大阪府

地域精神保健福祉活動事例集　８

ピアサポート活動に関する事例集

～　府内４事業所の取り組みについて～

大阪府こころの健康総合センター

平成２１年度「地域精神保健福祉活動事例集８」を報告いたします。

本事例集は、大阪府内でピアサポート活動をしている事業所のうち、４事業所からの報告をまとめたものです。

日本では1980年代からの自立生活運動の導入によってピアカウンセリングが普及していき、やがて精神科領域でも広がり、ピアヘルパー等の形で広くピアサポートという言葉が使われるようになってきました。また大阪府でも、平成20年８月から「退院促進ピアサポーター事業」が実施され、現在４事業所が委託を受け活動しています。

ピアカウンセリングやピアヘルパーなど、同じ課題や環境を体験する人が対等な関係性の仲間（ピア）で支えあうことがピアサポートです。ピアサポート活動は、同じような体験や思いを分かち合うと同時に、その体験を生かし、同じような課題を抱えている仲間を支援したり、体験を客観的に他者へ伝えていくという行為の中で自身もエンパワメントされるという相互作用があります。

大阪府内でもたくさんの事業所がピアサポート活動をされていますが、今回は「退院促進ピアサポーター事業」の委託事業所の中から枚方市の陽だまりの会と寝屋川市のみつわ会から、またそれぞれの地域で積極的にピア活動を行っている事業所の中から、豊中市のみとい福祉会と守口市・門真市の明日葉から、活動について報告していただきました。

今後ますますピアサポート活動は、多様に広がるとともに、地域移行・地域定着への大きな力となっていくと考えられます。ピアである当事者の方々とともに、更に活動を発展していくために私たちがしていくべきことは何かを考えるための一助として活用していただけることを願っております。

大阪府こころの健康総合センター　地域支援課

～はじめに～
大阪府精神障がい者退院促進支援事業における
退院促進ピアサポーター事業とは・・・・・・・・・・・1

１．「BALBAL クラブにおける当事者の活動と実績
～寝屋川市での取り組みについて～」・・・・・・・・・・・２
社会福祉法人みつわ会
寝屋川市障害者地域生活支援センター　あおぞら　花田菜穂

２．「外出支援と入院中の見守り支援」・・・・・・・・・・・・・・・・・・１０
NPO 法人　陽だまりの会　　山本雅英　　高橋　進

３．「明日葉ピアサポーターズクラブ『ｗｉｔｈどんぐり』の紹介」・・・１９
社会福祉法人明日葉　　すみれカンパニー　　宮﨑裕司
社会福祉法人明日葉　　まんまる　　出口珠紀

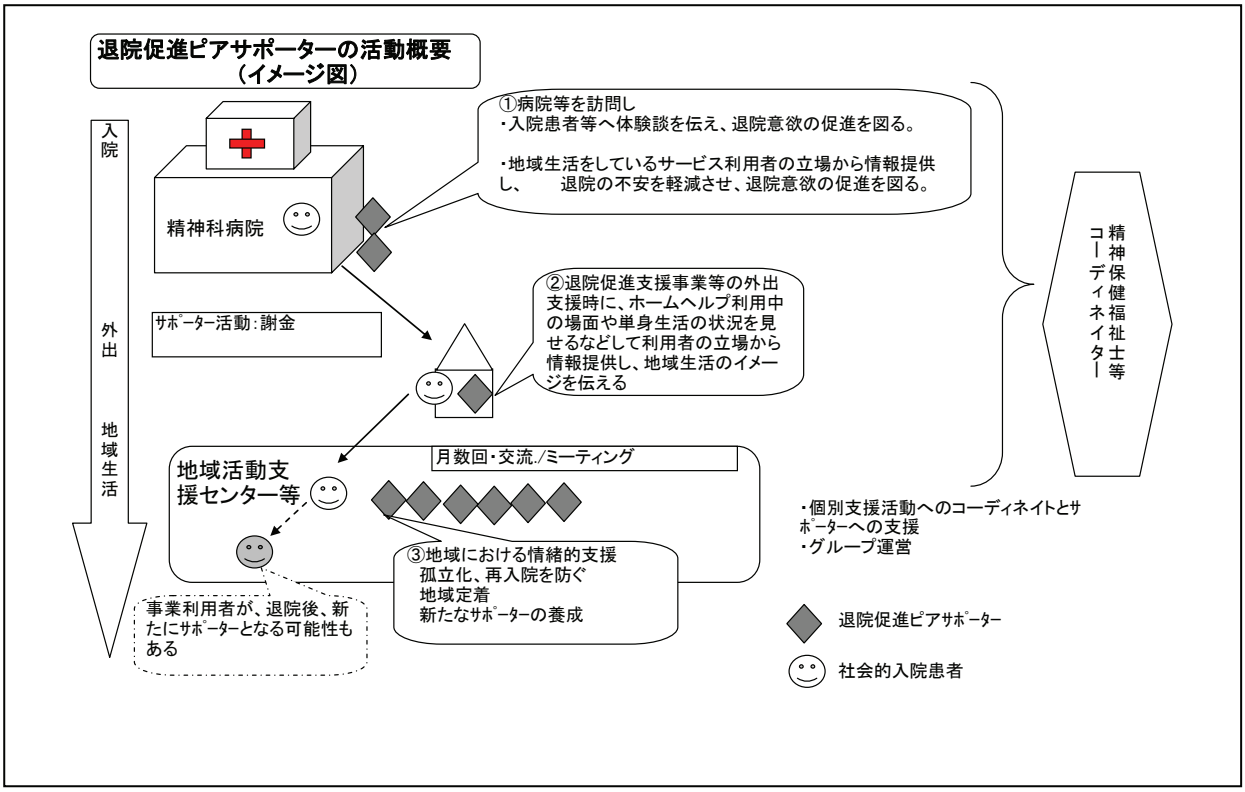
４．「豊中市におけるピアサポート活動について」・・・・・・・・・・・・２６
社会福祉法人みとい福祉会　みとい情報センター　池田友徳

大阪府こころの健康総合センターでは、平成 20 年 4 月から法令に定めるもの、医学用語、他団体の組織名等を除き「障がい」と表記しています。ただし本事例集では、各事業所の原稿のまま掲載しています。

～はじめに～　大阪府精神障がい者退院促進支援事業における退院促進ピアサポーター事業とは

平成20年８月より大阪府においては、退院促進ピアサポーター事業を開始し、府内４事業所に委託して実施されている。退院促進ピアサポーター事業とは、精神科病院に入院している精神障がい者のうち、症状が安定しており、受入条件が整えば退院可能であるものに対し、自身の体験を生かした地域生活に関する情報提供等を行うことで、退院意欲を醸成し、退院促進支援事業等のサービス等の利用を促進し、精神障がい者の地域移行及び社会的自立を促進することを目的とした事業である。各事業所は事業受託以前から地域の病院や保健所と連携・協力したピア活動が積極的に行われており、それぞれの取り組みや経験を退院促進ピアサポート事業に活用し発展させ取り組んでいるところである。

退院促進ピアサポーターの業務としては、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者の体験談を伝え、退院促進の理解を促進し、精神障がい者の地域移行についての啓発を行う等となっている。またそれらのピアサポーター業務が円滑かつ安定して行われるよう調整・支援を行う退院促進ピアサポーターコーディネーターを配置している。



1　BALBAL クラブにおける当事者の活動と実績

社会福祉法人　みつわ会
寝屋川市障害者地域生活支援センターあおぞら　花田菜穂

1　ＢＡＬＢＡＬクラブ（ばるばるくらぶ）について

社会福祉法人みつわ会地域生活支援センターあおぞらには「当事者としての体験を生かす」活動を行う当事者グループ“BALBAL クラブ”がある。平成 18 年より活動をスタートさせ、今年で 4 年目になる。理解促進事業にて当事者の体験発表をした際に、聴衆者の方へ感動を与えることができること、体験発表を行った当事者自身も聴衆者の感想を聞いてやりがいを感じることが分かった。当事者の生の声というのは話を聞いた人のこころに残る。また、体験発表を行なった当事者自身が生き生きとしてきた。この活動は意義のあることだと分かり、グループ化することになった。

2　活動内容

月１回のミーティングを主軸とし「当事者語り事業」と「退院促進ピアサポーター事業」を行っている。

毎月のミーティングでは、活動の報告や活動をして感じたことなどを主に話し合っている。他に、体験発表の模擬練習をして、参加メンバー（以下、メンバーと記す。）からフィードバックをもらうこともある。ミーティングを基盤の活動としているため、メンバーには、基本的に毎月参加してもらう形にしている。活動後のフィードバックにより、だんだんと自信がついてくる。仲間意識も高まり、ミーティングへ参加することを楽しみにしているメンバーもいる。

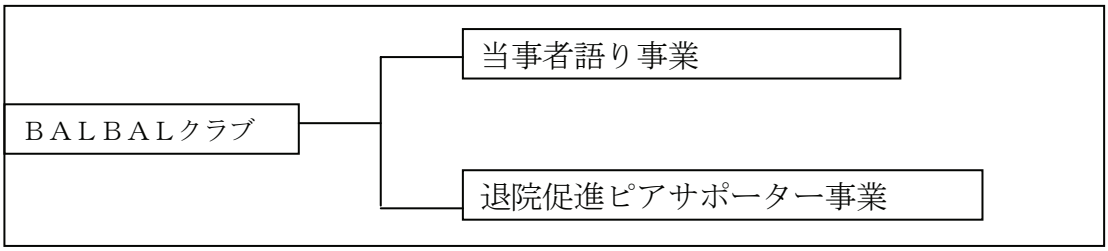


図１　BALBAL クラブのご案内（P６参照）

「当事者語り事業」では、メンバー自身の病の体験談や病気とのつきあい方などを発表している。保健所で行われている当事者健康教室や家族教室、入院者家族教室での発表や、理解促進事業で一般市民向けのこころの市民講座でも発表している。平成 21 年１月には、大阪府下で語り部活動を行っているグループが集まり、各地域での活動の発表や実演をする交流会があり、参加した。そこで、体験発表にはさまざまな方法があり、各自で工夫を凝らして活動している様子を窺うことができた。また、語りを行うときには、「誰に何を伝えるのか」ということを、意識することが大切であるということを知り、その後の活動に盛り込んでいくことにした。メンバー、スタッフ共に体験発表の意義や発表の仕方について学ぶ良い機会となった。（P７～８参照）

「退院促進ピアサポーター事業」では、H20 年８月から予算が付き、定期的に訪問活動を始めた。寝屋川では、市内で唯一病床を持つねや川サナトリウムに協力いただき、月１回開放病棟（男女混合）へ病棟訪問活動を行っている。この事業が始まるまでにも、メンバーがピアサポーターとして病院を訪問し院内茶話会や、自宅公開などの活動を独自で行っていた。しかし、その時は財政的基

盤や活動の位置づけがないことから、この活動を継続させることができなかった。そのような状況を府と相談していたところ、ピアサポーター事業がスタートし予算がつき、再び活動を始めることができたのである。

