

仲間の交流とリカバリー（元気+）の輪を広げるための

「ピアサポートグループ」 （元気+サークルズ）

の進め方・立ち上げ方マニュアル

2013年度暫定版

言っぱなし、聞きっぱなしでいいんだね！
仲間とつながるために、リカバリーの輪を広げるために、始めてみませんか？



2013年度

独立行政法人福祉医療機構社会福祉振興助成事業 精神障害者のピアサポートグループ普及事業啓発冊子（報告書）

仲間の交流とリカバリー（元気+）の輪を広げるための

「ピアサポートグループ」 （元気+サークルズ）

の進め方・立ち上げ方マニュアル

2013年度暫定版

言っぱなし、聞っぱなしでいいんだね！
仲間とつながるために、リカバリーの輪を広げるために、始めてみませんか？



はじめに

この「ピアサポートグループの進め方・立ち上げ方マニュアル」は、ピアサポートグループへ参加した経験がなくても、またピアサポートグループを企画・運営した経験のない人でも、ピアサポートグループに参加したり、または自分でピアサポートグループを立ち上げたりできるように応援するものです。

すでに数多くのピアサポートグループが活動をしています。各グループには、さまざまなノウハウがあります。この「ピアサポートグループの進め方・立ち上げ方マニュアル」は、主に「元気+サークルズ」に参加したり、立ち上げたりすることを応援しています。

このマニュアルの手順で進めれば、「元気+サークルズ」を立ち上げられるように必要な知識・情報を記載しました。

しかし、分からないことがある時、不安になった時や、行き詰った時には、特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構・通称コンボ事務局に相談してください。

また、このマニュアルに関しての意見、改善の提案がありましたら、コンボ事務局に連絡してください。

今ある、それぞれのピアサポートグループにはそれぞれ個性があります。このマニュアルの通りに実行しているのではありません。

これからピアサポートグループを立ち上げようと考えられている方へ、コンボはこのマニュアル通りを行うことを強要するものではありません。自分たちの実情に合わせ、柔軟に対応してほしいと思います。

最初はこのマニュアルの「元気+サークルズ」のやり方で始めるとスムーズにできます。そのあと、振り返りなどを通して、状況を見ながら変えていくのがよいでしょう。

このマニュアルが、ピアサポートグループを立ち上げようとしている皆様の力強い味方になることをコンボとピアサポートグループ普及事業企画委員一同願っています。

2014年 3月

コンボ・ピアサポートグループ普及事業事務局

メールアドレス：comhbo.peer@gmail.com

電話：047-320-3870

ファックス：047-320-3871

住所：〒272-0031 千葉県市川市平田3-5-1 トノックスビル2F

目次

はじめに.....	2
マニュアル全体の構成について.....	6

第 1 部

1. 元気+サークルズに参加するあなたへ

～コンボのミッションとピアサポートの接点.....	8
(1) リカバリーって何?	11
(2) 仲間と交流し、リカバリーの輪を広げる、つなげるのはあなたです	12

2. 仲間の交流とリカバリー（元気+）の輪を広げるための

ピアサポートグループをつくろう

(1) どんな「ピアサポートグループ（例会）」を始めましょうか?	13
ピアサポートグループ（元気+サークルズ）の進め方	

3. ファシリテーターとコアメンバーとの役割

(1) ファシリテーターの役割	18
(2) コアメンバーの役割	21

コラム

ピアサポートグループの進め方の工夫

「元気+サークルズIN清瀬」では	22
「おあしす・ばでい」（岩手）では.....	23

ピアサポートグループに参加して良かったこと、元気になったこと

「おたすけclubぴあかん・うつ病友の会連絡ノートより（宇都宮）」.....	24
--	----

第2部

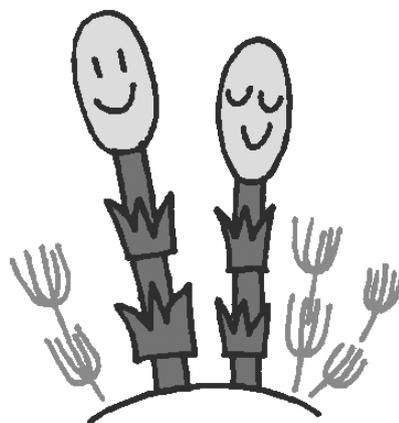
1. さあピアサポートグループを立ち上げよう

全体の流れ、ピアサポートグループ開催の手順	26
(1) コアメンバーを集めよう	28
(2) キックオフミーティングで検討すること	29
(3) ピアサポートグループ・例会の開催日時・会場を決める	36
(4) コンボや協力者・機関と連携しよう	39
コンボ事務局が協力できること	40
(5) 参加メンバーを募集しよう	43
(6) 例会の前日まで・当日に準備すること	45
元気+サークルズ事前チェックリスト	46
(7) さあ、本番！	47
(8) 振り返り	48
(9) 二次会やレクリエーションも	49
(10) 例会が軌道に乗ったら、検討すること	50
参加メンバーへの連絡方法について	52



参考資料

- ◆「ピアサポートグループ」（元気＋サークルズ）の進め方・立ち上げマニュアル
2013年度パンフレット：暫定版 55
- ◆元気＋サークルズの進め方 71
- ◆元気＋サークルズのルール 73



マニュアル全体の構成について

このマニュアルは大きく全体が3部構成になっています。

第1部では、「言いつぱなし・聞きっぱなし」の会である“元気+サークルズ”について、その目的・効果から具体的な“話し合いの進め方”について説明をしてあります。

「元気+サークルズの進め方」「ルール」を印刷し、ファシリテーターや参加者が見ながら行なえば、自然に進行できるようになっています。

第2部では、“元気+サークルズ”を実施するピアサポートグループの立ち上げ方・企画運営の方法について、時間の流れにそって具体的に説明をしました。

第2部については、全てを読む必要はありません。

最初の「全体の流れ」（フローチャート）を理解してください。

以降の部分については、該当のページを読めばよいようになっています。

コアメンバーの仲間で、該当ページを印刷したものをしながら準備を進めるとよいでしょう。

第3部には、参考資料を収録しました。

必要に応じて、参照したり印刷したりして活用してください。

このマニュアルには、コラムや体験談も収録しました。

コラムなどを必ず読む必要はありません。

しかし、コラムや体験談を読むことでより理解を深めることができます。

また、このマニュアルは少々硬い内容になっています。

少し疲れた時にコラムや体験談を読むのもよいでしょう。

インターネット上には、このマニュアル（標準版）とは別に、より詳しい説明のフルバージョンマニュアルも用意する予定です。

このマニュアルでは情報が不足していると感じた時には、フルバージョンマニュアルを参考にしてください。

また、フルバージョンマニュアルには、紙面の都合で掲載できないコラムや体験談も豊富に収録していきます。

お楽しみいただければ、嬉しく思います。

第 1 部

第 1 部では、「言いつぱなし・聞きっぱなし」の会である“元気+サークルズ”について、その目的・効果から具体的な“話し合いの進め方”について説明をしてあります。

「元気+サークルズの進め方」「ルール」を印刷し、ファシリテーターや参加者が見ながら行なえば、自然に進行できるようになっています。



1. ピアサポートグループ(元気+サークルズ)に参加するあなたへ

～コンボのミッション・使命とピアサポートの接点

コンボは、精神に困難を持つ経験のある人（たち）が、どんな状態にあっても「自分（たち）はどんなふうに生きていきたいか」「自分（たち）の希望は何か」を「自分（たち）で決めて」「自分（たち）で行動に移してもらいたい」と思っています。

それを「リカバリー」と呼ぶ人たちがいます。

リカバリーの条件として、いろいろなことが言われていますが、どこでも共通するのは次の4つです。

- ① 自分で決める
- ② 自分で責任を取る
- ③ ピアサポート
- ④ ものの見方を変える

ピアサポートグループの活動自体が「リカバリー」の必要条件の1つです。

そして、あなた（たち）が「リカバリー」の過程にいる時、ほかの人も「リカバリー」の過程に巻き込むことができます。

それが、わたしたちコンボが目指す「元気+サークルズ（リカバリーの輪）」です。



「元気+サークルズ」で、毎月のあなたの「リカバリー」を語り、仲間と共有し合う。
その後、「言いつぱなし、聞きっぱなし」の語り合いを経験してほしいと思っています。
その時に、「こころの元気+」を、あなたの「リカバリー」についての話のキッカケにしてもらえるとうれしいです。

私たちは、ピアサポートグループが、自分たちで“のれん分け”をして、次から次へと新しいグループができ、「リカバリーの輪」が広がって行って欲しいと願っています。

さらに、グループの運営の仕方、自分たちの工夫を取り込んでいてもらいたいと思っています。

そして、大切なのはその他の自主活動やレクリエーションです。
季節ごとに、食事会を催すとか、花見をするとか、いろいろ自分たちで考えて、計画を立てて、行動することです。

