

# 分科会 4

## ピアサポートとつながろう

### ～リカバリー志向の医療の場を実現する 100 のアイデア～

出演者： 相澤和美（国際医療福祉大学大学院／訪問看護ステーション leaf）  
澤田高綱（横浜市旭区地域生活支援拠点「ほっとぽっと」）  
荒井康行（生活訓練施設ヴィラあさひの丘）  
川口敬之（NPO 法人精神科作業療法協会／国立精神・神経医療研究センター）

#### <分科会の概要>

この分科会の前半では、澤田さんより「ほっとぽっと」のピアサポート活動「キャラバン隊かめ」が、横浜市旭区の精神科病院にどのように入り、病院職員や関係者とフラットな関係を築いていったのかをお話いただきました。

ピアサポートだからこそできる活動や患者さんとの関係の作り方から学ぶことや、リカバリー志向の医療の可能性を感じさせてくれるご発表でした。また、発表では今年のグループディスカッションで挙げた「医療の場にピアサポートを根付かせるために私たちができること」（延べ 100 以上）のアイデアの一部を共有しました。

後半は、Web 上の「Q&A」にお寄せいただいたコメントを画面上で共有するスタイルで、医療の場のピアサポートを広げるために一人ひとりができる具体的な行動プランについて、いきいきとしたアイデアからヒントと元気をもらう時間を過ごしました。

#### <参加者からいただいたコメントの共有>

分科会④にご参加いただいた皆様、この度はありがとうございました。

分科会内で「Q&A」にお寄せいただいたコメントを、以下の通り共有させていただきます。

- A. 医療の場にピアサポートを根づかせるためのアイデア
- B. 分科会の内容に対する感想・メッセージ
- C. お寄せいただいたご質問

なお、ZOOM の操作に関する内容や、個人情報にあたる内容、個人のプロフィールに関わる内容やつぶやき、分科会や出演者個人に対してお寄せいただいた多くの応援メッセージはあらかじめ省かせていただきました。それ以外は感想やご批判、ご質問を含めて、全て共有するようにしております。ご理解いただきますようお願いいたします。

コメントをお寄せいただいた参加者の皆様に、心より感謝申し上げます。誠にありがとうございました。

#### A. 医療の場にピアサポートを根づかせるためのアイデア

##### 【導入期に関するアイデア】

1. 個人の活動広報誌を作って地元地域、県内の知り合い、友人の施設、お店に配布しました。（自費で、自走で、、長く続かず。何かしら持続可能な方法、仕組み、力があれば！）

(1. のコメントに対して、お寄せいただいたコメント)

- まずなかなか地域に出る勇気がない患者さんも多いと思うので、zoom の様なりモート機能を使って地域施設の活動を紹介する機会を繰り返すことで馴染みの関係を作るとか出来ないでしょうか。
- 公益の障害者就労支援施設では、出張で障害者雇用について説明をしてくれるところもあります。障害者就労支援センターや障害者就業・生活支援センターなどです。ネットでの活動予定を確認しても良いかもです。

2. 近くの福祉施設や、病院には、まだピアサポーターという存在がないので、それを意識付けるきっかけをつくればいいかと思っています。

3. アイディア:ピアサポーター導入に向けて活動する人々をつなげる機会を作る。

4. ”「福祉関連のイベントに参加」

僕自身がピアサポートを知ったのは、地元での福祉系の映画の上映会でした。その上映の後の交流会に参加して自分の想いを話したら、近くの支援学校の先生が色々と繋いでくれました。”

5. 病院のスタッフが、地域の施設の見学会を計画する。

6. ”私は、地域移行ピアサポートに携わっていました。対象病院の近隣の福祉施設に入院中の方が出向いてきて、私達ピアサポーターと退院後の生活についてグループワークをしました。普段の暮らし慣れた病院から離れ、なじみのない無い私達とグループワークをしました。私達は何度も、「病棟内でグループワークをしたい」と病院に申し入れましたが、受け入れて頂けませんでした。精神科単科病院の閉鎖性が柔軟性を阻害していると感じましたが、どうにもなりません。ピアサポーターは、精神疾患の当事者ですから、その当事者性を生かしてこそそのストレングス・モデルだと思います。