現在、ピアサポーターとして活動しているメンバーは４名いる。４名のピアサポーターが、それぞれ自分が体験してきたことや今の生活ぶりについての話、入院者の不安を聞くなどの活動をしている。ピアサポーターは、入院者へ元気や希望を与えることができるようにと思い、活動しているが、実際に入院者と関わる中で、ピアサポーター自身も入院者から元気をもらうため、とてもやりがいを感じている。また今年度に入り、自宅公開の活動依頼やピアサポーター活動の発表依頼があり、病棟訪問以外の活動も増えてきているところである。

3　BALBAL クラブに参加しているメンバーの声

BALBAL クラブでは、現在９名のメンバーが活動を行っている。今回この冊子作成にあたり、BALBAL クラブに参加しているメンバーの声を集めることにした。定例ミーティングに出席した７名にアンケートを実施し、以下３点の質問に対する回答を「メンバーの声」として以下に記す。

お答えいただいた質問内容３点
①あなたにとって BALBAL クラブとはなんですか？
②参加していて感じたことを教えてください。
③これから目標としていることを教えてください。

うさぎ　30 代　女性
① 自分らしく生きられる場所。夢(ピアサポーター、語り部、さらにピアカウンセリングへと躍進…)の持てる場所。
② 自分の居場所が持てた。仲間ができた。
③ ピアサポーター、語り部に留まらず、ピアカウンセリングの領域に踏み込んでみたい。

もっちゃん　30 代　男性
① 病気を持った人達の交流と意見の話し合いの場。
② 年齢が近い人がいることなど。
③ 積極的に意見を言えるようになりたい。

陸　30 代　男性
① 自分の思っている事を話せる場所。
② 他の人の話を聞いて、安心できる。自分だけじゃないんだということを感じる。
③ ピアサポーター活動をもっとがんばりたい。

M さん　50 代　男性
① 作業所以外の活動の場
② みんなと話したら元気になる
③ 自分のできることをする

Y さん　60 代　男性
① 会話の場
② 普通
③ 自分の生活の確立

あねご　年齢非公開、女性
① みんなが集まって報告や活動を語り合って、おしゃべりするところ。
② 最近、語りなどの活動に参加していないため分からない。
③ 熱意を持って活動し、相手に分かってもらえるようにやっていきたい。

N・I さん　40 代　男性
① 当事者の語り部活動
② 体験発表をして病気に対する理解や希望、自信が持てる。
③ 僕が病気であることを伝えるんじゃなくて統合失調症とはこういう病気ですよと伝えたい。

図２　BALBAL クラブに参加しているメンバーの声

4　「メンバーの声」から見える効果

メンバーが、BALBAL クラブという当事者の活動の場に対して、自分の居場所や自分らしく生きられる場所として捉えていることがわかる。分かち合いの場として定例ミーティングを行ってきたが、結果として当事者同士がお互いの病気の話やこれまでの体験・経験を話し合うことで、相互作用が起き、お互いに元気になっていく姿を目の当たりにしてきた。また、グループでの活動としているため、仲間意識が高いこともわかる。

語り部活動やピアサポーター活動をする中で、当事者自身が自分と向き合い、また病気とも向き合い、自分らしく生きていこうとする力を着実につけている。さまざまな体験や経過を通じて、学びや感動、やりがいを感じており、こういったことが当事者自身のリカバリー（回復）につながっているものだと考える。

5　今後の課題

BALBAL クラブのメンバーは、個々に目標を持って活動に取り組んでおられ、向上心が高い。メンバーひとりひとりの持ち前の良さを引き出す支援を行うことがスタッフに求められる。そして、メンバーの気持ちの変化やリカバリー（回復）の過程を歩んでいる姿をしっかりと捉える必要がある。当事者の活動を支えるスタッフとしての役割を意識しながら、どのように活動を発展させることができるのか。日々活動しながら考えていくことが課題である。

6　最後に

体験発表やピアサポーター活動を通じて、当事者自身のエンパワメントしていく姿を見ると嬉しく思う。当事者本人も元気になる上、周りの人も一緒に元気づけられる。この活動は、本当に意義のある活動だと感じる。BALBAL クラブメンバーのなかには、H20 年の 10 月ころから体験発表の活動をし始め、同時にピアサポーター活動を行ってきた方がいるのだが、今ではピアカウンセラーを目指すほどになった。どんどん前へ向かって進んでいる。当事者が当事者を支えるという活動は、予期せぬ変化が起こりうる可能性がある。当事者、スタッフ共に、その可能性を信じて、もっと当事者の活動が盛んになっていくことを願う。

☆ピアサポーター事業に関わるスタッフからの感想☆

- ピアサポーターさんの話に関心のある患者さんは多く、毎回積極的に聴いておられるのが印象的です。ピアという立場ならではのかかわりに今後も期待するところです。

（ねや川サナトリウム　ＰＳＷ　津野）

- 私達医療従事者が同じような話をしても退院に対して意欲的とならなかった患者さんが、真剣に聞き入り、積極的に質問している姿を見ると当事者（ピア）の影響力の大きさに感心させられています。今後もピアサポーター事業を通して、「自分も退院して生活できるかも･･･？」「退院してもいいかも･･･？」「自分も退院してみたい！」等と退院を意識するきっかけ作りになることを期待しています。　（ねや川サナトリウム　看護師　松浦）

- ピアさんには、語り部活動、退院促進ピアサポーター事業でいつもお世話になっております。また、退院促進ピアサポーター事業でピアさんの活動の場をあたえてくださった管内病院であるねや川サナトリウムに、この場を借りて感謝いたします。今後もピアさんの力を活かした地域移行への展開がより進んでいくことを楽しみにしています。　（寝屋川保健所　精神保健福祉相談員　田中）

みつわ会
BALBALクラブの
みなさんです。

病棟訪問をした
ときの活動風景
です。
グループで話し

1　みつわ会ＢＡＬＢＡＬクラブ

BAL BAL クラブのご案内

ありがとうの気持ちをあなたへ

社会福祉法人 みつわ会

当事者語り事業

こころの病のある当事者がみずからの体験を話します。
病をかかえながら生きることって？　工夫していることは？
病気とのつきあい方、日々の楽しみなどなど……当事者ならではの生きた言葉をお伝えします。

語りを聞かれた人たちの声

地域でボランティア活動や福祉活動をされている方・福祉を学んでいる学生さん・民生委員さんなどの研修会などで語り、好評を得ています。

退院促進ピアサポーター事業

退院したいけど、一人暮らしができるかどうか不安……。退院したあと、どこに相談にいけばいいの？　という不安や悩みをかかえている入院患者さんのところに BAL BAL メンバーが訪ね、生活の知恵や暮らしに役立つ情報をお伝えします。

ピアサポーターのお手伝いを受けた人たちの声

（＊大阪府精神障がい者退院促進ピアサポーター事業の委託を受けています）

ミーティング

BAL BAL クラブのメンバー同士の会合です。
月に1回集まり、活動の振り返りをしてお互いに支えあっています。

こころの病ってどんなもの？ いちど病気になるとなおらないの？ 学校や仕事もやめないといけないの？

……いえいえ　そんなことはありません。
こころの病をもちながら働いたり、学校へ通ったりする人はたくさんいます。しかしながら、まだまだこころの病に対する社会の偏見は根強く、ゆがんだイメージをもっている人が多いのも現実です。
BAL BAL クラブは、自分の障がいをかくすのではなく、よりたくさんの人に、こころの病のことを正しく理解してもらうことが大切だと気づいた当事者たちが、明るく生き続ける知恵と工夫に満ちた日々のようすを伝える活動を行っています。

そんな BAL BAL クラブメンバーの語りにぜひ耳をかたむけてください。

ご依頼があればどこへでも♪
BAL BAL クラブがあなたにありがとうのこころをとどけます
当事者語り事業の費用はご相談に応じます

お申し込み・お問い合わせはこちらまで！
社会福祉法人 みつわ会
寝屋川市障害者地域生活支援センター あおぞら
〒572－0075
寝屋川市葛原1丁目27－20
TEL　072－838－7227
FAX　072－838－7228
e-mail：aozoran@sirius.ocn.ne.jp
http://aozora.sunnyday.jp/index.html

BALBAL クラブのご案内（パンフレット）

当事者語り事業「体験発表」H20 年度活動実績　　№.1

回	日時	内容	活動人数
1	7 月 8 日 10:00～11:45	精神障がい者理解促進事業　@寝屋川市立保健福祉センター ・ 民生委員地域福祉部会会員が対象。 ・ 医師による「こころの病について」の講義と、BALBAL クラブよりみつわ会の紹介と当事者の体験発表。	男性：1 名 女性：1 名
2	10 月 20 日 14:00～16:00	精神障がい者家族教室　@寝屋川保健所 ・ 参加されたご家族の方が 18 名。 ・ 社会資源の紹介（みつわ会の紹介）と当事者より「本人のおもい」を体験発表。質疑応答。	男性：2 名 見学：1 名
3	10 月 31 日 14:00～16:00	入院者家族教室　@寝屋川保健所 ・ テーマ「退院後の行き場について」 ・ 復帰協スタッフと寝屋川市障害福祉課職員より、入院中から利用できる退院促進支援事業の説明と退院後に利用できる社会資源の説明。 ・ みつわ会より、当事者の生活ぶりを映した DVD 上映と当事者による体験発表。質疑応答。	男性：1 名 女性：1 名
4	11 月 21 日 16:00～16:50	大阪府生活保護担当職員研修　@中央青年センター ・ テーマ「精神障がいをもって自分らしく生きる ～良きパートナーとの出会いを通して」 ・ DVD 上映と体験発表	男性：2 名
5	12 月 13 日	こころの健康フェスタ 2008in ねやがわ　@寝屋川市立総合センター ・ ねや川サナトリウム長尾喜一郎院長と香山リカさんのお 2 人と、当事者 2 名がフォーラム。テーマ「ほんわか対談～こころの病とつきあいながら自分らしく生きる」 ・ 相談ブースにて、BALBAL 相談員として参加	男性：2 名 女性：2 名
6	12 月 19 日 14:00～16:00	当事者健康教室　@寝屋川保健所 ・ テーマ「社会復帰施設について知ろう」 ・ 当事者 10 名が参加 ・ みつわ会の紹介、当事者の体験発表、質疑応答。	男性：1 名 女性：1 名
7	1 月 24 日 13:30～16:00	語り部集会　@クレオ大阪東 ・ 大阪市立大学清水先生主催 ・ 参加団体：池田市（ムジャンマ）、堺市（出前はあと）、大阪市（ぴあの）、松原市（そうそう）、寝屋川市（BALBAL クラブ） ・ 各団体の活動報告、語りの実演、交流会	女性：1 名

№.２

8	1 月 29 日 14:00～16:00	精神障がい者理解促進事業　@寝屋川市立保健福祉センター ・　寝屋川市こころの市民講座「こころを病むってどんなこと」にて ・　むらたメンタルクリニック院長の村田伸文先生より「こころの病とは」～統合失調症・うつ病について、BALBAL クラブより「こころの病とつきあいながら～当事者の思いを聴く」をテーマに、みつわ会の紹介と体験発表。質疑応答。 ・　対象者は、市民の方やご家族、家族スタッフが参加。80 名ほど。	男性：1 名 女性：1 名
9	2 月 5 日 10:00～17:00	帝塚山学院大学にて体験発表　@帝塚山学院大学 ・　こころの健康フェスタでお世話になった香山リカさんからの依頼 ・　授業にて、特にテーマはないがこころの健康フェスタで話したような内容の体験発表。香山リカさんとのインタビュー形式にて当事者の思いを発表。質疑応答。	男性：1 名 女性：1 名
10	3 月 4 日 13:00～16:00	精神障がい者の社会復帰を応援するための市民講座 @寝屋川市立保健福祉センター ・　保健所、社会福祉協議会、復帰協、みつわ会が参加 ・　みつわ会より DVD 上映と体験発表 ・　参加された市民の方で小グループディスカッションを行い、地域でできることを話合う。	男性：2 名
11	3 月 11 日 13:50～16:00	息吹会（箕面市）職員研修　@池田保健所 ・　みつわ会と BALBAL クラブの紹介、DVD 上映、体験発表とインタビューを行う。 ・　質疑応答と交流	男性：2 名