ピアサポートグループの中で、細かいところまで、自分たちで決めて、自分たちで行動に移しましょう。

大変かもしれませんが、それが自信と成長になります。

そして、みんなで元気になっていきましょう。



コンボのミッション・使命に、「当事者が自分で決めて、自分で実行できる世の中、つまり『当事者主体の世の中』にする」があります。

それは、どのようにすれば実現できるのでしょうか？

ただ、待っていては与えられません。

誰かに与えられるものではないからです。

私たち当事者が行動を起こさない限り、「当事者主体の世の中」が実現できることはないでしょう。

「リカバリー」の過程にいる一人の人から「リカバリーの輪」が広がっていくことで、何人もの当事者を巻き込んで「リカバリーの輪」を広げていきます。

「リカバリー」に決まった方向はありません。

しかし、ピアサポートグループは「リカバリー」が起こり始めるのに必要になります。

それを今、ここで起こそうではありませんか。

「元気+サークルズ」に参加しようとしているあなた。

目の前の一人の人の「リカバリー」に、あなたの「リカバリー」が影響するのです。

あなたの「リカバリー」が目の前の誰かを巻き込めば、あなたの人生は誰かの人生を変える大切な仕事をすることになるのです。

その先に、当事者が主体的に生きる世の中になる時代が来ます。



(1) リカバリーって何？

一般的に英語の「リカバリー」は、回復、元に戻すこと、と理解されています。

しかし、残念ながら、現代医学では、発症前の健康状態に戻せないことがあります。

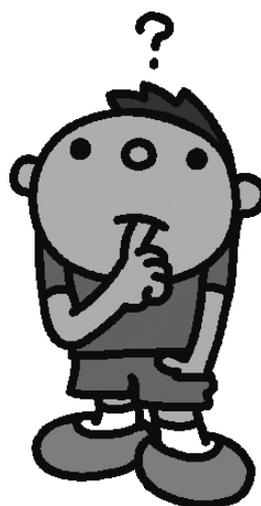
健康だけでなく、学業や仕事など大切なものを失う人も多くいます。しかし、それを、元に戻すと、また同じ経験を繰り返すことになりそうです。

元に戻ることより、現状を維持すること、前に進むこと、そして、自分らしく、自分のやりたいことをやることのほうがよい。

そんなふうに思ったりしませんか？

「リカバリー」とは、単に元に戻ること、昔の自分に戻ることではなく、精神障害をもつ方々あるいはその他の方々が、それぞれの自己実現や自分が求める生き方を主体的に追求するプロセスのことです。

コンボは、仲間の交流と一人ひとりが「リカバリー」の過程にいる、それがグループを作り、輪になり、広がってゆく、そういうことのお手伝いをしたいと考えています。



(2) 仲間と交流し、リカバリーの輪を広げる、つなげるのはあなたです

誰がリカバリーするのでしょうか？
これを読んでいるあなたです。

あなたは誰と交流するのでしょうか？
目の前にいる当事者の方です。

リカバリーの過程にいるあなたは、何をすべきなのでしょう？
あなたのリカバリーを目の前の当事者の方に感染させるのです。

一人では出来ないかもしれません。
だから、グループを作るのです。

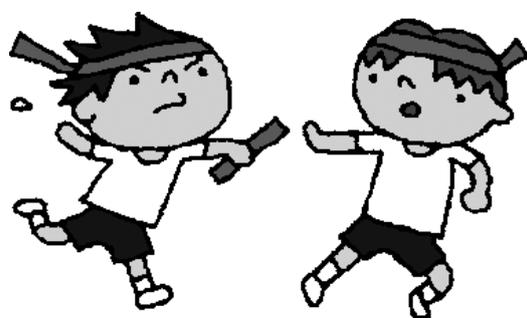
グループの輪の一人ひとりがリカバリーしていけば、またその人が、次の人にリカバリーの輪を広げていく。

そして、リカバリーの輪をだんだんと、広げ、大きくしていく。

大きくなった輪は二つに分けましょう。

元気+サークルズは、「こころの元気+」と「ピアサポートグループ（元気+サークルズ）の進め方」を用いて、リカバリーの輪を広げ、つなげていく場所です。

それを通して、一人ひとりがリカバリーしていく過程を体感するのです。



☆「ピアサポートグループ（元気+サークルズ）の進め方」は●ページにあります。

2. 仲間の交流とリカバリー（元気+）の輪を広げるためのピアサポートグループをつくる

（1）どんなピアサポートグループ（例会）を始めましょうか？

ピアサポートグループは、当事者の人が3人以上集まって、「さあ、経験をシェア（共有）しよう！」と言えば、始まります。しかし、簡単にそういうふうを始められて上手くいけば苦労はないですね。

始めは、こんなやり方でやってみましょう。

まず、短く自己紹介をします。

自分の呼ばれたい名前でもらいたいと思いませんか？

私達は、他人から、「この人はこういう人」「こうであるべき人」というレッテルをはられる経験をしたことが多いです。

自分を「こういうふうに見て欲しい」とか「こういうふうに呼ばれたい」ということは「言ってはいけない事」だったかも知れません。

今日、呼ばれたい名前を発表しましょう。

次に、最近の出来事や状況について話します。

よく分からなかったら、「こころの元気+」から、「〇〇を読んで元気が出た」「共感したこと」を発表しましょう。

その後は、リラックスして自分の経験について、深く話を出来る仕組みを作っています。何かテーマを決めてみんなが語り合う仕組みです。

語り合い以外にも、レクリエーションも欲しいですね。

そういうことを話し合う時間も持ちましょう。

ファシリテーター（その日の進行役）が一部の人に集中するより、だれでもファシリテーターができれば、いいと思いませんか？

そうできるように、プリント「ピアサポートグループ（元気+サークルズ）の進め方」を用意しました。

ファシリテーターは持ち回りでやりましょう。

ファシリテーターをすることはプレッシャーになるかもしれませんが、大丈夫です。「みんな仲間」です。

ピアサポートグループ（元気＋サークルズ）の進め方

ピアサポートグループ（元気＋サークルズ）を始めようとしている方へ

この「進め方」は例示ですので必ずしもこの通りに行く必要はありません。

自分たちのグループに合うように、「進め方」を変更したり、「ルール」を加えたりしてください。

また、自分たちの「進め方」や「ルール」がある場合は、それを尊重してもよいです。グループの名称も自分たちのグループの名前に置き換えましょう。

この「元気＋サークルズの進め方」は、ピアサポートグループにおいて「言いつばなし聞きっぱなし」のルールの下で、体験や思いを出し合い共有するための手順を示したのです。

ピアサポートグループでは、1グループ4～5人で座ります。

「進め方」に沿って、ファシリテーター（その日の進行役）が進行します。

1回のグループは2時間～2時間半くらいが適当でしょう。

テーマが出ない時には「こころの元気＋」を輪読すると話題作りになり効果的でしょう。

1. 自己紹介

(ア) 短く、自己紹介をする。ファシリテーターから、順番にまわす。

当事者か家族か支援者か立場を述べる。

家族・支援者の場合も、家族の立場、専門職の立場ではなく、

(悩みを抱える)一市民として参加し、「わたし」を主語にして発言する。

「短く、自己紹介をしましょう。私から始めます。」

「次の方、お願いします。」

2. チェックイン、「今日、呼ばれたい名前」と「近況」

(ア) 「これから、(元気＋サークルズ)を始めます。チェックインします。」と宣言する。

(「チェックイン」がなじまない時は省略してもよい。)

(イ)「今日、呼ばれたい名前」と「近況」を話す。

ファシリテーターから、順番にまわす。

「今日、呼ばれたい名前と近況を話します。私から始めます。」

「次に〇〇さんお願いします。」・・・「ありがとうございました。」

3. ルールの確認

ルールを読み上げて、全員がルールを守ることを確認する。

「元気+サークルズのルールの確認をします。」

4. テーマを決めて、語り合う

語り合いの進め方

① 話題のアイデアを出し合い、何について話をするか決める。

・最初に複数募る。できれば、全員から。

「何について話したいか、アイデアはありますか？」

・メンバーからアイデアが出ない場合、持ってきた「こころの元気+」から、テーマをファシリテーターが決めてよい。

・テーマは参加者全員が話をできるものにする。

・ファシリテーターは参加者に、そのテーマで良いかを確認する。話すテーマの順番も確認する。

「話し合うテーマは□□と△△で、よいですか？ この順番でよいですか？」

② ファシリテーターは始めに話すメンバーを指定する。

・数分、話す内容を考える時間を持つとよい。

「今回は□□のテーマで、〇〇さんから、お願いします。」

「〇〇さん、ありがとうございました。次に◎◎さん、お願いします。」

・一周ぐるりと話をする。

参加者は、発言をパスしてもよい。

ファシリテーターは、最後にパスした参加者に発言の機会を与える。

③ 一周したら話題についての感想を分かち合う。

自分ならこう思うということ、誉めて励ます言葉、アドバイスなどを発言が終わった後に言ってもよい。

そのテーマで、自由に語り合う時間を持ってもよい。

④ ②に戻って繰り返す。

(適度に休憩)

5. 全体での話し合い

① 事務的な連絡・話し合い

- ・残り20分から30分になったら、事務的な話し合いに入る。
- ・次回の設定、メンバーへの連絡方法の確認など。
- ・その他イベント、レクリエーションなど。
- ・決めなければならないことや、話し合う必要があること、会をより良いものにするためのアイデアを話し合う。

② 「チェックアウト」

全員が今日の感想を述べて1周する。

「チェックアウトをします。

全員が今日の感想を述べて1周します。

〇〇さんから、どうぞ。」

③ 次回のファシリテーターを決める

④ 会場費などの集金を行う

6. 解散

- ・ 一度しっかり終了し、解散する。
- ・ その後の交流は個人の責任で行う。

3. ファシリテーターの役割とコアメンバーの役割

(1) ファシリテーターの役割

当日の語り合いの場所で、参加者が話しやすい雰囲気づくりに重要な役割を担います。

会の進行状況を観察しながら、語り合いの場での学習や気づきを促進するよう働きかけましょう。

臨機応変に発言したり、参加者に発言を勧めてみたり、話を振る、相槌を打つなどをしてみてもいいかもしれません。

うまくやろうと思わなくても構いません。

参加者と「共にある」という気持ちで担当しましょう。

先輩ファシリテーターはサポートをしてください。

ファシリテーターは、2人以上（「正」「副」）でも構いません。



- ・あまり話が出ない時は、「こころの元気+」を使い、発言を出しやすい雰囲気を作ります。

- ・大切だと思われるポイントの文章を繰り返して読み、感想や意見を聞く。
- ・話題が広がりそうなポイントをとらえて、自分の体験などを話す。
- ・話してくれそうな人を指名する。

