



地域精神保健福祉活動事例集 13

泉州北障がい福祉圏域でのピアサポーター活動の取り組み

～ あなただからできること ～

事例集の発行に寄せて

本事例集のサブタイトルでもある「あなただからできること」は、平成 23 年度に特定非営利活動法人ハートネットあすばら（地域活動支援センターふれあい）が大阪府退院促進ピアサポーター事業を受託したことに伴い開始した、ピアサポーター養成講座のテーマでもあり、チームみずいろ（特定非営利活動法人ハートネットあすばらで活動するピアサポーターの愛称・チーム名）のモットーです。

本書では、ピア（仲間）の力を大切にしながら歩んだ、泉州北圏域におけるピアサポーター活動についてまとめています。

大和川病院事件をきっかけに、精神科病院に入院中の精神障がい者への人権侵害や社会的入院が社会全体の大きな問題と認識され、大阪府では社会的入院の解消を目的とした退院促進支援事業を実施しました。

全国の精神科病床数は、平成 24 年度末現在約 34 万床です。これは、人口比でも絶対数でも、世界最大です。その内、大阪府内の病床数は約 2 万床ですが、府全域に占める精神科病院の割合は泉州圏域で非常に高く、府総数の半数近くを占めています。このような状況の中、特定非営利活動法人ハートネットあすばらでは、泉州北圏域での地域移行ニーズに対して、地域生活支援の経験豊かな地域体制整備コーディネーターが、ピア（仲間）の視点を大切にしながら、入院患者との信頼関係を構築し、細やかな支援を行ってきました。泉州北圏域を中心として活動してきたことで、各市町村ごとに相談するよりも圏域内の精神科病院にとっての負担は軽くなり、地域生活への移行を希望する入院患者へ臨機応変に対応することが可能となりました。

これまで培ってきた泉州北圏域のノウハウが、今後も地域の中で生かされると共に、本事例集が、各地域での活動の一助となることを心から願っています。

大阪府こころの健康総合センター 相談・地域支援課

目 次

第1章 はじめに	1
1 泉州北圏域の概要	
2 泉州北圏域の精神障がい者支援に関する現状	
3 泉州北圏域の精神障がい者の地域移行についての現状	
第2章 チームみずいろができるまで	2
1 「語りべ会」から「退院促進ピアサポーター」へ	
2 ピアサポーター養成講座 ～あなただからできること～	
3 チームみずいろの名称由来とロゴマークについて	
4 地域相談支援マネージャーの役割について	
第3章 あゆみ（チームみずいろの活動）	5
1 平成23年度の活動のあゆみ	
2 平成24年度の活動のあゆみ	
3 平成25年度の活動のあゆみ	
4 他地域との交流	
5 ピアサポーターのメッセージ	
第4章 関係者からのコメント	23
1 地域の関係機関から	
2 ピアサポーター養成講座講師から	
3 地域相談支援マネージャーから	
4 おわりに	

第1章 はじめに

1 泉州北圏域の概要

泉州北圏域は、和泉市、泉大津市、忠岡町、高石市の3市1町からなる。(図1参照)

人口は、和泉市が約18万7千人、泉大津市が約7万7千人、忠岡町が約1万8千人、高石市が約5万9千人で、圏域として約34万1千人の人口を擁している。圏域内の広さとしては、和泉市が84.98km²、泉大津市が13.36km²、忠岡町が4.03km²、高石市が11.35km²と圏域全体としては113.72km²の広さである。

2 泉州北圏域の精神障がい者支援に関する現状

圏域内の3市1町で精神障がい者保健福祉手帳の所持者は、平成25年4月1日現在で1,782人、自立支援医療(精神通院)対象者は平成25年3月末現在で4,044人である。

泉州北圏域には、和泉市に和泉中央病院、和泉丘病院、新しいすみ病院、新生会病院があり、高石市に浜寺病院と計5カ所の精神科病院があり、入院病床数は合計1,808床になる。加えて、一般病院の精神科や精神科クリニックが9カ所ある。

精神障がい者の地域移行後の生活を支えるといえる地域の社会資源については、相談支援事業所が、特定・一般併せて9カ所、生活介護事業所が25カ所、自立訓練事業所が5カ所、就労支援事業所が25カ所ある。その中でも特に、宿泊型生活訓練事業所の「ギャザリング」、通所型生活訓練事業所の「ほほえみ」、地域活動支援センターⅢ型の「ほのか」、就労継続支援B型の「いずみひのき製作所」、就労移行支援と就労継続支援B型の「コラル明日架」、地域活動支援センターⅠ型の「ふれあい」が、長年にわたって精神障がい者を支援している事業所である。

3 泉州北圏域の精神障がい者の地域移行についての現状

泉州北圏域内の5カ所の精神科病院のうち、1カ所についてはアルコール依存症の専門治療機関となっているが、他4カ所の精神科病院についてはこれまでの取り組みにより、入院患者の地域移行が進められている。ただ、未だに社会的要因により入院が長期化している患者もおり、平成24年度の精神科在院患者調査では、圏域内の精神科病院に入院している患者のうち、院内寛解もしくは寛解の状態、入院期間1年以上の入院患者の数は39名という結果が出ている。この39名の中には、堺市や、大阪市などの近隣の他市からの入院患者も含まれているものの、泉州北圏域に住所地を持つ入院患者が17名と半数近くを占めているという調査結果となっている。

こういった長期入院患者に対して、これまでも各病院それぞれが地域移行の取り組みをしており、また、地域の関係機関とも連携しながら院内茶話会、院内説明会なども進めてきた。その結果、平成23年度までに圏域内の病院から16名の退院促進支援事業の利用があり、うち10名が退院につながったという結果になっている。平成24年度以降の障害者自立支援法(現:障害者総合支援法)による地域相談支援給付の利用についても、引き続き院内茶話会を進めながら、また院内茶話会の参加者との個別面談などを行いながら取り組んでいるところである。



(図1) 『泉州北圏域の位置』

第2章 チームみずいろができるまで

1 「語りべ会」から「退院促進ピアサポーター事業」へ

和泉保健所では平成17、18年度にそれまで行ってきたグループワークに代わり、当事者向けに疾病教室を行ってきた。平成19年度には地域で当事者を育てるという視点から地域に出かけ、作業所メンバー、職員が参加してミーティングを実施した。この経験を基に啓発事業等で自分の体験を話せる当事者を育てるために、当時の管内5作業所（いずみひのき製作所・ほっとスペースひのき・ひまわりハウス・高石あけぼの会憩の家・ビギン）と地域活動支援センターふれあいに声をかけ、メンバー、職員が参加して「語りべ会」を共同で行うことにし、第1回目を平成20年3月21日に実施した。

毎回「語りべ会」の始めには『ミーティングでの約束』（図2参照）を提示し、安心して自分の体験を語れる場にすることを目指した。（これは現在のピアサポーター定例会に引き継がれている。）その後、テーマに沿って自分達の体験を話し合った。「語りべ会」終了後には参加メンバーの有志と職員で感想を話し合い、次回のテーマや司会者を決めた。テーマは、“主治医について”“健康管理で気を付けていることは？”“恋愛について”“就職について”等多岐にわたっていた。

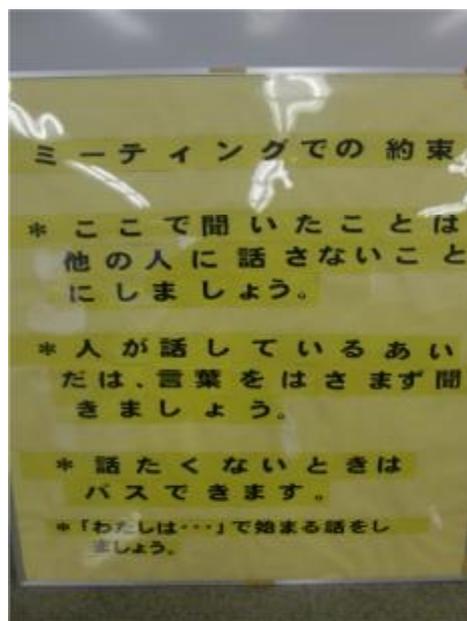
次第に5作業所の地域活動支援センターを越えたメンバー間の親密度が高まり、自由に語ることのできる会となった。回を重ねるにつれピア活動への関心も高まり、時には外部から講師を招いて勉強会を行うこともあった。

理解促進事業や精神科病院での院内説明会では、地域活動支援センターふれあいが、語りべ会のメンバーが体験談をスムーズに語る事ができるよう事前に打ち合わせをしたり、説明会に付き添う等の個別支援を行ってきた。話をしたメンバーは自信を持って初めての人の中で話すことができ、話を聴いた他のメンバーも体験を語ってみようという気持ちが徐々に芽生えてきた。

平成19、20年度は年4回開催、延べ参加者は45名だったが、翌年からはほぼ毎月開催し、平成21年度は11回開催、延べ参加者111名、平成22年度は10回開催、延べ参加者112名であった。

こうした中、平成23年度に特定非営利活動法人ハートネットあすばら（地域活動支援センターふれあい）が大阪府退院促進ピアサポーター事業を受託することになり、同時に地域体制整備コーディネーター（現：地域相談支援マネージャー）としての役割も担うようになった。これを機に「語りべ会」を土台として退院促進ピアサポーター事業を展開することとなり、「語りべ会」については平成23年3月に終了とした。

退院促進ピアサポーター事業を行うに当たっては、まずピアサポーター養成講座を実施することにした。これはピア活動について学ぶとともに、自分の体験を自分の言葉で表現し、それを人に語る経験をするを目的として、養成講座終了後には受講生の中から退院促進ピアサポーターを募ることにした。また養成講座実施に先駆けて、管内5作業所と地域活動支援センターを訪問し、メンバーに対して「語りべ会」の終了と退院促進ピアサポーター事業の開始、ピアサポーター養成講座の説明を行って、受講生を募集した。



