3401	963-8862	郡山市業根3-15-3	1
9	公益財団法人金森和心会 針生ヶ丘病院	保健福祉部 リハビリテーション課	024-932-0201	963-0201	郡山市大槻町字天正坦11	4
10	公益財団法人星総合病院 星ヶ丘病院	総合相談・地域連携室	024-952-6411	963-0211	郡山市片平町字北三天7番地	1
11	医療法人慈恵会 すがのクリニック	看護課	024-966-3300	963-0209	郡山市御前南6丁目16番地	1
12	医療法人 将文会	どうまえクリニック	024-922-3699	963-8877	郡山市堂前町31-6	1
13	NPO法人あいメッセージ		024-922-1488	963-8061	郡山市富久山町福原字鎌田17-3	2
14	福島県立矢吹病院	デイケア	0248-42-3111	969-0284	西白河郡矢吹町滝八幡100	4
15	会津障害者就業・生活支援センター		0242-85-6592	965-0006	会津若松市一箕町鶴賀字下柳原88-4 (障がい者支援センターカムカム内)	3
16	社会福祉法人会津療育会	障がい者相談支援事業所 アガッセ	0242-33-5622	965-0006	会津若松市一箕町鶴賀字下柳原88-4	1
17	障がい福祉サービス事業所 コパン	就労継続A型	0242-93-7566	965-0006	会津若松市一箕町鶴賀字北柳原52	1
18	特定非営利活動法人 ふれあいづマイル	事務局	0242-27-1644	965-0818	会津若松市東千石1-1-11	0
19	特定非営利活動法人 ほっとハウスやすらぎ		0242-29-0593	965-0866	会津若松市新横町1番17号	3
20	一般財団法人竹田健康財団竹田総合病院 こころの医療センター	こころの医療センター	0242-29-9812	965-8585	会津若松市山鹿町3番27号	4
21	特定非営利法人あさがお	きぼうのあさがお	0244-46-2527	979-2335	南相馬市鹿島区鹿島字上沼田120-1	1
22	一般財団法人 新田目病院	自立支援部	0246-28-1222	970-8034	いわき市平上荒川字安草3	4
23	医療法人済精会 長橋病院	渉外福祉課	0246-26-3406	973-8402	いわき市内郷御殿町4丁目100	3
24	いわき市保健所	地域保健課精神保健係	0246-27-8557	973-8408	いわき市内郷高坂町四方木田191番地	0
25	社会福祉法人希望の杜福祉会 結いの里		0246-88-8850	970-0222	いわき市平沼ノ内諏訪原二丁目5-7 相談支援共同事務所内	1
26	社会福祉法人希望の杜福祉会 けやき共同作業所		0246-25-5605	970-8026	いわき市平字北目町39-10	1
27	社会福祉法人希望の杜福祉会 地域活動支援センター スペースけやき		0246-38-3310	970-8026	いわき市平字作町1-4-17	1
※ピアサポーター登録人数は随時更新されますので、協力事業所に連絡される際は、ホームページをご確認ください。						75

3 ピアサポーターを活用した精神保健医療福祉事業一覧

平成 26～28 年度の「精神障がい者ピアサポーター活用機関アンケート結果」より県内のピアサポーターを活用した事業についてご紹介します。

(平成 26 年度)

NO	活用機関	活動内容	左の対象者	活動の具体的な内容
1	精神科病院	体験発表	当事者家族	私のリカバリーストーリーというテーマで発症から現在までの経過。思いについて話していただいた。
2	精神科病院	体験発表	病院スタッフ	「当事者の気持ちにより添う関わりについて」をテーマにした体験発表
3	精神科病院	体験発表・入院患者との交流会	入院患者	テーマ：薬について ・体験発表、・意見交換
4	精神科病院	体験発表・入院患者との交流会	入院患者	テーマ：日中の過ごし方について ・退院日近い入院患者との意見交換
5	精神科病院	入院患者との交流・サロン活動	統合失調症患者約5人(入院及び外来)	精神科作業療法の一環として、心理教育場面を設定している。そのセッションの一つとして「ピアミーティング」を実施。
6	精神科病院	退院支援のための個別支援	統合失調症及びストレス性障害患者(入院)	退院予定または地域生活を目指している方々への個別相談
7	精神科病院	退院支援のための個別支援	入院患者	慢性期/急性期病棟への入院患者さんの退院支援にかかわっていただいた。
8	精神科病院	個別相談	入院患者1名	退院について不安を抱いた患者に対するピアカウンセリングを依頼。結果その患者は退院を決心され、退院に至る。
9	精神科病院	その他	精神障がいのある方の家族	月1回開催しているピアサポーターからの話題提供
10	福祉関係事業所	体験発表	障がい部会会員(市内の民生児童委員)	講義/体験発表「地域における精神障がい者の現状と接し方について」の体験発表
11	福祉関係事業所	体験発表、その他(グループワークのファシリテーター)	ピアサポート活動を希望する当事者	①リカバリーストーリー、ピア体験談の発表、②グループワークでのファシリテーター
12	福祉関係事業所	サロン活動	当事者	ピアミーティングの企画運営
13	福祉関係事業所	個別相談	精神科病院入院者(関連病院)	地域移行支援の支給期間が終了し、入院継続の方に対する面談・同行支援等
14	福祉関係事業所	その他(実行委員会)	ピア研修終了者、協力事業所・関係機関スタッフ	交流会、研修会の企画運営(当日の役割まで)
15	福祉関係事業所	その他	障がい福祉サービス事業所につながらない方1～3名	会津大学周辺の散歩、キャッチボール、サッカー、卓球のレク
16	福祉関係事業所	個別相談	利用者及び外部の希望者	グループディスカッション及び個別相談
17	職能団体	体験発表	精神保健福祉士	2名のピアサポーターに発表していただいた。(ピアサポーターになるまでの体験、現在の活動について)
18	職能団体	体験発表	就労関係事業所及び病院	就労ネットワーク研修会での「当事者からの声」で発表
19	家族会	体験発表	統合失調症家族	当事者の体験談・ピアサポーター活動体験
20	市町村	体験発表	統合失調症家族	統合失調症当事者が経験を通じて、家族、関係者に理解してほしい事を発表
21	市町村	体験発表	初めて医療保護入院となった方の家族	2人のピアにそれぞれの体験談を発表していただいた(各20分)。質疑応答、意見交換。
22	県	体験発表	一般住民、当事者、家族、障がい者支援の事業所・団体、保健・医療・福祉担当者	シンポジストとして、自身の体験発表を依頼した。
23	県	体験発表	うつ病の方の家族	病気のことや、現在の活動内容等の体験談
24	県	体験発表	精神科病院職員	精神科病院職員等の地域移行に関する研修会実施時、私のリカバリーストーリーと題し体験発表を行った。
25	県	体験発表	精神科病院職員	「私のリカバリーストーリー」の内容で20分発表してもらった。その後、病院職員から質疑応答を受ける。
26	県	体験発表	精神科病院職員	体験を聞き、「地域移行」に関する意欲喚起の働きかけの促進と地域の関係機関との円滑な連携を図る。

(平成27年度)				
NO	活用機関	活動内容	左の対象者	活動の具体的内容
1	精神科病院	体験発表	入院患者・デイケア利用者	ピアサポーターの体験発表と意見交換
2	精神科病院	体験発表・入院患者さんとの交流	入院患者	退院準備を進めても良い状態である長期入院患者を対象に、体験発表をしてもらい、その後入院患者と交流を図る。
3	精神科病院	体験発表	入院患者	入院患者と体験発表
4	精神科クリニック	個別相談	デイケア利用者	デイケアに参加してもらいながら、休憩や休み時間帯で相談に乗ってもらう。
5	福祉関係事業所	体験発表	精神障がい者の家族	リカバリーストーリー発表
6	福祉関係事業所	体験発表	一般市民	リカバリーストーリー発表
7	福祉関係事業所	サロン活動	精神疾患・精神障がい者及びその家族	ピアミーティング・ピアサロンの運営への協力
8	福祉関係事業所	個別相談	事業所利用者	日々の勤務の中での悩みやメンタル面での不な部分の相談
9	福祉関係事業所	その他	障がい福祉サービス事業につながらない方	週1回集まり卓球等の運動を対象者と実施
10	障がい福祉団体	体験発表	市民	障がい者の体験発表に出演
11	障がい福祉関係法人	その他	ピアスタッフになりたい方、ピアスタッフ雇用主等	研修会の企画委員、講師、ファシリテーターを実施
12	大学	体験発表	受講学生	リカバリーストーリーとピアサポートについての発表
13	市町村	体験発表	統合失調症患者の家族	自身の病気についてのヒストリー発表
14	県	体験発表	精神科病院職員	「私のリカバリーストーリー」と題しての体験発表
15	県	体験発表	精神科病院職員	「私のリカバリーストーリー」と題しての体験発表
16	県	体験発表	うつ病の方の家族	「うつと「友」に」と題して体験発表
17	県	体験発表	精神科病院職員	リカバリーストーリー発表
18	県	体験発表	精神科病院職員	リカバリーストーリー発表
19	県	体験発表	精神障がいのある方の家族、一般住民	リカバリーストーリー発表
20	県	体験発表	精神科病院職員	「私のリカバリーストーリー」と題しての体験発表
21	県	体験発表	うつ病の方の家族	家族教室での講話と懇談
22	県	体験発表	地域住民、当事者、家族、支援者等	リカバリーストーリーと題し、発病前、発病、回復、現在について話していただいた。
23	県	体験発表	精神保健福祉業務に従事し概ね3年未満の関係機関職員	「私のリカバリーストーリー」と題しての体験発表
24	県	体験発表	精神科病院職員	「私のリカバリーストーリー」と題しての体験発表
25	県	体験発表	精神科病院職員	「私のリカバリーストーリー」と題しての体験発表
26	県	体験発表	地域の精神保健福祉関係職員	体験発表「私の体験～精神疾患からの回復～」
27	県	その他(原稿寄稿)	当事者、その家族、精神障がい者に関わる支援者	「私のリカバリーストーリー」と題しての原稿寄稿