- ・「こころの元気+」の区切りの良いところまできたら

「こころの元気+」を区切りの良いところまで読み進めたら、その内容に関連した話を引き出します。

その際の声のかけ方には次のようなものがあります。

- ・ここまでの内容で、何か感じたことはありますか？
- ・ここまでの内容で、知らなかったことがありますか？
- ・良く分からないことや分からない言葉はありますか？
- ・ここまで読んで、何か思い出したことがありますか？

・注意すべきこと

語り合いを進めていくうえで、次の点に配慮して進めます。

- ・ 発言者自身に焦点を当てた返しを心がけているか？
- ・ 同じ人の発言が長すぎないか？
- ・ 大きく話題がそれ過ぎていないか？
- ・ ひとりの人の話題だけを中心にしていないか？
- ・ 割り込み・否定・批判をしていないか？



(2) コアメンバーの役割

事前準備・当日の会場設営・会計（会場費徴収）、会全体の進行と時間の管理を担当します。

コアメンバーは3～6人ぐらいいると作業分担ができ、特定の一人に負担が集中するのを防ぐことができます。

- ・当日の「元気+サークルズ」全体を中心的に進める。

当日グループを中心的に進める役割を担います。

ファシリテーターと協力しながら、ピアサポートグループを進めていきます。

- ・当日のグループを終了に導く。

時間の管理を行うこともコアメンバーの役割です。

事前に作ったタイムスケジュールを参考にしながら進めていくと良いでしょう。

コアメンバーの具体的な仕事は、第2部で説明します。

また、「元気+サークルズの進め方」「ルール」を自分たちが使いやすいように工夫しましょう。

コアメンバーの一人が新しいグループを立ち上げる時には、

他のコアメンバーはアドバイスや協力をしましょう。

ピアサポートグループの進め方の工夫

「元気+サークルズIN清瀬」では

会場(公共施設等)は、3カ月前にPCで取ることができます。抽選ですがだいたい取れます。

市民活動センターでチラシを1回100円で印刷します。

地域生活支援センターにチラシを置いてもらいます。

ミーリングで今まで参加した人にお知らせを流します(月末に来月の日程を)。

コンボからも日程をミーリングで流してもらいます。

ホームページも作成しています。



ピアサポートグループの進め方の工夫

「おあしす・ばでい」(岩手) では

話す時間は1人3分など具体的に決め、キッチンタイマーなどで時間を測っています。時間を把握しながら話すことは、最初は難しいですが、繰り返すうちに時間内で話すことに慣れてきます。

話し手が話し終わった後にみんなで拍手をしています。拍手をすると、自分が受容されたことが感じられていい感じです。

話し手が話し終わったときには、「終わります」「以上です」などと言う事になっています。会の進行がスムーズになりますし、拍手のタイミングもそろっていい感じです。

テーマは2つにする事が多く、後のテーマは「楽しかった事」や「嬉しかった事」など明るいテーマにします。そうするとみんな笑顔で会を終了することが出来ます。

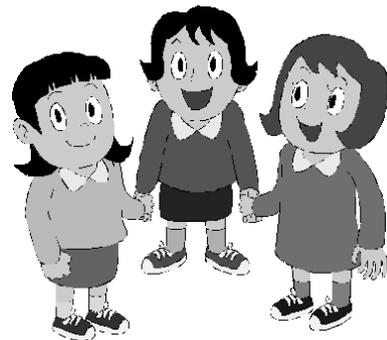
言いつばなし、聞きつばなしのルールは、何でも話せて、話を遮られることもない、日常の会話のやり取りとは違った不思議な空間ですが、話し終わった後は、なぜかすっきりします。



ピアサポートグループに参加して 良かったこと、元気につながったこと

おたすけclubぴあかん・うつ病友の会連絡ノートより（宇都宮）

今日は連絡ノートを見に来ました。
「友の会」は無いので書き込みに、
今日は妻が亡くなり、ちょうど半年経ちました。
今まで考えられないくらい目まぐるしい6ヶ月でした。
いろいろあったな、
実家へ戻ったけれど、両親とはうまくいかず、
これも2次ストレスなのではないでしょうか？
「友の会」を保健所から紹介していただき、居場所が出来ました。
発言もできるし、泣くこともできるし、
仲間がいるって、すごく嬉しいです。
親もきょうだいも友達もみんな自分のことばかり、
やはり他人事にしか思えないのかも知れません。
毎週「友の会」へ、なるべく参加して、絶対立ち直る！！
のが、夢です。希望です。
そして今、冷たくしている人達と縁を切る！！
皆さん、よろしくお願ひしますね。また話を聞いて下さい。
月曜日が楽しみです。
家族には内緒に出かけます。
少しずつ社会復帰も考えつつ、
体調と心のバランスを考えながらがんばるつもりです。
(がんばっちゃいけないんですよネ)



第2部

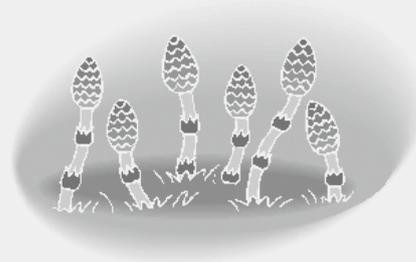
第2部では、“元気+サークルズ”を実施するピアサポートグループの立ち上げ方・企画運営の方法について、時間の流れにそって具体的に説明をしました。

第2部については、全てを読む必要はありません。

最初の「全体の流れ」（フローチャート）を理解してください。

以降の部分については、該当のページを読めばよいようになっています。

コアメンバーの仲間で、該当ページを印刷したものを見ながら準備を進めるとよいでしょう。



1. さあ、ピアサポートグループを立ち上げよう

《ピアサポートグループ立ち上げの手順》

大まかな流れは、以下ようになります。

(1) コアメンバーを集めよう

まずは、声をかけてみよう。



(2) キックオフミーティング

最初の話し合い。
コアメンバーが決めること。



(3) 例会の日時・会場

例会の日時・会場を決める。
会場の予約をする。



(4) コンボや協力者・機関と連携



(5) 参加者メンバー募集

友だちを誘ってみよう。
チラシやメールも活用する。
ホームページを作る。
コンボに広報などの応援を頼む。



(6) 前日まで・当日の準備



(7) さあ、本番！



(8) 振り返り



(9) 二次会やレクリエーション



(10) 例会が軌道に乗ったら

コアメンバーで役割分担する

チェックシート

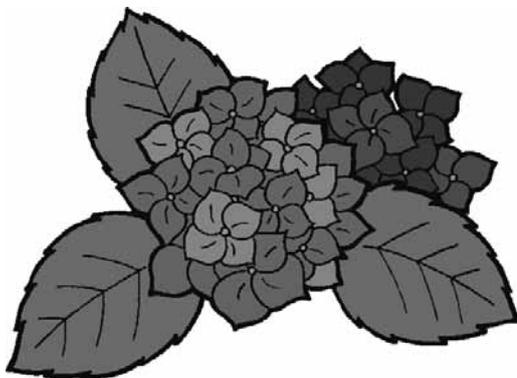
「元気+サークルズの進め方」
「ルール」を参考に。

自分たちをほめるための
ミーティングです。
前向きなアイデアを歓迎。

計画を立てて、実行することで
力がつきます。
仲間と楽しい時間を過ごしま
しょう。

できることはいろいろあります。

“のれん分け” も考え始めましょう。



(1) コアメンバーを集めよう

コアメンバーとは一緒にグループの企画運営をする仲間です。

① こういう仲間に声をかけてみよう！

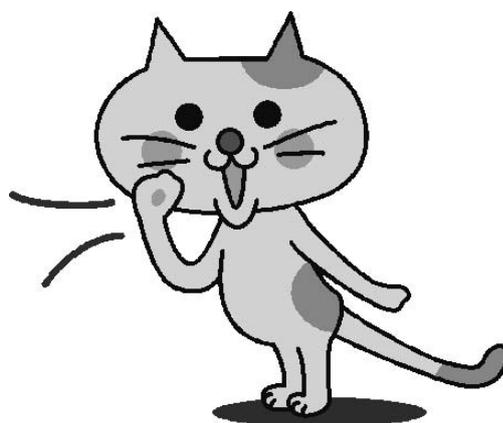
- ・ピアサポートフォーラムで一緒になった仲間
- ・リカバリー全国フォーラムで知り合った友だち
- ・「何か始めたい」と話している作業所やデイケアのメンバー
- ・「こころの元気+」の愛読者
- ・今の精神科医療や福祉に関心がある友人

② コアメンバーは、3～6人くらいがよい。

- ・人数が少ないと、一人一人の負担が大きくなります。
 - ・人数が多いと意見をまとめるのが大変になります。
- また、役割のないコアメンバーがいたり、責任があいまいになったりします。