退院促進ピアサポーター事業「病棟訪問」活動実績

回	日	内容	活動人数
1	9 月 19 日	社会資源について ・ パワーポイントにて社会資源の紹介と説明 ・ 質疑応答 ・ グループ交流	男性:2名
2	10 月 23 日	ベッドサイドで話かけ ・ 病棟スタッフの案内で、個別に話をする ・ スタッフとピアがペアになり、2組で活動 ・ 患者さんは、あまり退院のイメージがついていない様子。ピアサポーターからの具体的な話は効果的だった。	男性:2名
3	11 月 25 日	病院内での交流会に参加 ・ 院内で行われたOB会の振り返りに参加 ・ 質疑応答にて、ピアサポーターから地域には相談出来るところがあり、行き場所もある。いろいろなことができると伝える。	男性:1名 女性:1名
4	1 月 20 日	小グループ交流 ・ 男性4名、女性3名、男女別に患者さんと交流 ・ 男性は退院に対しての気持ちや不安に思っていることについての話し合い。女性は一人暮らし、生活費、作業所のことなど、退院後の生活についての話し合い。 ・ 患者さんが積極的に質問をされていた。	男性:2名 女性:1名
5	2 月 13 日	ホームヘルパーについて ・ ホームヘルパーを利用している1日の流れを紹介 ・ またピアヘルパーとして勤務している1日の流れを紹介 ・ ホームヘルパーについての説明 ・ 質疑応答では、ヘルパーの料金や契約の仕方、1日の過ごし方について質問が出た。退院後の具体的なイメージができてきた様子。	男性:2名 女性:1名 見学:1名
6	3 月 24 日	小グループ交流 ・ 男性5名、女性5名、男女混合で患者さんと交流 ・ 患者さんから具体的な質問が出た。1 日の過ごし方、生活費、お金のやりくり、ピアヘルパーについて説明。 ・ 退院が近い方や初参加の患者さんもいた。毎回参加されるが、退院したくない気持ちが変わらない方もいる。	男性:2名 女性:2名

２　「外出支援」と「入院中の見守り支援」

ＮＰＯ法人　陽だまりの会　　山本　雅英
高橋　　進

陽だまりの会では…

陽だまりの会では、数年前から入院継続の必要のない人で未だ地域移行に至っていない方や、在宅で生活をしているが地域の資源利用につながっていない人に対して、職員やピアヘルパーなどがこちらから出向く関わりを行っている。

さまざまな立場のスタッフがチームを組んで動く中に、ピアの立場での動きを加えている。

昨年８月からは府の退院促進ピアサポーター事業に位置付け、個別事例への対応を行っている。

「“外出支援”を通して」　　山本　雅英

「ピアガイドヘルパー」から「ピアサポーター」

私は以前からピアガイドヘルプの仕事に従事していました。今回も他の利用者さんと同じ様に接していけば問題ないと思っていたのですが…。

ある利用者さん（Ａさん）との初めての外出の時です。

親族の意向で、暫くは看護師同伴でとのこと。すでに顔合わせは済んでいます。「看護師が付き添い＝監視付きってこと？私が当事者だから信用されていないの？」いろいろと考えました。

まずバスを使って福祉施設へ行きプールを見学。その後大型スーパーで水泳道具一式を購入し、軽く食事をしてから病院へ。その間、Ａさんは看護師の問いかけには反応するものの、なかなか私の方へは反応してくれません。どうも私がどういう人物であるか観察している様子です。スーパーでの買い物の際、看護師が商品を選び利用者さんは商品の色を選ぶ程度。軽食の際も勧められたものを注文していました。何かが変だ･･･。結局外出３回目まで看護師の監視付きでした。マンツーマンで利用者さんとコミュニケーションがとれない。

接し始めて２ヶ月位経ったころから変化が現れ始めました。

接し始めた当初は幻聴や妄想といった自分の世界に入ってしまうことが多く、会話にあまりならなかったのですが、２か月くらい経った頃、私が迎えに病棟内に伺うと、いつもボーとした少し暗い表情で現れるのですが、一旦外に出ると表情が穏やかになり、自分の興味がある話や同棟内の患者さんの話や愚痴、院内での出来事を話すようになり、言葉のキャッチボールが出来るようになりました。会話中に幻聴や妄想で自分の世界に入り込んでしまう場合は、興味のある質問や返答をしてこちら側に引き戻すといった感じでした。

本人の貴重品を預けられそうになったピアの私

貴重品の管理は自分でするのが当たり前では？

Ａさんと二人で外出した時のことです。

いざ外出というとき、看護師さんが思いも寄らない行動に出ました。貴重品（財布・障害者手帳）を私に渡そうとするのです。ガイドヘルパーは貴重品の預かりを禁止されています。更にＡさんは退院へ向けての訓練中のはずです。退院したら貴重品の管理は自分でするのが当たり前。その場で説明し、本人に貴重品を持ってもらいました。

自分でお金を払おうとしない。入院者は現金でモノを買うことを忘れているのかも

利用者さんと出かける時、目的地までの移動にバスを使うことが多いのですが、Ａさんの場合は障害者手帳を提示すると半額になります。目的のバス停へ着いても、Ａさんは運賃を払うという行動をとろうとしません。何度かの促しと助言でようやく手帳を取り出しますが、運賃は出そうとせず。運賃は通常の半額 110 円。財布を鞄から取り出したら、今度は手帳を鞄の中への繰り返し。バスの運転手がイライラし出したので、仕方なく支払いは代行しました。

プールのある施設へ行った時のことです。私はＡさんに水分補給の為に自販機でお茶を買うことを助言。利用者さんは自販機の前に立つものの、財布は助言するまで出しません。小銭が無く千円札を使うことにしたのですが、お札を四つ折りにしたまま投入口に無理矢理入れようするので、お札での買い方を説明。プール内でも助言・促しの連続。

ホットケーキが食べたいとのＡさんの要望で喫茶店へ行くものの、支払いの際財布を一向に出そうとしません。何度か促してようやく財布を出すが私に渡そうとします。

ここで気づきました。「そういえば看護師付き添いの際は、すべて看護師が支払いを代行する形だったな。」

信じがたいのですが、長期間の入院で、モノを買ったり公共交通機関を利用する際はお金を支払うという記憶が飛んでしまっていると感じました。

でも不思議です。Ａさんの病院内には売店があり、Ａさんも当然そこで買い物しているはずです。その支払いはどうしているだろう。

丁度この日に私が初めて参加するカンファレンスがあったので質問してみました。病院側の回答は院内専用のカードで支払っているとのこと。つまり長い間現金でモノを買うといったことがなかった。閉鎖病棟の為、外出の機会が極端に少ない。レク等で外出の際は付き添い人が支払い。院内売店ではカードを見せればモノが手に入る。お金の自己管理という基本的なことが出来ていない。カンファレンスで、院内売店でも現金で買うというように変えてもらいました。

社会のルールを教えて退院に向けたサポート役になる

私は以前ガイドヘルパーとしてやっていたので、Ａさんのケースでも単にガイドヘルパー同じように従事していればと考えていたのですが、ガイド以前の問題です。

まず利用者である A さんに社会のルールを教えて、退院へ向けたサポート役にならなければいけないなと感じました。単なるガイドヘルパーではなくピアサポーターとして･･･。

この日から「私はピアとしてＡさんに何をしてあげられるのだろう」と考えるようになりました。

セルフサービスの喫茶店の利用でお金の概念を思い出してもらう

私が利用者さんに早く記憶を呼び戻してほしいこと。お金という概念。

Ａさんはバス運賃の支払いは助言・促しでなんとか出来るものの、50 円と 100 円、10 円と 5 円を間違うことがあります。なんとかしたい。そこで思いついたのが、飲食の際にセルフサービスの喫茶店を使うということでした。自ら商品を選ぶ→注文→会計→商品を席へ→食後の後始末。練習ということで暫くは同じ店を利用することに。

セルフ喫茶の利用当初は助言と促しの連続でしたが、時間をかけて手順を覚えてもらいました。特に料金支払いの際は最低限の助言と促しのみで、時間の許す限り（他の客に迷惑にならない程度）見守り。回数を重ねる毎に商品請求代金どおりに支払いが出来るようになり、徐々に記憶を取り戻しつつあるなと感じました。

自分のものを自分で管理するため、確認することの訓練を

Ａさんは私が病院に伺ってから外出用品一式を準備するので、外出までにかなり時間を要します。ある日訪問すると「え～と…今日は何を？」との看護師から質問。おかしいな…看護師長は知っているはず…。

私以外にもう一人Ａさんに関わっている者も同じ疑問を抱いていたようで、カンファレンスで病院側に質問をぶつけました。「ローテーション勤務なのでなかなか…」との回答でした。確かに訪問毎に見慣れない看護師がいたな。よく考えるとかえってこの方が良いと考えるようになりました。

外出時の持ち物の用意や忘れ物が無いか自分で確認するのは当たり前。最初はＡさん･私･看護師で外出準備や忘れ物チェックをしていましたが、慣れてきたらＡさんの行動を見守り、忘れ物があれば「あれ？何か忘れていない？」と声かけ。Ａさんは暫く考えて「あ！」と思い出し用意します。自分で確認する訓練の一環です。

外出時はなるべく自分で用意することを繰り返すことによって、変化が現れ始めました。財布や障害者手帳といった貴重品を、バッグの決まった場所にしまうようになりました。以前はしまう場所が一定しておらず、お金の支払いが生じる際、鞄のありとあらゆるポケットを探すといった行動を取っていましたが、財布や手帳をスッと取り出せるようになりました。プール後の軽食の際は財布の中身を確認して「お金残っているので食べに行きましょう」と私に言うようになりました。

カンファレンスを情報源にチームの一員として連携しながら、私はピアの目線で付き合う

私はピアサポーターとしていくつかのケースに関わっているですが、重要だなと感じたのが医療機関や関係機関との連携です。

院内茶話会や説明会といったものではなく、ピアとして私とＡさんのようにマンツーマンで関わるケースがこれからも出てくると思います。この際どうしても周りの助けが必須となってきます。関係機関協力の下チームプレイでサポートしていく。私にとってはカンファレンスが重要な

情報源になりました。チームですから自分一人が無理をすることはありません。

私はＡさんと関わりを持ち始めたとき、長期入院によるＡさんの能力低下がどの程度か解らず、「Ａさんに何を思い出させてあげよう。次は…」と考え悩み、私自身が精神的に調子を崩したことがありました。それからはチームプレイだから、難しいことは専門家に任せて、ピアの目線でＡさんに接することに徹するということにしました。