(平成28年度)				
NO	活用機関	活動内容	左の対象者	活動の具体的内容
1	家族会	体験発表	入院患者・家族会会員	当事者の体験発表
2	精神科病院	体験発表	入院患者・デイケア利用者	ピアサポーターの体験発表と意見交換
3	精神科病院	体験発表	入院患者	ピアサポーターの体験発表と質疑応答
4	精神科クリニック	個別相談	デイケア利用者	デイケアに参加してもらいながら、休憩や休み時間帯で相談に乗ってもらう。
5	家族会	体験発表・入院患者との交流会	あさかホスピタル関連機関スタッフ、あさかホスピタル入院・通院当事者及びその家族	リハビリストーリーの講演、ピアサポーターと参加者の対話
6	基幹相談支援センター	体験発表	圏域の障がい福祉サービス事業所職員	生活のしづらさや支援者にしてほしかったこと、苦手な環境などの体験談。
7	市町村社会福祉協議会権利擁護センター	体験発表	市民後見人候補者	精神障がいの方で成年後見制度を利用している方の体験発表
8	福祉関係事業所	体験発表	精神障がい者の家族	リハビリストーリー発表
9	福祉関係事業所	体験発表	法人事業所内職員	回復の過程における支援についての発表
10	福祉関係事業所	交流会企画運営スタッフ	事業所利用者	当事者の交流会企画運営
11	福祉関係事業所	体験発表	一般住民	体験発表
12	福祉関係事業所	その他(ブース来訪者対応)	一般市民	相談コーナー、手芸体験コーナー、手作り手芸品販売を通して、ピアサポーターや精神疾患の理解促進のための啓蒙
13	福祉関係事業所	サロン活動	精神疾患・精神障がい者及びその家族	ピアミーティング・ピアサロンの運営への協力
14	福祉関係事業所	その他	地域活動支援センター利用者	ボランティアとして軽作業を通して利用者に関わる
15	福祉関係事業所	体験発表	看護学生	依頼を受けた講義時にピアサポーターの体験発表を加えて実施
16	福祉関係事業所	体験発表	福祉事業所利用者と職員	発病から現在までの体験発表
17	福祉関係事業所	体験発表	家族	グループホームでの生活について体験発表
18	福祉関係事業所	体験発表	家族・利用者・職員	グループホームでの生活について体験発表
19	福祉関係事業所	体験発表	利用者の中の希望者	うつと統合失調症の2人の方のリハビリストーリー発表と質疑応答意見交換
20	福祉関係事業所	その他	障がい福祉サービス事業につながらない方	週1回集まり卓球等の運動を対象者と実施する、終了後茶話会を実施
21	職能団体	体験発表	相談支援専門員・サービス管理責任者・精神科病院PSW	ピアサポーターの体験発表と意見交換
22	障がい福祉団体	体験発表	障害福祉に関わる方等	障がい者が暮らしやすい社会に向けて、どんなところの生きづらさを感じるか等の体験発表。
24	障がい福祉関係法人	その他	ピアスタッフになりたい方、ピアスタッフ雇用主等	研修会の企画委員、講師、ファンリテーターを実施
23	医療保健福祉関係法人	体験発表	精神科ボランティアを希望する方	当事者の体験発表
25	大学	体験発表	受講学生	リハビリストーリーとピアサポートについての発表
26	市町村	体験発表	統合失調症患者の家族	自身の病気についてのヒストリー発表
27	県	体験発表	医療福祉行政その他関係職員	「私のリハビリストーリー」と題して体験発表
28	県	体験発表	地域住民、精神障がい者支援に関わる保健医療福祉関係者	「精神障がい者が当たり前で暮らせる地域を目指して」と題して体験発表
29	県	体験発表	うつ病の方の家族	「うつから学んだこと」と題して体験発表
30	県	体験発表	うつ病の方の家族	体験発表
31	県	体験発表	医療福祉行政その他関係職員	体験発表
32	県	体験発表	一般市民等	体験発表
33	県	体験発表	相談支援事業所、サービス事業所職員、病院・市町村職員等	「私のリハビリストーリー」と題して体験発表
34	県	体験発表	中小企業、社協職員、民生委員、市町村等	「病気と付き合いながら地域で暮らしていくために」と題して体験発表
35	県	体験発表	医療福祉行政その他関係職員	「私のリハビリストーリー」と題して体験発表
36	県	体験発表	地域住民、民生委員、関係機関職員、地域家族会員	体験発表「地域で生活するために必要なこと」

NO	活用機関	活動内容	左の対象者	活動の具体的内容
37	県	体験発表	医療福祉行政その他関係職員	体験発表と質疑応答
38	県	体験発表	地域住民、当事者、家族、支援者等	リカバリーストーリーと題し、発病前、発病、回復、現在について話していただいた。
39	県	体験発表	地域住民、当事者、家族、支援者等	「当事者の体験談」と題し発病前、発病、回復、現在について話していただいた。
40	県	体験発表	精神保健福祉業務に従事し概ね3年未満の関係機関職員	「病気と付き合いながら地域で暮らしていくために」と題して体験発表
41	県	体験発表	精神科病院職員	「私のリカバリーストーリー」と題して体験発表
42	県	体験発表	精神科病院職員	「私のリカバリーストーリー」と題して体験発表
43	精神科病院・県	体験発表	精神科病院入院患者	リカバリーストーリー発表及び入院患者からの質疑応答
44	精神科病院・県	体験発表	精神科病院入院患者	リカバリーストーリー発表及び入院患者からの質疑応答
45	県	その他(事例集発行のための調査協力)	精神疾患を持つ当事者、その家族、支援者	精神疾患発症から回復に至るまでの思い、現在までの生活内容等を調査票に記載。

4 雇用されたピアサポーターの業務の一例

現在、県ピアサポーター登録者の内5名の方々が、県内の医療機関や福祉事業所において、ピアスタッフとして雇用され、精神疾患や精神障がいを持つ方々の支援に従事されています。

県内の各機関ではどのような業務に従事しているのかをご紹介します。

(平成27、28年度ピアサポーター協力事業所稼働状況調査結果)

<平成27年度・28年度に雇用されているピアサポーターの業務の一例>

雇用機関	業務内容	具体的な業務
医療機関	1 訪問看護 2 デイケア 3 事務作業	1 訪問看護の同行 2 デイケアの中でパソコン教室を開催 デイケアスタッフのサポート 3 入力作業等事務作業
地域活動支援センター	1 プログラムの運営 2 その他	1 プログラムの運営 ピアカウンセリングリーダー(司会進行・記録等) 2 地域活動支援センターでの利用者対応等
相談支援事業所	1 訪問 2 ピアミーティング 3 ピアサロン 4 退院支援 5 家族教室、講演会で発表、資料づくり 6 来客や電話対応、記録、入力	1 自宅へこもりがちな方への訪問 退院後、地域定着のための訪問 2 ピアミーティング進行・板書 3 ピアサロン時の雰囲気作りや参加メンバーの相談。運営のための話し合い。プログラム考案・準備等。系列病院に出向き 4 退院支援。お話や外出時の同行 5 家族教室、講演会等で体験談や仕事内容の発表 6 来客や電話対応、記録、入力
就労支援B型事業所	ピアカウンセリンググループの運営	当事者の自由な話し合い(基本は言いばなし、聞きっぱなし)



5 ピアサポーターを活用した事業が有効だったと考えた 具体的理由について

平成 27、28 年度ピアサポーター活用機関アンケート回答機関（27 機関）の内、具体的な理由を回答した 25 機関の記載内容は下表のとおりです。

NO	機関種別	実施内容	ピアサポーターを活用して、貴機関事業にとって有効と思った具体的理由
1	精神科病院	体験発表	退院して明るく元気に生活している様子をうかがうことができた。
2	精神科病院	体験発表	退院に対し、不安に思っている患者さんに対し、刺激となり、また、地域移行に興味を持ってもらった。
3	精神科病院	体験発表	ピアサポーターからリカバリーストーリーを聞く事で、患者さんの回復について、実感として理解できた。
4	精神科病院	体験発表	実際の話聞く事でよい刺激になった。
5	精神科病院	体験発表	入院患者様から「ためになった」糖衣感想があった。入院患者様からの質問に親身になって答えてくれた。
6	精神科病院	体験発表	医療従事者であっても、疾患を持ちながら地域で生活されている方の、生の声をじっくり聞くことは少ないようで、とても良い機会であったと思います（そのような意見が多かった。）。
7	精神科病院	体験発表・入院患者との交流	ピアサポーターが入院していた時の様子を知っていた事から、皆興味を抱いた模様。当院職員もピアサポーター事業に興味を持った。入院患者の質問に対しては的確に答え、前向きな姿勢を見せてくれた。
8	家族会	体験発表・入院患者との交流	参加者の反響が大きかった（もっと聞きたい。勇気が出た等。）
9	基幹相談支援センター	体験発表	新任職員対象とした研修であったためピアサポーターの存在自体初めて聞いた方も多くおり、当事者の体験談を通して、支援者としての関わり方について学べたとの意見が多かった。
10	人権擁護セン	体験発表	研修出席者の方より、関わり方が不透明だったため、どのように接して行けばよいか参考になったと回答があった。
11	福祉事業所	体験発表、サロン活動、その他	専門職では支援しきれない、同じ経験をしてきたピアサポーターだから任せられる業務があるため。
12	福祉事業所	体験発表	発病から現在に至る体験談は同じ病気を体験した他の利用者にとって、目標や意欲につながる。看護師を目指す学生にとって、講義など野話して聞く中で精神障がい者のイメージを新たにする機会になり、理解が進む。
13	福祉事業所	体験発表	体験発表の内容がわかりやすく丁寧なまとめであり、参加者から「すごく良かった」との声をたくさん頂いた。そのため3月にもう一度発表してもらう事になった。
14	福祉事業所	体験発表	同じ障がいを持っている方が、働いていたり、元気に生活していたり、症状が出た時、上手く対処している話を聞いて、参加した利用者にとって有効だった。
15	福祉事業所	個別相談	他の職員では引き出せなかった本人の思いを語ってもらう事ができた。
16	NPO法人	体験発表	精神科病院見学と回復したピアサポーターを比較して急性期から回復までのプロセスが具体的に理解してもらう事ができた。
17	大学	体験発表	社会福祉や心理を学ぶ学生にとって、当事者であるピアサポーターからの病気の体験、入院時の様子、そして回復し、ピアサポーターとして活躍し、今後の夢についての体験発表を伺うことは、貴重な生の声を聴くことができ、学生自身の将来に活かせる。
18	市町村	体験発表	障がい者の日常の日ごろ思う事など、広く市民が知るきっかけになったから。
19	市町村	体験発表	当事者の体験発表や病気の経緯、そしてどんな家族の支援が必要だったかを本人から聞く事で、参加者である家族がどのように関わっていけばよいのかヒントが得られた。
20	県	体験発表	体験発表をして頂くことで、障害を持ちながら生活する事について理解が深まり、障害に対する偏見の解消につながったと思う。
21	県	体験発表	当事者の生の声を聞くことで障がいの理解が深まった。
22	県	体験発表	障がい者本人から発症時のこと、治療に対する気持ち、今後の活動への意欲など生の声を聞くことで、障がい者の思いや希望等を身近に感じることができ、今後の関係機関の支援のあり方に役だったため。
23	県	体験発表	自身の体験に基づく話を聞くことができ、教室の参加者から、対応や回復を信じる事ができた、と好評だった。病院職員からは、退院支援をしていきたいとの声が聞かれた。
24	県	体験発表	当事者の話を始めて聞く人も多く、アンケート結果では、現在までの状況や本人の考え方、家族の支えなどが参考になったとの声が聞かれた。
25	県	体験発表	当事者ならではの話しで参加者の関心を引きつける事ができた（アンケート結果より）。