(図2) 『ミーティングでの約束』

2 ピアサポーター養成講座 ～あなただからできること～

大阪保健福祉専門学校の金文美先生を講師に迎え、「あなただからできること」をテーマにピアサポーター養成講座を実施し、11名の当事者が受講した。

於：和泉保健所

	日時	内容
1	平成 23. 6. 24 (金) 14:00～16:00	「みんなで交流会」 出会いのワークショップ 自己紹介シートを使用して自己紹介（名前、所属、今日の気分、好きなもの）や、絵カードを使ってテーマトークを行い、お互いを知り合う機会とした。
2	平成 23. 7. 8 (金) 14:00～16:00	先輩から「語り」を聴く体験 BALBAL クラブ（寝屋川市障害者地域生活支援センターあおぞら）のピアサポーター2名から、自身の体験やピア活動の様子について発表を聞いた。
3	平成 23. 7. 22 (金) 14:00～16:00	「私が語るとしたら…」 実際に語り合ってみよう 事前に配布した『語りの練習シート』を活用して、一人3分で語ることを体験した。
4	平成 23. 8. 5 (金) 14:00～16:00	「やってみて」 振り返り・まとめ 語ることの意味・ポイントとは？ 前回の振り返りを共有し、金文美先生より、語ることの意味やポイントについて講義を受けた。

<受講者の感想>

- ・自分はできないと思いこんでしまうが、話を聞いていて自分にできるという思いが湧いてきた。
- ・まだまだ、社会参加したい。
- ・主婦では終わりたいくない。
- ・自分で自分を見限らないということを意識した。
- ・まだ、やれる。人の為にすることが自分に返ってくること。
- ・しんどくならない参加があるはず。

3 チームみずいろの名称由来とロゴマークについて

養成講座終了後、月に1回のピアサポーター定例会を行うことになった。

第1回ピアサポーター定例会（平成23年9月16日）では、「グループの名前を考えよう」というテーマで話し合いを行った。

まずメンバー10名とスタッフ5名の参加者の中から、「そよ風」「慈悲の会」「めばえ」「和の会」「トレビの泉」「みずいろ」などの名が挙げられた。一人ひとりが提案理由を伝える中で、地域名の「和泉（いずみ）」をもじって「水（みず）色」という名前がよいのではないかと意見が出された。さらに、かつて大阪と和歌山をつなぐ小栗街道のちょうど中間にあった和泉の井戸水が、この街道を通る人たちの喉を潤し、憩いの場となり、癒しの場となっていたという話も出された。私たちピアサポーターが、この地域の癒し・オアシスになればいいなという思いを込めて「チームみずいろ」と決まった。



ロゴマークについてはチームで考え、3人よれば文殊の知恵ということと、シャボン玉が上へ上がっていくように、少しずつ活動していけたらということで、3つのみずいろの輪を入れたロゴが決まった。

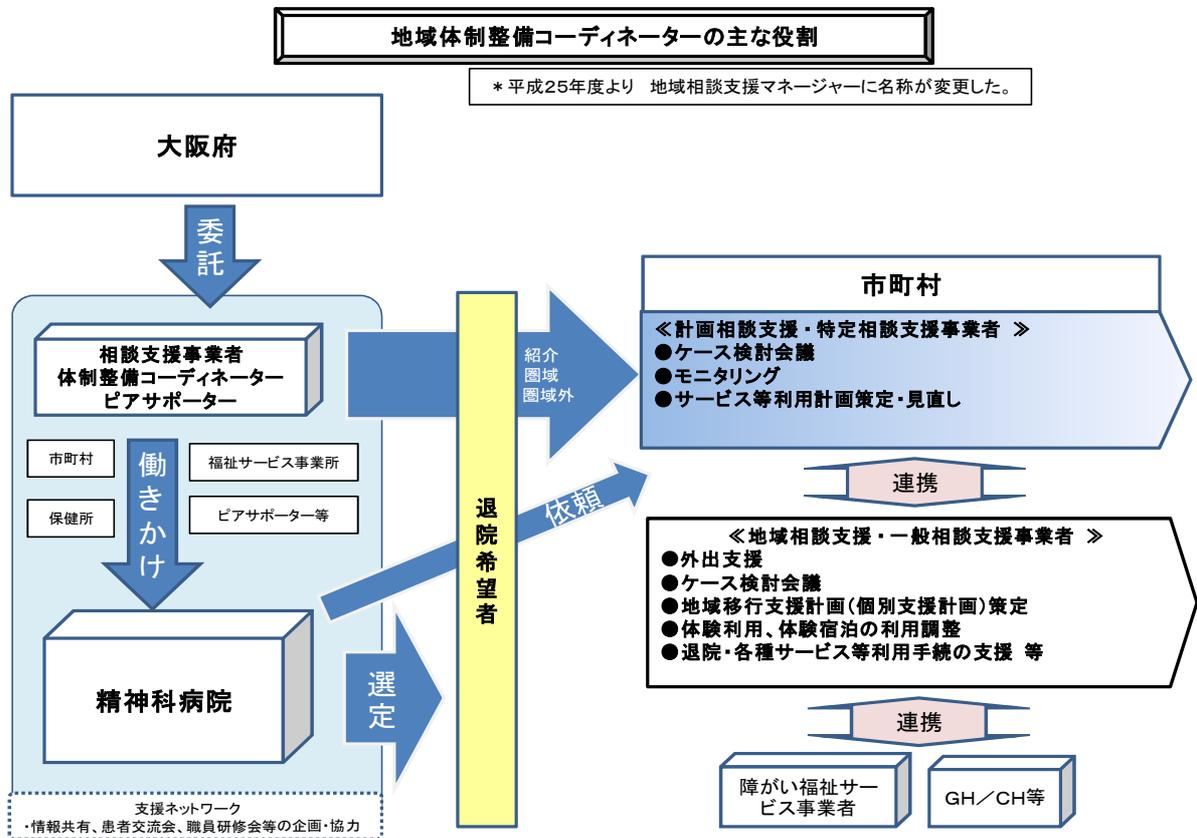
4 地域相談支援マネージャーの役割について

「地域相談支援マネージャー」は、相談支援事業者において地域相談支援に関する知識および経験を有し、対象者の地域生活への移行に必要な体制整備の総合調整の能力を有する者で、精神保健福祉士又はこれと同等程度の知識を有する者とする。（『大阪府精神がい者退院促進支援事業実施要項』より）

地域相談支援マネージャー等は医療機関、協力施設等の地域の関係機関や市町村の自立支援協議会と連携を図りつつ、地域の体制整備にかかるコーディネート業務および、対象者が安心して地域移行ができるような取り組み等を実施するものとする。

「退院促進ピアサポーター」は入院経験等のある精神障がい者のうち地域相談支援マネージャーの調整のもとで次に定める業務を行う者をいう。

- (1) 病院等を訪問し、入院患者へ体験談を伝え、退院意欲の促進をはかる。
- (2) 入院患者等の外出時に、自宅での障がい福祉サービス等利用の活動場面等を活用した情報提供を行い、地域生活に必要な情報提供を行う。
- (3) 退院後の精神障がい者の地域定着を促進するため、交流会等による支援を行う。
- (4) 地域住民等へ精神障がいの体験を伝え、退院促進についての理解を促進し、精神障がい者の地域移行についての啓発を行う。



第3章 あゆみ（チームみずいろの活動）

1 平成23年度の活動のあゆみ ～ 初めの一步 ～

実施月	活動内容（場所・参加メンバー数）
8月	大阪府退院促進ピアサポーター交流会（吹田保健所・5名）
9月	大阪府退院促進ピアサポーター座談会（寝屋川保健所・3名） チームみずいろ定例会スタート「グループの名前を考えよう」（和泉保健所・10名） 当事者・家族交流会にて体験談 「わたしらしく暮らしたい！みんなどうしているの？」・・・(1)
10月	和泉中央病院院内茶話会にて体験談発表「とりあえずやってみたら！」・・・(2) 定例会「ピアサポーター活動の体験を語ろう パート1」（和泉保健所・9名）
11月	定例会「ピアサポーター活動の体験を語ろう パート2」（和泉保健所・9名）
12月	新しいずみ病院院内茶話会にて体験談「地域での生活について」・・・(3) 和泉丘病院院内説明会にて体験談（病院職員対象・1名） 定例会「チームのロゴを考えよう」（和泉保健所・7名）
1月	大阪府退院促進ピアサポーター交流会（東大阪市中保健センター・2名） 和泉市民講座「こころの健康セミナー」（和泉市人権文化センター・1名）
2月	泉州地域ピアサポーター交流会（和泉保健所・13名） 大阪府退院促進ピアサポーター事業研究会（大阪府こころの健康総合センター・3名）
3月	大阪府精神障がい者相談員の研修会での体験談発表（大阪市 OMMビル・2名） 定例会「ピアサポートとピア（関係）について」（和泉保健所・8名）・・・(4)

[平成23年度の活動から]

(1) 当事者・家族交流会「わたしらしく暮らしたい!! みんなどうしてるの？」にて体験談発表

日時：9月30日（金） 14:00～16:00 参加者：59名（当事者とその家族）

当時の和泉保健所管内9機関（和泉保健所、ふれあい、いずみひのき製作所、ほっとスペースひのき、ひまわりハウス、高石あけぼの会憩いの家、ビギン、相談支援センターほっとハート、高石障害児（者）生活支援相談室）が共催で、当事者と家族が共に学び、交流することによって相互理解を深め、エンパワメントを高めることを目的として交流会を実施した。その中で、チームみずいろのメンバーの一人が、当事者の体験談として、自分自身の病気のこと、一人暮らしのきっかけや現在の生活の様子について発表した。

<発表者の感想>

事前に準備をしていたので、それほど緊張することはなかった。ただ、質疑応答の時はどんな質問をされるのかわからないのでドキドキした。テーマが一人暮らしであったので、生活費等具体的に聞かれることがあり、答えに困る質問もあってしどろもどろしてしまった。体験談を話した後、通所先のメンバーからは「クローズなイメージが強かったのに、意外だった」と言われた。今回は、当事者と家族が対象ということで依頼を受けた。もし学生が対象であれば受けていなかったかもしれない。自分と共通するところが多い人たちに向けてなら、話しても大丈夫かな、ルールも守ってもらえるかと安心感があった。話しやすかった。

(2) 和泉中央病院院内茶話会にて体験談発表「とりあえずやってみたら！」

日時：10月11日(火) 15:30～16:30 参加者：19名(うち入院患者8名)

地域移行促進強化事業の一環で実施した。チームみずいろのメンバーの一人が、自身の入院中に感じていた退院への不安な気持ち、退院を決めたきっかけ、現在の社会資源を利用しながらの地域生活の様子について発表した。



<発表者の感想>

和泉中央病院の院内茶話会で体験談を話した。できるだけ、地域の情報を具体的に話すように心がけた。参加していた患者さんからもいろいろと聞いてくれて、みんな気になることは同じなんだと思った。同じ当事者が話すことでリアル感が違うと思う。小さなことでも伝えられたらと思い、一人鍋のやり方も話した。