ふと疑問に思ったことを看護師に問いました。閉鎖病棟のＡさんがなぜ今回選ばれたのかを。看護師からは「我々にもよくわからない」とのこと。他に誰が対象になっているかも全く知らないとのことでした。逆に看護師さんから質問されました。「退院促進って何をしてるのですか？」。私は「は…？」。

看護師も知っていて当然と思いこんでいましたが…違いました。

私は時間の許す限りＡさんの退院までサポート出来ればと考えています。

「“入院中の見守り支援”を通して」　　高橋　進

私は８年前からピアホームヘルパーとしても活動していた。ここ２年余りはピアサポーターとして退院促進支援事業に従事し、今もいくつかの対象者と関わり続けている。

ホームヘルプの利用者が嫌々入院した

ケアマネージャーから退院促進ピアサポーターとしての活動の依頼があったのは、私がピアホームヘルパーとして関わっていた方（B さん）が入院した時のことである。

B さんは私のホームヘルプの利用者であり、３週間ごとに通院介助をしている人物であった。促して浴槽の清掃、洗濯も自分ひとりでできるようになった。

そのＢさんが入院した。少し大袈裟な表現になるかもしれないが、青天の霹靂であった。順調にホームヘルプを続けられているケースだと確信していただけに、驚愕とも慄然とも形容しがたいものが全身を走った。平然さを装いながら、入院に至った経緯説明をきいた。

「入院と聞いてＢさんの反応はどうでした？」

「それがものすごい拒否反応や。入院した方がええと何度話をしても頑なに拒否するんや。結局は皆に説得され、不承不承ながら入院することになったんや。」

利用者が入院すればホームヘルプも中止。利用者との関係も糸が切れたようになくなる。

「そういう事情やからＢさんのホームヘルプは中止。」

そう言われるだろうと思っていた。

地域と入院中のＢさんをつなぐ役割としてのピアサポーター

「そこでなぁ、ホームヘルプに入っていた曜日に病院に面会に行ってくれへんか？」

と言われ一瞬わが耳を疑った。

「入院すると隔離される。それに伴って社会とのつながりも断絶させられる。社会（地域）と

精神科病院との間にはまだまだ高い壁がある。B さんの場合、社会とのつながりを持ち続けた方がええと私は思うねん。退院促進支援事業の一環として行ってくれるか？」

「わかりました。ぜひ私にやらせてください。」

即答した。

これは新しい退院促進支援事業の形である。第一に、退院促進支援事業の対象者は「社会的入院者」である。私がこれまで関わった人達もそういう人達だった。しかしBさんの場合は入院したばかりである。第二に、ホームヘルプの利用者が入院して、そのホームヘルパーが今度は退院促進ピアサポーターとして継続して関わりを持ち続ける。

地域が病院とつながりを持つ。新たな試みとはこのことであり、私はピアサポーターとして、Bさんの病院生活と社会とのつなぎ役をするわけである。B さんを絶対に『浦島太郎』にしないと強く思った。

生活の変化から生じる不安の受け手として

一般に精神障がい者は生活の変化を嫌う。B さんもホームヘルプの時の関わりの中で、さみしがり屋で人への依存傾向が強い性格であることはよく知っている。入院したBさんとどう付き合うか考えたが、やってみないとわからないと気がつき、考えたり悩むことはやめた。

１回目の面会。B さんの閉鎖病棟に入った。一言で言えば雑然とした所。多くの患者さんが押し寄せている詰め所でBさんの病室を教えてもらった。少し歩くとBさんの姿が見えた。私がそばにいるのに気付かないので、肩を２・３回叩いた。

「高橋さんか？」

「そうや。どう？」

Bさんは私が来たので安心した様子。

「今日来ると聞いてたんで待ってたんや。遅いから来えへんのかと思ったわ。」

「来たよ。今回は大変やったね。」

「ほんま大変やった。入院なんかしたくなかったんや。」

顔を見ると髭が伸び放題。ズボンはジャージ。上着は季節外れの薄手のポロシャツとジャンパー一着。

この病棟にBさんがいるのが不思議なくらい、周りの人々と違和感があった。

「B さんが入院したと聞いてすごく心配したわ。寂しがってへんやろか、食事は摂れているんやろか、この心配かけ！」

冗談のように笑顔でBさんに話した。Bさんは表情を柔らかくして、

「ほんまに寂しゅうて不安やった。」

「そぉやろなぁ。ところでBさん、私のこと心配してくれた？」

Bさんはポカーン…としていた。

「わーッ。私のこと全然考えてもらえてなかったなんてガッカリやわ。私はこんなにBさんのこと心配してたのに。」

と言いながらBさんの顔を覗き込むと、Bさんの笑顔が見えた。

孤独感や不安感は話し相手がいるときは良いが、居なくなった後に襲ってくる。

Bさんも私が帰る頃には、

「なぁ、帰らんといて。ここに泊まっていってーな。お願いや。それがでけへんかったら、高

橋さんの家に泊まらせて。お願いやて。」

B さんの周りには沢山の支援者がいる。一人ぼっちやないと言ってもBさんの耳には入らない。

「そろそろ時間や。帰るで。」

と言うと、Bさんは私の後ろに回り、両腕を私の胸あたりに回して必死の力で私を帰さないようにする。私はそのまま出口に向かった。その姿を職員さんが見て、間に割って入ってやっと帰れるといった状態だった。

2回目の面会に行ったとき､Bさんのベッドの横にある収納箱を見せてもらった。畳みもせずに衣類が押し込まれてあった。衣類は増えていて、スリッパも新しくなっている。

「誰か面会に来たん？」

「叔父さんが来てくれてん。」

依然髭は伸び放題である。

「病院は怖いところや。物がすぐ盗まれるんや。」

「え！本当か？！」

「声が大きい！みんな僕のこと見張ってるんや。俺がこの病院の悪口を言うてへんかと。そう感じるんや。」

「あの車椅子のお婆さんもか？」

Bさんは妄想が徐々に表面化しているのではと思った。

「だからな、家のことが心配やねん。現金や通帳に判子もあるんや。誰かが家に入って盗んでおれへんやろか。」

心配ないことを何度も説明したが、

「でも気になるんや。心配なんや。」

帰り際、また私の腕を放さず職員さんの助けを借りて病院を出た。

3回目の時は廊下で別れて病棟を出た。

私が帰るとき、B さんの孤独感や不安感を露骨に出す傾向はしだいに弱まっていったが、Bさんが病院色に染まっていくのが淋しく、心が痛んだ。

症状の訴えにどう対応したらいいのか

3回の面会までは、孤独感や不安感がBさんの訴えの主な内容だった。

4回目の面会、Bさんの話す内容が幻聴や妄想に広がり、現実の部分が狭くなっている。

面会に行って隣に座ると、私の顔を見て安心したのか、心の中に鬱積していたものを吐き出すかのようにしゃべり始めた。

「やっぱりこの病院はあかんわ。おとといの夜に、ここの病院の院長が俺のベッドの傍に来てなぁ。俺を指差して『お前の幻聴は一生治らへん』って薄笑いをして病室を出ていったんや。けったいな話やろ？こんな病院におっても治らへん。病院を変えたほうがええと思わへんか？」

Bさんは私に同意を求める。私は目を瞑り黙っている。そして、

「B さんの言うことはようわかる。でもこれは大事なことやから聞くで。院長の顔は見たことあるか？ほんで背は高い人？低い人？革靴やった？それともスリッパやった？」

「どうやったかなぁ…」

と頭を抱えて、しゃべらなくなった。

「しゃべると結構疲れるなぁ」

「気分転換に冷たいコーヒーでも飲みに行こか？」

「俺も冷たいもん飲みたい。」

２回目以降の面会から付き添いで院内散歩が許可されていた。

B さんの場合、症状の訴えは、幻聴、幻視、妄想が混在している。私が上述した訴えは彼の中では「現実」なのだ。

それ故に私は、B さんの話を真剣に聞いた。そしてその内容を一緒に考える。相手の悩みを真剣に受け止める。

自分の訪問が病院スタッフの中でどう受け止められているか

私が毎週決まった曜日・時間に B さんの面会に来る。そしてそのたびに受付で用紙に必要事項を記入するのだが、怪訝そうに私を見る職員もいた。

ある時いつもどおり用紙を渡すと、

「あのー、本人との間柄にピアサポーターと書かれていますが…。」

「退院支援員です。」

「あぁそうですか、かわりました。」

「少し」理解してもらえたと思った。

今では笑顔で迎えてくださる職員さんもいる。

入院中の人には地域との接点が必要！退院促進支援事業の人だけでなく！

退院促進支援事業が本格的にスタートしたのは平成１２年。

政府は社会的入院者７万２千人を退院させ、そのために精神のホームヘルパーを５年間で３ 千人を養成すると明言した。

しかし大阪府は財政難を口実にグループホームの補助金を削除しようとしていた。本気で退院促進をやる気があるのかと疑問に思った。

そんな中でも退院する人が増えていることはうれしいことである。

退院促進支援事業にピアが参加するのは当然である。時々ピアホームヘルパーとして講演を依頼される。その際私はピアの「利点」や「強み」として以下の点を挙げている。

① 同じ体験をしてきたので本人の気持ちが良く理解できる。
② だから親近感が湧いて、安心して自分の悩みを話せる。
③ 馴れてくると相手にやってほしいことや守ってほしいことが言いやすい。
④ 支え支えられる関係ができ、本人に勇気を持ってもらうことができる。
⑤ 外部の風を入院中の本人に送ることができる。

以上をやっていくためには、ピアサポーターへのフォローも大切だと思う。

【私が心がけている入院中の患者さんと接する原則】

① 同じ時間や体験を共有する。

② 対象者が話す内容は否定せず真剣に聞く。

③ 安易に約束をしない。

④ 金や物の貸し借りをしない。

⑤ ほどよい距離感を保ち対象者とサポーターの関係であることを忘れない。

これについていちいち説明することはないだろうが…。

最後に…

退院促進支援事業はまだまだ緒についたばかりである。試行錯誤の連続だと思う。

言えるのは、入院して間もない人も長期入院の人も、何らかの地域とのつながりを持つことが大切であるということ。

今まで精神科病院と地域社会との間には高い壁が存在した（今も）。これからは地域が精神科病院といかにつながりを作っていくのかが大きな課題となっていく。

Bさんのように、地域から病院へのつながりを作る新しい取り組みで、もっともっと風通しが良くなっていってほしい。これが私の心からの願望である。できるか。Yes we can！

2　陽だまりの会

自分のペースで「仕事」してみたい

病気を持ちながらも、多くの方は「働きたい」と望んでいます。地活センターでは、働くことについての相談も受けています。ご本人の状態や希望に応じて　次の仕事の場で利用できます。

地域活動支援センターⅡ
（開所9:00～17:00）
ランチショップ陽だまりでは、支援センターでのランチ作りを主とした活動をしています。メンバー・スタッフ・ボランティアー緒にアットホームな雰囲気でつくっています。ランチ作りは、初めて来られた方が支援センターに慣れていくきっかけにしたり、料理を覚えたりするなど、交流ではかるサロンの役割も担っています。ランチショップ陽だまりは、食事作りの他に色々な活動を通じてメンバーを支援しています。