6 ピアサポーターを活用した精神保健医療福祉事業の事例

県内の精神保健医療福祉関係機関では、ピアサポーターを活用し各種事業を実施しております。また、ピアサポーターを職員として雇用し事業を実施している事業所もあります。

ピアサポーターを活用し事業を実施することにより、障がい者本人にとっても、また、支援者にとっても良い効果が得られております。

それらの事業について、精神科病院、地域の機関、ピアサポーターを雇用している事業所より、事例を報告いただきましたのでご紹介します。

(※印は平成 28 年度版に新規に掲載。他は 27 年度版から引き続き掲載)

(1) 精神科病院の事例

- ア 家族教室で体験発表をした事例（針生ヶ丘病院）
- イ 県立矢吹病院のピアサポーターの活動（県立矢吹病院）
- ウ ホットタイム会におけるピアサポーターの活用を通して（会津西病院）
- エ 入院患者の退院支援のために個別面談を実施した事例（新田目病院）
- オ あさかホスピタルにおけるピアサポーターの活躍について（あさかホスピタル）※
（この内容は精神保健福祉瓦版ニュース NO.189 2016 春号瓦版にニュースに掲載済み）
- カ 「ピアサポーターとの交流会」を実施して（星ヶ丘病院・精神保健福祉センター共催事業）※

(ア～I、加は「福島県精神障がい者ピアサポーター活用事業」を活用した事業)

(2) 地域の事例

- ア 就労継続支援B型事業所でのピアカウンセリング～「ピア相談室」を実施して～(NPO法人あさがお)
- イ 県北保健福祉事務所うつ家族教室におけるピアサポーター体験発表について（県北保健福祉事務所）
- ウ 相双地域精神科ボランティア養成講座でのピアサポーター活用について（相双に新しい精神医療保健福祉システムをつくる会）※
- エ 精神保健家族教室でのピアサポーターの活用事例（いわき市保健所）※
- オ 大学教育でのピアサポーター活用事例（福島学院大学）※

(3) ピアサポーターを雇用している事業所の事例

- ア ピアサポーター雇用事業所からの報告（NPO法人アイキャン）
- イ ピアサポーターとともに働くこと（竹田総合病院）※



(1) 精神科病院の事例



家族教室で体験発表をした事例

針生ヶ丘病院 精神保健福祉士 有我優子

当院では、統合失調症の患者様のご家族を対象として、「心の病はどのような病気なのか?」「病気を抱えている家族に対してどのように接すればいいのか?」「自分たちにできることはなんだろうか?」等、ご家族が抱えている様々な悩みを解決するために、毎月家族教室を開催しています。内容は疾患の理解、服薬、リハビリテーション、福祉制度、ご家族自身の健康について等、ご家族のニーズを聞きながら決めています。

その家族教室で、ご家族から「当事者の方の話を聞きたい。」という声が多数ありました。そこで、精神保健福祉センターに相談し、平成27年3月14日(土)に精神障がい者ピアサポート活用事業として、ピアサポーターの方1名に来院していただき、「私のリカバリーストーリー」として体験談を話していただきました。

15名のご家族と7名のスタッフ、計22名が参加しました。20分の体験談の後、質疑応答を1時間予定していましたが、質問が多くあったため時間を延長し、1時間30分ほどの質疑応答が行われました。スタッフのサポートなく、それぞれの質問に簡潔明瞭に返答していただきました。長い時間となったため、ピアサポーターの方の疲れを心配しましたが、ご本人に確認しながら大丈夫と判断し、おつきあいいただきました。

内容は、発病から現在までの疾患について、自身の病識、病院との関わり、服薬、精神障がい者としての活動、障がい福祉サービスの利用、家族との関わり、自立、就労、疾患・障がいとのつきあい方、ピアサポーターの活動等多岐にわたりました。長年疾患とつきあってきて、障害と向き合い、受け入れ、今どのように共存しているか、実体験に基づいた生の言葉はご家族、スタッフともに心が動くものでした。

ご家族からの質問・感想として、以下のことがあげられていました。

- 発病前に仕事はしていたのか。
- 寝てばかりいる時期はあったか。
- 仕事(障がい者雇用)で大変なことはどんなことだったか。外部からの批判で仕事を辞める人が多いのではないか。
- 車の運転をどうしているか。
- 自立を決めた理由は何か。
- 病気を知ったのはいつか。自分で認識するにはどうしたらいいか。
- 社会復帰するきっかけは何か。自分で決定していったのか。
- 薬の副作用はあるか。

- ・日常生活で心がけていることは何か。
- ・素直で純粋な心を持っているので、今感謝しながら生活できていると感じた。

以上の一つ一つの質問に丁寧に答えていただきました。ご家族が当事者を理解していく手がかりにもなり、今後の生活について知りたいこともわかりやすい言葉で聞くことができました。

長年の疾患、障害とのつきあいでは、言葉で語りきれない、大変な思いをご本人もご家族もたくさんしてきていると思います。そこに向き合い続け、できることとできないことそれぞれをしっかりと受け止め真摯に生活をしている姿は頭が下がるものでした。

今後も機会があれば、本事業を利用させていただき、広く、多くのピアサポーター方の思いや声を聞き、感じることを多くの方と共有していきたいと思います。

県立矢吹病院のピアサポーターの活動

県立矢吹病院 看護師 和知友子

(1) 当院の概要

当院では、心理教育の一環として、入院患者様とデイケアメンバーが自由参加で交流する集団心理教育を行っている。

目的は、①同じ病気を治療している当事者同士で病気や薬のこと、これからの事について話し合う②医師など詳しい専門家から病気や薬、社会資源の情報を聞く③同じ病気を治療しながら、今は退院して地域で生活している当事者の先輩、ピアサポーターの話を聞くこと、としている。

テーマは、参加者の希望を取り入れて決めており、「退院後の生活について・ピアサポーターに聴いてみよう」をテーマに入院患者様とピアサポーターが話す機会も設けている。

(2) 実施する上で留意した点、工夫した点

事前にスタッフとピアサポーターが、入院患者様にどんなことを伝えたいか、打ち合わせを行った。

進行はスタッフが行い、話しやすいように円形に座り、ピアサポーターの体験談の後、入院患者様の質問にピアサポーターが答える形で進めた。

終了後は、スタッフからピアサポーターに良かったことのフィードバックやスタッフの感想を伝えた。

(3) ピアサポーターを活用し有効だったと思うこと

入院患者様の「自分は退院できない気がする。」という言葉に対し、ピアサポーターが、実体験に基づき、親身になって「入院中は、このままずっと病院にいるようになるんだ、退院できない、とっていたが、先生に『本人が、良くなろうという気持ちを持たないと、

良くなるものも良くならない。』と言われ、自分が、良くなろうという気持ちが大切だということに気付いた。」「今、自分が出来ることをすることが大切、捨て鉢にならないで日々生活することで、チャンスが訪れると思う。」「目標に向かって、自分らしくやっていくことが大切。意志が固ければ明るい未来が開ける。」と励ます言葉もあり、話を聞いていたスタッフも説得力を感じた。

また、「両親は亡くなり、兄弟とは疎遠になっていて、これから相談はどうすればいいのか不安」との質問に対しては、ピアサポーターが、「現在、自分も一人暮らししていて、兄弟とは疎遠になっているが、孤独に慣れることも大切で、地域の活動に参加し、生活している。」「信頼できる人がいるので相談している。」と話してくれ、相談した入院患者様は「相談して良かった。」と話していた。

「薬との上手なつきあい方」では、薬をやめた時どうなったか、現在の薬の飲み方はどう工夫しているか、先生との相談の仕方、他にも、ピアサポーターの就職、結婚、育児の経験を話してくれた。