(3) 新しいみ病院院内茶話会にて体験談発表「地域での生活について」

日時：12月6日(火) 15:30～16:30 参加者：26名(うち入院患者12名)

地域体制整備コーディネーター(現：地域相談支援マネージャー)として初めて支援したピアサポーター活動となった。地域体制整備コーディネーター(現：地域相談支援マネージャー)とのインタビュー形式でチームみずいろメンバー2名が病気の体験談や日中活動の様子について発表した。

<発表者の感想>

- ・自分の話すことを患者さんたちが一生懸命聞いてくれた。これからは少しでも役に立ちたいと思っている。
- ・今回は緊張することなく、患者さんの顔を見ながら話すことができた。患者さんたちは内気なイメージがあったが、質問もしてくれて、聞いてくれているんだと思った。

(4) 定例会「ピアサポートとピア(関係)について」

日時：3月16日(火) 13:30～15:00 参加者：8名

平成23年度の締めくくりとして、最後の定例会に大阪保健福祉専門学校の金文美先生を講師に迎え、ピアサポートについて理解を深めることになった。

ピアサポートの意義や多様なコミュニケーション技術、関係性のとり方などを学んだ。

参加したピアサポーターの中には熱心にメモを取りながら話に聞き入る姿もあり、活動に対する意欲の高まりを感じた。

[平成23年度の振り返り]

<地域相談支援マネージャーより>

ピアサポーター自身の変化としては、1年目での活動にも関わらず、とても興味を持って熱心に活動に取り組んでいたのが印象的であった。ピア活動が、自分たちの生活にどういったことをもたらすのかという期待を、強く感じる事ができた。

平成23年度は、和泉保健所が行っていた圏域での当事者の集まりである語りべ会を、ピア活動といった形で、より体験を活かしていくグループへと引き継ぎ、発展することができた。活動のコーディネートの部分では、ピア活動に対して関心を持っている当事者に、活動を具体的にイメージしてもらえようように定例会を毎月実施してきた。当時、定例会に参加していた当事者の、関心の高さや学びたい意欲の

強さについてはっきりと覚えている。まずこの1年で学びを深めたその当事者たちが核になって、チームみずいろのグループの形が決まっていたように思う。

泉州北圏域では、ピアサポーター活動が始まる以前から、退院促進支援事業を利用して数名の当事者が発表の経験をしている。定例会では、その当事者から話を聞くことができるようにした。定例会には参加するけれども、実際のピア活動に一步踏み出すのは慎重で、自分にできるのかなあといった思いを持ちながら、実際に活動したピア（仲間）からの話を聞くことで、それぞれのピアサポーターが自分のペースで動き出すことができた。3月の定例会では、活動の目的や意味などを再確認することができ、また活動したピアサポーターが、活動を振り返り新しい気づきが生まれるように、年度の最後に改めて学ぶというスタイルを意識して設定した。今後も、ピアサポーター自身が活動を常に「更新」していくことを大切にしたいと思う。また、活動が限定されないように、入院経験がないと活動できないとならないように、一人ひとりのできることを活かせるよう、ピア活動をコーディネートしていくことが課題であると感じた年であった。



2 平成24年度の活動のあゆみ ～ わたしだからできるあゆみ ～

ピアサポーターから「院内茶話会、説明会で体験談を発表したい。勉強会やピアサポーターが利用している施設を紹介し合いたい。体験発表のリハーサル・活動の見学・ピアサポーター同士の交流をしたい」といった意見が出された。

実施月	活動内容（場所・参加メンバー数）
4月	大阪府新転任者研修（こころの健康総合センター・2名）・・・（1）
6月	圏域連携会議（和泉保健所・1名） 定例会（和泉保健所・11名）・・・（2）
7月	和泉中央病院院内茶話会（4名）・・・（4） 圏域連携会議（和泉保健所・1名） 大阪府退院促進ピアサポーター交流会（こころの健康総合センター・3名）
8月	和泉中央病院院内茶話会（3名）・・・（4） 大阪府交流会（5名）
9月	大阪府退院促進ピアサポーター交流会（こころの健康総合センター・1名） 浜寺病院院内茶話会（2名）・・・（4）
11月	新いずみ病院院内茶話会（5名）・・・（4） ピアサポーター養成講座（和泉保健所・3名）・・・（3）
12月	大阪府退院促進ピアサポーター交流会（こころの健康総合センター・3名） 新いずみ病院院内茶話会（1名）・・・（4）
1月	桃山学院大学講義（2名） 浜寺病院院内茶話会（5名）・・・（4）
2月	南ブロック地域交流会（岸和田市地域活動支援センターかけはし・4名）
3月	大阪府退院促進ピアサポーター交流会（こころの健康総合センター・7名） 和泉丘病院院内茶話会（7名）・・・（4） 和泉市民向けボランティアセミナー体験発表（和泉市コミュニティセンター・1名）

[平成 24 年度の活動から]

(1) こころの健康総合センター

「新転任者研修」での体験談発表

日時： 4 月 24 日（水） 15:30～

参加者： 19 名

府下の精神保健福祉相談員の新転任者を対象に、2 名のメンバーが自身の病気のことや、主治医との関係、地域生活の様子について発表した。



<発表したピアサポーターから当日の感想>

- ・アンケートに、良いことばかり記載されていた。もう少し改善した方が良いことなどの意見が欲しかった。よりよい発表が、できるようになりたいと思っている。
- ・対象が、支援者ということで緊張した。当事者ではないため、自分の話にどこまで共感してもらっているのか不安であったが、一生懸命聞いてくれる態度が伝わってきて、安心感をもって話せた。また、当日の進行として、発表の時には客席側で待機し、自分の発表の時だけ前に出るという進行であったため集中して発表ができた。ずっと前で待機していたら、辛かったと思う。配慮してくれてよかった。

(2) 6 月ピアサポーター定例会

日時： 6 月 15 日（金） 13:30～ 参加者：ピアサポーター11名 スタッフ7名

ピアサポーターの中には、就労への意欲が高いメンバーもいる。そういったメンバーから、ピア活動をしながら就労や退院促進支援事業の自立支援員をしていた人に、ピア活動をしてきたことでどういったところが活かされて就労につながったのか、就労する上で役に立っているか、といった話を聞きたいという希望が出された。そこで、6 月の定例会では、府下にある他圏域のピアサポーターを講師に招き、「ピア活動」について話を聞く機会とした。社会福祉法人あっと萌夢フレンドハウスの利用者であり、地域移行推進員・精神障がい者相談員としても活躍している A さんより、退院促進支援事業の自立支援員として、またピアカウンセラーとして、ピアサポーターグループ「虹のかけはし」の活動について、そしてピア活動をする上での心構えを話していただいた。

<講義を聞いて、チームみずいろメンバーから講師への質問>

Q、コミュニケーションなど気をつけていることは？

A、自分の体調の波を考えること。悪くなる前に先手先手を打っておき、対処する。

Q、ピアの自立支援員として、心がけていることは？

A、自分自身が当事者であること。相手の気持ちに、寄り添った支援をすること。サポートの立場だから、上からにならないようにしている。またピア活動は、時給が出ていることもあり、就労へのワンステップである。

Q、定例会に参加していて、実際に体験発表をすることを迷っているメンバーに対し、どのような働きかけをすれば活動に踏み出せるのか？

A、目的や対象をはっきりと伝えることが大切である。

<ピアサポーターの感想>

- ・今通っている作業所では、しんどいときに、しんどいと言える環境。今の話とオーバーラップしている感じがした。
- ・病気の話や体調に波があるという話が共感できた。
- ・私たち自身が会社などでも、「私、今日うつでしんどい～」といったことが言いやすい世の中にしたいというところが共感できた。



(3) 平成 24 年度 ピアサポーター養成講座～あなただからできること ver II～

一人ひとりのピアサポーターや、スタッフを通して「ピアって何？」という興味関心が広がり、参加して体験したいというメンバーが増えた。一方では、メンバー間の温度の差、目的意識のギャップが支障になってきている側面もあり、活動の参加目的の確認の為にも再度学びの時を持ちたいと、第 2 回目の養成講座を開催した。

(新規参加者 4 名のうち 3 名が活動中)

於：和泉保健所

	日時	内容
1	平成 24. 11. 9 14:00～16:00	「ピアサポーターとピアについて」講師：金 文美先生 ことばカードを使ったウォーミングアップ、又リカバリーカードを使って自分のことを語る体験をした。
2	平成 24. 12. 7 14:00～16:00	「先輩の語りを聴こう」講師：チームみずいろメンバー (3 名)・・・★ ピアサポーター 3 名の体験談を聴き、活動への思いを語りあった。
3	平成 25. 1. 18 14:00～16:00	「語ることの意味、まとめ」講師：金 文美先生 チームみずいろと合同実施で行う。事前に配布した体験発表のシート「私が語るとしたら」を使い、自分で決めたテーマの語りを体験した。

★ピアサポーター養成講座 2 回目「先輩の語りを聞こう」

活動中のピアサポーターが講師として参加した。活動の魅力や喜びがあるという感動が、ストレートに伝わってくる会であった。

<ピアサポーターの体験談発表>

私はピア活動をする前の気持ちと、してからの気持ちについて話す。

私は、病気を再発してから一般社会との繋がりが薄れ、自分のできるものが少なくなっていた。あきらめの気持ちを抱えていたが、ピアサポーターの話聞き、自分も役に立てるかもと小さな希望が持て、やってみようと思った。

平成 23 年度の養成講座を経て、今は月 1 回の定例会を楽しみにしている。普段利用している事業所とは違うメンバーにも出会える。講座が終了してから、しばらくしてピア活動を始めた。原稿を事前に作成していったら当日は大丈夫。何から話そうか悩んだが、かつては自分も入院患者だったことを思いだした。実際に行ってみたら参加している入院患者さんにも受け入れてもらえたと思う。ピア活動は、私が何かをしに行くのではなく、入院患者さんと少しの間ゆっくりした時間を共有する。そんなざっくりした感じで行っている大阪府の交流会では個性的な人たちと出会え、びっくり

ドキドキでき、いつも楽しみにしている。そこに参加することで、病気を抱えながらも頑張っている様子を見て、私も元気をもらえる。

私が病気になってなくしたものは「自信」。病気になってからは、社会生活は送っていても、周囲とは病気を隠してかかわっていた。その中で、無理をしたり、嘘をついたり、ごまかしたりしてきた。ピア活動を通して、自分自身を隠すことなく、正々堂々と顔をあげて活動に参加できる自分を発見できた。メンバー同士のつながりも対等。そこが好きなところ。体調の悪い時だってある。

