#### ピアサポートグループ活動報告

#### ★活動紹介

グループ名:元気+サークルズ清瀬 代表者:岩下洋三

所在地:東京都清瀬市 平均参加者数:8名

#### ① 立ち上げたきっかけ

2012年1月に東京都墨田区でコンボ主催でピアサポートグループ立ち上げの会があり、コンボの大島巌共同代表の後ろ盾で、2月から開始しました。

#### ② 立ち上げの具体的方法

大島巌共同代表の知り合いに呼び掛けてもらい、宇田川共同代表が参加して、作成してい ただいた規約をもとに立ち上がりました。

会場は、清瀬市内の公共の施設。

#### ③運営していく上で工夫したこと、良かったこと。

話は長すぎず、短すぎずということで、メンバーは平等ということで。

順番に話すことで、一言も話せなかったということがないように。

弱肉強食にならないように、ルールは遵守する。

よかったことは、話を聞いてもらったこと。参考意見をもらえたこと。

コミュニケーションが取れたこと。

#### ④「元気+サークルズ」を行った感想

問題意識のある人が集まるので、参考になる話が聞けたり、聞いてもらったりですっき りしたという人もいる。

新しい人も参加するが、ほとんどが1回で来なくなってしまう。

技術的な面でも今一つ魅力がないのかもと感じる。

砂時計を用意したが、あまりききめがない。時間は平等に使うのが原則だと思う。

他の団体がキッチンタイマーを使っていた。これも一考だと思う。

言い出しがかり1人に、責任、仕事を集中すると、長続きがしないと思う。

言い出しがかりが休むと、会の実施が難しくなる。代行してくれる人もいない。

コアメンバー (中心メンバー) 制にしたほうがいい。

#### ⑤「こころの元気+」を使用してみた感想

最初は輪読を行っていたが、いつの間にかしなくなっていった。輪読を反対するメンバーもいて。

コンボの意向もあり、これからは輪読をするようにする。

#### ⑥これからグループを立ち上げたい人へのメッセージ

私の場合は大島共同代表の後ろ盾があったので、立ち上げることができた。何も後ろ盾がないと難しいかもしれない。

一旦、立ち上げても長続きはしないし、トラブルになる可能性にもなると思う。 しかし、うまくいっているグループもあるので、立ち上げてみてもよいと思う。

#### ⑦ その他、伝えたいこと

このようなグループは当事者には必要だと思います。興味のない当事者もいるが。全国 的に広まった方がよいと思いますが、同時に、サポート体制が必要だと思います。 また、技術面でも他の団体にでて、参考にすることも必要だと思います。

# おたすけ club ぴあかん 活動紹介

主宰 加藤道広

「私たち」は「あの人たち」になってしまうのでしょうか? ピアサポートとは仲間同士の支え合いのことなのですが、多種多様な peer の仲間の想うところは他者にはなんとも理解不能のところがあるみたいですね。

「リカバリー」は「寛解」の訳語であってはならないと想います。 「リカバリー」の意味で「元気+(プラス)」を使うことに僕は支持 します。まぁ、ハイテンションの僕には「元気-(マイナス)」ぐら いが丁度良いのかも?

で、今年度も次のページの通り「元気+サークルズ in まちぴあ」 開催いたします。

> おたすけ club ぴあかん 主宰 加藤 道広 〒321-0944 栃木県宇都宮市東峰町 3093-26 ホットライン 080-3547-8437 katomichihiro@i.softbank.jp



<< 2013年度 開催予定日 >>

- •10月20日、日曜日、午後3時から5時まで。
- 11月17日、日曜日、午後1時から5時まで。
- 12月 15日、日曜日、午後 1 時から 5 時まで。

会場:宇都宮市まちづくりセンター (通称:まちぴあ)

〒321-0954 栃木県宇都宮市元今泉 5 丁目 9-7 JR 宇都宮駅東口から徒歩 15 分 Tel: 028-661-2778

URL:http://www.u-machipia.org

「まちぴあ」様の和室を利用させて頂いております。「元気+サークルズ in まちぴあ」に関するお問い合わせは直接、僕に聞いてね。

( ^ O ^ ☆♪

出来たら、Twitter、Facebook で、絡んで欲しいなぁ~。~ 実名アカウント@katomichihiro です。(^O^☆♪ いぇ~い! (^O^☆♪

### ピアサポートグループ活動紹介

#### 平成 25 年度 第1回 ピアフレンズ

日 時 : 平成25年 6月 7日(金) 14時~15時45分

場 所 : 大和郡山市民交流センター 1階 集会室

参加者 : 21名(うち、メンバー14名、スタッフ6名、実習生1名)