③ まず、近くの地域で開催されているピアサポートグループに参加してみても？

そこで、一緒にコアメンバーになる人が見つかるかもしれません。



(2) キックオフミーティングで検討すること

コアメンバーが集まったら、キックオフミーティングを開きます。

キックオフミーティングでは、以下のことを検討します。

全てを1回で決める必要はありません。

2～3回に分けて考えてみましょう。

- ① 会の名称
- ② 会の目的・活動内容の概要
- ③ 会が対象にする参加メンバーの範囲
- ④ コアメンバーの役割分担
- ⑤ コアメンバー間の連絡の取り方
- ⑥ 例会の開催日程・頻度・会場
- ⑦ 参加メンバーの募集方法
- ⑧ 会場費、その他の集金方法、担当者など
- ⑨ ファシリテーター（進行役）の決め方、例会の進め方
- ⑩ その他

詳しい説明を次ページから行います。



① 会の名称

- ・ 親しみやすく分かりやすい名前にする。
- ・ 他の団体と関係が推測される名前、類似した名前はつけない。
- ・ 病名などを入れると、会の内容がはっきりする。
逆に、外の人に会の内容を知られたくない時は、ニックネーム的な方がよい。
- ・ 「コンボ」や「元気+」などを使用したい場合は、コンボ事務局に相談する。
- ・ 漢字にするか、ひらがなにするか、カタカナにするかで印象が変わる。
- ・ よい名前が思いつかない時は、
「元気+サークルズin〇〇」
「元気+サークルズ@〇〇」
などにしてもよい。



② 会の目的・活動内容の概要

- ・会を続ける中で見直しながらやるべきことなので、あまり難しく考えなくていいでしょう。

③ 会が対象にする参加メンバーの範囲

- ・病名などで限定しているグループもあります。
- ・厳格に参加メンバーの範囲を決める必要はありません。
しかし、ある程度、想定していると運営側としては楽でしょう。



④ コアメンバーの役割分担

- ・ 負担が偏らないようにしましょう。
- ・ 病状の変化なども考慮し、柔軟に対応できるように協力、分業を考えましょう。
- ・ 会場を借りる場合など手続きのため、代表者が必要な場合もあります。
代表者・会長もメンバーの一人です。
偉いわけでも権限があるわけでもありません。
ピアサポートグループは全員平等が基本です。

以下の役割が必要です。

- 会場予約
- 広報（チラシ作成・配布。ポスター貼り。）
- 会計・経理
- 連絡係（コアメンバーや参加者へ。コンボ事務局へ）
- 書記・記録
- その他



☆ 具体的な役割の内容は、後で説明します。

⑤ コアメンバー間の連絡の取り方。

- ・ 言い違い・聞き違いを防ぐためには、パソコンや携帯の電子メールがいいでしょう。
- ・ 仕事をしている人、昼夜逆転している人、早い時間に睡眠薬を服用している人もいるので、連絡の時間帯は、メンバー間で確認しておきましょう。
- ・ コアメンバーの実情にあうものを選びます。



⑥ 例会の開催日程・頻度・会場。

→ 36ページを参照してください。

⑦ 参加メンバーの募集方法。

→ 43ページを参照してください。

⑧ 会場費、その他の集金方法、担当者など

- ・ 金銭に関わることはトラブルの原因になりやすいので、注意する。
- ・ 会議室使用料などの領収書は保管する。
- ・ コピーなどレシートのないものは、「年月日」「担当者」「用途」「金額」を必ず、記録する。
- ・ 少人数の仲間内のことなので、いちいち内容を開示する必要はない。
しかし、トラブルになることもあるので、領収書やレシートは必ず保管する。
- ・ 会が継続し金額が大きくなった場合は、会計報告を行う。



⑨ ファシリテーター（進行役）の決め方、例会の進め方

- ・ 最初はコアメンバーが行う。
- ・ 3～4回参加し、場に慣れてきたメンバーが行う。

最初は緊張したり上手く行かなかったりするかもしれない。
しかし、仲間の中のことである。積極的にチャレンジしよう。
回数を重ねると、うまく行くようになる。

- ・ 場の雰囲気や和ませるために、菓子などを用意してもよい。

安価なものにし、参加者の負担にならない範囲にする。

1人当たり100円以下など金額の上限などを事前に決めておくとよい。

買い出し係の負担にならないようにする。

レシートは必ず保管する。



(3) ピアサポートグループ・例会の開催日時・会場を決める

① ピアサポートグループ・例会の日時を決める。

- ・コアメンバーが参加できる日時にする。
- ・1回の例会は、2時間～2時間半程度がよい。
例会を繰り返す中で適切な時間の長さを見つけていきましょう。
- ・交通の便の悪い地域では、開始時間・終了時間を考慮する。
- ・例会の開催頻度（月、1回など）を検討する。
 - 月1回のケースが多いです。
 - 月2回以上や2～3ヶ月に1回のケースもあります。
 - 月2回以上開催の場合、曜日や時間帯を変えたり、内容に変化を持たせたりしているグループもあります。
- ・例会の日時（曜日など）や会場は固定した方がよいので、その点も考慮する。
- ・実際に例会を重ねていく中で、変更してもよい。

以上のことを考慮して、コアメンバーで

「原則、第○・△曜日の〇〇時から（例：第2・土曜日の午後1時～）」
を決めます。



② ピアサポートグループ・例会の会場を決める。

- ・ 話の内容が外部の人に聞かれない場所にする。
- ・ 無料で使用できる会場があるか検討する。
- ・ 公民館の会議室など使用料の安い会場を検討する。
→ 公民館の事務室や各自治体のホームページで確認する。
- ・ 団体登録をすると公民館の会議室の予約が優先されることがある。
活動が軌道に乗ったら、団体登録をするとよい。
- ・ 団体内に一定数の障害者がいると会議室の使用料が安くなることがある。
- ・ 例会が軌道に乗ったら、団体登録をすると良い。
→ 公民館の事務室や各自治体のホームページで確認する。
- ・ 公民館など安価な会場を借りられない場合は会場費について検討する。
原則、参加者が平等に負担する。

公共施設の例（障害者減免がある施設）

- A. 公民館・市民会館・市民ホール
(会議室、研修室、和室などが併設されているところもある)
- B. 市町村保健福祉課（地域包括支援センター）・保健所保健福祉課
(市民啓発活動等のため施設を持っていることがある)
- C. 社会福祉協議会
(ボランティア団体などが活動するための施設を持っていることがある)
- D. 福祉センターなど（福祉課や社協が管理していることが多い）
(地方によって事情が違ってもかもしれません)

③ 会場の予約をする。

- ・ 具体的な日時を決め、会場の予約をします。
- ・ 公民館の事務室で行う。
- ・ インターネットで予約できるところが増えてきている。
→ 手続きなどは市町村のホームページで確認する。
- ・ 施設によって異なるが、1～3月前から予約、または、申込ができる。
先着順、抽選の両方のケースがある。
予約・申込開始時期を目安に日時を決める。
- ・ 会議室や研修室などを利用すると、カチツとした雰囲気になり、和室などを利用するとゆったりとした雰囲気になりやすい。
月によって、変えてみてもよい。
- ・ 毎回、同じコアメンバーが行うと負担になります。
交代で行うようにしましょう。
また、体調が悪い時などは、他のコアメンバーが積極的に代わるようにしましょう。



(4) コンボや協力者・機関と連携しよう

① コンボ事務局と連携しよう

キックオフミーティングで、基本的なことが決まったら、コンボ事務局と連携を取ってください。

以下の内容を連絡します。

- ・グループ名（「元気+サークルズ@〇〇」など）。
- ・連絡先（氏名。メールアドレス。電話番号。住所など）
- ・主な例会の開催日時、会場（会場名。住所。最寄り駅など）。
- ・分からないこと・不安なこと。
- ・その他、必要と思われること。

ピアサポートグループ・例会ごとに以下の内容を連絡してください。

- ・例会の日時（会場予約後）
- ・例会の会場（会場名。会議室番号。住所。最寄り駅など）

コンボ事務局の連絡先は、1ページにあります。

言い違い・聞き違いなどを防ぐため、事務的な内容は、電子メールやファックスでお願いします。

コンボが協力できることは次ページにあります。

コンボ事務局が協力できること

(1) ピアサポートグループ開催の広報

コンボではお知らせメール便、ホームページを使って、「元気+サークルズ」開催の広報をします。

また、元気+サークルズが増えていけば、「こころの元気+」に今月の「元気+サークルズ開催予定」のチラシを同封します。

(2) 「交流とリカバリー（元気+）の輪」を広げるための資料送付

「元気+サークルズ」を開催する時に、書籍案内や各種のコンボからのお知らせなどを郵送します。

(3) ピアサポート知恵袋

ピアサポートグループや元気+サークルズを進め、運営したり、立ち上げたりする時、困ったことがおこりますよね。

そんな時、ピアサポート知恵袋（コンボ事務局）に電話してみてください。

すぐにお答えが出せないものは、これまでピアサポートグループを運営してきた人たちの知恵を集めて解決策を一緒に考えます。

*以下の項目は予算の範囲内でより多く実施できるように務めます。

(4) 近くのグループのコアメンバー・ファシリテーターの派遣

「元気+サークルズ」を立ち上げたいけれども、どうすれば、コアメンバーの仕事やファシリテーターができるのか分からない時に、近くのグループにコアメンバー・ファシリテーターがいる場合、派遣します。