入院患者様がピアサポーターの話を聞くことで、退院後、自分にも可能性があると感じることができ、希望に満ちた笑顔をみせていた。

ホットタイム会におけるピアサポーター の活用を通して

医療法人明精会会津西病院

精神保健福祉士 青山美佳

H22 年度に精神障がい者地域移行支援特別対策事業の中で地域移行懇談会としておこなったことがホットタイム会の始まりです。このホットタイム会は、入院中の患者様が、退院後の生活をイメージするきっかけとなることを目的とした交流会です。

今年、4月、7月、11月に開催しました。中でも、7月のホットタイム会では、精神障がい者ピアサポーター登録制度を利用しました。依頼するにあたり、ピアサポーターとの顔合わせをおこない、どのような生活を送っているかを把握した上でお招きしたいとの考えがあり、ホットタイム会の担当スタッフである看護師とソーシャルワーカーとともに登録事業所である「ほっとハウスやすらぎ」へ訪問し、ピアサポーターとして活躍しているご本人とお会いしました。ほっとハウスやすらぎの見学、事業所の説明、さらに、登録しているご本人のライフヒストリーやピアサポーターとしての体験談を伺わせていただき、当事者であるからこそその気持ちがとてもわかりやすく伝わりました。そして、7月のホットタイム会への協力依頼をしました。

ホットタイム会の参加者は、入院患者 14 名、登録しているピアサポーター 1 名、グループホーム利用者 1 名、ほっとハウスやすらぎスタッフ 1 名、会津保健福祉事務所 2 名、病院スタッフ 6 名の合計 25 名でした。

まずは、地域からの参加者の自己紹介や事業所の活動紹介、ピアサポーターの体験発表をおこないました。その後、2つのグループに分かれ、「地域で暮らす」という言葉をテーマにグループワークを実施しました。参加した入院患者からは、「みんなと楽しく話すことができた。」「グループホームの人も一生懸命生活している。自分も頑張りたい。」「このような場を設けてもらえてよかった。」「色々なことを教えてもらい勉強になった。」との感想をいただきました。



さらに、このホットタイム会の数日後には、「日中活動の場を見学して考えてみようと思う。」「グループホームの見学に行ってみようかな。」と地域生活に目をむける人が増えました。また、実際にグループホームの体験利用や日中活動の体験利用を経て退院した方もいます。

精神障がい者ピアサポーター登録制度を利用させていただいたことで、ピアの力というものを実感しました。今後もピアサポーターを活用した支援を継続していきたいです。そのためにも、ピアサポーターの活動について、より理解をしていきたいと考えています。

入院患者の退院支援のために個別面談を実施した事例

新田目病院 精神保健福祉士 水野英一

対象者：30代男性

病名：統合失調症・脊髄小脳変性症（精神障害者保健福祉手帳2級・身体障害者手帳3級所持）

入院歴：X年より当院に入院加療。途中、東日本大震災による原発事故を理由に約2年他県の精神科へ家族・本人の強い希望で転院。X+5年に当院へ再転院される。

X+6年11月より本人・家族の意向を踏まえグループホーム（以下、GH）入所を目指し、相談支援事業所の協力を得ながら施設を探していた（相談支援事業所は計画相談で手一杯であるとして、地域移行支援事業には至らず）。同年12月にAというGHに空室が出来たという情報から、精神保健福祉士（以下、PSW）がA職員と調整。入所希望面談を兼ねた施設見学や体験宿泊を経て、X+7年2月に「2泊3日の最終体験外泊を行い問題がなければ、同月末に入所可能である。」という返答を先方から貰うことが出来、本人は入所可能の目途が立ったことを喜んでいました。

最終外泊予定日の1週間前に本人より面談希望があり対応。本人より「退院したくない、

GH への入所は辞めたい。」と話があり、退院に向けて着々と決まっていくことへの不安、地域へ出ていくことへの不安、GH で他の入所者と上手くやっけていけるかどうかの不安等が確認できた。

本人の了解を得て主治医及び病棟職員に情報共有する。その中で病状悪化の変化はない事等を確認、PSW よりピアサポーター導入を提案したところスタッフからの快諾を得る。本人にもピアサポーターの説明をし、導入したい旨を伝えたところ、「話をするだけなら」「PSW が同伴してくれるのであれば」と渋々了解される。

ピアサポーター協力事業所でもある当院で誰が適任かを検討。本人も知っているピアサポーターに依頼した方が安心して面談が出来るのではないかと判断し、当院に約 5 年入院した後公営住宅で単身生活をしている B 氏に依頼し快諾を得る。B 氏は当院デイケア並びに訪問看護を利用しながら、今後就労に向けてハローワークや就労移行支援事業の利用を積極的に検討していた人物である。

同月 PSW 同伴で本人と B 氏が面談。B 氏は本人が不安に思っていることを傾聴し受容してくれた上に将来どのような生活をしたいのか等を聞き出してくれた。知っている B 氏に話を聞いてもらう事で、本人も安心した様子を終始見せていた。その後 B 氏より、自分自身が退院する時も同様の不安にかられた事を伝えた上で、「将来の夢に向かって退院することは必要であり、せっかく退院できるのに入院継続するという選択は良いとは思えない。退院後何か相談事があったら PSW を通して呼んでもらっても良い。」という内容を返答。本人も快諾し面談を終えた際、「やはり GH に行きたい。外泊の調整をお願いしたい。」との意向が出た。

本人は予定通り 2 泊 3 日の外泊を実施。問題なく外泊を終え、同月末に GH 入所のため退院となった。現在、就労継続支援 B 型を利用しながら GH で生活をしており、当院で外来通院・訪問看護のフォローをしている。

本事例におけるピアサポーター導入に関して PSW の感想を 2 点挙げる。

1 つはピアサポーターとしての強みを実感・再確認できたこと。本事例においては本人が知っている人物に要請こそしたが、当事者であり実際に地域で生活をしている人物からの発言や想いを伝えられたクライアントは、「同じ境遇を体験している存在」であるピアサポーターを安心して受け入れられたのだと感じた。

もう一つは協力事業所に登録しているピアサポーターは養成研修を通して受容や傾聴、セルフケア等をきちんと学んでいるということ。実際この事例で挙げた本人との面談終了後に、B 氏へのフォロー目的で面談を実施。「バウンダリーを意識し過ぎてしまった。」「相手の意思を尊重することに心掛けた。」との発言があったことが、それを証明していると感じた。それと共に B 氏自身もピアサポーターとして活動できた事をとても喜んでおり、「長期入院の方が退院するにあたり自分が役に立てると思うと嬉しい。」という想いも PSW に伝えてくれたことも併せて記しておきたい。



あさかホスピタルにおけるピアサポーターの活躍について

医療法人 安積保養園 あさかホスピタル
精神保健福祉士 鈴木麻耶

あさかホスピタルでは、関連グループであるNPO法人アイ・キャンに所属するピアサポーターに、様々な場面で協力頂いています。今回はその中から、《入院中の患者様に対する個別支援》《グループセッションへの参加》《ご家族や職員向けのピアサポーターの講演》の3つに分けてご紹介したいと思います。

《入院患者様に対する個別支援》

医療チームからピアサポーターとの関わりを提案し、患者様も希望した場合に、介入を依頼しています。

ケースによっても異なりますが、初めのうちは精神保健福祉士（以下PSW）や看護師（以下Ns）が同席し、慣れてきたらピアサポーターと患者様のみでの面談して頂いています。医療チームの一員として方向性を統一できるよう、面談記録を共有できるシステムを作っているほか、ピアサポーター側からも積極的に報告を受けています。カンファレンスにおいても、ピアサポーターの意見はチーム内で大変参考になっています。

ここで長期入院患者様への個別支援の一例を紹介します。Aさんは、病状は安定していますが、退院への不安が強く、入院継続を希望されています。病棟からの提案によりピアサポーターとの定期面談を開始し、月3～4回、院内にて面談を行うほか、一緒にグループホーム見学や、地域のお店探索も行いました。Aさんの漠然とした不安は、具体的な疑問や心配に変化してきました。「ずっと病棟にいられないの？」が口癖のAさんが、ピアサポーターと100円ショップへ外出し、購入した商品を並べて「また行きたい」といきいきと語る姿に、改めてピアサポーターの力を実感しています。



《グループセッションへの参加》

当院で行っているグループセッションの一つである『Eトーク』は、入院中の患者様と外来通院中の患者様が混合した少人数グループで、エンパワメントを高める目的で行っています。ピアサポーターは、「社会資源」や「退院への不安」をテーマにした1コマを、PSWとともに担当しています。そこでは、ピアサポーターは特別ゲストではありません。時にはピアサポーターがファシリテーターとなって、肩ひじ張らない空気の中、テーマにこだわり過ぎず、ざっくばらんな話し合いが展開されています。例えば、ある患者様が無気力感について言及すると、ピアサポーターが同じ体験と対処法を紹介するなど、他の専門職にはできない共感が、参加者に勇気を与えているようです。

《ご家族や職員向けのピアサポーターの講演》

家族会等でのピアサポーターの講演は、実践された経験のある多くの病院が、有効性を実感されているのではないのでしょうか。当院でも家族教室においてピアサポーターのリカバリーストーリーを講演して頂いた際、大きな反響がありました。ご家族が当事者の抱える気持ちを知るきっかけになり、また、ピアサポーターが辛い経験を乗り越え強みに変えて活躍する姿は、ご家族の希望にも繋がっています。

職員向けの研修にも、力を借りています。私の担当する開放病棟（精神科一般病棟）では、病棟勉強会でピアサポーターに講師依頼をし、職員と看護実習生参加のもとで、講演と意見交換を行いました。講演では、あまりに苦しい幻覚体験や、病気を認め服薬するまでの葛藤、入院中に感じた病棟スタッフへの想い（不満や感謝も含めて）がありありと伝わり、聞いていた職員が皆、強い衝撃を受けました。意見交換では、「良い看護師とは？」との職員からの質問に対し、ピアサポーターより「壁がない人。看護に心が入っているかどうかは本人に伝わる。」と返答があった事が印象に残っています。