司会進行: ムーミン(なっつメンバー)

本日のテーマ: ①病気のこと

②最近ハラがたったこと

③今はまっていること

#### 本日の様子や感想など

・久しぶりに会う友人もいて楽しかった。

- ・話の中で随分と勇気づけられ、自分のことを前向きに捉えられた。
- ・一人でためこまず、話をしたことで気分がスッキリした。
- ・今年1月末のピアフレンズ会って以来の数ヶ月ぶりの集まりだったので 最初は緊張したし、どうなるのかと思ったが、やっているうちに思い出してきた。

#### 平成 25 年度 第 2 回 ピアフレンズ

日 時 : 平成25年 8月 9日(金) 14時~16時

場 所 : 王寺町地域交流センター 2階 フリールーム

参加者 : 23名(うち、メンバー16名、スタッフ5名、実習生2名)

司会進行: ますだ(コスモールメンバー)

※ テーマの前に、徳島で交流会をしてきた報告(コスモールより)

本日のテーマ:①施設が閉所している時の過ごし方、夜の過ごし方

②朝、起きるための工夫

#### 本日の様子や感想など

- ・いつもとリーダーのやり方が違ったので、少しとまどった
- ・病気のせいにしていいことと悪いことがあると思った
- 自分はパスしたけど、みんなの話をきけてよかった
- ・不完全燃焼の感じだけれど、次に期待したい
- いい気分転換になった
- ・内容はすべて会場においていくとしても、いい言葉だけ自分の中にこっそり持ち帰ろ うと思った

### 私が日々体験しているピアサポート

地域活動支援センター・コスモールいこま T・W

#### **<言いっぱなしききっぱなし>** 月に1回(支援センターの会議室にて)

所属している地域活動支援センター『コスモールいこま』で月に一度、会議室に集ってお互いの胸の内を語り合っています。話しやすい環境にするためのルールもあります。同じ支援センターに通うもの同士なので、気心が知れており、スタッフが入る事でうまくメンバーの気持ちのフォローもしてくれるので、話が盛り上がりやすいです。

#### **<SSTサークル>** 月に1回(支援センターの会議室にて)

今年の8月から始まったSSTを体験する会です。SSTに詳しいスタッフが誘導してくれて、 みんなほぼ初体験ながら、メンバーからあがった日頃の悩みにメンバー同士で良い対処法を提案 することができています。

#### **<あみあみクラブ>** 週に1回(支援センターのサロンにて)

ピアサポートを目的にした会ではありませんが、アクリル毛糸でタワシを編みながら、日頃のちょっとした悩みを語り合える場になっています。女子の参加が多いので、他のピアサポートの会とは違う、女子会なノリです。

#### **<ピア・フレンズ>** 2ヶ月に1回(法人の各施設にて)

広い地域にまたがる社会福祉法人『萌』内で開催地域を変えながらピアサポの会をしています。 当日初めて会う人もいるので、熱がこもってくるまでに少し時間がかかりがち。

#### **<ワーク&トーク>** 2ヶ月に1回(就業支援施設の最寄駅近くの会場にて)

就業・生活支援センター『ライク』による、就労について語りたい人の集る会。職種は違えど、 仕事を続けていきたいという願いはみんな同じ。

#### 

『ライク』による、就労している当事者達が、夕食を共にしながら語り合う会。意外に仕事の詳 しい話が聞けたり、プライベートな趣味の話に花が咲いたり。たまにはお酒を飲んだりも。

#### 【各ピアサポートグループの写真が無い理由】

そもそも、会を開いたときに写真を撮る習慣がありません。元々、会を振り返る機会もないし、写真等資料が必要とならずにきました。けれど、今回のように、行なったピアサポートを外で発表する際には写真があった方が伝わりやすいとも思います。写真に写っていい人だけ写るかどうか、これから話し合う必要を感じます。

#### 【 ↓ あみあみクラブの作品 **♪** ↓ 】



## ピアサポーター交流会in徳島

☆ピアサポに興味のあるゆりちゃん(メンバー)、ともちゃん(メンバー)、中野さん(スタッフ)が 徳島まで行ってきました!!これはその珍道中(!?)です。

〈行き〉 徳島 会場 難波 牛駒 昼食 (8:45高速バス) (11:07到着) (やっと到着) 2時間弱バスに乗車。 市内バスに乗車 まだまだ余裕! なんと 長い!! でもゆりちゃん 7:55集合!! でも楽しいおしゃべり 少し眠し・・・ ワクワク・ドキドキ

お昼に食べた海鮮丼!