(5) コアメンバー・ファシリテーターの研修会・交流会の実施



② 「元気+サークルズ」のサポーターを見つけよう

所属する施設の支援員や地域活動支援センターの相談員さんなどに相談してみましょう。

直接支援をしてくれることも、誰か紹介してくれることもあるかもしれません。

近所に精神保健福祉ボランティア、傾聴ボランティアなどがいれば協力を頼んでみましょう。

社会福祉協議会はボランティア団体の取りまとめもしているので、問い合わせてみましょう。

肩書にこだわらず、当事者に理解のある人がいたら声をかけてみましょう。



③ 行政・関係機関に挨拶に行こう

関係機関にはチラシを置いてもらったり、ポスターを貼ってもらったり、いろいろ協力して頂くことがあるので、きちんと挨拶しておいた方がよいでしょう。

また、向こうから新メンバーやサポーターを紹介してくることもあるかもしれません。

会場の予約を手伝ってくれたり、無料で会議室を貸してくれたりすることもあります。



(5) 参加メンバーを募集しよう

① 最も有効な方法は、口コミである。

作業所やデイケア、いろいろな施設のメンバーに声をかけましょう。
それ以外の友だちにも声をかけてみよう。

② チラシを作成し、印刷する。

→ 写真やイラストを活用すると見栄えがよくなります。
→ 大量印刷の場合、公民館などを利用すると安上がりです。

③ チラシを公民館などに置かせてもらう。

→ 職員にチラシの内容などを説明し、置かせてもらう。
「〇月〇日まで」と期限を伝え、その後、職員に廃棄してもらうのか、グループのメンバーが廃棄するのかを確認する。

④ 利用している作業所や医療機関などにチラシを置かせてもらう。

→ 主治医や職員に直接申し出ましょう。

⑤ 自分たちのホームページを作ったり、ブログを立ち上げたりしてみよう。



⑥ ポスターを作ってみましょう。

写真やイラストを活用すると見栄えがよくなります。

それを公民館・市役所などに貼り出してもらいましょう。

→ 職員にポスターの内容の説明をしましょう。

「言いつぱなし・聞きつぱなし」のグループであることを
はっきりと伝えましょう。

ポスター貼りにはルールがあるので、職員に確認します。

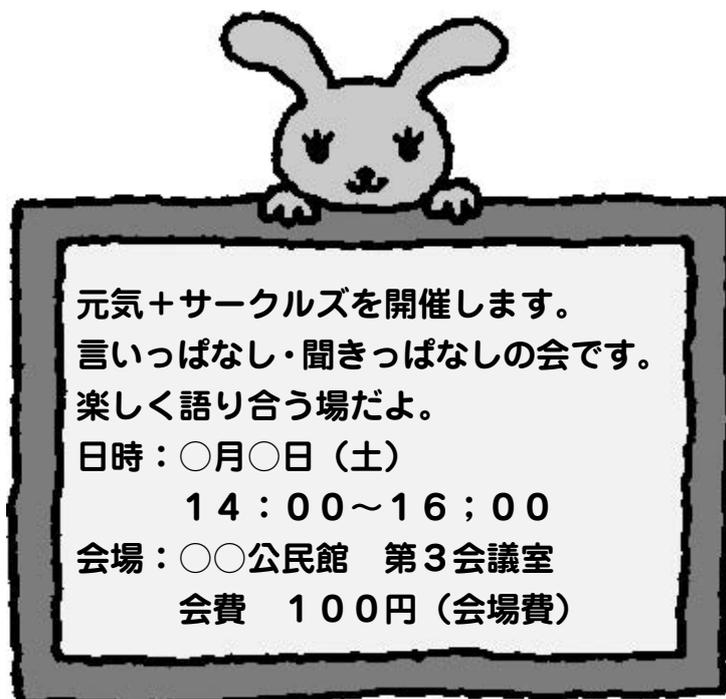
→ チラシもポスターも政治色・宗教色のあるものは置くことができません。

誤解・勘違いをされる内容にならないようにします。

⑦ 「こころの元気+」にチラシを同封するようにコンボ事務局に依頼する。

⑧ コンボ事務局からのメールリングリストに情報を載せてもらう。

⑨ コンボのホームページに載せてもらう。



(6) 例会の前日まで・当日に準備すること

- ① 「こころの元気+」を軽く眺めておきましょう。

- ② 「ピアサポートグループ(元気+サークルズ)の進め方」(18ページ)
(内容を使いやすいように変えてもよい。)
「次回の例会の開催日時・会場のチラシ」
などを印刷する。

- ③ 「こころの元気+」やチラシなどを持っていく。

- ④ 早く会場に来る参加者がいるかもしれないので、1人は早めに会場に行く。

- ⑤ 会場が分かりにくい場合は、案内を貼る。



元気+サークルズ事前チェックリスト

(20 年 月 日用)

(このチェックリストは実際の作業内容に合わせて修正してください)
作業は、コアメンバーで分担したり持ち回りしたりして行いましょう。

	チェック項目	準備状況／特記事項
3ヶ月前から1ヶ月前	<ul style="list-style-type: none"> ・会場の予約はできましたか？ ・他のコアメンバーへの連絡は？ ・行政や協力機関への連絡や依頼は？ ・コンボ事務局への連絡は？ ・メーリングリストの依頼は？ ・「元気+」に、チラシの同封は？ ・アドバイザーの派遣は必要ですか？ ・1ヶ月前にメーリングリストは流しましたか？ ・他のコアメンバーにもお願いしよう。 ・ホームページはアップしましたか？ 	
1ヶ月前から前日まで	<ul style="list-style-type: none"> ・チラシの印刷は終了しましたか？ ・チラシの配布は終了しましたか？ ・他のコアメンバー、常連の参加者にも協力してもらいましょう。 ・翌月の例会の案内を印刷しましたか？ ・「元気+」に目を通しましたか？ 	
当日	<ul style="list-style-type: none"> ・当日の役割分担は大丈夫ですか？ ・「元気+」、翌月の案内を持っていく。 	

(7) さあ、本番！

- ① 「ピアサポートグループ（元気+サークルズ）の進め方」（○ページ）を参考に例会を行なう。

「進め方」は各グループで使いやすいように、内容を変えていきましょう。



お茶やお菓子は？

例会の雰囲気や和らげるためにお茶やお菓子を用意してもよいでしょう。

食べ物、飲み物は、心の壁を低くします。

公民館には給湯室があり、利用すると安上がりです。

準備をするのが好きな人もいますが、担当者の負担にもなります。

ペットボトル持参の方がよいでしょう。

「元気+サークルズ」は、「話をする」「話を聞く」場所です。

お菓子を食べるのに注意が向いてしまってはよくないです。

お金の問題もあります。ほどほどに。

(8) 振り返り

- ① 喫茶店やファミレスに場所を変えて、行ってもよい。

その場合も、守秘義務には注意する。

- ② コアメンバーだけでも、参加者を含めてもよい。

- ③ 困ったこと、悪かったことだけでなく、良かったことも見つけましょう。良かった点をお互いに褒め合いましょう。

- ④ 例会にはいろいろな人が参加します。メンバーの体調もさまざまです。

「晴れの日もあれば、雨の日もある」です。

- ⑤ ゆったりとした気持ちで振り返りを行いましょう。

- ⑥ 次回に向けて、建設的なアイデアを見つけましょう。



☆ピアサポートグループ例会報告（巻末資料）をコンボ事務局に送ってください。（ファックス、メール、郵送、いずれでも可です）

(9) 二次会やレクリエーションも・・・

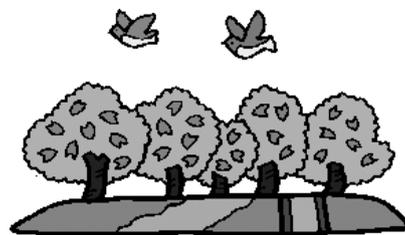
- ① 喫茶店やファミレスでお茶をしたり、カラオケなどを楽しんだりしてもよい。例会ではないので、その場にいる個人の責任で行う。
- ② 以下のようなイベント・レクリエーションを企画してもよい。
 - ・忘年会 新年会
 - ・花見 ハイキング
 - ・カラオケ ボーリング
 - ・美術展 博物館 水族館 動物園 植物園
 - ・料理会
 - ・学習会 勉強会
- ③ レクリエーションやイベントにだけ参加するメンバーがいてもよい。

親しくなってから、例会に誘おう。
- ④ 家計の厳しいメンバーもいる。

負担にならないようお互いに配慮する。
- ⑤ 美術展など公共施設は障害者割引制度のあるところが多いので活用する。

割引制度の内容をインターネットや電話をして確認する。
- ⑥ 幹事のメンバーの負担が大きくなるように注意しよう。

幹事は大変だが、勉強になる。無理のない範囲で、積極的にチャレンジしよう。



(10) 例会が軌道に乗ったら、検討すること

① 近隣地域で“のれん分け”し、新しいピアサポートグループを作る。

「元気+サークルズ」の参加者が多くなったら、2つに分け、新しいグループを作った方がいいでしょう。

4～5人のために「ピアサポートグループ（元気+サークルズ）進め方」を作っております。

ファシリテーターに慣れて、コアメンバーのお手伝いができるようになったら、勇気をもって、新しいグループを立ち上げてみましょう。

元の会を立ち上げたコアメンバーは、新しいグループを立ち上げるメンバーを励まし、応援をしましょう。

ベテランのコアメンバーは見守り、励ますことで、新しいコアメンバーの自主性を大切にしましょう。

新しいコアメンバーは、このマニュアルを活用して、グループを立ち上げましょう。



② いろいろなことにチャレンジしてみよう

- ・市町村・社協などのイベントに参加してみましょう。
 - 参加メンバーが増えるきっかけになるかもしれません。
- ・外部向けの学習会などイベントを企画してみましょう。
自分たちの経験を発表する場を自分たちで企画してみませんか。
 - これも参加メンバーが増えるきっかけになります。
- ・他のグループと交流してみましょう。
 - 近隣だけでなく、都道府県を越えて交流するのもいいでしょう。
- ・会報などを作成してみましょう。
 - 原稿の作成、紙面づくり、印刷・配布など大変ですが、やりがいがあります。
- ・市町村・社協などの助成金を活用する。