活動を引き受けてもできないこともあるが、そのあたりは職員にフォローしてもらえる。話す内容について、今自分がどこまで自分のことを開示できるか、そのあたりは自分自身と相談していけばいい。定例会の中でピア活動の報告を聞いたら刺激になると思う。月に1回の定例会の参加からぜひ一緒にやってみよう。

<受講者の感想>

- ・話を聴いて印象的だったのは「ゆっくりした時間を一緒に共有する」と言っていたこと。私はうまく話せるかなと思っていたので、それを聞いてほっとすることができた。私にもできるかなと思った。
- ・自分が体験したことを話せることがすごいと思う。私は疾病受容ができるまで時間がかかり「なんで自分が病気やねん」と思っていた。ウツや躁の話は「こんなやで」と話ができることが自分にとってもいいのかもしれない。同じ障がいをもっているから元気をもらえるというか、そのあたりピアサポーターの話はいいなと思った。



<養成講座全3回受講終了後の受講者の感想>



- ・ピア活動やリカバリーの意義を学ぶことができた。
- ・ピア活動に対して少し難しく考えていた部分があったが、患者さんとゆっくり時間を共有する、患者さんが頑張っている話が聞けて逆に励まされると聞き、活動してみたいと言う気持ちになれた。
- ・自分の体験を話すことが専門職の方の学びになることがわかった。
- ・「必ず価値ある人生を送れる」「回復できると信じること」「病を乗り越え成長し、人生における新たな目的が持てる」ことがわかった。
- ・ものの見方が変わった。
- ・自分一人でなく、共感することで確認できる。
- ・自己満足度が低くても継続してやることの大切さを感じる。
- ・これでいいのかというジレンマがある。
- ・自分の経験を生かしたい、あらためてできてないことの気づきがあった。
- ・決意を聞いて、まず二歩三歩と歩いていける。人助けをしたい。
- ・自分もやれるかもしれない、自分でエンジョイできることを伝えたい。
- ・病気になってよかった。というか、あきらめていたら治らない。開き直す捉え方を伝える時に、自分もこうだった、しんどかったと伝えることができたらいいかもかもしれない。



(4) 平成 24 年度 院内茶話会

ピアサポーター定例会の中で、ピアサポーター活動について話し合ったところ、メンバーから院内茶話会や説明会にて体験談を発表したいとの意見が出された。それを受け、今年度の院内茶話会ではピアサポーターと交流をしながら、ピアサポーターの力を活用することを意識し、病院との話し合いを進め、計画を立てていった。

病院名	開催日	内容	病院参加者
和泉中央病院 院内茶話会	平成 24. 7. 25 ～25. 8. 8 (全 3 回実施)	・ チームみずいろとの交流会 ・ コラール明日架の見学・作業体験 ・ 地域活動支援センターふれあいの見学	対象入院患者 10 名 スタッフ 計 16 名
浜寺病院 院内茶話会	平成 24. 8. 13 ～25. 3. 22 (月 1 回実施)	・ 退院マップづくり ・ チームみずいろとの交流会 ・ コラール明日架の見学・作業体験 ・ 地域活動支援センターふれあいの見学 ・ 単身生活をする他圏域のピアサポーターの体験談 ・ 宿泊型生活訓練事業所見学、利用者との交流 ・ 訪問系事業所（訪問看護、ヘルパー）の説明	対象入院患者 5 名 スタッフ 計 38 名
新しいずみ病院 院内茶話会	平成 24. 11. 6 ～25. 12. 4 (全 4 回実施)	・ チームみずいろとの交流会 ・ コラール明日架の見学・作業体験 ・ ホームヘルプ事業所スタッフからサービスの説明とサービスを利用するピアサポーターの話 ・ ピアサポーターの体験談(テーマ：わたしの日常)	対象入院患者 10 名 スタッフ 計 15 名
和泉丘病院 院内茶話会	平成 25. 3. 11 ～25. 3. 25 (全 2 回実施)	・ チームみずいろとの交流会 ・ 地域活動支援センターふれあいの見学	対象入院患者 7 名 スタッフ 計 4 名

<病院スタッフが感じた入院患者の変化>

- ・ ピアサポーターとしをすることで、その影響を受けて地域生活に興味を持つことができるようになった。
- ・ 作業を体験したことで「こんな仕事をしてみたい」という声を聞くことができた。病院で行っているプログラムも体験型の内容にしたい。
- ・ 作業ができる場や仲間がいることがわかった。さらに実際の作業を体験することで、「自分もできるんだ」という成功体験をすることができた。
- ・ 具体的な福祉サービスを知ること、退院について考え始めた人も出てきた。
- ・ 退院したい気持ちには至っていないが、様々な福祉サービスを知ること考え方の選択肢が増えた。
- ・ 日常ではない経験ができたと言っていた。

[平成 24 年度の振り返り]

<ピアサポーターの感想>

- ・応援しにいったのに、応援されていた。
- ・ピア活動当日までに体調を合わせることに非常に気を使った。
- ・活動をしたことでいろんな人に応援されていることに気づいた。
- ・ピアサポーターをやることで見識が広がりいろいろな人とお話しができ、この世界の見聞が広がりました。
- ・みんなで、より良いピアサポーターになりたい。
- ・みなさんからは辛口のコメントや指摘が欲しいと思っています。交流会に参加して学んだこと。
- ・最初の数回は、他の人の話を聞くだけであったが、自分もやりたいと意欲が高まった。
- ・この1年を振り返って、非常に良かった。いろんなことがわかり、知識が豊富になった。



<地域相談支援マネージャーより>

平成 24 年度は、ピアサポーターの積極的なコーディネートができたと感じている。活動の機会も増え、院内茶話会での活動も定着してきた。各病院で行った院内茶話会のシリーズには、毎回チームみずいろの誰かが活動している状況で、定例会の中で思いを共有するのが毎回楽しみであった。ただ、院内茶話会を関係機関と企画していく段階で、チームみずいろの中に体験発表をできるピアサポーターがいないこともあったが、その時は他圏域の事業所や、他圏域の当事者との連携で院内茶話会を行うことができた。内容に関しても、平成 23 年度の活動の結果から「見学だけでなく作業をしてみたい」という声が入院患者から上がっていたことを受けて、平成 24 年度は、作業所で実際に行っている作業を体験させてもらったことは良かった。

印象的な活動では、かつてそのピアサポーター自身が入院し、現在も通院している精神科病院で体験談発表や交流をする機会があった。病院での入院生活について、食事のメニューのことやテレビのチャンネル争いなど「あるある話」をし始めると、入院患者も積極的な発言が出てきて、とてもいい茶話会になったのを今でも覚えている。こんな一体感が出せるんだという驚きと、支援者の限界を感じ、働きかけをしていく際の当事者と専門職の役割の違いを学ぶことができた。

3 月に、市民向けボランティアセミナーで体験談を発表したピアサポーターの姿も、とても印象に残った。活動をすると決めて、原稿を共に作り発表するという一連の流れを達成したピアサポーターの様子はさすがしく、自信を取り戻した姿になった。そんな光景を目の当たりにでき、ピア活動がもたらすリカバリーの効果を実感し、こんな状況に立ち会える仕事に誇りを持てた。

入院中の方に多く出会えた年であったので、活動したピアサポーターからは、「出会った人にどう影響を与え、実際に退院した人がいるのかが知りたい」など意見があった。

地域移行について実感できるものにしていくには、ピアサポーターによる働きかけのみでなく病院や地域相談支援マネージャー、市町村や福祉サービス事業所等のネットワーク全体で地域移行に向けた取り組みを進めていくことが課題であると感じた。



3 平成 25 年度の活動のあゆみ ～わたしたちらしく歩いていきたい～

新たな挑戦として、病棟訪問へのあゆみをすすめた。院内茶話会よりも、もっとやんわりと関係を作
っていききたいという思いから、同じ目線で歩きたい、私たちだからできることがある、地域の風になり
たいとスタートすることになった。

実施月	活動内容（場所・参加メンバー数）
8 月	新いずみ病院病棟訪問（6 名）・・・（2） 浜寺病院院内茶話会（2 名）・・・（3） 南ブロック地域交流会（岸和田市地域活動支援センターかけはし・7 名）
9 月	和泉中央病院院内茶話会（1 名）・・・（3） 浜寺病院院内茶話会（4 名）・・・（3） ピアサポーター養成講座（定例会と合同開催）・・・（1）
10 月	新いずみ病院病棟訪問（5 名）・・・（2） 和泉市民向けボランティア講座体験発表（2 名） 和泉中央病院院内茶話会（1 名）・・・（3）
11 月	新いずみ病院院内茶話会（1 名）・・・（3） ピアサポーター養成講座（和泉保健所・4 名） 南ブロック地域交流会（泉佐野保健所・4 名）
12 月	大阪府退院促進ピアサポーター交流会／全体研修会 （大阪府立急性期・総合医療センター・3 名） 新いずみ病院病棟訪問（5 名）・・・（2）
1 月	桃山学院大学講義・（4 名）
2 月	南ブロック地域交流会（和泉保健所・6 名）
3 月	大阪府退院促進ピアサポーター交流会／全体研修会 （こころの健康総合センター・1 名）

[平成 25 年度の活動から]

(1) 退院促進ピアサポーター養成講座～あなただからできること verⅢ～

於：和泉保健所

	日時	内容
1	平成 25.9.6（金） 14:00～16:00	「出会いを楽しみましょう」～出会いのワークショップ～ テーマカードを使い、自分について仲間に話をしたり、仲間の話を聞いた りしながら自分に出会い人と出会う体験をした。
2	平成 25.9.13（金） 14:00～16:00	「つながりを感じましょう」 「ピアサポーターとは？」講師：松田博幸先生(大阪府立大学) ピアサポートの特徴や意義についてレジュメをもとに講義を受けた。

<受講者の感想>

- ・ゆるやかな空気を感じた。初めて参加して緊張したが楽しかった。
 - ・人前で話をするのが好きなので、今回参加できてよかった。次回も参加しようと思う。
- *3名の受講者の中から2名の方がピアサポーターとして加わった。