当院における活躍の一例を挙げましたが、まだまだ、ピアサポーターは可能性を秘めています。

福島県では、ピアサポーター登録制度も開始され、ピアサポーターの活躍は広がりを見せています。当院でも、「もっとピアサポーターの力を活かしたい」との声が各部署からあがっており、今後もより幅広い活躍の場を、ピアサポーターと一緒に探して行きたいと思えます。



「ピアサポーターとの交流会」を実施して

～星ヶ丘病院・精神保健福祉センター共催事業～

1 精神保健福祉センターからの報告

主任保健技師 逸見京子

入院が長期化した患者の中には、地域生活から長年離れており、退院後の生活に自信と意欲を失っている方も多く見られると言われている。

そこで、精神疾患を経験し、その疾患や障がいと上手につきあいながら地域で生活しているピアサポーターの体験発表や、地域生活についての質疑応答を通して、長期入院患者が、地域生活への具体的なイメージを持つと共に、退院に対する意欲を高め、地域移行を図る契機とするために、当センターでは平成28年度に、県内2ヶ所の精神科病院の協力を得て、長期入院患者とピアサポーターの交流会を実施した。

今回は、平成28年10月19日に実施した星ヶ丘病院入院患者を対象とした「ピアサポーターとの交流会」の実施状況を報告する。

(1) ピアサポーターとの交流会の内容（計 1 時間）

- ア 趣旨説明・講師紹介（5分）
- イ 地域の障害福祉サービスについて（相談支援事業所相談支援専門員）15分
- ウ ピアサポーター体験発表（ピアサポーター2名）10分×2名
- エ 質疑応答（ピアサポーター2名、相談支援専門員）20分

(2) 役割分担

	精神保健福祉センターの役割	星ヶ丘病院の役割
実施前	<ul style="list-style-type: none">・全体の企画・相談支援専門員との連絡調整・講演依頼・ピアサポーター、協力事業所との連絡調整・入院患者向け周知用チラシの作成	<ul style="list-style-type: none">・入院患者への交流会の周知・入院患者の事前質問の取りまとめ・県障がい福祉課へのピアサポーター活用事業申請（障がい福祉課がピアサポーターに正式依頼）
当日	<ul style="list-style-type: none">・交流会の進行	<ul style="list-style-type: none">・会場準備・全体の進行
実施後	<ul style="list-style-type: none">・アンケート集計・評価・相談支援専門員の謝礼、旅費の支払い	<ul style="list-style-type: none">・入院患者事後ミーティング・アンケート用紙の回収・県障がい福祉課へのピアサポーター活用事業の実績報告（障がい福祉課がピアサポーターに謝礼支払い）

(3) 実施に際して留意したこと

- ・入院患者が地域での障害福祉サービスを利用しながら生活する事をイメージできるよう、サービスを利用しているピアサポーターを体験発表者として選定した。
- ・当日の体調不良にも対応できるようピアサポーターは2名体制とした。
- ・発表の中で各種サービスの話が出るため、入院患者が理解しやすいよう、相談支援事業所の相談支援専門員からの地域の障害福祉サービスについての説明時間を設けた。
- ・入院患者が質問したいことが聞けるよう、院内で事前に質問をまとめて頂いた。
- ・出された質問は事前にピアサポーターに連絡し、質疑応答の時間をより有意義に進めることができるよう準備をした。
- ・ピアサポーターには発表原稿を事前に送付いただき、発表内容を確認した上で、交流会を進行した。

(4) 出席者：入院患者39名、病院職員25名

(5) ピアサポーターとの交流会を実施して

出席した入院患者の具体的な感想として「（地域での）生活者の生の声が聞けた、実際の話を知った、自信がついた、生活のことを話してもらった」等があり、ピアサポーターの体験発表や質疑応答を通して、退院や地域での生活について具体的なイメージを持ち考える機会となったのではないかと考えられた。

今回は、皆で一堂に会して発表を聞く形式で実施したが、今後は更に、入院患者が身近

な距離で直接ピアサポーターと話し、退院後の生活について抱えている不安や疑問などを話しやすい小グループ形式での交流会を実施する機会があると、更に効果的な交流会が実施できると思われる。

今後是非、病院内でピアサポーターの活用を継続して頂きたいと考える。

2 星ヶ丘病院からの報告

～星ヶ丘病院の長期入院患者とピアサポーターとの交流会～



星ヶ丘病院 退院支援調整室 武田千代子

はじめに、当院では、長期入院中の精神疾患患者が、入院生活から地域生活へ移行できるよう多職種で指導支援している。即ち退院後患者が求められる能力や個々の反応を予め、多職種で評価・目標設定・計画立案をし、精神科作業療法活動の時間に講義や実践を行うことによって患者一人ひとりの社会適応能力向上を図り、年間を通してゴールを目指している。

今回、入院患者の退院へ意欲喚起や地域の関係機関との連携の推進などできることを目的として以下の取り組みを行った。

退院支援プログラムの中でピアサポーターとの交流会を行った。事前にまず星ヶ丘病院の地域移行に向けて活動している患者がグループワークを行い、患者が不安を抱えていることを抽出しこの不安事項をピアサポーターに伝えた。次いでピアサポーター交流会後に患者職員アンケート調査を実施した。この内容を報告する。

<事前に患者に聞いたピアサポーターへの質問>

○生活のスタイルを教えてください。○退院後の生活はできていますか。○薬は合っていますか。○通院のための交通手段を教えてください。○作業所ではどんな仕事をしていますか。○作業所は何時から何時まで仕事をしますか。○作業所と自分の用事が重なったらどうしていますか。○時間を守って生活できていますか。○生活費はどのくらいですか。○ピアサポーターについて詳しく教えてください。など。

<患者が参加しての感想>

○生活者の声が聞けた。お金を大切に使いていきたいと思った。○自分の病気の話に感心した。○実際の話をしてくれて、意味もわかり良い話でした。○自信がついた。○薬の力はすごいと思った。○できたら働きたい。○生活のことをしゃべってもらえ、量も沢山聞けた。○自分自身のこれからの生活に不安がある。病気の後遺症がある。○なんて言っただかわからない。○胸がいっぱいになった。○アスペルガー症候群やてんかんの話も聞きたかった。○楽しかった。勉強になった。など。

<職員の感想や改善点の意見>

○話を聞く入院患者が比較的急性期なのか慢性期の患者なのかにもよると思うが、話のみを聞くことで集中力が続くのは、やはり30分程度なので、時間をもう少しコンパクトにするか、ピアサポーターの方の話を先にして、その後に制度の説明にする等の工夫があると、良かったと思う。○入院しているところで、こういった貴重な体験談を聞くことで患

者さんもスタッフにとっても実際に地域で暮らしている方のイメージされやすく退院に対する刺激になった。

○入院から退院後の生活について具体的に話して頂けて良かった。後からいくつかの質問が出たので、最後に小グループに入って頂くと患者から質問が出やすかったかも知れないと思った。○統合失調症以外にも、発達障害等他の障害をお持ちの方の体験談を聞く機会があるとよい。○能力的に低めの方、身体的介助が必要な方など、よりハンディキャップの大きい方の様子を本人からでなくても、間接的に知る機会がある（施設スタッフから入所者の生活の様子を紹介したりなど）とより身近にイメージがつく方もいるのではないかと思う。○患者がきちんと話を聞いている姿勢に感心した。より多くの患者さんが、ピアサポーターの話を聞けるように回数を増やせるとよいと思う。○詳しく話してもらえ、わかりやすかったが、患者には少し文字が多く難しい様な気がした。図、絵、写真がもう少しあった方が良いと感じた。○入院している時どんなことを思っていたか。どうして退院を決めたのか。退院してすぐのこと。困ったことなど、もう少し前の生活のことを話してもらおうと良かった。

以上の結果を踏まえた今後のピアサポーターとの交流会をさらに発展させ、精神障害者の地域移行をより円滑に進めていきたい。



（２）地域の事例

就労継続支援B型事業所でのピアカウンセリング ～「ピア相談室」を実施して～

NPO 法人あさがお理事長 西 みよ子

毎週火曜木曜2回開催、当事者のみ自由参加のグループワーク。

その場で出た話を口外しない（秘密保持）

相手の意見を非難しない

相手の立場を尊重する

以上3点を守ることを基本的ルールとして悩みや不安を共有し他者の考えを参考にしながら自らの問題を解決する力を身につけることを目標とする。

そのファシリテーターにピアサポーターがなり参加者の意見や考えを引き出しまとめ整理することで前向きな一歩を踏み出せるようになってきました。

職員不足もあり利用者さんの話を十分に聞くことが出来ませんでした、また職員には話せないようなことも当事者間で話題になっているようです。

噂を聞いてあさがおを利用していない外部の参加者も数名あり、ひきこもりを続けていた方があさがおを利用するようになり元気に作業しています。

一時間半ほどの相談室ですが、参加者が楽しみにしている様子は今までになかったことでピアサポーターを活用してよかったと感じています。

今後も利用者さんのリカバリーのため地域で孤立している方達のために「ピア相談室」を継続していきたいと考えています。

また新たに開所した生活訓練事業所「ともに」に於いても毎週月曜日にピアサポーターによる個別相談も行っています。こちら職員では対応出来ない部分を補って利用者さんには喜ばれているようです。

職員とは違うピアサポーターの目線で利用者さんと接することで新たな発想、発見、変化の兆しが出てきました。この化学反応を今後も継続、進化させ障がい者福祉の発展に貢献出来れば素晴らしいことではないでしょうか。