参加メンバーへの連絡方法について

① 参加メンバーの名簿を作るのも1つの案です。

しかし、病気や障害にかかわる情報は重要な個人情報ですので、慎重に考える必要があります。

万が一、外部の人に流出してしまう危険があります。

「元気+サークルズ」は毎回新しいメンバーが参加したり、逆に去っていくメンバーがいたりします。

名簿を作成することが適切なのかも検討する必要があります。

コアメンバーで、名簿を作成する必要があるのか、名簿を作成する場合、どのような基準で名簿に載せるのか、項目は何にするのかを相談すると良いでしょう。

② パソコンやケータイ・スマホのアドレス帳を活用する。

それぞれのメンバー同士で、友人としてメールアドレスを交換するのがよいでしょう。

希望する参加メンバーは、コアメンバーにメールアドレスを伝え、メーリングリストに登録してもらおうと、連絡がスムーズになります。

コアメンバーは新しい参加メンバーに、メーリングリストへの登録を希望するか確認しましょう。

参考資料

- ・「ピアサポートグループ」（元気＋サークルズ）の進め方・立ち上げマニュアル
2013年度パンフレット：暫定版
- ・元気＋サークルズの進め方
- ・元気＋サークルズのルール
- ・話す人の態度
- ・話を聞く態度
- ・守秘義務

参考資料

仲間の交流とリカバリー(元気+)の輪を広げるための

「ピアサポートグループ」 (元気+サークルズ)

の進め方・立ち上げ方マニュアル

2013年度パンフレット：暫定版

言っぱなし、聞きっぱなしでいいんだね！
仲間とつながるために、リカバリーの輪を広げるために、始めてみませんか？



はじめに

この「ピアサポートグループの進め方・立ち上げ方マニュアル」は、ピアサポートグループへ参加した経験がなくても、またピアサポートグループを企画・運営した経験のない人でも、ピアサポートグループに参加したり、または自分でピアサポートグループを立ち上げたりできるように応援するものです。

このマニュアルの手順で進めれば、「元気＋サークルズ」を立ち上げられるように必要な知識・情報を記載しました。

最初はこのマニュアルの「元気＋サークルズ」のやり方で始めるとスムーズにできます。そのあと、振り返りなどを通して、状況を見ながら変えていくのがよいでしょう。

しかし、分からないことがある時、不安になった時や、行き詰った時には、特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構・通称コンボ事務局に相談してください。

このマニュアルが、ピアサポートグループを立ち上げようとされている皆様の力強い味方になることをコンボとピアサポートグループ普及事業企画委員一同願っています。

2014年 2月

コンボ・ピアサポートグループ普及事業事務局

メールアドレス：comhbo.peer@gmail.com

電話：047-320-3870

ファックス：047-320-3871

住所：〒272-0031 千葉県市川市平田3-5-1 トノックスビル2F

マニュアル全体の構成について

このパンフレット版マニュアルは、標準版マニュアルの一部を抜粋したものです。

ピアサポートグループを立ち上げ、企画運営するために必要な具体的な情報は記載されていません。

実際に、グループの立ち上げを検討している方は、コンボ事務局まで標準版マニュアルを請求してください。（インターネットからのダウンロードも可能です。）

標準版マニュアルは大きく全体が3部構成になっています。

第1部では、「言いつぱなし・聞きっぱなし」の会である“元気＋サークルズ”について、その目的・効果から具体的な“語り合いの進め方”について説明をしています。

「元気＋サークルズの進め方」「ルール」を印刷し、ファシリテーター・参加者が見ながら行なえば、自然に進行できるようになっています。

第2部では、「元気＋サークルズ」を実施するピアサポートグループの立ち上げ方・企画運営の方法について、時間の流れにそって具体的に説明をしました。

第3部には、参考資料などを収録しました。

必要に応じて、参照したり印刷したりして活用してください。

1. ピアサポートグループ(元気+サークルズ)に参加するあなたへ

～コンボのミッション・使命とピアサポートの接点

コンボは、精神に困難を持つ経験のある人（たち）が、どんな状態にあっても「自分（たち）はどんなふうに生きていきたいか」「自分（たち）の希望は何か」を「自分（たち）で決めて」「自分（たち）で行動に移してもらいたい」と思っています。

それを「リカバリー」と呼ぶ人たちがいます。

リカバリーの条件として、いろいろなことが言われていますが、どこでも共通するのは次の4つです。

- ① 自分で決める
- ② 自分で責任を取る
- ③ ピアサポート
- ④ ものの見方を変える

ピアサポートグループの活動自体が「リカバリー」の必要条件の1つです。

そして、あなた（たち）が「リカバリー」の過程にいる時、ほかの人も「リカバリー」の過程に巻き込むことができます。

それが、わたしたちコンボが目指す「元気+サークルズ（リカバリーの輪）」です。



(1) リカバリーって何？

一般的に英語の「リカバリー」は、回復、元に戻すこと、と理解されています。

しかし、残念ながら、現代医学では、発症前の健康状態に戻せないことがあります。

健康だけでなく、学業や仕事など大切なものを失う人も多くいます。しかし、それを、元に戻すと、また同じ経験を繰り返すことになりそうです。

元に戻ることより、現状を維持すること、前に進むこと、そして、自分らしく、自分のやりたいことをやることのほうがよい。

そんなふうに思ったりしませんか？

「リカバリー」とは、単に元に戻ること、昔の自分に戻ることではなく、精神障害をもつ方々あるいはその他の方々が、それぞれの自己実現や自分が求める生き方を主体的に追求するプロセスのことです。

コンボは、仲間の交流と一人ひとりが「リカバリー」の過程にいる、それがグループを作り、輪になり、広がってゆく、そういうことのお手伝いをしたいと考えています。

2. 仲間の交流とリカバリー（元気+）の輪を広げるためのピアサポートグループをつくる

（1）どんなピアサポートグループ（例会）を始めましょうか？

ピアサポートグループは、当事者の人が3人以上集まって、「さあ、経験をシェア（共有）しよう！」と言えば、始まります。しかし、簡単にそういうふうを始められて上手くいけば苦労はないですね。

始めは、こんなやり方でやってみましょう。

まず、短く自己紹介をします。

自分の呼ばれたい名前でもらいたいと思いませんか？

私達は、他人から、「この人はこういう人」「こうであるべき人」というレッテルをはられる経験をしたことが多いです。

自分を「こういうふうに見て欲しい」とか「こういうふうに呼ばれたい」ということは「言っではいけない事」だったかも知れません。

今日、呼ばれたい名前を発表しましょう。

次に、最近の出来事や状況について話します。

よく分からなかったら、「こころの元気+」から、「〇〇を読んで元気が出た」「共感した」ことを発表しましょう。

その後は、リラックスして自分の経験について、深く話を出来る仕組みを作っています。何かテーマを決めてみんなが語り合う仕組みです。

語り合い以外にも、レクリエーションも欲しいですね。

そういうことを話し合う時間も持ちましょう。

ファシリテーター（その日の進行役）が一部の人に集中するより、だれでもファシリテーターができれば、いいと思いませんか？

そうできるように、プリント「ピアサポートグループ（元気+サークルズ）の進め方」を用意しました。

ファシリテーターは持ち回りでやりましょう。

ファシリテーターをすることはプレッシャーになるかもしれませんが、大丈夫です。「みんな仲間」です。

ピアサポートグループ（元気＋サークルズ）の進め方

ピアサポートグループ（元気＋サークルズ）を始めようとしている方へ

この「進め方」は例示ですので必ずしもこの通りに行く必要はありません。

自分たちのグループに合うように、「進め方」を変更したり、「ルール」を加えたりしてください。

また、自分たちの「進め方」や「ルール」がある場合は、それを尊重してもよいです。グループの名称も自分たちのグループの名前に置き換えましょう。

この「元気＋サークルズの進め方」は、ピアサポートグループにおいて「言いつばなし聞きっぱなし」のルールの下で、体験や思いを出し合い共有するための手順を示したのです。

ピアサポートグループでは、1グループ4～5人で座ります。

「進め方」に沿って、ファシリテーター（その日の進行役）が進行します。

1回のグループは2時間～2時間半くらいが適当でしょう。

テーマが出ない時には「こころの元気＋」を輪読すると話題作りになり効果的でしょう。

1. 自己紹介

(ア) 短く、自己紹介をする。ファシリテーターから、順番にまわす。

当事者か家族か支援者か立場を述べる。

家族・支援者の場合も、家族の立場、専門職の立場ではなく、

(悩みを抱える)一市民として参加し、「わたし」を主語にして発言する。

「短く、自己紹介をしましょう。私から始めます。」

「次の方、お願いします。」

2. チェックイン、「今日、呼ばれたい名前」と「近況」

(ア) 「これから、(元気＋サークルズ)を始めます。チェックインします。」と宣言する。

(「チェックイン」がなじまない時は省略してもよい。)