こんなことも やってます！
編み物教室、手芸教室、アートクラブ、フラワーアレンジメント、などなど

就労継続支援事業B
（開所9:00～16:00）
●ワークショップ ちゃぶ
お弁当作りを通して就労に近い場として仕事をしています。内容は、月～金お昼の弁当作り。火～金夕飯の宅配弁当作り。
→「高齢者など「食事作りが大変だ」という方に宅配。

●花房まどれえぬ
お菓子作りと喫茶店を主な仕事としています。メニューは…マドレーヌ、カトレーラコラ、チーズケーキなど120円。コーヒー、紅茶、ジュース（ホット）200円。
→地域の方も気軽に来れるお店です！

自分のペースで安心して働きたい方

一般の事業所

企業での実習に挑戦して就職してみたい方

市内のハローワーク・就業生活支援センターなどとも協力しながら
地活センターで支援していきます

NPO 陽だまりの会のあゆみ

1988年 7月	精神障害者の生活の場づくりを考える市民の会準備会、発足。
10月	講演会「共に生きる場を求めて」講師 やどかりの里 谷中輝雄氏
1989年 6月	講演会「精神障害者が地域で生きるために」講師 小坂功氏
9月	「陽だまりの会」正式発足
10月	サロン「陽だまり」中宮東之町にオープン。地域住民の反対も。
1990年10月	サロン「陽だまり」に市の補助金決定
1991年 5月	サロン「陽だまり」須山町に移転。ランチショップ&サロンとしてオープン。ふれあいフェスティバルではネルディスカッション「ひとまわりして福祉は変わったか」開催。映画「おかえりなさいリリアン」上映。
9月	「陽だまり」弁当配達はじめる
1993年 2月	地域の子ども会とともちつき大会開催、以降毎年開催。
7月	ワークショップ「ちゃぶ」オープン
1995年 7月	茶房「まどれえぬ」オープン
1996年 2月	枚方市先人製食事業をモデル事業として開始
11月	会独自で生活支援センターを「まどれえぬ」2階にオープン
1998年 5月	陽だまりの会発足10周年記念、祭り&コンサート、記念冊子（ロードマップ）製作。
1999年 4月	グループホーム「メモリーハイツ」オープン
5月	NPO法人設立総会開催
9月	NPO法人登記。NPO陽だまりの会発足。
2000年 7月	グループホーム「ハイツうらら」オープン
10月	陽だまりの会、交北地区に移転
11月	交北で第1回「地域ふれあい祭り」開催
2001年 4月	「枚方市地域生活支援センター陽だまり」オープン
5月	ワークショップ「ちゃぶ」交北に移転
7月	「陽だまり」「ちゃぶ」「まどれえぬ」が小規模通所授産施設移行
2002年 4月	ホームヘルパー派遣事業開始。枚方市より精神障害者相談窓口を委託。
2003年11月	陽だまりの会発足15周年記念の祭り開催。記念冊子とビデオ製作。
2004年 1月	グループホーム「ユウ・モア」オープン。体験宿泊事業始まる。
2006年 9月	須山町の小規模通所授産施設ランチショップ「陽だまり」開設。
10月	自立支援法に伴い、地域生活支援センター陽だまりを「地域活動支援センター・相談支援センター」に移行。「まどれえぬ」2階にて、地域活動支援センター・ランチショップ陽だまり始動。3つのグループホームをケアホーム・グループホームとして事業開始。
2007年 6月	小規模通所授産施設「ちゃぶ」「まどれえぬ」が、就労継続支援事業B移行

外に出ようよ！友だちつくろうよ！

NPO陽だまりの会

事業内容

〒573-1161　枚方市交北2丁目7-15
TEL. 072-809-0015
ホームページ　http://www.e-sora.net/hidamari/
メールアドレス　hidamari@e-sora.net

悩める
ひだまりの君

友達がほしいなあ
病気のことがわかる人がいたらなあ
家ではおちつかないなあ…
昼間どこかへ行く所がほしいなあ～
ちょっとわからないこと気軽にきける所があれば
誰かと話がしたいなあ

⇨そんなときは

相談支援センター
地域活動支援センターⅠ型

ドーーーン！

に相談して下さい！

そうなんだあ

人生の途中で何らかの壁に突きあたり心の病いを持った人々がたくさん地域で生活しています。そんな中で、さまざまな問題にぶちあたります。一人で悩み、解決の糸口が見つからない状態で、病気を再発していく人たちもいます。センターは、そのようなんたちが思い切って家から出てきてくれる**そこ**には、あなたと同じことを待っています。に経験をした仲間や専門的な知識を持った人がいて、あなたの話をきいてくれます。必要な時は、医療機関や行政、地域の人たちとも協力しあって、あなたとともに解決の糸口を見つけていきます。

センターを利用したい時はどうすれば？

★利用を希望される方は、電話または通所お越しいただき、お話を聞かせて下さい。（原則として枚方市内在住の方が対象です）
★お試し利用などしていただいた上で、登録の話を進めます。（障害者手帳or年金証書or医師の意見書が必要になります）
★登録がすむと市から利用決定書が送られてきます。
★具体的にどのように利用していくかは、スタッフと一緒に話しあいながら決めていきます。

どんなとこなの

■医療機関にかかっている本人や家族の方の相談にはじめています。地域で生活していく上で、必要な情報を提供します。
■「仕事はまだ早いけど何かしたい」「ゆっくり過ごす場がほしい」…という人たちにサロン的な場を提供しています。
■月～金は、昼食サービスを利用できます。土日は、希望者で夕食を作って食べることもできます。（実費負担）
■入浴利用もできます。（1回150円）
■いろいろなサークル活動、地域サロンをしています。（Ⅱ型）
■そのほかにも、小グループでの活動やミーティングなど、皆で話しあう機会もあります。

OPEN 時間
月～金 9:00～18:00
土・日 13:00～18:00
▶祝日と年末年始はお休み

とりあえずTelして行ってみよう

一人ぐらしを実現するために 一人ぐらしを続けるために

一人ぐらしをしてみたいけど不安がいっぱい。何から始めればよいのかわからない。すでに一人ぐらしをしているけど、掃除・食事・近所とのつきあい方など日常生活で困っている。そんな方は気軽にご相談ください。

グループホーム・ケアホーム

NPO陽だまりの会では、グループホーム・ケアホームを運営しています。心の病いを持ちつつ地域でひとり暮しをする方が第一歩を踏みだすステップとして利用できます。世話役が日常的にサポートします。

3つの建物に分れ、すべて個室。キッチン・バス・トイレ・エアコン完備。定員は、メモリーハイツが5人、ハイツうららが6人、ハイツユウ・モアが6人。

体験宿泊部屋

グループホームの一部屋で体験宿泊。一人暮しってどんなのか体験したい方は、ここで不安を解消し、一人暮しを始める自信を持てます。

家具と電化製品は完備。食事の用意、着替と洗面用具があれば泊れます。
▶利用料金についてはご相談下さい

一相談支援センター陽だまり以外の連絡先

●ランチショップ陽だまり
田口1丁目3-2-2F☎FAX. 847-1591
●ワークショップちゃぶ
交北2丁目7-15☎809-0118
●花房まどれえぬ
田口1丁目3-2-1F☎847-5950

日々の暮らしのサポーター
ヘルパーステーション
風人

ホームヘルプサービスって何？

ご自宅を訪問して、生活に必要な家事や身の回りのことを一緒にやります。たとえば、食事づくり、買物、掃除、洗濯などをしながら行います。精神障害を持つ人で、日常生活にサポートを要する人が利用できます。

ガイドヘルプサービスって何？

市役所や銀行の手続きに行きたい、支援センターに行ってみたい、プールに行きたい、など、一人で行くのが不安なときにヘルパーが同行します。精神障害を持つ人で、一人で外出するのが困難な方が利用できます。

ご利用にあたって、かんたんな手続が必要です。相談支援センター陽だまりにご相談下さい。

３　明日葉ピアサポーターズクラブ「with どんぐり」の紹介

社会福祉法人　明日葉　すみれカンパニー　宮﨑　裕司
社会福祉法人　明日葉　まんまる　出口　珠紀

初めまして。明日葉ピアサポーターズクラブ「ｗｉｔｈどんぐり」（通称ウィどん）です。私たちは、社会福祉法人明日葉が主催して、平成１６年６月からスタートしたピアサポーター養成講座をもとに、守口市・門真市の当事者で結成されたピア活動のクラブです。

この地域には主体的な当事者活動の場がまだありませんでした。「ピア活動」の種まきをするきっかけとして、地域の社会復帰施設などを運営する明日葉が、ピアサポーター養成講座を開設しました。講座の内容は別表のとおりです。１回２時間の講座を月に２回、１年間かけて行い、１期生、２期生合わせ１８名が修了しました。

講座修了後は月に１回ミーティングをしながら各種のイベントなどに参加しました。西明石のドリームファクトリーや枚方の陽だまりなどに、交流を兼ねて勉強にも行きました。

私たちのできるピア活動で、何か具体的なことができないかと、昨年の４月に、「ｗｉｔｈどんぐりとの連絡ポスト」を設置しました。各機関からの意見や質問をもとに、手探りの中ですが、機関紙創刊号を今年の２月に発行できました。

主な活動としては、ミーティングで意見を出し合い、ピアカウンセリングの練習を行っています。各地域の家族教室や守口市の精神障がい者理解促進事業の講師活動などにも取り組んでいます。また最近では連絡ポストの質問なども増えてきて、皆でそれに答えつつ、エンパワメントされています。そして、新年会やたこ焼きパーティーなどの親睦活動もしながら楽しい時間を過ごしています。

今後は、定期的な機関紙の発行を目指しています。機関紙を発行し、悩みを共通のものとして分ちあうことで、ひとりではないという安心感と、精神的支えが得られ、それを土台に、自分自身と向き合い問題を解決していく力をお互いが発揮できるようにしていきたいです。皆の幸せを実現できるピアサポ活動を目指してミーティングの時間を１時間増やし、ミーティング内容を充実してきました。いずれは、電話相談や面接などのピアカウンセリングができればと思い、日々活動しています。

（別表）「ピアサポーター養成講座」の内容

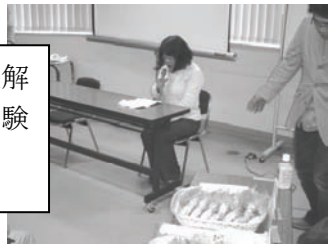
1	ピアカウンセリングとは（2 回）	7	相談者のマナーと注意点
2	自分の長所と短所について	8	社会資源とは何か（2 回）
3	精神の障がいについて知る	9	燃えつきとストレスへの対処
4	自分の病気や障がいについて（3 回）	10	実際の相談を考えましょう
5	会話について１（2 回）	11	相談場面のロールプレイ（3 回）
6	会話について２（2 回）	12	これまでのまとめ