県北保健福祉事務所うつ病家族教室における ピアサポーター体験発表について

県北保健福祉事務所 障がい者支援チーム

当事務所では、平成22年から自殺予防対策のひとつとして、「うつ病家族教室」を開催しています。これまで、うつ病家族教室では、精神科医師や臨床心理士、うつ病体験者、職業カウンセラーなどの方々にご講話いただいております。参加者からは、教室終了後のアンケートにて、「本人の話が大変参考になった。」「体験された方の話が心に残った。」との声が聞かれ、体験者の方の発表終了後には、熱心に質問をされる様子が見られていました。そこで、今年度の家族教室については、ピアサポーターによる体験発表を含む1コース全5回の予定で開催することにしました。

<今年度のプログラム>

	内容	講師
第1回	公開講座「うつ病の症状と治療」	精神科医師
第2回	「うつ病と「友」に」	ピアサポーター
第3回	「うつ病の回復過程と家族にできること①」	臨床心理士
第4回	「うつ病の回復過程と家族にできること②」	臨床心理士
第5回	「うつ病の回復過程と家族にできること③」	臨床心理士

ピアサポーターの体験発表は、初めてのことでしたので、どのような方にどんなお話をしていただけるのか、教室をスムーズに進められるかなどの不安がありました。そのため、体験発表をしていただく際には、ピアサポーターさんの話しやすい形で教室を進め、リラックスしてご自身の言葉で話をしていただけるよう、また、参加者の関心のある内容につ

いて詳しく話をしていただけるよう留意しました。

教室開催の約2週間前には、ピアサポーターさんのいらっしゃる相談支援事業所へ直接伺い、打ち合わせをさせていただきました。打ち合わせでは、教室の進め方や参加者からの質問を受けることは可能か、その他不明な点や留意点はないかなど話をさせていただきました。体験発表をされるピアサポーターさんは、やや緊張もしていましたが、とても気さくで話しやすい方でした。打ち合わせ後には、ピアサポーターさんがどのような方なのか分かり、教室の進め方や留意点などについても明確になり、私が事前に感じていた不安はなくなりました。また、パワーポイントや発表原稿も丁寧に作成してくださり、ご自身の体験を役立ててもらいたいとの思いが強く感じられ、安心して当日の教室を開催することができました。

実際の教室では、全部で1時間の体験発表をしていただきました。始めにピアサポーターさんより、これまでの経過について15分程話をいただき、その後、経過に沿って担当によるインタビュー形式で、当時の気持ちや周囲の人との関わりなどについて詳しく話をさせていただきました。事前にお伝えしていたインタビュー内容と異なる質問もしてしまいましたが、丁寧に落ち着いて対応してくださいました。また、参加者からの質問に対しても丁寧に対応していただきました。

教室終了後のアンケートでは、参加された全ての方が満足したと回答されており、「体験者の話が良かった。」との声が聞かれました。参加者の中には、治療中のご本人との接し方についてどうしたらよいのか悩んでいる方も多く、うつ病を体験された方の話を聞くことで、ご本人の気持ちを理解することや、接し方のヒントを得る助けとなり、大変有意義な時間となりました。

今後も当事務所では、ピアサポーターの協力を得ながら、ご本人、ご家族の支援に取り組んでいきたいと思っております。



相双地域精神科ボランティア養成講座での ピアサポーター活用について

相双に新しい精神科医療保健福祉システムをつくる会
地域活動支援センターなごみ CLUB 所長 大谷 廉

(1) 事業の概要

震災から6年経った現在も、看護師や介護従事者の不足が深刻です。在宅の障がい者がヘルパー不足のためサービスを断られ、障がい者が高齢の親の介護を担わざるを得ないケースも多く、相談が後をたちません。その実態を打開することを考え、そのため心のケアが必要な被災者や精神障がい者が安心した生活を送るために地域住民同士が支え合うボランティア養成講座を開催しました。障がい者の生活の実態と支援の在り方について当事者

や家族がどのような生活をしているか？困っているかなどを発表していただき、精神疾患への偏見の解消や人材不足解消を目的に開催した。

(2) 事業を実施する上で留意した点

①講演時にゲームなどを行いピアサポーターや参加者の緊張を和らげたり質問しやすい雰囲気作りを大切にしました。

②ピアサポーターの疲れに配慮して休憩時間を設けた。

③講師のピアサポーターの不安が軽減できるよう、随時メール等で事前の打ち合わせを行ったり、参加者の属性や参加人数を事前にお知らせし、安心して発表できるよう努めた。

④講師を2名とし体調不良等の欠席でも対応できるように配慮した。

⑤助成金を獲得し、謝金を通常の講師と同様の金額を支払う事で、ピアサポーターの意識や責任感を高めるように工夫した。



講師 横山香里氏 山下はる奈氏

(3) ピアサポーターを活用し有効だったと思う事。

- 統合失調症とうつ病のピアサポーターをそれぞれお願いし、代表的な疾患と回復の過程について具体的に学んでいただくことができた。
- 精神科病院見学を行い、急性期の患者さんと回復したピアサポーターの違いを見ていただきリハビリの過程と効果について具体的に学ぶことが出来た。
- 参加者の中で発達障害や精神障害のある身内がいる方が複数名おり、当事者が自ら体験談を発表することで参加者に勇気を与える事ができた。

(4) 参加者の声

• 本人の気持ちや苦しんでいる事など、外見だけではわからない事が沢山ありました。当事者の方の話しを聞いて暖かく見守ることも大切だと思いました。病院を見学して今は昔と違ってオープンな感じで生活しているのだなと思いました。

• 精神科受診について抵抗というか、周囲の目が多少気になっている自分もいましたが、家族が(例えば夫や、子どもが)心の病を患った場合、負担なく受診できる意識が強くなりました。

• 当事者の方々や、その家族の思い、治療にあたる専門スタッフさんの考えや、取り組み



を学べた。とても良い講座だったと思います。

- もっとこのような講座をして、広めてほしいと思います。何故なら、精神障がい者のそれぞれが持っているイメージと精神病院、ニュース、ドラマ、映画等が入ってくるものでイメージができていて、現実は全く違っているの、ありのままの現状を見てもらって理解してほしい。講座はとても良かった。受けさせていただけ、感謝の気持ちで一杯です。



精神保健家族教室でのピアサポーターの活用事例

いわき市保健所 地域保健課 精神保健係

(1) 事業の概要

当保健所では、統合失調症を抱える方の家族を対象として年に1コース(3~4回)、家族教室を開催している。病気についての学習や他家族との交流を通して、家族自身の精神的健康を保持でき家族機能の回復・強化を図ること、また、家族会や地域のサービス等の社会資源を知り、本人・家族の状況に合った利用ができると共に、他家族との交流を持つことを目的としている。

その回ごとにテーマを設け、講師からの講話をいただき、その後は交流会・座談会を行った。今年度のプログラムは以下の通りである。

	プログラム	講師
第1回目	・講話「統合失調症とその治療について」 ・交流会・座談会	精神科医師
第2回目	・講話「本人への関わり方・家族の心身の健康について」 ・心理士を交えての座談会	臨床心理士
第3回目	・講話「病院における支援と地域での生活について」 ・当事者の方の体験談	精神保健福祉士 ピアサポーター

(2) 実施する上で留意した点

事前にスタッフとピアサポーターの方とで打ち合わせを行った。特に、今回ご協力いただいたピアサポーターの方は当事業での講話は初めてだったこともあり、当事業の概要や目的・目標を説明しながら、当日の流れや教室の参加者に対してお伝えしたいこと等について話し合いをさせていただいた。

ピアサポーターの方には疾患を持つてからの体験談とその中でどういった家族の関わりが良かったか等についてご自身のお話をいただいた。それらに加えて、今回参加されたそ

れぞれのご家族における具体的な話についてはピアサポーターへの質疑応答を以て個別的に伝えていただく形とした。

(3) ピアサポーターを活用し有効だったと思うこと

当日の参加者は当事者のご家族が8名、スタッフは3名で講師は2名の計13名であった。ピアサポーターの方の講話と質疑応答は合わせて40分程度を予定しており、概ねその時間内で収まった。講話は発病の経緯から入院中の生活、通院や障がい福祉サービスの利用等退院後の生活から現在に至るまでの内容だった。時系列に内容がまとめてあり、その中で受けてきた家族や支援者のサポートについても触れていた。体験談をお話いただくことで治療中のご本人の視点を参加者に触れていただくきっかけとなり、より疾患への理解が深まったのではと考えている。実際にその後の参加者アンケートでは「実際に当事者の方の意見が聞けたのは参考になった。」との回答がほとんどであった。

講話の後は、ピアサポーターを囲み、座談会形式の質疑応答の時間を設けた。参加者の中には本人の言動の意味や気持ちが分からず悩んでいる方が多く、そういったそれぞれの状況と悩みについて、当事者の視点からお答えいただいた。いずれの回答もとても具体的で非常に説得力のあるもので参加者もそれらの回答には納得した様子が見られた。参加したご家族が今後ご本人を理解し、関わるうえで重要な一つのきっかけになったと感じている。

今後もピアサポーターの方にご協力いただきながら、治療中のご本人やそのご家族を支援していきたいと考えている。

大学教育でのピアサポーター活用事例

福島学院大学 福祉学部 福祉心理学科 藤原正子

本学科では精神保健福祉士の養成を行っております。平成24年改正の厚生労働省の新カリキュラムでは「精神障害者の生活支援システム」という科目のシラバスに「ピアサポートシステム」について学ぶようになっており、国家試験の出題基準にもなっています。

きっかけは、平成25年12月に埼玉で開催された全国ピアスタッフの集いで福島から参加していたひびきのピアサポーターの高橋広美さんと出会ったことです。「学院で体験談を話してもいいよ」と声をかけて下さいました。その翌年から毎年ひびきの引地はる奈さんと一緒に高橋広美さんが学院に来てくださり、体験談を学生たちにお話し下さっています。