(2) 新いずみ病院・病棟訪問（ピア活動）に至るまで

新いずみ病院で病棟訪問をスタートできたのは、院内茶話会や説明会を続けてきたことと、退院促進支援事業で入院患者の個別支援に関わってきたことや、毎年地域で開催している地域交流事業ボーリング大会等、交流行事の企画・運営を共にしてきており、泉州北圏域内の他の病院と比べて連携する機会の多さ、関係者間の顔の見える関係にあったことが何よりも大きかった。

チームみずいろの活動も広がりを見せてきた頃、泉州北圏域でも退院を具体的にアプローチしていく院内茶話会だけでなく、いわば「茶話会に参加してもらえるようになるための茶話会」をもっとゆっくり時間をとって、交流に重きを置いて「調子どうですか?」「地域からお見舞いに来ました」ぐらいのスタンスで一緒にレクリエーションをして、関係づくりに取り組むのはどうかと、チーム内で具体的な活動に向けての気運が高まってきた。そこでまず、活動についての説明と協力を得るために、院長先生とお話をさせていただいた。院長先生は、取り組みに理解を示され、受け入れをご了承くださると同時に、入院患者がピアサポーターとの関係性を負担に感じないように、注意が必要であるということと、ピア活動をしていく上で、自助グループである断酒会の歴史を学ぶことなどを意識しながら進めていくことが大切だとアドバイスをくださった。

<5月 ピアサポーター定例会にて病棟訪問の内容検討(1)>

ピアサポーター定例会にて、病棟訪問についてメンバーと話し合いを行った。院内でできることとして、卓球、ダーツ、わなげ、手芸教室、黒ひげ危機一髪ゲーム、院内のプログラムと一緒に参加するといったアイデアが出された。また、院外に一緒に出かけ、カラオケ、買い物、映画、病院の近くにあるお店で食事をするといったこともできるのではないかというアイデアも出された。

また、病棟訪問する際の雰囲気づくりのため、お互いを知っていくためにプロ野球の話や趣味の話をして同じ時間を共有する、誰かと話すことが大切なので、病院以外の人とお茶を飲みながら話をしてゆっくりとした時間を過ごし、情報交換する時間にしたいといった意見も出された。

<6月 ピアサポーター定例会にて病棟訪問の内容検討(2)>

5月のピアサポーター定例会で出た案をもとに、病院ケースワーカーと看護師にも定例会に出席してもらい、病棟訪問を通して、ピアサポーターから情報を伝える機会となるよう、また入院患者の気持ち明るくなり自信を取り戻すきっかけになるような出会いができればと話合った。

<7月 ピアサポーター定例会にて病棟訪問の内容検討(3)>

6月の定例会の内容をより具体的にイメージできるよう話し合った。会場で流す曲を決めたり、まずはお互いに緊張感をほぐすため、ボールを使ってコミュニケーションをとるゲームをすることにした。また、大きなテーマとして、「不安な気持ちを安心に変える」ことをテーマに、病棟訪問を行うことになった。

<実施日時・内容>

日時	内容
8月6日(火)	自己紹介、ボールを使ったコミュニケーションゲーム、ことばカードゲーム、お茶の時間、感想 参加者：入院患者6名、ピアサポーター6名
10月8日(火)	自己紹介、カードゲーム、お茶の時間、感想 参加者：入院患者7名、ピアサポーター5名
12月11日(水)	自己紹介、ハンドベル2曲演奏、黒ひげ危機一発(ゲーム)、お茶の時間、感想 参加者：入院患者6名、ピアサポーター5名

<ピアサポーターの感想>

- ・最初は緊張したが、ボールゲームをして自分の思いを言えるようになった。前回の茶話会に参加する時は、緊張して頓服を2錠飲んでいたら今回は飲まずに参加できた。
- ・病棟訪問に初めて参加。チームで参加できたので不安は少なかった。最初、患者さんしんどいのかなと思ったが、慣れると元気になった。ゲームを通して一人ひとりと話しができ、患者の名前が憶えられて良かった。あっという間の1時間だった。
- ・ゲームの時、患者さんからボールが欲しいなと思っていたら、もらえたのでうれしかった。
- ・会場の座る位置が自由だったので、隣に知っている人が座ってくれると不安がやわらいだ。
- ・患者さんの一人が「次回の茶話会が楽しみです」と言ってくれてうれしかった。
- ・みなさん、いい感じの人でよかった。次はしりとりゲームをしてみたい。
- ・最初は緊張したが、みなさん笑顔が出てよかった。終わる時に「ばいばい」と言って手を振ってくれる人がいてうれしかった。
- ・2年前、初めて院内茶話会に参加したのが新しいずみ病院だった。若い看護師が参加していたがベテランの看護師にも参加してもらいたかった。

<入院患者の感想・要望>

- ・希望を持って暮らしていきたい。
- ・楽しかった。ゲームより、体験談を聞きたい。
- ・次の回が早くも気になっています。
- ・早く退院できるように頑張ります。(内容について) まあまあだった。次回もゲームをしてほしい。
- ・気晴らし程度にお話できれば気持ちが楽。施設の見学などは望まないが、交流程度なら、したい。体験談については、私のような症状を持っている人は少ないと思うので参考になりにくい。
- ・ゲームをしてほしい。みんなに会えて光栄です。



<新しいずみ病院ケースワーカーの感想>

- ・入院患者は、初めは緊張した様子で表情も硬いように見えたが、ボールをまわしながら自己紹介す

るうちに緊張もほぐれ、笑顔も見られるようになった。

- ・ボール回しはピアサポーターさんと入院患者との受け渡しが多かったように思った。
- ・ピアサポーターの方も入院患者の緊張がほぐれるように「今日の昼御飯は何でしたか？」など質問を投げかけながらボールを渡され、入院患者も楽しめたように感じた。
- ・また、入院患者もあまりボールがまわっていない方に渡したり、ボールを渡してくれた方に返したり考えながら参加していたように思った。
- ・カードゲームについてもカードをすぐ選ぶ方と悩まれる方がいたが、質問内容についてはそれぞれ自分の思う事を話すことができていたように思う。
- ・また、入院患者の中には茶話会に参加することへの不安や思いを正直に話された方もいたが、自分の気持ちをみなさんの前で話せた事ですごく楽になったように感じた。ピアサポーターの方もすごく暖かい雰囲気の中で話を聞いてくださり、また受け入れてくださっていることを感じ、この交流が入院患者にとって、とても意味のある時間になったと思う。

<地域相談支援マネージャーから>

病棟訪問をスタートして3回が経過した頃から、緊張の糸もほぐれて、病棟からは新しく2名の入院患者も加わり、楽しみに待っていてくださる雰囲気も伝わってくるようになった。これから、まだまだもっとできることがあるというイメージがふくらんでいる。病棟訪問を終えたピアサポーターが帰ってきてからも、常に何ができるんだろうという思いで過ごしている姿をみるが多々ある。同じ当事者であるからこそ、わかる表情・アンテナがあることが伝わってくる。

病棟訪問するようになってから、ケースワーカーから「あの患者さん様子がこんな風になりました」と伝え聞いた時には、チームみずいろの中で喜びを分かち合うことができた。たとえ成果が見えないと感じる時も、一緒に過ごすことに価値があるのだと信じて、これからもゆっくりと一人ひとりの歩調に合わせて、支援の歩みを進めていきたい。

院内に掲示する予定のポスターも作り、気軽に参加してもらえるようにコメントを入れた。『風になりたい』『WA になっておどろう』などの曲をかけて会場の雰囲気づくりにも工夫をしている。活動の内容はボールを使ったアイスブレイク、カードを使ったテーマトーク、ハンドベル演奏の練習の成果も披露した。病棟訪問の数日後には、関係者で振り返りも行っている。今後も約2カ月に1回の病棟訪問を続けていく予定である。



(3) 平成 25 年度 院内茶話会

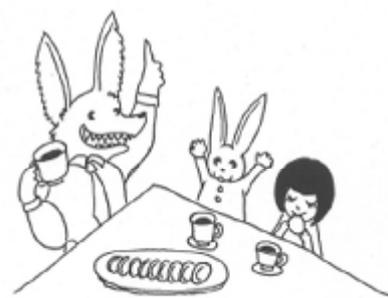
院内茶話会に参加する入院患者が、退院についてどんなことに不安を感じているのか、何が退院阻害要因となっているのかを話し合いながら内容を検討した。その内容に応じて、チームみずいろメンバーに体験談を聞いたり、また院内でのチームみずいろメンバーとの交流会の後に、そのメンバーが利用し

ている事業所を見学するといった組み立てにし、入院患者とメンバーとの交流もより深めている。また、内容によっては、圏域外のピアサポーターとも連携しながら進めている。

病院名	開催日	内容	病院参加者
和泉中央病院 院内茶話会	平成 25. 9. 4 ～25. 10. 2 (全 4 回実施)	・ チームみずいろとの交流会 ・ 生活訓練施設ほほえみ・地域活動支援センターほのかの見学・作業体験	対象入院患者 11 名 スタッフ 計 17 名
新しいずみ病院 院内茶話会	平成 25. 11. 26 ～25. 12. 19 (全 3 回実施)	・ チームみずいろとの交流会 ・ 就労移行支援事業所スマイルとともに就労継続支援 B 型ショップともの見学と和泉市社会福祉協議会の見学	対象入院患者 7 名 スタッフ 計 11 名
浜寺病院 院内茶話会	平成 25. 7. 10 ～26. 3. 19 (月 1 回実施)	・ 交流会 ・ チームみずいろとの交流会 ・ 地域活動支援センターふれあいの見学 ・ コラール明日架の見学・作業体験 ・ 地域移行支援を利用して退院した当事者の体験談 ・ 浜寺病院デイナイトケアの見学	対象入院患者 9 名 スタッフ 計 27 名
和泉丘病院 院内茶話会	平成 26. 3. 10 ～26. 3. 17 (2 回実施予定)	・ チームみずいろとの交流会 ・ グループホームの見学といずみ障がい者ふれあいプラザオアシスの見学	

<ピアサポーターの感想>

- ・ 病院職員が患者さんに個別に対応している様子は、患者さんと接するときの参考になった。
- ・ 自分の通う施設の良さを話すことができた。ほっと安心できる場所だとわかってもらえた。
- ・ 患者さんとコミュニケーションをとるにはどうしたらいいか。
- ・ 看護師さんが「こんなに入院患者さんが喋っているのをみたことがない」と言ってくれた。
- ・ 「いい企画ですね」とか「楽しい」と言ってもらえた。
- ・ 入院患者さんの 1 日の生活の様子を知ることができた。
- ・ 病状の悪い人に自分の話が伝わったのかと不安になった。
- ・ 毎回楽しみにしていると言ってもらえて、力になれたと思った。