ですが、病院では私達を「患者」としか思っていない様に感じました。”

(6. のコメントに対して、お寄せいただいたコメント)

- 病院以外の他の場の人達にPRして、仲間を作ってから病院にPRする。周りに仲間作ってからだ入りやすかったり？(他の場の人ちょっと有名な人や力ある人(議員さん?)だとなお良かったり)

”

- 本人とだけでなく病棟の職員とも交流があるといい。その後本人と病棟職員とピアサポーター交えて徐々に関係性を築けていけるのがいい。

7. 地域の施設職員やメンバーが、病院の見学会を計画する。

8. 民生員、議員さん、行政の方を味方につける

9. 今できることは何か? できることから始める。

10. 家族教室に、当事者を講師として呼ぶ。

11. 医療と地域の施設、双方に壁がある。少しずつ、できることから始めて、穴を開ける。風が通るようにする。

12. 地域の施設で作っている製品の販売会を、病院で行う。

13. 上から押しつけられピアサポートという言葉が存在しない場合、どのような? 営業をすればよいのか大きな壁にぶつかっている。さらにコロナが追い打ちを立えた。

(13. のコメントに対して、お寄せいただいたコメント)

- もう実践されているかもしれませんが、ツイッターやフェイスブックなど SNS はプライバシーに気を付ければ手軽に自分たちが行っている活動を紹介できるのではないかと思います。

14. キャラバン隊かめさんの活動を動画等を使って視覚的に伝えられないでしょうか? ピアさん、患者さん、

職員さんそれぞれの体験などを聞いてみたいと思いますし、私たちの地域の病院にも紹介しやすくなると  
思います。いつか見学に行かせてほしいです！

15. 医療機関に向けた働きかけだけでなく、医療系・福祉系大学/専門学校等の教育機関に働きかけてはいか  
がでしょう。活動報告会やオープンイベントの開催時に招待するなど、つながりを作るといいのかなと思  
いました。
16. 病院などのイベントを手伝う。例えばダンスや合唱会など。一緒に感動体験を共有することで仲良くなれ  
るようになれるのではないかな。
17. まず、リモート活動で何かできるのは良いかも
18. 授業・実習以外で学生とピアスタッフの関わりが出来たら理想的なのにな……
19. 学生ですが教育現場にもぜひ働きかけていただける嬉しいです。学生の頃からそういった関わりや知識が  
あると、現場に出たとき
20. 依存症回復者で PSW です。精神科総合病院の依存症デイケアで働いています。職員の中にスティグマ的な  
言葉を言われた事があるので、息を潜めて目立たないようにきをつけながら支援を続けてきました。症状が  
分かり過ぎてしまうところがあるので、ピアも多職種の一つと捉え、当事者でない支援者と協力し合う必  
要性を感じます。
21. ピアサポーターの前に、ピアサポート会を医療関係の場などで、作って、その意見を色々と交流してみた  
らいいと思います。私は、実際やってみましたが、意識の違いからか、一人も集まりませんでした。繰り  
返しやってみるといいのかもしれませんが、1度しかやってません。(デイケアの中で)
22. 退院した患者さんが病棟に顔を出して OB 訪問の様なことをしてくれると、病院職員の喜びに繋がり、残  
った入院患者さんの良きモデルになると思う。目に見えること、直に会うことのインパクトは大きい。
23. ピアサポートがしくじったことを話す。TV 番組しくじり先生のように
24. こういった分科会を通じてまずは知る機会を今後も増やしていくことがとても大事だとおもいます。この  
ような機会が今後もますます増えます様に
25. ピアサポートを YOUTUBE で流す
26. まだ当事者自身がピアを身近に感じていない地域です。憧れる存在のピアに触れる機会があれば「自分も  
目指したい」と思う当事者が出てきてくれると思います。
27. 映画ではなく交流会で支援学校の方がピアサポートというのがあるよと教えてくれました。

### 【開始期・発展期に関するアイデア】

1. デジタル難民の患者さんにスマホ操作を教える取り組みなど。
2. ハガキ職人茶話会:ラジオに投稿して読まれる事を緩い目的としたピアサポ・入院患者・職員・地域の人の  
院外活動。俳句、なぞかけ、失敗談、料理など
3. お互いに無理をしない。