やはり、病気を体験した人の内側からの目線でのお話には、ただただ感動するばかりで

した。仕事や家のことなど頑張りすぎて病気になったこと、入院中の閉鎖病棟での様子、病棟のスタッフの優しさ、回復へ向けてのゆっくりとした足取り、そして、今、病気になったからこそできることをする、マイナスの経験をプラスに変えて同じ病の人へのサポートをするピアサポーターとしての夢を語って下さいました。学生たちにとっては、初めて精神障がい者のお話を聴くという者も多く、高橋さんや引地さんが頑張っている姿に勇気をもらっています。

講話当日は、先ずひびきの写真入りスライドを使って事業所の様子の説明を聴いた後、引地さんの進行により、「今日の気分は何色？」というウォーミングアップをしています。いつもの堅苦しい授業とは一転して、学生一人一人の人間らしさや個性も伝わってくる和やかな雰囲気が始まります。その後お二人の体験談をお聴きするのですが、ご自身の病気の経験を活かして、これから恩返しをしたいという夢のあるお話には、学生たちも前向きな気持ちになれます。

以下、学生の感想文から少しご紹介します。「病気になった経緯が大切な人を亡くしたり、精神的なストレスが積み重なり発病したと分かり、当時はものすごく辛かったのだろうと胸が締め付けられた。」「入院して外に出る恐怖感、不安感があり、退院後もなかなか外の世界に馴染むことが難しかったと知り、退院を促進するためには外の環境に慣れることが大切で、そうすることでその人の生活を少しでも早くよりよい生活が送れる。」「ピアサポーターは長年入院している人が退院するお手伝いをする役割を担う。バスの乗り方、買い物の仕方など寄り添うピアサポーターの存在が心強い。」「ほんの小さな悩みが次第に手に負えないほどになると分かったので、ゆっくり話せる人や場が重要と感じた。」「安心できる場があると仲間ができ、体力もつき、意欲が湧くという良い循環が起きることをお二人の体験談を聴講して強く感じた。」「自殺未遂は目に見える SOS。無理をせず、適度に休みを取ろう。仕事を背負い過ぎず、やれることから片づけていこうと思った。」「お二人の話をお聴きしてこちらまで生き生きしてきた。」このように精神障がい者ピアサポーターの活用による生きた学びには深く感謝申し上げます。受講者全員が精神保健福祉士を目指しているわけではありませんが、お二人のお話を聴いた学生たちがこれからの地域でのよき理解者になっていってほしいと思います。

最後に、引地さんからは「これから福祉の仕事をする時に目の前の一人一人のストーリーを大切にできる支援者であって欲しい。そして自分自身を大切にしたい。自分を大切にできる人は他の人を大切にできる人だから」とのメッセージがありました。高橋さんからは現在ろんどで頑張っている仕事とこれからやりたいこと、学生たちへのボランティアのお誘い、「今、不眠の研究をしており、当事者研究で発表する予定だ」との PR もありました。ところが、その直後に急死されたと後になって伺い、ご家族も広美さんが学院での話を楽しみにされていたとおっしゃっていたとのこと。平成 28 年 6 月 23 日のお話がまさか最後になってしまうとは思いませんでした。7 月 3 日の当事者研究で高橋さんの発表を聞くことはできませんでしたが、天国から皆の発表を聞いていてくださっていたと思います。ご冥福を心よりお祈りいたします。



(3) ピアサポーターを雇用している事業所の事例



ピアサポーター雇用事業所からの報告

NPO法人アイ・キャン
相談支援事業所コンサル 白岩 望

【はじめに】

NPO 法人アイキャンでは、指定相談支援事業所、共同生活援助事業、多機能型支援事業(就労移行支援、就労継続支援 A 型・就労継続支援 B 型)、地域活動支援センター I 型の事業を通じ、精神障がい者の地域生活を支援しています。当法人では平成 24 年度より 2 名のピアサポーターを雇用し、仲間として共に働いています。一人は週 3~4 日、1 日 6 時間勤務で相談支援事業所に所属し、もう一人は週 3~4 日、1 日 7.5 時間勤務で地域活動支援センターに所属しています。

【業務内容は？】

彼らの役割は多岐に渡っています。地域活動支援センターの補助員業務や地域生活を送っている方への訪問や面談、そして地域移行推進員として関連医療機関で退院に向けた個別面談や集団セッションも行っています。もちろん、業務記録の作成、事務所内での電話対応、利用者の送迎も他の職員と同様に行っています。いずれの業務も精神障がいの経験者であるというピアサポーターの視点で専門性を意識しながら活動しています。

また当法人ではピアサポーター独自の活動を実施しています。毎回テーマを決めて話し合いをする“ピアミーティング(例:「家族との距離のとりかた」「病気との付き合い方」等)」、さらに自由な交流の場として“ピアサロン”を設定しています。“ピアサロン”では仲間同士のお悩み相談会やスポーツ、外出等の行事など様々な活動を行っています。これらの活動は 2 名のピアサポーターが中心に企画、運営をし、参加者とともに創りあげています。開設当初は 2、3 人だった参加人数も、今では県内各地から 10 名程度集うようになりました。

他にも医療機関の家族教室や家族会での話題提供者として、行政機関や各団体の研修会等の講演として要請される機会が増えています。

【ピアを雇用してみた】

職場にピアサポーターがいることで支援の幅は確実に広がったと感じています。まず職員の障害認識に変化がみられ、当事者主体の視点やリカバリーを重んじる関わりが浸透しています。ピアサポーターの参画により、当事者目線で生活に即した支援が構築され始めています。

また障がいを体験した方が示す共感癒しの空気を醸し出し、助言には言葉の重みを感じられると私たち同僚だけではなく当事者からも好感を抱かれているようです。その結果、職場では職員間の良好なコミュニケーション環境が醸成され、当事者支援も多面的な視点

で捉え、職員間の積極的な話し合いの下、解決策を模索するようになりました。

また私自身、抱えている事案の支援方策に困惑している時など、ピアサポーターとしてその事案をどのように感じ、どのように考えるのか、直接言葉を聴くことで助けられることが大いにあります。「同僚で良かった、チーム員として存在してくれていてありがとう」という感謝の時間、優しい気持ちになれる時間を作ってもらっています。さらに当事者や家族がピアサポーターというリカバリーのモデルに出会い、その一言一言に耳を傾けながら希望と勇気が引き出され、障害意識の変化をもたらしている場面にも遭遇できます。

ピアサポーターとともに仕事をする事は、職員全体の成長につながっていると思います。

【ともに働くために】

ピアサポーター雇用には、事業所の理念や規範を理解し協働できること、ピアサポーターとして働くことに意欲的であること、自分の体調を理解し対処できることなど、事業所側から求められる要件がいくつかあります。

逆に雇用側の責務として、ピアサポーターが長期的にかつ専門性を活かしていける環境整備が必要です。ピアサポーターの専門性や就労中の健康リスクを十分に理解した上で、労働時間などの合理的配慮や体調不良時の通院や休息時間の確保体制などを整えることとなります。いずれの場合も不安なく同僚や上司に相談ができ、困った時はすぐに声があげられる関係性を保つことであると思います。当事業所のピアサポーターの言葉を借りれば“息を合わせること”ができるように心がけています。

【おわりに】

ピアサポーター雇用に不安はありましたが、協働で支援した事例や共同業務機会が増える度に、その存在の意義や理解は深まり、有効性を実感し、つながりが増え、ピアサポーターへの期待度が高まったと思います。今後、ピアサポーターの役割がさらに創出され、活動の輪が広がることを願っています。



ピアサポーターとともに働くこと

竹田総合病院 こころの医療センター
ソーシャルサポート室 こころの杜

【はじめに】

竹田総合病院こころの医療センターはスーパー救急病棟、ストレスケア病棟、認知症疾患病棟、重度慢性期病棟を持つ病院です。以前は284床を有していましたが、病院建て替えを機に地域と一緒に退院支援プロジェクトを行い、現在144床となりました。そのとき培った地域との連携を生かし、今も退院後の安定した地域生活のための患者さんへの支援を外来診療、外来OT、デイケア、ショートケア、訪問看護などを通じて行っています。当法人では平成23年の精神障害者アウトリーチ推進事業をきっかけにピアサポーターを1名雇用し、現在はソーシャルサポート室「こころの杜」に所属し、多職種とともに

患者さんへの支援を行なっています。勤務は週5～6日、1日7.25時間勤務しています。

【業務内容】

訪問看護室の補助、デイケア業務の補助、それに付随する事務作業を中心に業務にあたっています。

訪問看護では毎朝、当日のスケジュールと支援計画の確認のためのミーティングに参加し、一日の業務の把握を行っています。看護師との同行訪問では自分の経験を活かし、病気との付き合い方の難しさ、服薬の効果や煩わしさ、日中活動の場やその方法などを当事者として情報提供をしてもらっています。訪問時の配薬、掃除、書類整理など看護師の補助もしてもらっています。対象者に寄り添い、時に兄弟や友人のような役割で活動をしてきています。訪問終了後の全体ミーティングにも参加し、支援結果の報告・評価をもらうことで、患者さんと支援者の思いのズレを把握し、伝える存在として貴重な役割を果たしています。

デイケアでは特技を活かして週1回、パソコン教室のプログラムを運営してもらっています。また、就労プログラムの補助、会津若松市のワークシェアリング事業（障がい者の働く機会の提供と金銭授受の練習）の付き添い、事務作業を行っています。デイケア中の空き時間では患者さんとお話しをしてもらい、困り事などの相談に乗ってもらっています。

【ピアを雇用してみた】

ピアサポーターの強みである当事者としての経験を生かし、他の支援者には難しかった患者さんの気持ちを引き出し、共感を伝え、支援者への橋渡し役（通訳者）を担っています。これまでのような医療専門職だけでは得られなかった視点や支援の在り方を常に提供してくれています。