※計１２セッションで２０回
※全てのセッション終了後に最終セッションとして修了式を行なう　　計２１回

≪活動の様子≫

ミーティング風景

精神障がい者理解促進事業での体験発表



ウィどんメンバーの声

●　私は、ピアサポート活動に、担当のケースワーカーさんに勧められて参加しました。初めは、ピアサポーター養成講座を勉強しましたが、いろいろみんなで体験など、話し合っているうちに、自分とまったく同じ悩み、考えを持っている方々がいて驚きました。これが障害を持つ人同士で支えあっていくピアサポート、悩みを分かち合うということなのだなぁと思いました。現在は「ｗｉｔｈどんぐり」として、月に１回集まって、機関紙「ＮＥＷＳ　ｗｉｔｈどんぐり」を作成したりなどの活動をしていますが、このときは、普段使わないコピー機を使ったり、連絡ポストに入っていた質問や悩みの答えをみんなで考えたりと、普段あまり使わない頭を使って、私には、とても経験値の上がる場となっています。これからもみんなの気持ち、情報、考え方を、分かち合うことを大事にして、人の役に立てたら良いなぁと思います。交流会で奈良のクラブハウス「ピアステーション・ゆう」さんのおっしゃっていた「Ｗｅ　ａｒｅ　ｎｏｔ　ａｌｏｎｅ」という言葉が印象的で心に残っています。（川上）

●「ピア活動への思い」

私が、明日葉ピアサポーターズクラブに参加するようになって、講座を受けていた1年間を含めると4年目の年になります。

講座を受けようと思ったきっかけは、自分の症状を知って上手く付き合えるようになりたいと思いましたし、作業所で一緒に働くメンバーさんの、私とはまた異なる症状を理解できるようになり、人づきあいに役立てられるといいなという気持ちで参加しました。

今、その目標は、少しずつかなえられてきているように感じます。

現在の月1回の集まりでは、近況報告をしたり、おやつを食べながら雑談をしたり、今後の活動について話し合ったりしています。

活動の柱になってきているのは、機関紙づくりです。

メンバー所属の各機関に、「ｗｉｔｈどんぐりとの連絡ポスト」という箱を置かせてもらって、メッセージを入れてもらい、みんなでその内容について話し合っています。悩みごとが、書いてあれば解決案を載せてあげられるよう、一生懸命考えています。

私が、悩んでいる事と共通の事もたくさんあります。

精神科に通院するようになってからの家族や親戚との付き合い方、世間体が気になるとか、自分の症状との付き合い方など。

また、普通の人と同じように働きたい、家庭を持ちたいなどの目標を持っている人も多いと思います。

まだまだ勉強不足で、満足のいく内容に仕上げられない事もあると思いますが、ポストと機関

紙を通じて、悩みや目標を共有してもらい、頭の中を柔らかくして、色んな可能性を考えていけるきっかけになれればいいなぁと思いながら活動しています。（長尾）

●　ピアサポートクラブの一員として今までやって来ましたが、色々な活動に参加し、人と触れあって、辛いことや楽しいこといろいろありました。私自身も色々な悩みを抱え、だいぶ楽になったこともあります。まだまだ未熟者ですが人の役に立てる人間になれたらいいなぁと思っています。ピアサポーターになったのもワーカーさんのすすめでしたが、今ではとてもよかったと思っています。これからも色んな人の話しを聞いたり、メンバーと色んな活動をしたり、たくさんの人と会って自分自身が成長できたらいいなぁと思っています。みんなと楽しく力を合わせて、このピアサポーターズクラブを盛り立てて行きたいと思っています。みなさま、これからもよろしくお願い致します。（益井）

●「私のエンパワメント」

私は人づきあいが苦手です。ささいなことでぶつかっては泣いていました。「弱い私がけんかをしたら負ける、無茶をしたら悪くなるだけ。」と思っていたそんな時ピアサポーターズクラブの講座を受講しました。「エンパワメント」という言葉に強く惹かれたのです。「自分で解決する力がついてくる。」というような意味で私はそれがほしかったので参加しました。問題にぶつかったら泣いていた私は「ワンクッションおくこと」を学習したので、一呼吸おいて考え方を変えました。それまで「『助けて』と言っても誰も助けてくれへん、余計に馬鹿にされるだけや。」と何も信じなかった私でした。だけど、こんな私だから沢山の仲間や素敵なスタッフに恵まれたと感謝しました。

ピアサポーターズクラブで「気がつかないでも皆がささえあっている。」と学習しました。本当なんだろうか？と思いつつも、とてもうれしかったし幸せでした。今はみんなが支えていてくれると信じるようになりました。たくさん感謝して、信じて変わりたいです。心の声は、昔は「よかった探しは幸せ探し」という言葉でした。今は「感謝することが幸せ」になりました。心の扉を開けてたくさんの知らない人にも感謝したいです。（奥橋）

●　私達ピアは、お互いに支え合っています。健常者にはどうしても理解し難い状態におちいったりしますが、何故か、ピアにはわかるところがあり、いやしあい、支え合い、前向きに生きていこうョと励まし合ったりします。同じ心のイタミを持つもの同志、やさしく話を聞いたり、又、自分の事を話したりします。

ピア同志共感し合うところが多く、すごくいやしてもらったり、いやしたり。

一人でも多くのピアが自分の悩みを気軽に話せて、自分はもう駄目だと思った時、悩みを話すことによって（ピア同志）立ち直れたらどんなに素敵で素晴らしいことか！と思います。

私達ピアも障がいという偏見に囲まれていますが、みな普通に生きてゆく権利を持ち、又そういう社会になっていかなアカンと思っています。障がいがあるので、多くの事をあきらめ、多くの人に見放され、でもピア同志どこかでいつもつながっています。

こういう社会になったら、一番大事なことはつながっていける事だと思います。多くのピアがその人らしく生きていき、へこんだり、ふさがったりしたときでも、明るく前向きに生きていけるように、ピア同志が自分の友人に話しかけたり悩みをうちあけたり、悩みを聞いたり、一緒に行動したり、、、何故かピアに聞いてもらうと、自然に今自分が持つ悩みが解決したり、よし、前向きに生きていこうと思えるのです。

同じイタミを持っているからかなと思いますが、何故か自然に心が開いていくことが多いです。これからもピア活動を見守っていて下さい！！心が開いてゆくのが魅力的です。
　心が開くと何故か、行動出来て生き生きしてくるから！（橋口栄子）

●　ピアサポーターズクラブは私にとって心のよりどころです。心に悩みを持った人はピアサポか社会資源を利用して心を安定させて欲しい。ピアサポーターズクラブが社会に認知されればもっと活躍の場が広がると思います。悩みを持っている人はまずピアサポーターに相談して、ピアカウンセリングを受けて解決して欲しいです。それにはピアサポーターの活躍の場が欲しいです。一番大切なのはお互いに尊重し体験し、お互いに助け合ってピアカウンセリングによって成長することが目標です。相談の場は多種多様で、電話やホームページや手紙や作業所で働いてやるなどです。今のところは実践して活躍の場を広げて、解決して、結果を残していきたいものです。それからやはり公共の場も利用さして欲しい。市役所や保健所など。現在はサニーデイで活動しているだけなので、機関紙も発行しているので、ぜひ市役所や保健所など、公共の場を利用させて欲しいというのがピアサポの願いです。私らも初心に戻って頑張りたいと思っています。(橋本)

●　私は病気になって長いですが、最近はなんとか一人でやっています。今も通院をしていて薬も飲み続けています。入院も三回しています。全部、閉鎖病棟でした。一人で生活していますが、閉鎖病棟よりかはいいです。もう二度と入院はしたくないです。
　ふろんてぃあに通っていて、もう古株です。最近はお弁当を作るのが日課になっていて、ずっと続けています。ふろんてぃあに通うのも、お弁当もずっと続けていこうと思います。
　生きていくというのが大事だと思うので趣味の釣りもずっと続けていこうと思っています。だんだん不眠症もましになってきたので嬉しく思っています。病気というのは変なもので、どこまでが自分の意思でどこまでが病気の症状なのか分かりません。どうでもいいと思うこともありますが、やっぱり投げやりではなく、前向きに生きていきたいと思います。男なので男として生きていきたいです。だから、チャラチャラはできず、ダサいけど武骨に生きています。なぜか、もっとなよなよしてもいいと思うこともありますが、ちょっとキツメ、タイトに生きていきます。（中野）

●　僕がｗｉｔｈどんぐりに入ったのは仲間同士で何か出来るのではと思ったからです。講習を受けて、実際の現場に入ったのは守口市の理解促進事業での体験発表でした。この発表が終わった後、月一回の集まりに参加をし、「自分たちに何が出来るのか」をわいわいと話したりしました。
　活動の中で、社会的入院をしている人達がいることをしりました。そして９年間も入院していた人が社会に出るのに出会いました。メンバーの中で一番入退院が激しかったこともあり、その人たちの社会復帰を仲間として支援していけたらと思います。そして、これが、自分がしたいことであり、自分が出来る最終目標だと思っています。
　何回か入退院を繰り返しながらも、門真市の理解促進事業や明日葉の家族交流会での体験発表などいろいろな活動に参加してきました。今は「僕自身が社会復帰すること」と「自分らしいピア活動」を目指して、日々、精進しています。(福田)

●　４年前に明日葉ピアサポーターズクラブ「ｗｉｔｈどんぐり」に入りました。一年間、講義を受けてみんなで勉強して修了証書をもらいました。今は、月に一度の定例会に参加していますが、ピアサポで勉強したことをふだんの生活に取り入れるよう努力しています。内容が難しくて、つ

いていけない時もありますが、いろんな人と出会えてよかったです。これからは、希望を持って未来に向かって一歩ずつ前進したいです。（山田和弘）

● 私がピアサポに参加した理由は、ピアサポート。精神障がい者による、精神障がい者のための、手助け。自分が病気になって、マイナスだと思っていたけれど、自分の病的体験が生かせるならと思い参加しました。

参加してみて最初にテキストをみたとき、私には無理！と思いましたが、スタッフさんや仲間がいたのでなんとか落ちこぼれずに終わり、ピアサポート修了証書をもらったときには本当にうれしかったです。

終わった後もピア活動は続き、自分の過去の病的体験を大勢の前で話すという体験発表をやってみて、人前で話す自信がついたり、会場に来てくださった一般の方の「よかったよ」というあたたかい声が本当に、本当にうれしかったのを今でも覚えています。勇気を出して前に出て本当に良かったです！それ以来、人前で話すことがそんなに緊張せずにできるようになりました。

ウィどんという名称も決まり、月に一度集まり何かあったときには、ここに来てみんなの顔を見るだけで、ホッとできる。私にとって、ウィどんというところは、今ではそんなかけがえのない場所になりました。(荻原)

● 僕が、ピアサポート活動に興味を持ったのは、デイケアに毎日通っていた頃に、体調を崩して入院していたり、急に来なくなったりする友人を見て、僕にも何か出来ることはないのかなぁと思ったのが始まりでした。

僕自身、病気をしてから色々と不満や不安があり、家にとじこもっていた時期もあり、そんな時に、デイケアの友人達に救われた思いもあったからです。最初に思ったピア活動とは、子供の頃、一緒に誘い合って学校に行っていたような、そんな友達感覚の支援ができたらいいなと思っていました。

僕が今、お世話になっているデイケアや作業所、支援センターでは、仕事に就くことに重点を置いて支援を受けています。

僕自身も、仕事をするということは一番の目標にしています。しかし、それ以外にもまた、生活を楽しむ事や幸せになりたいという思いもあります。実際仕事に就き、続けていく上でも、再発などしないよう体調管理をして、仲間や家族、趣味、家庭を作っていくということなどが、心の支えになり、仕事を続けることへの力になると思っています。