### 【その他・全般】

1. 病棟にピアサポーターを派遣するのはどうでしょうか
2. 職員が全員ピアスタッフのデイケアのようなものはどうでしょうか
3. アイデアその1 障害者になってしまい、仕事ができなくなった資格を持っている人 (Dr、PSW、Ns、  
栄養士、薬剤師、OT) をまずは精神科医療現場で採用する。

(3. のコメントに対して、お寄せいただいたコメント)

- そういう職場なら雇ってほしいなあ。。OT だけど使って欲しい、。
4. デイケアなどで、食事中などにゆったりする音楽を流すことをすればいいかも。たまには、リクエストなどをとったりするのもいいかも。
  5. ある病院から違う病院へと医療施設側にピアサポートの輪が広がった話があった。同じように、1つの福祉施設だけでなく、他の福祉施設を巻き込んで、福祉側で網羅的に働きかけるのはどうでしょうか。
  6. 何を話してもいいと感じてもらえる関係づくり、環境づくりが日頃から大切だと思いました。デイケアやOT ではプログラムを敷き詰めるのではなく、ある程度ゆとりがある中でそうした語らいが生まれてくるのかなとも思いました。
  7. 上からにならないように言い方とか言葉の選び方を気付けています。
  8. 自助グループが、ピアサポートとして、院内で活動するのはどうでしょうか。
  9. ピアスタッフを採用した医療施設において、どのように変わったか(よかったところと今後の改善点)をわかりやすい形で数値化して、論文などで発表してみてもいいかなと思います。
  10. 病院で作業療法士をしております。閉鎖性も確かにあるかなと思います。誰でもなれない仕事は抵抗を感じてしまうのかもしれませんが、作業療法士は、普段から患者様を集めて活動しているので相談していただければ、入っていただける可能性が上がるかと思えます。私個人としては、ピアサポーターの方の私たちに持ちえない、とても良い力をすごく感じています。ぜひとも来ていただきたいと常々感じています。
  11. 実績を作って、診療報酬の新設や改正に繋げる。
  12. 地域の企業や職場の訪問は、大変重要であると思えます。特にピア専門職でなければ先方に聞けない要求できないピアの役割を訴えていく必要は。
  13. 体調が急に悪くなることに関して、それもピアサポートの中では、強みとなるのではないかと感じています。
  14. 教育機関にピアが行くことは、とても意義があると感じます。高校でもよいと感じます。
  15. “つくづく、医療に関わる立場の私たち一人一人の意識を変えていくことが大きなテーマであると感じています。  
私自身はリハビリに取り組む当事者さんとの出会いがあり、仲間が仲間をサポートすることの豊かさを気づかせていただきました。まずは、ピアの方に会える機会をつくることから、でしょうか？そして、このような、仲間との体験を分かちあう場づくりを、それぞれ、自分の身近ところで、行うことかなあ～と思えます。病院から地域移行、定着支援で、医療や福祉の専門家だけの限界を感じます。ピアサポートの広がりを望んでいます！”
  16. 医療従事者の変革が一番必要なのは本当にそうだと思います。
  17. “多分ピアを医療に入れるには、しっかりとしたピアのメリットを示して同時に医療機関側にきっちり利益にならないと難しいと思う。  
デイケアや病院算定での必要要員になるとか、、、  
点数加算になるとか、そのためには研究結果をきっちり示さないといけないんだろうけど、、、。”
  18. 全国ピアサポート協会を作る