【留意していること】

ピアサポーターの適切な活動を支持するために、当初はピアサポーターミーティング（雇用側スタッフのみ）を開催し、ピアサポーターの体調に配慮しながら業務調整を行っていましたが、途中からピアサポーター自身にも一緒に参加してもらい、本人の意見も聞きながら業務調整にあたっています。平成27年度からは院内の正式な委員会として「ピアサポーター業務調整委員会」と名前を変え、1回/2か月話し合いを行っています。その中でピアサポーター自身の体調、1か月の業務の振り返り、業務上の課題の確認等を行い、その後の業務の調整を行っています。当院での業務に加え、日本精神疾患ピアサポート専門員研修機構の企画委員・講師として1回/月程度東京へ出張する機会があるため、十分な休息をとることでピアサポーター自身の病状の悪化がないよう、勤務日・休日の調整を重視しています。そのほか随時、業務内容ごとに相談できる体制をとっています。

【おわりに】

当事者としての立場と支援者としての立場の両面を持つピアサポーターは、今後ますます活躍する場所を広げそうです。権利擁護の観点からも、ピアサポーターと共に働ける環境は望ましいと考えられます。安定した就労の機会や、ピア同士の繋がり、医療機関や地域への啓発もまだまだ必要です。今後は民間だけではなく、行政にも体制整備を期待したいところです。



7 雇用されているピアサポーターとしての活動体験

福島県内の地域活動支援センター及び相談支援事業所で、ピアスタッフとして雇用され、精神疾患や精神障がいを抱える方々の支援にあたっておられるピアサポーターの方から活動報告をいただきました。

(この原稿は平成28年3月発行「精神保健福祉瓦版ニュース No.189 2016. 春号」に掲載されたものです。)



ひびきでのピアサポート活動

障がい者相談・地域活動支援センター「ひびき」
ピアスタッフ 引地はる奈



支援センター「ひびき」では、精神疾患の経験を活かして仲間をサポートするピアスタッフ（ピアサポーター）が数名働いています。

●活動内容

私は、ピアスタッフとして週3日働いています。主にグループでのピアカウンセリングやSSTなどのプログラム活動の中で仲間をサポートしています。また、何気ない会話のやりとりや個別面談、電話相談、訪問などで相談活動を行っており、相談を受ける中では自分の体験を話すこともあります。その他、ひびきの当事者活動の運営の補助も行っています。依頼があれば様々な場所で体験発表もさせていただいており、最近は福祉系大学の講義などで体験を話す機会もいただいています。体験を話すことで、精神障がいの啓蒙・啓発の一助になればうれしいです。

私の他にも、ピアサポーターとして月に数日働いている方が1名います。買い物の同行など入院している仲間の地域移行のサポートを行う他、得意分野を活かしてひびきのプログラムの中で仲間をサポートしています。様々な場での体験発表も行っています。

また、ひびきのプログラム「ピアカウンセリング」のリーダー（進行役）として、働いている方が2名います。グループでのピアカウンセリングの参加者が和やかな雰囲気の中で思いを分かち合えるように工夫しながら進行役を務めています。

その他、ひびきのプログラムとして「体験談発表」を開催するなど機会あるごとにメンバーが体験発表する場を設けて、事業所をあげてピアサポーターの土壌作りに努めています。



●活動する中で感じていること

私は、病気になってからの経験を活かせるような仕事をしたい！と思いピアスタッフになりました。ピアスタッフとして働くことで、自分の人生の中でマイナスでしかないと思っていた病気の辛い体験をプラスに役立てられるのではないかと考えたからです。

実際ピアスタッフとして働いてみて、仲間をサポートすることで自分自身もサポートされていると感じています。サポートしたり、サポートされたり・・・、お互いさまの関係がピアサポートの原点ではないかと思えます。しかし、事業所に雇用され仲間をサポートする際、仕事として関わるからには当事者仲間との適度な距離感が求められます。うまく距離感を保てず葛藤し、自分の心がいなさを感じることもあります。そのような時は一人で抱え込まず他のスタッフに相談するように心がけています。また、病気になってからの経験を仕事に活かしているのか疑問に思うことがあります。病気になってからの経験を活かしたい！という自分の信念を見失わないよう、時に立ち止まり初心に戻ることを大事にしたいです。そして、同じような病気の経験をしているからこそ、心のより近いところで寄り添い共感できるピアスタッフの強みを活かせるように努力していきたいと思っています。

3年程前からは、全国のピアスタッフとの交流の機会も増えました。まだ実態が明らかになっていない部分もありますが、全国には医療・保健・福祉・行政など様々な場で活躍しているピアスタッフが増えているようです。施設長を勤めている方、仲間とともに事業所を立ち上げた方などもいます。しかし、ピアスタッフの存在はまだ浸透しておらず、独自の専門性や地位が確立されていないことなどから、職場で孤立したり、つぶれてしまったりすることも少なくないようです。そこで私は、一昨年秋、全国の仲間とともに「日本ピアスタッフ協会」を立ち上げました。葛藤しながら活動するピアスタッフがつながりを持ち、情報共有するための組織です。ピアスタッフが交流や学びを深められるように協会の仲間と「全国ピアスタッフの集い」を年1回行っています。

私は、全国のピアスタッフ仲間からの刺激や学びを大切にし、ひびきでの業務に活かしていきたいと思っています。そして、精神疾患の経験を活かして他の専門職者らと協働し、サービスを必要としている人によりよいサービスを届けられるよう努力していきたいと考えています。



8 ピアサポーターが考えるこれからのピアサポート活動 ～こんな活動をしてみたい！～

ピアサポーターの活動も少しずつ関係機関に認知され広がりを見せていますが、ピアサポーターの皆さんは、これからどんな活動をしたいと望んでおられるのでしょうか？

「平成27年度・28年度ピアサポーター活動状況調査」の回答者48名中、32名のピアサポーターの皆さんが希望するピアサポート活動について回答してくれましたのでご紹介いたします。

- これからも体験発表をしていきたい。
- 原稿を用意して講演(発表)できればよいと思う。
- 願いが叶うのであれば、現在の職場で仕事、活動を続けたい。現在の活動+小・中・高校生等に体験談を聞いてもらいたい。心の病の啓蒙・啓発活動に力を入れていきたい!!
- 体験発表ばかりでなく、人々と直に触れあって精神障がい(者)への偏見などを減らせるよう、一般の方に精神障がい者が普段抱えている症状を実際に体験してもらえるワークショップ等。他事業所のピアサポーター同士の交換留学的な何か。
- ピアの人たちの交流を深め、人脈を作りたい。非ピアの当事者を交えたディスカッションをしたい。
- 機関は問わず、体験談等を話せれば良いと思う。ピアサロンなど、ピアサポーターの資格が活かせるような場で話ができればと思う。
- 教育機関(小学校、中学校、高校)で私のリカバリーストーリーを話してみたい。一般の人が集まる機会でリカバリーストーリーを話して、障がい者のことを理解してもらいたい。
- 自主的な団体を作り枠にとらわれない活動をしりもしたいです。
- ボランティアでのお仕事を希望します。
- ピアサポーターが、あまり外に出られない精神疾患がある方を訪問することができる制度や仕組みができてもらいたいです。
- 事業所内で相談支援(ミーティング、お茶会、外出支援、リカバリーストーリー発表、育成研修のファシリテーター)や電話による支援、その他事業所の主なる仕事の手伝いなど経験を生かした仕事がしたい。
- 医療機関などで体験談を話したり、同じ病の人の話し相手になったりしたい。
- 要望があればリカバリーストーリー発表以外(さまざまな活動)にも積極的に参加していきたい。
- 引き続き、現在利用中の福祉事業所で必要とされるピアサポーターの活動を希望します。体験発表や退院希望者の退院後の不安解消の相談に乗る、買い物や交通機関の利用などの付き添い等。
- 協力事業所が主催する事業に協力したい。必ず謝礼が発生するものに協力したい。
- 県単位の交流会でリカバリーストーリーについての発表、医療機関、教育機関、福祉事業所におけるリカバリーストーリーについての発表、医療機関、教育機関、福祉事業所における病気についての学習会などを実施したい。
- 病院で(デイケア等)簡単に気楽に気軽に話を患者さんとすること。相談機関で電話で対応(話をする)してみたい。
- 精神科の病院に通院している患者の悩み相談など。

- 精神科の病院に通院している患者の悩み相談など。
- 病院内の入院している方の退院に向けてのお手伝いとか。
- 協力事業所でのピアスタッフとしての活動。
- 就労先にピアサポーターがいると心強いなあ…と思いました。なので、一人でも多くの方がこの制度を利用し、ピアサポーターとしていきいきと活躍できるといいなあと思います。
- 依頼があればどこでも（県外でも）。
- 計画相談でのモニタリング同行（相談窓口）。
- デイケアなどでの勉強会、講演。
- デイケア・施設、医療機関、ピアサポーターの研修の場
- 特に機関は考えていないが、精神障がいの偏見や差別の解消をする活動を希望します。
- 院内での退院が近い人たちにアピールできれば良いと思う。
- 結いの里や今通っているB型事業所からピアサポーターとしての正式な依頼はないので、いわき市内のピアサポーターサークルでの活動を頑張りたい。
- 精神科病院で自分のリカバリーストーリーを发表或し、入院患者さんとデイケアでおしゃべりしてみたい。
- 自分が代表を務めている当事者団体が各機関との連携をとり、活動を拡大させたいと思っています。
- 医療機関、福祉サービス事業所での支援員（ピアとして）。ピアサロンの自主的な立ち上げ。

<まとめ>

体験発表やピアサロン、デイケアや訪問活動、電話や面接での相談、小中学校・高校での精神疾患についての啓蒙活動、当事者団体の立ち上げ、ピアサポーターとして雇用されての活動、など、様々な活動への熱い思いがこもった、沢山の声をいただきました。

今後、益々、ピアサポーターの活動が多くの方々に認知され、活躍の場が広がってほしいと思います。



発行 平成29年3月

福島県精神保健福祉センター

住所 〒960-8012
福島市御山町8番30号 5階
電話 024-535-3556
FAX 024-533-2408