

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

言いつばなし、聞きつばなしでいいんだね！
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 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、「言いっぱなし・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らう

（1）どんなピアサポートグループ（例会）を始めましょうか？

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)



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、以下のようになります。

(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



(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。 	

第3部

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。

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。

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ツールキット

「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年度パンフレット：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