## B. 分科会の内容に対する感想・メッセージ

1. 地味で泥臭い、地味な積み上げしかないです。しかも、地域によってこの事情は大きく異なると思います。

2. 医療者が医療職であることを捨てる覚悟があるのか？そうであることがピアサポートにつながるのでは
3. 地方と都市部では事情が大きく異なっている。地域性と文化の違いで大きな壁を感じる。
4. “ピアサポートのピアとは何でしょうか？ピアを精神疾患の経験のあるものと捉えるのならば、医療者と患者の関係性は変わらない”
5. 病院スタッフも地域に癒しを求めたんじゃないかな・・・
6. 当事者の優しさにいやしてもらったんだよ！
7. 医療機関の長が、活動を認めていない。何らかの問題が発生するのを恐れている可能性が大きい。地域性も相まって活動にもものすごい保守的である。都市部だからピアサポートは成り立つし、生活の保障も与えられる。地方では職業の1つではなくボランティアになっている。
8. いろいろな立場の人たちが、ミーティングに参加することが大事ですね。
9. 当事者と地域の人の結びつきは重要ですね。
10. デイケア等に來ていた方が、同じ病院のピアサポーターになる場合、お互いに知り過ぎて、トラブルが発生するかもしれないという、危惧はあります。今まで、患者だった人が、サポーターになるのだから。
11. “優秀過ぎないピアサポーター…ってなんか引っかかります。患者らしさを有している人に来て欲しいってことなんではなかね。その思考が非常に残念”  
(11. のコメントに関連して、お寄せいただいたコメント)
  - 「優秀過ぎないピアサポーター」という表現に違和感を感じます。優秀というのは、何に対して「優秀」ということでしょうか？この表現だと、現在携わっているピアサポーターが「優秀」でないと受け取れます。失礼な表現に感じますが、その部分についてはいかが思われますか？
  - 優秀過ぎるピアサポーターがよくない理由が知りたいです。
  - 優秀過ぎる（の意味合いもよくわからないのですが）当事者じゃないほうがいいよ、というのはなぜなのでしょう。
  - 「優秀過ぎないピアサポーター」について説明してほしいです。差別的で偏見のある考え方ではないでしょうか。
  - “優秀過ぎない人を求めるということのメッセージは、当事者に「ずっと当事者であれ」と言っているようなもの最悪”
  - 私の意見ではありませんが、優秀過ぎない方が親近感を感じることができるのではないのでしょうか。
12. 大変だと思うけど、これから色々な病院で受け入れてもらえるとうれしいです。
13. 障害もってとは何？障害に焦点を当てないで欲しい
14. “地域移行のピアサポートの鍵。
  - ① 病院職員の理解と意識改革と自由発想。
  - ② 病院職員とピアサポーターとの十分な意思疎通。
  - ③ 地域移行支援事業と地域定着支援事業の継続的な一体化。
  - ④ ピアサポーターとの雇用関係等の待遇改善。”
15. 自分の住んでいる地域ではピアサポートの進んでいないので、アドバイザーになってほしい。
16. ピアサポーターが院内に入ることにより、入院患者さんの良き理解者、相談相手になっていると感じました。
17. なかなか成果が見えにくいかつどうですが、継続は力なり！
18. かめの歴史とみんなの思いが温かく伝わってきました。高齢化や退院をあきらめてしまっている方が、ま

だまだたくさんいらっしゃると思います。ますますピアの力が必要だと思います。

19. ピアスタッフとして働いています。しかしなかなか広がっていかないのが現実でした。それは私が調子が悪くなり急に休むことです。理解はあるのですが、現実仕事に穴をあけることになるからです。それでも6年続けられているのはさらに細かくみてくれ、話を聞いてくれ対処してくれた職員さんがいたからだと思っています。ピアを広げ医療につなげるには、そういった理解し、動いてくれる方が居るからだ痛感しています。事業所に許可をもらっていないので詳しくないのですが、訪問する仕事をしています
20. ピアスタッフについて、「障がいをもって地域で住む専門家」という言葉を聞いてハッとさせられました(当事者)。
21. ピアサポーターしています。仲間内では病院の指示がないと行けないと言われていて。私自身はそうではないと思っていて悲しい思いをしています。
22. ピアスタッフになりたいと思っていたのに、ピアじゃなくていいじゃん！普通じゃん！と言われたことがあります。ピアスタッフの基準が分からないです……
23. ピアサポーターと、職員の垣根を取らないと駄目だと思います。私は、入院歴があり、病院のOTから、経験をぜひ、入院患者に発表してほしいと言われてますが、いまだに申し入れがありません。ピアサポーターという概念がまだまだわからない状態なので、まず、認知されることが必要だと思います。
24. 相互交流が、大事。
25. 私がピアサポート専門員になったきっかけは、行政のピアサポート講座に参加したことだったと思います。そこから今、精神科医療機関で勤務しています。
26. 当事者で、医療職(看護師)として精神科病院で勤務しています。
27. セルフヘルプグループを立ち上げてピアサポートをしています。病院へ市議会議員さんと一緒に医師やディケアの責任者に会いましたが、なかなか、ディケアや入院患者さんとの新しい接点は見つかりませんでした。
28. 私の主治医はうつ病を2度経験した方です。以前その主治医の方が体調を崩してしまい、代わりに当事者経験のない先生にしんさつしていただいたのですが、診察の時の話の聴き方や、治療の提案が当事者経験のある医師の方がとても現実的で助かっています。
29. 病院完結型の支援の限界を医療スタッフは嫌と言うほど知っています。
30. 行動を少しでも変えよう。
31. ピア活動の原動力についての原点こそ大切にしていける必要がある
32. OTとは加算がとれないんです……。――
33. まだピア活動になじみがない医療機関としては、導入することに警戒心が強いかなと思います。
34. 私もピアスタッフとして地域活動支援センターで働いていますが、一緒に働いている、保健師の方の観察力がすごくて、私の体調が悪い時「今日体調大丈夫ですか？」と聞かれたり、体調が悪い時すぐにバレます。いい意味でとても助かっています。
35. この分科会のおかげで、自分の思いを少し整理できました。また、他の方の意見を聞けて、違った視点を自分に宿すことができたことも幸せです。ありがとうございました。