(イ)「今日、呼ばれたい名前」と「近況」を話す。

ファシリテーターから、順番にまわす。

「今日、呼ばれたい名前と近況を話します。私から始めます。」

「次に〇〇さんお願いします。」・・・「ありがとうございました。」

3. ルールの確認

ルールを読み上げて、全員がルールを守ることを確認する。

「元気+サークルズのルールの確認をします。」

4. テーマを決めて、語り合う

語り合いの進め方

① 話題のアイデアを出し合い、何について話をするか決める。

・最初に複数募る。できれば、全員から。

「何について話したいか、アイデアはありますか？」

・メンバーからアイデアが出ない場合、持ってきた「こころの元気+」から、テーマをファシリテーターが決めてよい。

・テーマは参加者全員が話をできるものにする。

・ファシリテーターは参加者に、そのテーマで良いかを確認する。話すテーマの順番も確認する。

「話し合うテーマは□□と△△で、よいですか？ この順番でよいですか？」

② ファシリテーターは始めに話すメンバーを指定する。

・数分、話す内容を考える時間を持つとよい。

「今回は□□のテーマで、〇〇さんから、お願いします。」

「〇〇さん、ありがとうございました。次に◎◎さん、お願いします。」

・一周ぐらりと話をする。

参加者は、発言をパスしてもよい。

ファシリテーターは、最後にパスした参加者に発言の機会を与える。

③ 一周したら話題についての感想を分かち合う

自分ならこう思うということ、誉めて励ます言葉、アドバイスなどを発言が終わった後に言ってもよい。

そのテーマで、自由に語り合う時間を持ってもよい。

④ ②に戻って繰り返す。

(適度に休憩)

5. 全体での話し合い

① 事務的な連絡・話し合い

- ・ 残り20分から30分になったら、事務的な話し合いに入る。
- ・ 次回の設定、メンバーへの連絡方法の確認など。
- ・ その他イベント、レクリエーションなど。
- ・ 決めなければならないことや、話し合う必要があること、会をより良いものにするためのアイデアを話し合う。

② 「チェックアウト」

全員が今日の感想を述べて1周する。

「チェックアウトをします。

全員が今日の感想を述べて1周します。

〇〇さんから、どうぞ。」

③ 次回のファシリテーターを決める

④ 会場費などの集金を行う

6. 解散

- ・ 一度しっかり終了し、解散する。
- ・ その後の交流は個人の責任で行う。

元気+サークルズのルール

○話す人の態度：

- ・ 個人攻撃をしない。批判・否定をしない。
- ・ 「わたし」を主語に話をする。
- ・ 長すぎず、短すぎず。
- ・ パスをしてもよい。

サークルの時間は限られています。平等・公平に分かち合いましょう。

他の人の話したい気持ちも大切にしましょう。

話の終わりに「以上です」「終わりです」と言いましょう。

○話を聞く態度：

- ・ 話している人を妨げない。
- ・ 発言したいことがあったら、話し手が終わった後に発言する。
- ・ 相手の気持ちや言いたい事を理解し、尊重する。

具合が悪くなった時、話を聞くのが辛くなった時などは途中退席してもよい。

○守秘義務：

- ・ メンバー同士でも「元気+サークルズ」が終わった後に話題にしない。
- ・ 外部の人に話さない。
- ・ 守秘義務は「元気+サークルズ」の最初から最後まで全てに適用される。

みんなで「元気+サークルズ」のはじめに、このルールを読み確認します。
このルールは、みんなが安心して気持ち良く時間を分かち合うためのものです。

ピアサポートグループの進め方の工夫

「おあしす・ばでい」(岩手)では

話す時間は1人3分など具体的に決め、キッチンタイマーなどで時間を測っています。時間を把握しながら話すことは、最初は難しいですが、繰り返すうちに時間内で話すことに慣れてきます。

話し手が話し終わった後にみんなで拍手をしています。拍手をすると、自分が受容されたことが感じられていい感じです。

話し手が話し終わったときには、「終わります」「以上です」などと言う事にしています。会の進行がスムーズになりますし、拍手のタイミングもそろっていい感じです。

テーマは2つにする事が多く、後のテーマは「楽しかった事」や「嬉しかった事」など明るいテーマにします。そうするとみんな笑顔で会を終了することが出来ます。

言っぱなし、聞きっぱなしのルールは、何でも話せて、話を遮られることもない、日常の会話のやり取りとは違った不思議な空間ですが、話し終わった後は、なぜかすっきりします。



ピアサポートグループに参加して 良かったこと、元気につながったこと

おたすけclubぴあかん・うつ病友の会連絡ノートより（宇都宮）

今日は連絡ノートを見に来ました。

「友の会」は無いので書き込みに、

今日は妻が亡くなり、ちょうど半年経ちました。

今まで考えられないくらい目まぐるしい6ヶ月でした。

いろいろあったな、

実家へ戻ったけれど、両親とはうまくいかず、

これも2次ストレスなのではなか？

「友の会」を保健所から紹介していただき、居場所が出来ました。

発言もできるし、泣くこともできるし、

仲間がいるって、すごく嬉しいです。

親もきょうだいも友達もみんな自分のことばかり、

やはり他人事にしか思えないのかも知れません。

毎週「友の会」へ、なるべく参加して、絶対立ち直る！！

のが、夢です。希望です。

そして今、冷たくしている人達と縁を切る！！

皆さん、よろしくお願ひしますね。また話を聞いて下さい。

月曜日が楽しみです。

家族には内緒に出かけます。

少しずつ社会復帰も考えつつ、

体調と心のバランスを考えながらがんばるつもりです。

(がんばっちゃいけないんですよネ)