[平成 25 年度の振り返り]

平成 25 年度も、ピアサポーターと精神科病院へ働きかけを続けることができた。関係機関の方が「チームみずいろの…」と話をしている様子が、なんだかとても嬉しいと感じる。地域の社会資源の一つとしてより広く認知されるよう、多くの関係機関と出会い、協働できるようにコーディネートしていく必要性を感じる。

平成 25 年度の活動で、既に記述した活動の他に、院内茶話会を終えた和泉中央病院から、ピアサポー

ターと入院患者とで卓球をしようという案が出ている。これは、関係性を深めてきたからこそその展開だと嬉しく思う。

和泉中央病院院内茶話会の一環で、関係機関と協力し具体的な地域での生活をイメージしてもらえよう、入院患者と外出して施設見学も行った。生活訓練施設ほほえみと地域活動支援センターほのかを、入院患者と共に、病院の精神保健福祉士や職員、保健所職員、市役所の職員で訪問し、見学させてもらった。その際に、とても印象的なことがあった。ほほえみやほのかの職員や、メンバーである地域の当事者が、施設見学に訪れた入院患者に対して、一丸となって「患者さんの気持ちが前向きになってほしい」という強い思いや姿勢で、あたたかい雰囲気作りをしてくださった。退院促進を働きかける際に、まず忘れてはならない「安心感」とは、こういうことだったかと再認識する出来事だった。

安心できる状況をつくることを心掛け、平成 25 年度の院内茶話会や病棟訪問では、開始前のウォーミングアップにも力を入れてきた。ゲーム等を行い、参加者やスタッフの心をほぐして、場の緊張を和らげないと、伝えたい情報が入りにくく、交流も活発にできないことをいつも感じていたので、今後いろいろな方法を試していきたいと思っている。

また、大阪市こころの健康センターから連携の依頼を受け、浜寺病院ではチームみずいろの当事者だけではなく、大阪市にある地域活動支援センターもくれんの利用者とスタッフの協力の下、地域移行支援給付を受けて退院した方の体験談を、入院患者と病院職員に発表する機会を実現することができた。泉州北圏域には大阪市からの入院患者もとても多く、他の精神科病院でも取り組みを進めていくことが今後の大きな課題である。

平成 25 年度からは、活動後に活動記録（図 3 参照）を作成し、チームみずいろメンバーそれぞれが個別のファイルに綴っている。定例会では、ファイルを見てその時の具体的な気持ちを思い出しながらピアサポーター間で報告し共有している。活動を振り返ることができるだけでなく「個人の経験をチームで共有する」といった重要な意味がある。さらに活動で感じた気持ちや、より良くするための気づきを記入し、次の活動へつなげていくために活用している。また、ピアサポーターをエンパワメントできるよう、地域相談支援マネージャーは意識してコメントを書くようにしている。

チームみずいろ 活動記録	
ピアサポーター氏名	_____
◆活動内容	_____
◆活動日時	平成 ____ 年 ____ 月 ____ 日 ____ 曜日
◆活動場所	_____
1	うまかったと思った点や印象に残った点
2	気になったこと
3	定例会で報告できること・チームとして考えたいこと
4	スタッフよりコメント
お疲れさまでした♪	



(図 3) 『活動記録』

4 他地域との交流

(1) 大阪府交流会等

大阪府では、平成 20 年 8 月に退院促進ピアサポーター事業が開始され、年 4 回の退院促進ピアサポーターを対象とした交流会が開かれていた。交流会では、ピアサポートの意義についてや活動報告、グループワークでの意見交換や、情報共有を行う中でそれぞれの地域での活動の分かち合いをしてきた。近年の参加者の急増、それぞれの地域で抱えている課題の差など、参加者の求めるものが多様化していることにより、平成 25 年度からはブロック毎と府全体の二層構造で交流会を行うことになった。

第 8 回精神障がい者退院促進ピアサポーター事業交流会（吹田市）

平成 23 年 8 月 29 日 参加者：4 名

活動報告と共通した成果や課題などについて意見交換を行った。コーディネーターのグループでは、ピアサポーターのフォローや活動に対する振り返りの仕方、活動費などの具体的な他地域の取り組みを聞く事ができた。

<ピアサポーターの感想>

- ・ どうやってうまく生活につなげるか、本人の今の気持ちや退院後の不安をどう振り払えるか説明の難しさを感じた。
- ・ 地域での生活がいかに素晴らしいか伝えたいという気持ちと、伝えることの難しさを感じた。
- ・ 自分も参加したいと強く感じた。
- ・ ピアサポーターの病院での立ち位置ということを考えた。
- ・ 退屈な病院生活の中で、ピアが来てくれたという喜びを持ってもらえる実感があることを知った。
- ・ ピアサポートする側も患者さんも体調管理が大変であるということ、出会った後にはぐったりして帰るという場面もあったという話があった。
- ・ 患者さんのためにという気持ちや行動が、自分にかえてくるものがあることに気づいた。
- ・ 自宅に帰ってからも人のことを考えている自分がいる。充実感、責任感を感じる。
- ・ 大切なのは、笑顔とあいさつ。そして入院していた時の経験を忘れないこと。
- ・ うっかりしていると、上下関係が生まれる。ピアサポーターの下から目線が大切。
- ・ 自分の体調管理のためには、3 食きちんと摂ることと睡眠。

退院促進ピアサポーター事業「ピア座談会」（寝屋川市）

平成 23 年 9 月 9 日（金） 参加者：3 名

「この事業に関わられて感じていることは」「この事業に参加されてよかったこと困ったことは」「事業に参加されて必要だと思ったこと」3 つのテーマについて座談会の場が持たれた。



コーディネーターとしては、どんなに経験を積み重ねたピアサポーターであっても、悩みながら活動していることや、ピアサポーターだけが問題を抱えるのではなく、協働で進めていくものであると理解できた座談会であった。

<ピアサポーターの感想>

- ・ぜひ、ピアサポーターをやりたいという強い気持ちになった。
- ・病棟訪問では、自分は「近所のお姉さん」としての関わり方をしたい。
- ・退院できた人がさらに次につながる患者さんとの接点をもってうまく連鎖、循環して支援をしていくことができるとうまくいくと思う。自分の関わり方として、長期入院の方が地域に帰った後再入院となるとむなしいと思う。むしろ出られる可能性のある人を手伝いたい。
- ・最初から長期の入院患者さんにかかわるのは難しい。

(2) 泉州地域ピアサポーター交流会

ピア活動をしている地域活動支援センターかけはし（岸和田市）、地域活動支援センター泉南フレンド（泉南市）と交流を実施した。実施場所が近いということで、より多くのメンバーが参加しやすく、またより近い地域のピアサポーターの活動の様子を聞いたり、交流を通して、自分たちの活動を振り返ったり、その後の活動内容のヒントを得るといった場になった。

平成 24. 2. 17	場所：和泉保健所 内容：自己紹介、地域活動支援センターかけはしのピアサポーターの語りを聞く。 参加者：当事者 13 名、支援者 10 名
平成 25. 2. 13	場所：地域活動支援センターかけはし（岸和田市） 内容：自己紹介、ゲーム、活動報告、質疑応答、リカバリーの樹をつくろう、感想 参加者：当事者 20 名、支援者 10 名
平成 25. 8. 23	場所：地域活動支援センターかけはし（岸和田市） 内容：自己紹介、ゲーム（なんでもバスケット）、当事者グループと支援者グループに分かれて交流の時間をもった。 参加者：当事者 14 名、支援者 6 名
平成 25. 11. 29	場所：泉佐野保健所 内容：自己紹介ゲーム、T さんの 1 人暮らし DVD 映像鑑賞、当事者グループと支援者グループに分かれて交流の時間をもった。 参加者：当事者 11 名、支援者 7 名

5 ピアサポーターのメッセージ

チームみずいろの方から積極的に病棟訪問に連続して 3 回続けて行き、患者さんとピアサポーターが親しくなり次回を楽しみに待ってくれるようになりました。初めて、新しいみ病院でハンドベルの演奏を 6 人でやりましたが好評でした。せっかく良い楽器があるのもっと有効に使用したらいいと思う。初めてやったが割と単純でうまくそろうといい音色で聞こえる。



活動で一番多いのが、入院患者さんとの茶話会です。最近始めた活動で、病棟訪問をさせていただいています。音楽を流しながら、風船をわたしてコミュニケーションをはかったり、カードを使って、それについて自分の話をするゲームをしたりして楽しい時と一緒に共有しています。



通所している地域活動支援センターに施設の紹介をさせていただいて、どんなところなのかを話させてもらっています。

また、精神障がい者のボランティアになりたい方を対象にセミナーをして体験談を発表させていただいて、実際にそのセミナーに参加された方がボランティアとして活動をしていただいています。

～チームみずいろの魅力～

チームみずいろのメンバーが9名もいるのは、ピア活動の楽しさをメンバーが色々な方に話していく中で、私もピア活動したいって思う方がどんどん出てきて、増えていって9名もいるんだなと思います。そしてみんな仲が良く、団結していて楽しく色々な活動ができていくからだと思います。また、定例会ではこうした方がいいとか意見が言いやすい雰囲気では誰かが話をしているときは、しっかりと話をみんなよく聞いてくれるのがよいところだと思います。それに、活動した報告などを聞かせてもらう中で、私もしたいという気持ちにさせてくれるのがチームみずいろの魅力かなと思います。

「私にとってのリカバリー」

『すいみん』の(時間+質)が大事！！
食事、歯みがき、お風呂、その他、1日
で一番優先するのは、寝ること「睡眠」
と私は思っています。



私は病気や人間関係、色々な原因が重なってうつ病を発症しました。病気になった頃は、とまどって、どうしたらいいのかわからず、苦しくて生きていることが苦痛で何をしてもしんどかったです。

光の见えない暗闇の中に迷いこんでしまったような状態でした。

人と会うのもしんどくて、家に引きこもってただ毎日寝ているだけの生活をしていました。病気が良くなったり悪くなったりするたびに、病気にふりまわされ、できないことがたくさん増えて、辛いことも多いですが、でもチームみずいろの活動を少しずつさせていただく中で、自分の苦しんだ経験が全て活かせるような気がして、生きがいを感じるようになりました。