### C. お寄せいただいたご質問

1. ピアサポートで時には上から目線にならない状況が発生しました。どのように対応すればよいか困惑しております。ご助言がいただければ幸いです。

2. 皆さんはどのような経緯でピアになりましたか？今年度から通信高校にかよっています。今は障害者雇用でパートとして福祉施設の施設内清掃をしています。  
(2. のコメントに対して、お寄せいただいたコメント)
  - 入院中に医師に、メンタルケアアドバイザーになりたい、と伝えたい事がきっかけでピアサポどう？と声をかけられました
3. たまり場というのは病院内にあるものですか？その病院の中にほっとほっとが入っていったという認識で合っていますか？
4. 地域のサポーターはどこに行けば会えるんだろ？
5. 運営資金はどうしていましたか？
6. ピア活動に際し、ピアサポーターになれても、医療機関の利用者、事業所（作業所）に所属しないと活動を禁止されている。この現状を何とかするアイデアをいただきたい。
7. ピアサポーターへの研修などはあったのでしょうか？
8. ピア活動に際し、宗教活動するものがある。どのように対応したらよいのか悩んでいます。ご助言をいただきたいです。
9. 地域移行の茶話会に予算がついているのですが、ぴあサポーターの報酬は行政が決めるわけではなく、病院サイドで設定します。キャラバン隊かめではだいたいいくらくらいを設定されていますか？
10. “病院に直接売り込んだピアサポーターはいるのかな？  
病院側は少なくとも経営者は利益が上がって倫理規定等に反対せず、病院側の既得権益を邪魔しなければ受け入れると思うけど、それをどうやって提示していけばいいんだろう、、？  
勤め先の病院で難しいのはなるべくガッチリと患者さんを囲いたいような意思が幹部に見えるからで（この医療従事者の思いは別けど）、そこをどうすれば崩せるのかよくわからない。”
11. ピアならではの強みを生かすうえで、最も大切な要素は、なんだと思いますか？
12. 社会的資源の開拓についてですがピアにどこまでまかせていいのでしょうか。病院 就労支援支援施設のおいてと差がありますがピアにも差異があって有償ボランティアというレベルから極めて高度な専門職ピアまでであると思います。専門職ピアの養成が必要ではないかとも思っているのですが。本年度の厚生労働省の各種団体ヒアリングでは、A型事業所について専門職ピアの設置の陳情があります。全国就労継続支援A型事業所協議会。この件についてご意見を伺いたいと思います。
13. 医療関係の学生です。導入期の部分で「ピアサポートを知る」「活動の場に足を運ぶ」とのお話がありましたが、「知る」の初めの第一歩としてどこにアクセスをしたらよいでしょうか。
14. 専門学校でPSW校に通ってますが、ピア自体を知らないのです、そこへの取り組みはどうしたらいいでしょうか。私は、当事者です。