エビにカツオにマグロなどの海鮮が入って、豪華な海鮮丼に3人とも大満足!!たれはゴマだれ。これもまたおいしかったです♪





会場の徳島県立障害者交流プラザの外観です。 なかもとてもきれいでした。

#### 交流会の感想 (一応話したことは内緒!なので、ぼかしつつ・・・) テーブルには徳島のピアサポを目指している方、大阪でピアサポをされている方、奈良で ピアサポをされている方、徳島のスタッフさんがいました。ファシリテーター(進行役)を決 め、グループ名を決め、交流会では呼ばれたい名前で呼び合いました。「言いっぱなしき 中野 きっぱなし」は和気あいあいと話ができ、普段話すことがあまりない方たちと話ができて明 日への活力になりました。 思っていたより、多くの人が参加していました。ほとんど徳島の人で大阪・奈良の人は各 テーブルに1~2名といったところ。6テーブルほどあったと思います。私のテーブルには保 健師みたいな方が2名いらっしゃって、ピアの方だけではなく、いろいろな方の話が聞けて ゆり 参考になりました。ピアの方々も意欲的な方が多く、1つの話題を深く話しました。欲を言え ばもう少し、多くの話題を話したかったです。でも私の視野が広がりました。 私のテーブルにはピアサポさんがいたのかどうか・・・。ほとんど「言いっぱなしききっぱな し」状態。期待していたピアサポさんならではの話や悩みは聞けなかったけど、全く見ず知 とも らずの、徳島の方々と力を合わせて話し合ったことは、人間としての良い経験になりまし た。

夕食

## 徳島の担当ワーカーさんが、徳島ラーメン屋を紹介してくれたのでGO!!



まず、入口の発券機で券 を購入!!

おススメ!!

徳島ラーメンは豚骨醤油 味。麺の硬さは5つほどか らチョイス!とにかく美味 でした♡



チャーシュー丼が極旨!! おかわり~(爆笑)

お土産屋さんも 紹介していただきました ~(^^)/

〈帰り〉

土産買い物!!

徳島 (18:40発)

難波

生駒 (解散!!)

施設へのお土産、家族へのお土産、自分へのお土産といろいろなお土産を買いにいきました。買い物は堪能しました~(^^)v

なんと徳島ではお土産の試食 はまるまる1個(;O;)これには3 人とも驚きました!!



高速バスは2時間半ほど乗車!さすがに3人ともグッタリしていました。でも話は尽きず・・・。

難波から生駒までは、3人 とも座ることができ、一安 心!!無事何事もなく生駒 に到着!そして解散~(^^)/

## 全体の感想

疲れた~((+\_+))でも意味深かったよ!!(^^)v

初めて徳島に行きましたが、ピアサポ交流会では、いろんな方とも話ができて楽しかったで す。よく笑いました!!大阪・徳島の方と話す中で、各県のピアサポーターについていろい 中野 ろ話が聞けて良かったです。また昼食・夕食のご飯もおいしく、買い物もいっぱいして充実 した1日でした。 旅は久しぶりだったので前の日からドキドキでした。朝きちんと会えるかが少し不安で集合 した時は、ホッとしました。行きのバスでは、3人でいろいろな話しをし、あっという間に徳島 に着きました。おいしいものを食べて幸せなひと時も・・・。帰りのバスではともちゃんと本当 ゆり にいろいろなこと、これからの夢のことを語り合ったね!中野さんともぐっと近くなって、頼も しく感じました。今回は交流会だけでなく、いろいろなことが私のプラスになりました。皆さん 行かせてくれてありがとう。皆さんもチャンスがあればぜひチャレンジしてね! 私は高速バスは何度か乗ったことがあるのですが、四国へのバスは海を見ながらの旅で 気持ち良かった!!バスの中でピアサポのこと、これからの夢のこと、隣のゆりちゃんとた とも くさん話をしました。交流会は期待したのとは少し違ったけど、意欲を持って動いていくこと の大切さには共感。土産買いで3人さまざまな家族・友人への思いがわかり、中野さんとゆ りちゃんのことをより深く知れた気がします。旅って色んなものがつまってますね!!