第2部

第2部では、“元気+サークルズ”を実施するピアサポートグループの立ち上げ方・企画運営の方法について、時間の流れにそって具体的に説明をしました。

第2部については、全てを読む必要はありません。

最初の「全体の流れ」（フローチャート）を理解してください。

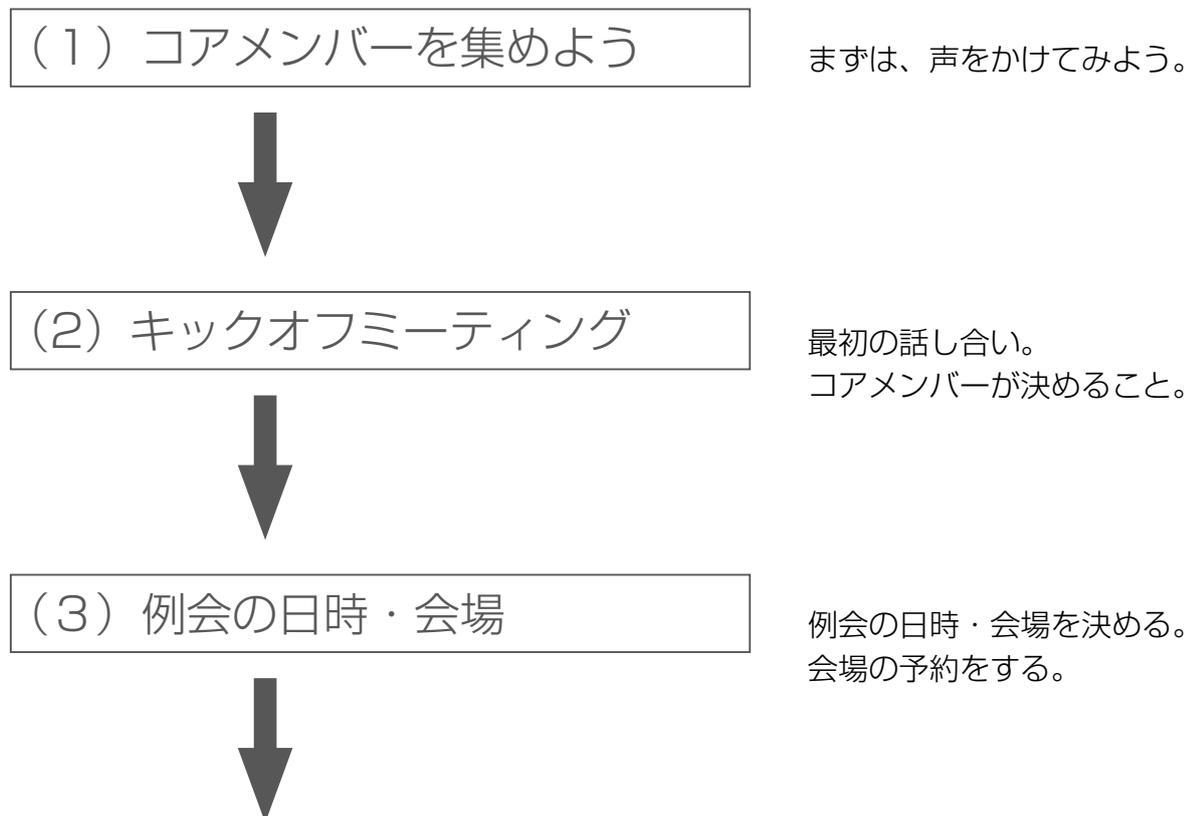
以降の部分については、該当のページを読めばよいようになっています。

コアメンバーの仲間で、標準版マニュアルから、該当ページを印刷したのを見ながら準備を進めるとよいでしょう。

1. さあ、ピアサポートグループを立ち上げよう

《ピアサポートグループ立ち上げの手順》

大まかな流れは、以下のようになります。



(4) コンボや協力者・機関と連携



(5) 参加者メンバー募集



(6) 前日まで・当日の準備



(7) さあ、本番！



(8) 振り返り



(9) 二次会やレクリエーション



(10) 例会が軌道に乗ったら

友だちを誘ってみよう。
チラシやメールも活用する。

ホームページを作る。

コンボに広報などの応援を頼む。

コアメンバーで役割分担する

チェックシート

「元気+サークルズの進め方」
「ルール」を参考に。

自分たちをほめるための
ミーティングです。

前向きなアイデアを歓迎。

計画を立てて、実行することで
力がつきます。

仲間と楽しい時間を過ごしま
しょう。

できることはいろいろあります。

“のれん分け” も考え始めましょう。

コンボ事務局が協力できること

(1) ピアサポートグループ開催の広報

コンボではお知らせメール便、ホームページを使って、「元気+サークルズ」開催の広報をします。

また、元気+サークルズが増えていけば、「こころの元気+」に今月の「元気+サークルズ開催予定」のチラシを同封します。

(2) 「交流とリカバリー（元気+）の輪」を広げるための資料送付

「元気+サークルズ」を開催する時に、書籍案内や各種のコンボからのお知らせなどを郵送します。

(3) ピアサポート知恵袋

ピアサポートグループや元気+サークルズを進め、運営したり、立ち上げたりする時、困ったことがおこりますよね。

そんな時、ピアサポート知恵袋（コンボ事務局）に電話してみてください。

すぐにお答えが出せないものは、これまでピアサポートグループを運営してきた人たちの知恵を集めて解決策を一緒に考えます。

*以下の項目は予算の範囲内でより多く実施できるように務めます。

(4) 近くのグループのコアメンバー・ファシリテーターの派遣

「元気+サークルズ」を立ち上げたいけれども、どうすれば、コアメンバーの仕事やファシリテーターができるのか分からない時に、近くのグループにコアメンバー・ファシリテーターがいる場合、派遣します。

(5) コアメンバー・ファシリテーターの研修会・交流会の実施



元気+サークルズ事前チェックリスト

(20 年 月 日用)

(このチェックリストは実際の作業内容に合わせて修正してください)
作業は、コアメンバーで分担したり持ち回りしたりして行いましょう。

	チェック項目	準備状況／特記事項
3ヶ月前から1ヶ月前	<ul style="list-style-type: none"> ・会場の予約はできましたか？ ・他のコアメンバーへの連絡は？ ・行政や協力機関への連絡や依頼は？ ・コンボ事務局への連絡は？ ・メーリングリストの依頼は？ ・「こころの元気+」に、チラシの同封は？ ・アドバイザーの派遣は必要ですか？ ・1ヶ月前にメーリングリストは流しましたか？ ・他のコアメンバーにもお願いしよう。 ・ホームページはアップしましたか？ 	
1ヶ月前から前日まで	<ul style="list-style-type: none"> ・チラシの印刷は終了しましたか？ ・チラシの配布は終了しましたか？ ・他のコアメンバー、常連の参加者にも協力してもらいましょう。 ・翌月の例会の案内を印刷しましたか？ ・「こころの元気+」に目を通しましたか？ 	
当日	<ul style="list-style-type: none"> ・当日の役割分担は大丈夫ですか？ ・「こころの元気+」、翌月の案内を持っていく。 	

ピアサポートグループ（元気＋サークルズ）の進め方

2014年3月25日版

この「元気＋サークルズの進め方」は、ピアサポートグループにおいて「言いつばなし聞きつばなし」のルールの下で、体験や思いを出し合い共有するための手順を示したものです。

★この「進め方」は例示ですので必ずしもこのように行う必要はありません。自分たちのグループに合うように、「進め方」を変更したり、「ルール」を加えたりしてください。

「元気＋サークルズ」では、1グループ4～5人を目安に座ります。

「進め方」に沿って、ファシリテーター（その日の進行役）が進行します。

1回のグループは2時間くらいが適当でしょう。

テーマが出ない時には「こころの元気＋」を輪読すると話題作りになり効果的です。

1. 自己紹介

短く、自己紹介をする（当事者か、家族か、支援者か、など）。ファシリテーターから、順番にまわす。

2. チェックイン、今日呼ばれたい名前と近況

「今日呼ばれたい名前」と「近況」などを話す。

持ってきた「こころの元気＋」の印象に残った内容、共感した所を話してもよい。

ファシリテーターから、順番にまわす。

3. ルールの確認

「元気＋サークルズ」のルールを読み上げて、全員がルールを守ることを確認する。

このルールは、参加者が安心して気持ち良く時間を共有できるためのものです。

元気＋サークルズのルール

○話す人の態度：

個人攻撃をしない。

「わたし」を主語に話をする。

長すぎず、短すぎず。

○話を聞く態度：

話している人を妨げない。

発言したいことがあったら、話し手が終わった後に発言する。

相手の気持ちや言いたい事を理解し、尊重する。

○守秘義務：

サークルの中で話された事柄は、全部会場に置いていく。

後になって蒸し返さない。

メンバー同士でもサークルが終わった後に話題にしない。

外部の人に話さない。

守秘義務はチェックインから発生し、セッションが終わるまで適用される。

4. テーマを決めての語り合い

語り合いの進め方

- ① **話題のアイデアを出し合い、何について話をするかを決める。**
メンバーからアイデアがでない場合、持ってきた「こころの元気+」から、
テーマをファシリテーターが決めてよい。
テーマは参加者全員が話をできるものにする。
ファシリテーターは参加者に、そのテーマで良いかを確認する。
- ② **ファシリテーターは始めに話すメンバーを指定する。**
一周ぐるりと話をする。
参加者は、発言をパスしてもよい。
ファシリテーターは、最後にパスした参加者に発言の機会を与える。
- ③ **一周したら話題についての感想を分かち合う。**
自分ならこう思うという事、誉めて励ます言葉アドバイスなどを、発言が終わった後に言ってもよい。
- ④ **一周したら休憩をとる。休憩後②に戻って繰り返す。**

5. 事務的な話し合い

残り20分から30分になったら、事務的な話し合いに入る。

次回の設定、メンバーへの連絡方法の確認など。

その他イベント、レクリエーションなど。

決めなければならないことや、話し合う必要があること、会をより良いものにするためのアイデアを話し合う。

6. チェックアウト（今日の感想）

チェックアウトをおこなう。全員が今日の感想を述べて1周する。

7. 次回のファシリテーターを決める

次回のファシリテーターが決まるまで話し合う。

8. 解散

一度しっかり終了し、解散する。

その後の交流は個人の責任で行う。

●元気＋サークルズのルール

○話す人の態度:

- ・ 個人攻撃をしない。批判・否定をしない。
- ・ 「わたし」を主語に話をする。
- ・ 長すぎず、短すぎず。
- ・ パスをしてもよい。

サークルの時間は限られています。平等・公平に分かち合いましょう。
他の人の話したい気持ちも大切にしましょう。

話の終わりに「以上です」「終わりです」と言いましょう。

○話を聞く態度:

- ・ 話している人を妨げない。
- ・ 発言したいことがあったら、話し手が終わった後に発言する。
- ・ 相手の気持ちや言いたい事を理解し、尊重する。

具合が悪くなった時、話を聞くのが辛くなった時などは途中退席してもよい。

○守秘義務:

- ・ メンバー同士でも「元気＋サークルズ」が終わった後に話題にしない。
- ・ 外部の人に話さない。
- ・ 守秘義務は「元気＋サークルズ」の最初から最後まで全てに適用される。

みんなで「元気＋サークルズ」のはじめに、このルールを読み確認します。
このルールは、みんなが安心して気持ち良く時間を分かち合うためのものです。

独立行政法人福祉医療機構 平成25年度社会福祉振興助成事業 「精神障害者のピアサポートグループ普及事業」

企画委員

- 有村 律子 認定特定非営利活動法人 全国精神障害者団体連合会
佐藤 恵美 社会福祉法人 萌
佐藤まり子 社会福祉法人 福岡あけぼの会
加藤 道広 おたすけclubぴあかん
宇田川 健 特定非営利活動法人 地域精神保健福祉機構
岩下 洋三 清瀬元気+サークルズ IN 清瀬
小堺 亮 らいおんはあつ
須藤 仁志 WRAPファシリテーター
松井 道久 青梅精神障害者ピアサポートグループ「ぶ〜け」
櫻井 博 社会福祉法人 多摩棕櫚亭協会
澤田優美子 日本社会事業大学／青梅精神障害者ピアサポートグループ「ぶ〜け」
他3名

事務局

- 大島 巖 特定非営利活動法人 地域精神保健福祉機構／日本社会事業大学
添田 雅宏 日本社会事業大学
桶谷 肇 特定非営利活動法人 地域精神保健福祉機構
秋山 裕海 特定非営利活動法人 地域精神保健福祉機構
平山 涼子 特定非営利活動法人 地域精神保健福祉機構
佐藤香奈子 にしむらクリニック
田中 浩子 日本社会事業大学

独立行政法人福祉医療機構 平成25年度社会福祉振興助成事業啓発冊子（報告書）

「精神障害者のピアサポートグループ普及事業」
ピアサポートグループ（元気＋サークルズ）
の進め方・立ち上げ方マニュアル
2013年度暫定版

発行日 2014年3月28日

発行者 特定非営利活動法人 地域精神保健福祉機構
「精神障害者のピアサポートグループ普及事業」企画委員会

事務局 特定非営利活動法人 地域精神保健福祉機構
〒272-0031 千葉県市川市平田3-5-1 トノックスビル2F
Tel : 047-320-3870 Fax : 047-320-3871