以前誰かが、病気をして仕事をしていない期間を、「空白の時間だった」というような表現をしていた事がありました。

確かに、仕事についてはブランクになりますが、決して病気をしてからの事全てが空白だったとは思わない、思いたくありません。

実際、病気をした事で知り合った友人やスタッフ、広がった世界もあると思うからです。

ウィどんの活動は、一つの居場所作りだと思います。人それぞれに、信頼できるスタッフや支援の場所はあると思います。

しかし、何かの誤解やすれ違いで疎遠になったときに、家にとじこもるのではなく、自身の目標、自立に向けて前進できるように、一時的にでも立ち寄れる場所の一つとして、ピアサポートの集まりが存在すればいいなと思います。

僕自身もまた、ピアの支援を受けられる場所として、ピア活動をしています。

最近、ｗｉｔｈどんぐりでは、それぞれ仕事が見つかったりして、集まる人数が少なくなって

いますが、僕は、なくなってはいけない大切な集まりだと思っています。
　人それぞれ、症状や状況は異なると思いますが、どんな形の参加でもいいと思います。守口、門真に住む当事者自身が、何をしたいか、何ができるのかを一緒に考え、この地域に住みやすく、それぞれの目標に向かって前進できるように、色んな人の意見を聞きながら一緒に考えて、続けていければいいなぁと思います。（逢坂）

ウィどん支援スタッフからのメッセージ

●　ｗｉｔｈどんぐりのみなさんへ！
「人と人がつながっていくこと」が、精神障がい者が回復するために必要なことです。
「人の話に耳をかたむける」のと同様に「人の心にひびく呼びかけ」を期待いたします。

加護野クリニック　加護野洋二

●　講座やミーティングに参加するメンバーの姿勢はとても真剣です。そして、いつも笑い声が響いています。ｗｉｔｈどんぐりでは自発的に学び、考え、自由に発言しています。最近では一緒にミーティングを積み重ねてきた仲間の強さも感じられます。地域にもっとピア活動が広がれば、よりお互いに支えあう事ができ、生活に安心感が増すと思います。これからも成長し合える空間を大切にしていけるように寄り添っていけたら素敵だなあと思っています。

香西クリニック　源川貴子

●　個性を生かし尊重し合って活動しているみなさんの姿から、たくさんの刺激をもらっています。仲間という言葉にはたくさんの意味が込められていると思いますが、寄り添って共感できる人がいることは、とても安心だし心強いことだと思います。これからも仲間のみなさんと、自分たち自身が必要とするウィどんでいてください。そして、私たちもみなさんから教えてもらうことがたくさんあると思いますので、よろしくお願いします。

社会福祉法人　明日葉　サニーデイ　三木美幸

●　いつも笑いが絶えないミーティングは、居心地のよさとあったかさを感じます。毎回そばにいるだけでほっこりさせていただいています。この５年間こつこつと活動を続けながら、しんどい時は仲間の笑顔に支えられ、元気な時は仲間のために頑張って･･･と、まさに「ｗｉｔｈどんぐり」らしいピアサポートが積み重ねられていますよね。これからも、自分たちも周りの人たちもそして地域全体も元気になるような、ウィどんらしい活動を応援させてくださいね。

社会福祉法人　明日葉　まんまる　出口珠紀

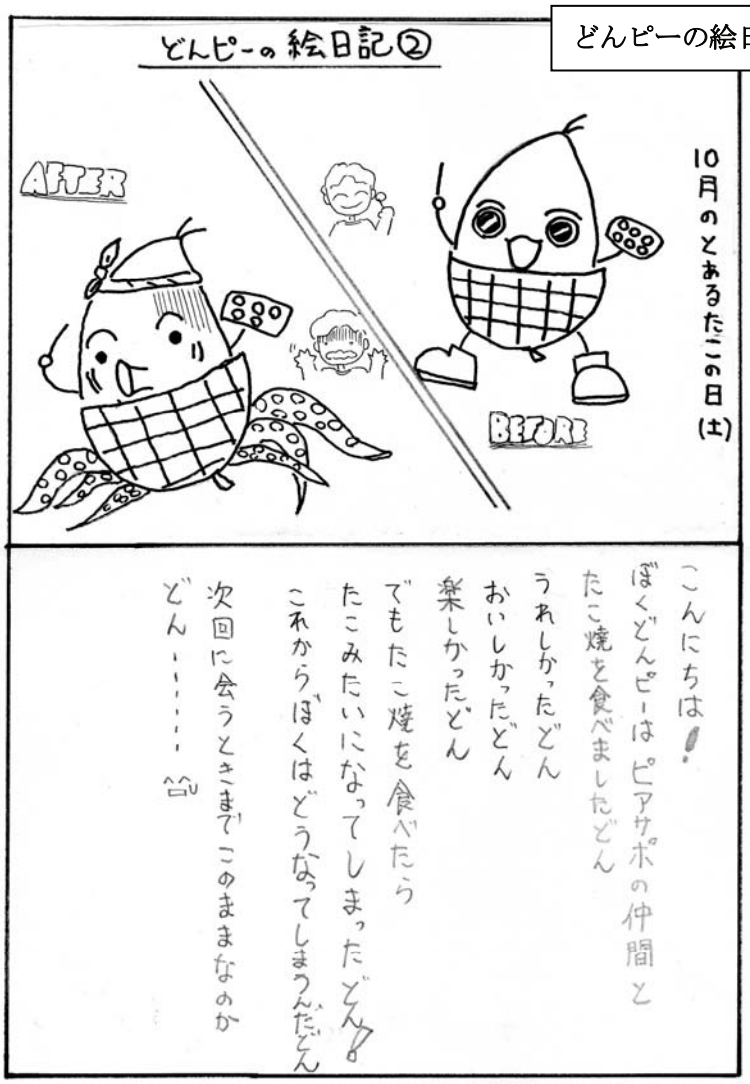
●　平成１６年のピアサポーター養成講座の立ち上げ準備から、ｗｉｔｈどんぐりの誕生、そして現在まで、いろんな事がありましたね！
　講座で、お互いがしんどくならない支えあい方を一生懸命勉強する中、時には楽しい♪元気をもらった！と目を輝かせ、時には難しくて自分にはできそうもないと自信をなくし、、、それでもまた仲間に支えられて活動を続けて来られた「ウィどん」メンバーの皆さん。その姿にスタッフ

も勇気付けられ、勉強させてもらっています！
　これからも「ウィどん」らしさを大切に、みんなの思いをひとつずつ形にして、楽しんで活動して下さいね。　加護野クリニック　村井彩乃

● 平成16年からなのでもう５年目のお付き合いになります。「ｗｉｔｈどんぐり」としての活動を通して皆さんがピアサポートし合っている姿を見て毎回「すごいなあ」と感じています。何か特別すごいことをするわけでなくても、「場」があってお互いに「尊重しあう」ことができる仲間同士が集まっている強さなんでしょうね。きっとこれからもいろんな成長を見せてくれるのだと思っています。そういうウィどんの活動に少しでも関われている自分も幸せです。今後ともよろしくお願いします。　関西医科大学附属滝井病院精神医療総合センター　村上貴栄

● ｗｉｔｈどんぐりは、仲間同士が支え合うこと、周りの人たちが、自分たちのこと（しんどさ、頑張っていること）を理解してくれることが、どれほど大切かを一番わかっている人たち。日中過ごしている場は様々ですが、共通することは、前向きな姿勢。だから、私は、ｗｉｔｈどんぐりに参加しているみんなを尊敬しています。何かを一つひとつ積み上げている活動に私も、心から協力したいと思います。そして、皆さんが、より大きな自信と仲間を信じる気持ちを得られていると私は、確信しています。　社会福祉法人　明日葉　すみれカンパニー　中居綾子

どんピーの絵日記



●「どんピー」は、メンバーの一人がデザインし、みんなで名前を考えた、ｗｉｔｈどんぐりのキャラクターです。機関紙「NEWS　with　どんぐり」の中のコーナー「どんピーの絵日記」に登場して、いろいろな情報を発信していきます。

４　豊中市におけるピアサポート活動について

社会福祉法人みとい福祉会　みとい情報センター　　池田友徳

豊中市では現在、豊中市精神障害者支援事業として、みとい情報センターが家族相談員紹介事業とピアカウンセリング事業を行っている。そのうちのピアカウンセリング事業を、豊中精神障害者当事者会ＨＯＴＴＯが担っている。ここでは、当事者会ＨＯＴＴＯと、豊中市精神障害者支援事業の経緯、ピアカウンセリング事業について説明する。

豊中精神障害者当事者会ＨＯＴＴＯの歴史

豊中精神障害者当事者会ＨＯＴＴＯは、社会福祉法人みとい福祉会が運営する精神障害者小規模通所授産施設みとい製作所の利用者を中心として、１９９５（平成７）年に結成された。当時のみとい製作所は、家族会立の無認可作業所であった。作業が活動の中心であったが、今でいう地域活動支援センターやデイケアといったような、様々な要素を持つ場であり、現在よりも多種多様な目標を持つ利用者がいる施設であった。その利用者で、自主的に夕食会などが催され、それが当事者会結成のきっかけとなった。結成当初は、保健所の相談員や作業所の職員も例会に参加し、陰日向に支援をしていた。しかし、支援職員が毎回参加している状況に、当事者から「作業所や保健所のグループワークと一緒ではないか」という声が上がり、当事者会活動への職員の支援は、あくまで裏方的なものへと変わっていった。その後、地道に当事者会活動は続いた。１９９８（平成１０）年、みとい製作所が第２作業所を作り（現在の「バムス・ぴあ」）、参加する当事者も他施設や他機関にまたがるようになっていった。そして、単純な親睦団体から、行政や他機関、他団体へ関係を作っていくような組織にと発展していった。その結果、規約等を作り、役員を置く必要が出てきた。当時、活動の中心となっていた当事者が、みとい製作所の職員の支援で、組織としての体裁を整えていった。また、必要に応じてわずかな会費を徴収し、運営をしていたが、より多くの資金を得て、さらに規模を大きく活動していく必要も出てきた。２００１（平成１３）年に会則が出来上がり、これまで世話人として活動の中心を担っていた当事者が役員となり、また、会則に則って会費を徴収するようになった。任意の団体ではあるが、しっかりとした組織形態となり、他団体や他機関とも対等に関係を作っていくようになった。しかし、豊中市内の精神保健福祉活動の一翼を担っているという自負があったが、会費を徴収するようになったといっても少ない資金での運営で、役員の負担も精神的経済的に厳しく、行政等の支援があればという思いが、当事者会内にあった。