## ピアサポートグループ活動報告

グループ名:ピアサポートグループさのとも

代表者名:廣田真一

設置場所: ピアルクラブSANO内 活動名:元気+サークルズ in 佐野

活動場所:栃木県佐野市

活動予定日時間:毎月第2土曜日PM1:00~PM4:00

#### 1. 発足の経緯

昨年、栃木県の宇都宮市で先行してやってらっしゃっていた「元気+サークルズ in まちぴあ」に参加させてもらったおり、佐野でもできたら良いよね、と触発され、年明けに、「ピアサポートグループさのとも」をピアルクラブSANO内に立ち上げ、「元気+サークルズ in 佐野」をやりたい?勝手にやります?とコンボのピアサポート強化事業に応募。2月1日に当選?したとの連絡が入り、一同喜ぶ。同時に3月2日(土)に開催される「ピアサポートフォーラム」へのお誘いも同時にあった。ピアサポートフォーラムにピアルクラブSANOの事務局員4人で参加させて頂き、翌週(3月9日(土))の「元気+サークルズ in 佐野」の宣伝もさせて頂く。そして無事3月9日(土)に「元気+サークルズ in 佐野」の開催に至りました。

#### 2. 活動の経過

第1回:平成25年3月9日(土) 参加人数:12名

セッションで出た話題:『眠りについて』『親亡き後』『お金と仕事』『ピア とのつながり』『他人から見た自分』『ピアサポート』『自分が今している事』

第2回:平成25年4月13日(土) 参加人数:8名

セッションで出た話題:『好きな本について』『今楽しい事と辛い事』

第3回:平成25年5月11日(土) 参加人数:7名

セッションで出た話題:『精神科以外の病気について』『眠りについて』『運命についてどう思うか』『夏に向けて期待している事、気を付けている事』『できない事を克服できる方法』

第4回:平成25年7月13日(土) 参加人数:9名

セッションで出た話題:『薬の副作用について』『楽しいと思う事』『アルコー

ルについて』『タバコについて』

#### 3. 苦労しているところ。工夫しているところ。

会場をおさえるのに苦労している。佐野市の施設なのだが、佐野市のイベントがあったりすると優先的に使えなかったりする。自分たちが他のイベントや用があると、開催できない月ができてしまう。工夫しているところは、会場は有料なのだが、参加メンバーで"お志"を出し合ってなんとかまかなっている。

#### 4. 元気+サークルズ in 佐野をおこなった感想。

『中々本音の言えない世の中で、オアシスの様な大切な空間です。』 (マダム) 『毎回3時間という長そうな時間ですが、いざ始まってみるとあっという間に過ぎてしまいます。充実した中身の濃い時間を過ごせていると思います。長く続けていきたいと思います。』 (ラム)

『元気+サークルズ in 佐野はマニュアルに囚われすぎず、その回のファシリテーターの個性が出て面白いです。知り合いの人の新たな一面が見えたり、個性を感じたり共感したり毎度優位意義な時間を過ごせてます。』 ( ふじゴン )

『初回のファシリテーターを担当することが決まっていて 1 ヶ月以上前から緊張していました。しかしやってみたらみなさんの協力もあり思いの他スムースに事が運びました。やっぱり言いっぱなし聞きっぱなしのミーティングはいいですね。守秘義務があって相手に攻撃されない。だから本音が言える。そんなミーティングですね。』

( おしん )

#### 5. 『こころの元気+』を使用してみた感想

第1回目だけ予算がつき、『こころの元気+』を10冊ほど送って頂きました。本当は20冊って言いたかったところ遠慮してしまいました。結局ふたを開けたら12名も集まり、2冊ほど足らず。『こころの元気+』を定期購読している僕とぴあかんの加藤さんが涙をのみました。そんな訳でおかげさまで、第1回目は『こころの元気+』の輪読ができました。『こころの元気+』を使うと場が締まりますね。みなさんもらって帰れるのも大変喜んでおられました。

#### 6. これからグループを立ち上げたい人へのメッセージ

場所が在って、時間が合って、宇田川健さんの『ピアサポートグループ マニュアル』 さえあれば、いつでも?どこでも?できますよ。あっそうそう、肝心な仲間がいなく ちゃだめですけどね。仲間がいればなんでもできる。

#### 7. その他、伝えたいこと

始めるまでが大変だけど始めてしまえばなんとかなる。