そして自分が一步一步、前に進めていけているように思えるし、病気で色々な事ができなくなって、失いかけた自信をとり戻せる感じがするし、こんな私でも誰かの役にたてるんだっていう喜びを感じられます。また、メンバーさんがどんどん成長していっている姿を見ることができ、普段見ることがない一面を見れたり、すごくいきいきとしているなど感じ、ピア活動のすばらしさを改めて感じます。



浜寺病院院内茶話会で、通所している「ふれあい」の施設見学に来てもらった時、施設の説明をすることができた。

また、言葉につまってしまったとき、同じピアサポーターの仲間に助け舟をだしてもらって嬉しかった。



第4章 関係者からのコメント

1 地域の関係機関から

医療法人睦会 新いずみ病院
精神保健福祉士 徳田 綾恵

平成25年度より、ピアサポーターの方々に定期的に訪問していただくことになりました。チームみずいろの定例会にも参加をさせていただき、ピアサポーターの方々のアイデアや患者様への思いをお聞きしました。初めて会う患者様を想像しながら、緊張せず楽しい時間を過ごして欲しいと多くの視点で意見が飛び交っていた事に驚きました。

特に、「不安を安心に」「一人ではできない事も、みんなと一緒にならできるかなという思うきっかけになれば」という言葉に、同じ病気を経験したからこそ分かる気持ちに寄り添って下さっている心強さを感じました。

この数回の病棟訪問の中で、患者様の新しい顔が見られたことが何よりの大きな力だと思います。長年の間誰にも話したことがなかった趣味について会話の中でふと話題に出たり、恥ずかしがり屋の方が大勢の前で話をしたり、職員では引き出せない姿をたくさん見る事ができました。

患者様からも、「次の会はいつ?!」「誰が来てくれるのかな?」と声がかかる程、大切な時間となっている様です。これからもチームみずいろの皆さまのご活躍を楽しみにしております。



医療法人貴生会 和泉中央病院
精神保健福祉士 東 絵美

和泉中央病院では、退院促進の一環として毎年一度(3回~4回)患者様向けの「茶話会」を行っています。対象としては、主に療養病棟の患者様約10名・職員はPSWB名、Ns2名、OT1名・他機関職員としています。

茶話会を導入した当初は患者様も緊張しており、参加するのもやっとという感じで、茶話会が終了しても感想を伺うと内容を覚えていない人も多かった印象です。その為内容を少し変え就労支援の場所に行き、プログラムを体験するという体験型や、チームみずいろのピアサポーターの方の体験話や交流、公共交通機関を利用し目的場所へ行くという形に変えました。

その中で、何度もチームみずいろの方を交えることで、ピアサポーターの方の退院への気持ちや地域生活の体験談をじかに聞くことができました。チームみずいろの方の入院生活での辛さや、地域での生活の楽しさや嬉しさを聞くことで、患者様も胸を打たれ涙ぐむ方もいました。自分と同じ年の方や年上の方が地域で頑張っている生活していると実感し、「自分も頑張らないと」「すごいなあ」「私も作業所通えるかな」と話されていました。

職員や関係機関の方のお話を聴くよりも、ピアサポーターの方との雑談や、趣味、たわいのない会話をすること、地域に対する緊張がとけ、「茶話会って堅苦しくないんやな」「おしゃべりや話を聴くだけでも参加してもいいんや」と茶話会への参加も進んでくれる患者様も多くなりました。また、退院したい意欲や地域の社会資源への興味をもってもらえるようになったと感じています。ピアサポーターとの交

流の機会を多くする事で、茶話会が楽しい場所となってきました。これからも地域へ出向いての見学や、作業の体験、ピアサポーターの方との交流を重ねて、茶話会（地域）が楽しい場所になればと思っています。

「チームみずいろと出会う」

医療法人微風会 浜寺病院 医療福祉部
精神保健福祉士 溝畑 安希

チームみずいろの皆さんとの初めての出会いは、退院促進支援事業の一環で行っている院内茶話会でした。院内茶話会ではこれまで体験談の発表や、現在利用されている施設に見学に伺った際には施設の案内をしていただきました。

体験談の中で聞かせていただいた入院中のエピソードは、院内茶話会に参加していた長期入院の患者さんにも共感することが多かったようで、笑顔でうんうんとうなずかれている姿が印象に残っています。また、退院に向けてどのように準備をしていたのか、どんな方に相談したのか、地域活動支援センターのことをどうやって知って利用するようになったのか等、ご自身の体験に基づくお話を茶話会で聞かせていただき、入院患者さんからも大変参考になったとの感想を聞くことができました。

入院患者さんと同じ目線で病気のことやこれからのことを相談し合え、退院に向けて不安に感じている患者さんの気持ちに寄り添うことができるピアサポーターの存在は大変意味のあるものだと感じています。ピアサポーターの存在を知らなかった病院スタッフからも、皆さんの活動を間近で見て患者さんとの今後の関わりの上で大変参考になるとの意見も聞いています。

私自身、ピアサポーターの活動から学ぶことも多く、茶話会で話していただいた「退院したら自由、しんどい時は前向きになかなかないが相談できる人は周りにいるよ」という患者さんへ向けた言葉が大変印象に残っています。これからもチームみずいろの皆さんと交流を深めていきたいと考えています。皆さまの益々のご活躍を心よりお祈り申し上げます。

医療法人和泉会 和泉丘病院 医療福祉相談室
北原 慎也

当院においても院内茶話会でチームみずいろに支援していただき、退院促進に御協力いただいています。当院のような療養病棟で入院されている方の中には病棟での生活に馴染み、退院意欲が減退している方もいます。ピアサポーターにはそのような方々に、退院前後に変化があったことや楽しいことを話していただき、退院意欲を取り戻すお手伝いをしてもらっています。やはり、同じような経験をされているピアサポーターの方から経験談を聞く方が説得力があります。実際に茶話会開催後に退院された方もおり、有効性は高いと感じました。今後もピアサポーターの方と協力して退院促進できればと思っています。



現在、コラール明日架のメンバーさんの中には、ピアサポーター養成講座を終えてチームみずいろのピアサポーターとして様々な場所へ体験を話しに行ったり、身近な方の相談に乗っておられる方が複数名いらっしゃいます。

活動開始当初は、体験発表の原稿を何度も書き直し緊張した様子を見せていた方も、回を重ねる中、自らの体験や伝えたいことをどう言葉にしていけるのか、どのような表情や声の調子で話すと相手により伝わるのかを考えられ、今では、笑顔で颯爽と出かけて行かれるようになりました。また、周りの方の話をゆっくり聞き、自分の場合に置き換えて助言や情報提供をされることもあり、チームみずいろ以外の場所でもピアサポーターの役割を果たそうとされる姿が見られています。

大きな病気に罹患したり、入院が長期に及ぶことでもたらされる自己否定の気持ちや自信の喪失が、同じような体験を共有し、一緒に考えてくれる仲間によってリカバリーされる、新たな出会いの中で生じる相互作用が、ピアサポーター自身にとっても辛い体験の受容のプロセスとして積み重ねられていく。チームみずいろの活動は、ピアサポーターにとって、そのような場になりつつあるのではないのでしょうか。



さらに、ピア活動には、自らの体験を通して得た当事者の方の共感する力、情報収集の力、新たな視点や方向を示唆する力など、専門職だけではカバーできない、医療と福祉、細分化された現行の福祉サービスの狭間を埋める社会資源としての可能性もあると思います。一人ひとりの回復のプロセスは、切れることのない連続したその人のオリジナルのマネジメントであり、ネットワークなのですから。

まずは、肩肘張らずに生き生きと、自分達も楽しみながら周りを巻き込んでいく、今後のチームみずいろのピア活動が、そのように広がっていくことを期待しています

「チームみずいろさんとの交流を通して」

社会福祉法人かけはし 地域活動支援センターかけはし（岸和田市）

ピアサポーター事業担当 鳥羽 梓

私がピアサポーター事業の担当になったのは3年前のことです。当時は、かけはしへ入職したばかりで右も左もわからない状態でした。泉州地域でも、岸和田圏域はピアサポーターの活動が活発ではありませんでした。花に例えるなら土を耕して種を撒き芽が出て育ち、花が咲くという一連の過程のうち、土を耕すところからのスタートでした。

そんな中、チームみずいろさんがピアサポーターの活動を始めました。交流会等で活動報告を聞いてすごいなと思ったことを今でもよく覚えています。自分にこのようなことが本当にできるのか？と思ったこともよく覚えています。チームみずいろさんとの交流や、スタッフの方々との話、他の圏域の方々の話を通して、どこかのグループのやり方を踏襲するのではなく、その地域に合った活動を行えばいいという考えに辿り着きました。それ以降は、活動に関しての焦りが軽減されました。現在、チームみずいろさんはピアサポーターの養成講座を毎年行っており、精力的に活動されています。

岸和田圏域では、おしゃべりクラブの活動を岸和田保健所の協力を得て続けており、年明けからピア

サポーターの養成講座を開講する予定となっています。チームみずいろさんの活動には及びませんが、現在は活動を続けて良かったと思っています。

泉州ブロックでの交流会の活動報告や、チームみずいろさんのメンバーの方々との交流をいつも楽しみにさせていただいています。末筆ではありますが、今後もチームみずいろさんの益々の発展をお祈りしています。

「ピアサポーターの活動」

特定非営利活動法人泉南フレンド 地域活動支援センター泉南フレンド（泉南市）

泉州南圏域地域相談支援マネージャー 厨子 美津子



泉南フレンドでは現在**3名**の方がピアサポーターとして活躍しています。病院へ出向き、茶話会などで自分の体験や、入院患者さんとの交流をしています。男性ばかりなので女性も加わってもらえたらいいのになあと思うのですが、尻込みしてしまうようです。交流会などでチームみずいろの方々といろんな話ができ、とても参考になっています。「とてもチ

ームワークが良く、楽しそうに活動している」と泉南フレンドのピアサポーターの感想です。もっといろんなところで交流したいと思います。

大阪府和泉保健所

精神保健福祉相談員 中澤承子

「チームみずいろ」発足の**3**年前よりピアサポーター活動に保健所職員として関わっています。「あなただからできること」をテーマに始まった養成講座より、次から次へと語られるメンバーの言葉一つ一つに気持ちが温かくなったり、これまでの自分自身の当事者とのかかわりについて気付いたり学んだりしながら、ピア活動の効果についても目の当たりにした**3**年間でした。

この**3**年間、院内茶話会や院内説明会などを中心に、チームみずいろのメンバーは、入院患者や病院スタッフに当事者の体験を語るといった活動を展開してきました。院内茶話会での、同じ体験をしてきたメンバーの話は、入院患者にとってより具体的に、退院後の生活をイメージできるものとなっているようでした。また、スタッフのみで院内茶話会を行った際には緊張されている様子の入院患者も、同じ内容でもチームみずいろのはたらきかけでは、リラックスした表情となり、ゆったりした場の雰囲気になったように感じました。同じ体験をしてきた当事者だからこそ、入院中の患者が地域移行についてどのようなことが不安なのか、また、何かを伝える際にどういった伝え方をすればより伝わりやすいのかが、体験として分かっているからだろうと思います。また、病院スタッフ向けの院内説明会では、当事者の声で伝えることにより、より説得力のあるものとなったようでした。実施後の感想では、「支援者として地域移行についてより考える機会となった」「少しあきらめていたところを、支援する勇気が出た」といった感想もありました。

同時に、ピアサポーター活動は、チームみずいろのメンバー自身にも良い変化をもたらす様子も伺えました。活動をしていくことで、自身の病気の体験が誰かの役に立つと思えたことで、病気に対するイ

メージが変化したり、活動に合わせて体調を整えられるようになったりと、メンバーそれぞれが変化しています。またチームみずいろの活動は、チームでの活動とし、月1回定例会で活動の振り返りや分かち合いを行っていますが、その中で活動についての不安なども出し合い、メンバーみんなで考えることにより、より仲間意識も高まっているように感じています。平成25年度は、定例会において、メンバーから出された意見により、新たに病棟訪問という活動を展開し始めています。メンバーそれぞれが自分自身の体験の中でどういった活動ができるかを考え、意見を出されるなど、メンバーの向上心も高まってきました。こういった様子から、活動を通して、メンバーそれぞれのリカバリーにつながっていることも、ピアサポーター活動の効果であると感じているところです。

スタッフとしては、今後、こういったメンバーの意見やそれぞれの持ち味をどう活かしていくかを考え、また活動を通してのメンバー自身の変化を捉えていくことが必要であると感じています。

また、チームみずいろのメンバーは、現在ピアサポーター活動をコーディネートしている特定非営利活動法人ハートネットあすばらが運営している地域活動支援センターふれあい以外の機関に所属しているメンバーもあり、それがチームみずいろの特徴でもあるが、こういった状況においては、より圏域内の機関が連携してチームみずいろの活動を支えていくことが必要であると感じています。

「ピアサポートとの関わりの中で感じたこと」

高石市高齢介護・障害福祉課

元永 早紀

茶話会メンバーの方にとって、ピアサポーターさんの体験発表は、とても心に響くものだと、見ていて感じます。それは、ピアサポーターさんが、ありのままの素直な気持ちを伝えてくださっているからこそだと思います。話しやすい場や、和やかな雰囲気や自然と作られている様子は、本当に勉強になります。

これからも、ピアサポーターさんの体験談を一人でも多くの方に届けていただき、入院中の方に「一人ではない」と感じてもらいたいです。

2 ピアサポーター養成講座講師から

「チームみずいろとの出会い」

大阪保健福祉専門学校

教員 金 文美

チームみずいろさんとの出会いは、平成23年度にピアサポーター講座を担当させていただいたときからです。後のお話で、さわやかなチームの名前が決まったことを聞いた時に、大阪の南の地に地域移行や仲間の関係性の当事者の経験を積み重ねられる基礎ができたんだと、その経緯も含めて、とても嬉しい思いをしたことを覚えています。

その後も養成の講座を担当させていただく機会があり、私の担当する講義にゲスト講師として参加していただいたりして、学生さんの地域移行に関するお話や当事者としての体験談を、語っていただいたり。本当にお世話になって感謝です。

今も、その名の通り・・・まあ、なんだかほんわか笑みがこぼれるような、優しさのあふれるピア

サポーターチームだなと感じています。活動の中での苦労話もあるかと思いますが、そんな時はみんなで考えみんなで共有していただけたらと。これからの皆さんをいつも応援しています。

「ピアサポートはどこでどのように学べばよいのか？」

大阪府立大学人間社会学部社会福祉学科
准教授 松田 博幸

研修の講師として「チームみずいろ」のみなさんとご一緒させていただき、思ったことは、ピアサポートの活動をおこなう上で大切なことを育てたり、忘れずにいるための場を意図的にもつ必要があるのだろうなということです。ピアサポートの活動においては、対等な立場で対話をおこなうことが大切ですが、そういった対話をするには、上下関係のない場で自分の体験や気持ちを語ったり、他の人が体験や気持ちを語るのに耳を傾けることを、繰り返し体験し続ける必要があります。そういった体験を重ねていると、ピアサポートの活動だけではなく、人が生きていくうえで大切なことが身につきます。

相手をコントロールしようとせず「ともにいる」感覚であったり、「ともに気づく」体験であったりします。そういった場を体験していないと、知らず知らずのうちに相手をコントロールしたり、上下関係を作ってしまう。しかしながら、そういった学びの場を、どこに求めるのが問題です。

いわゆる専門職者との間では、そのような関係を体験するのが難しくなります（不可能ではないと思いますが）。また、当事者であるというだけで対等な関係を作ることができるわけではありません。一言でいえば、成熟したセルフ・ヘルプ・グループ（自助グループ）が、ピアサポートを学ぶ際に、もっともすぐれた学びの場になるのだと思います。純粋なセルフヘルプ・グループでなくても、同様の場を創り出すことが、ピアサポート活動を豊かにするための課題になるのではないかと思います。

3 地域相談支援マネージャーから

特定非営利活動法人ハートネットあすばら
地域相談支援マネージャー 日下 美加子

チームみずいろは、活動を重ねていくたびに、みるみる内に元気になっていく方、自分を開いていくことに悩みつつも、丁寧に一つひとつの活動に向き合っている方、体験発表をする姿が少しずつ堂々としてきていて存在感抜群の方、活動を始めて日が浅いにもかかわらず、チームの一員としてしっかりと思いを伝えて下さる方など、チームがあったから、仲間がいたから、活動をやってみよう、できるかもしれないとチャレンジできた人、そして仲間がいるから、継続して活動に参加している人、などなど一人ひとりの存在がキラリと光っている。

入院患者さんがピアサポーターに、職員には到底見せないであろうこぼれるような笑顔をむけている姿が何度もあった。また、市民向けの体験発表ではびっくりするくらいエネルギッシュに堂々と語る姿に誰もが心打たれ、涙をこぼされる方もあった。

ピア活動を続けるみなさんの、いろんなことがあるけれど前を向いて歩いていく姿勢を目の当たりにできて、こちらもヤル気になり、なんともいい仕事をさせてもらっているなど地域相談支援マネージャー同士で熱く話をするのが何度もあった。これからも「あなただからできること」をわたしたちのモットーに、一緒に歩み、地域のオアシスとして息づいていくことを楽しみにしている。

4 おわりに

特定非営利活動法人ハートネットあすばら
地域相談支援マネージャー 苜川 茂浩

自分が行っている支援は、ピアサポーターから学んだ事や出会いによって教えられたことが多い。それは「もっとゆっくりですすめよう」「患者さんはとても緊張している」「地域から誰かが来るというだけで、今の安心した生活が脅かされると感じる人もいる」など、入院患者さんの立場に立つと言うことである。本当に同じ辛さを体験した仲間だからこそ言える言葉で、それが、私が相手の立場に立つことを再認識する機会となった。それまでは相手を信じて支援していくことが大切だと頭ではわかっていたが、今思えば気を遣い過ぎて、相手の力を信じる姿勢を見失って転ばぬ先の杖のような支援をしていたように思う。

そのような意識で日々の関わりをしていく中で、ピアサポーターの対等な目線で発せられる意見や専門職や市民に対する想いなど、支援者が到底考えられない言葉やその奥にある思いが相手に伝わる体験を何度もした。

さらに時間や活動が積み重なっていくにつれて、チームで活動することの大切さや重要性に気づかされた。チームで活動すると、お互いを尊重して役割を分担し、共に考え喜びを分かち合うコミュニケーションが、やる気を高める関係性を構築していることに気づけた。

ピア活動を地域で継続していくためには、様々な支援が必要である。体調が悪く思うように動けないことや、活動をすることで生まれる悩みなどと常に寄り添いながらの毎日である。また、ピアサポーターとして登録する人の中には、就労を目指す人や、新しくピアサポーターとして活動する人など常に人が動く中で、コーディネートしていくのは難しいと常に感じている。

そんな中でもこのチームみずいろを続けることができているのは、ピアサポーター一人ひとりがその楽しさや、自分に回復をもたらす活動であることを周りに話したり、その姿を見た周りの当事者がその変化に気づきピア活動に関心をもって仲間として加わることで、活動が続けられている。

地域相談支援マネージャーとしては、ピア活動に興味をもち、少しでも活動をしたいと思うその気持ちを大切にしてきたが、活動する圏域の特性上、他市の施設を利用する当事者のコーディネートもしているため、きめ細やかなフォローが十分にはできていないことが課題である。

現在の活動は、精神科病院等での体験談発表や、見学に来た入院患者さんに施設を案内したり、病棟訪問などである。今後は、他の圏域で取り組まれているピアサポーターによる入院患者さんの個別支援などが、可能性を残している部分でもある。

一人ひとりが元気になる活動、自分にもできることがあると思える活動、お互いの自尊感情を高めていくことができる活動が、今後も我々の実践には不可欠である。それとともに、ピアサポーターが体験を語っていくことで、地域での精神障がい者に対する理解が深まり、入院患者さんが安心して生活できる環境をつくっていくことも退院促進を進めていくには大切で、丁寧に時間をかけることが必要だと感じている。

執筆者一覧

大阪府和泉保健所 地域保健課 精神保健福祉チーム

(第1章・第2章1)

特定非営利活動法人ハートネットあすばら 内野 清子

苅川 茂浩

日下 美加子

(第2章2～3・第3章)

チームみずいろ メンバー (第3章5)

コメント 地域の関係機関の皆さん

イラスト チームみずいろメンバー



大阪府こころの健康総合センター 平成 26 年 3 月

〒558-0056 大阪市住吉区万代東 3 丁目 1-46 TEL06(6691)2811 FAX06(6691)2814

この印刷物は 1200 部作成し、一部あたりの単価は〇〇円です。