豊中市精神障害者支援事業の流れ

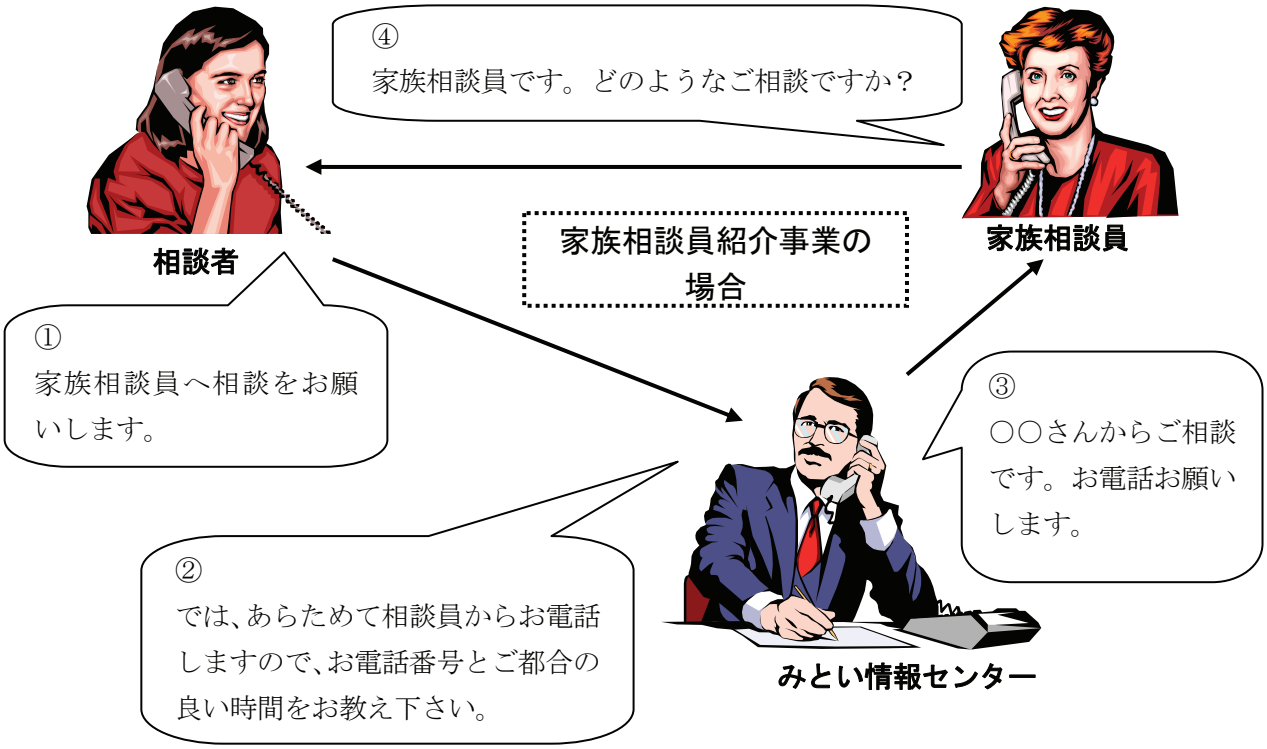
１９８６（昭和６１）年に結成した、当時作業所の設置運営主体であった豊中市精神障害者家族会ゆたか会も、家族としての交流会や相談を行って、市内精神保健福祉の一翼を担っていたが、それに対しての行政等の支援はなかった。当時はまだ、個々の精神障害者支援については、府や地域の作業所、地域の家族会、病院などが中心であり、市は作業所への支援はしても、個別支援は行っていなかった。当事者会と家族会の思い、そして市が独自に精神障害者を支援していくという思いから、１９９９（平成１１）年、精神障害者支援事業を行うこととなった。この事業は、精神障害（精神疾患）があるため、長期にわたり日常生活または社会生活に相当な制限を受ける者を対象にした、家族相談員紹介事業を行っていくもので、ゆたか会がその事業を委託され、「ゆたか情報センター」として始まった。事業の内容は、精神障害者が安心して地域生活を送れるよう、本人の生活を見守り、相談相手となりながら必要な援助を行う「家族相談

員」の紹介を行うというもので、みとい製作所がその窓口となった。家族相談員には、ゆたか会の会員で、精神障害者の福祉に理解と熱意のある者（主にゆたか会役員）から、ゆたか会が選んだ者がなった。２００１（平成１３）年より家族相談員とは別に、当事者相談員を設けることとなった。その当事者相談員は、ＨＯＴＴＯの役員から選ばれた。ゆたか会に委託された事業に、ゆたか会の裁量でＨＯＴＴＯも加わることになり、間接的ではあったが、ようやく市からの補助を受けることになった。ただし、主たる事業は、家族相談員紹介事業であり、ゆたか会からは、当事者相談員となった一部のＨＯＴＴＯ役員に支払われるのみであった。また、市の事業としては、あくまで家族相談員紹介事業であり、当事者相談員や当事者相談の活動は、その範囲内のことでしかなかった。２００２（平成１４）年、ゆたか会に委託されていた精神障害者支援事業が、社会福祉法人みとい福祉会に委託されることとなり、みとい福祉会を通じて事業実施主体として、家族相談員紹介事業をゆたか会が、新たに作られたピアカウンセリング事業を当事者会ＨＯＴＴＯが担うこととなった。ピアカウンセリング事業を担うピアカウンセラーは、精神障害者である当事者会ＨＯＴＴＯの会員であることを条件としたが、実質はＨＯＴＴＯの役員がその担い手となった。窓口と支援機関として、ゆたか情報センターに代わりみとい情報センターが設置された。その委託料は、必要な経費を除き、家族相談員には相談時間に応じた額が、ピアカウンセラーには、相談の上、現在全員同額と会にも同額が支払われている。

家族相談員紹介事業とピアカウンセリング事業の具体的内容

みとい情報センターへの相談は、初回は電話による相談に限られる。月曜日から金曜日までの、午前１０時から午後４時までが受付時間である。窓口となる電話は、家族相談員紹介事業、ピアカウンセリング事業ともみとい福祉会（みとい製作所）となる。

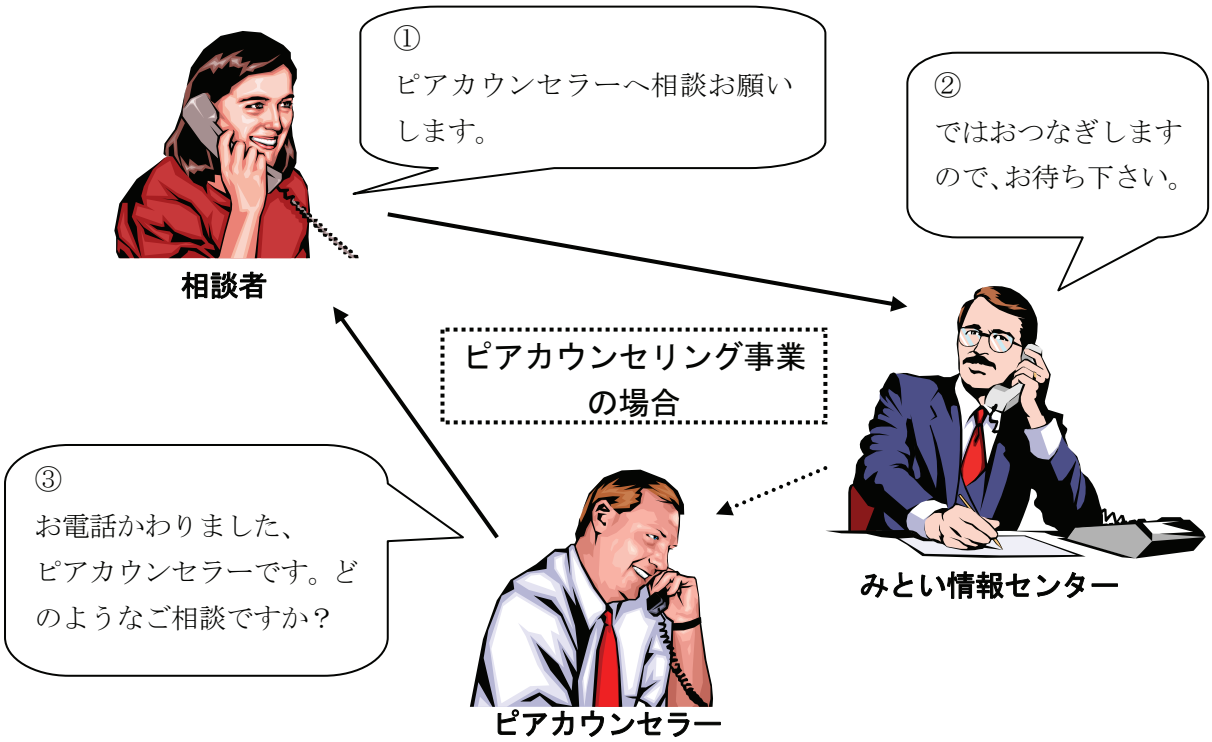
家族相談員紹介事業は、電話による相談が中心である。その流れは、以下の通りである。



まず、相談者がみとい福祉会（授産施設みとい製作所）に電話し、みとい情報センターへの相談であることを告げる。受付者は、家族相談員に相談を希望するか、ピアカウンセラーに相談を希望するか尋ねる。家族相談員を希望するなら、受付者が電話番号を伺い、家族相談員から相談者へ電話をあらためてかけな

おし、相談にのるというものである。複数回にわたる相談は、日を決めて、直接家族相談員が相談者に電話をかけることもある。その中で、家族会の行っている集まり「憩いのサロンひだまり」へ足を運んでもらい、対面による相談を行う場合もある。また、電話相談を通さず、「ひだまり」へ相談に訪れる場合もある。

ピアカウンセリング事業も、電話による相談は家族相談員紹介事業と同じであるが、かかってきた時間にピアカウンセラーがいる場合（ピアカウンセラーである当事者会ＨＯＴＴＯの役員は、ほとんどがみとい製作所の利用者であるため、みとい製作所の活動時間であれば、いることが多い）、直接その場でピアカウンセラーに代わり、相談を受ける。



また、ピアカウンセリング事業は、電話相談だけではなく、グループ交流等による相談も行っている。家族会の「ひだまり」における相談と似ているが、「ひだまり」は月一度土曜日にバムスぴあで行われ、当事者会の場合は、みとい製作所で月二回、土曜日か日曜日に活動のひとつである定例会として行われ、また、２ヶ月に一度、木曜日に同じ市内の地域活動支援センタークムの場を使って行われている。内容は、主としてテーマを決めて話をする茶話会だが、時には、クリスマス会や昼食会、また施設を離れたボウリング大会やカラオケ等も行われる。

みとい情報センターと当事者会ＨＯＴＴＯの関係

みとい福祉会と当事者会ＨＯＴＴＯとの関係は、それぞれ独立した団体であり、独自で活動しているものである。ただし、みとい福祉会が市から委託を受けて行っている精神障害者支援事業を、みとい情報センターがピアカウンセリング事業としてＨＯＴＴＯに実施してもらっている関係上、みとい情報センターがピアカウンセラーのＨＯＴＴＯ役員を支援、指導している。具体的には、役員会に担当職員も参加し、助言を行ったり、相談電話に対してピアカウンセラーにつなぐ前に、相談内容を整理したり、役員間の問題や関係について助言、支援を行ったり等である。事業が当事者会活動と密接に関係している以上、どこまでが当事者会活動で、どこまでが事業なのか、判別が難しい面もあるが、その部分は担当職員が整理を

して対応をしている。

みとい情報センターピアカウンセラーとＨＯＴＴＯ役員の活躍

みとい情報センターでピアカウンセリング事業を担っているという認知もあり、当事者会ＨＯＴＴＯは、豊中市内において有力な団体と認識されている。その結果、様々な会議等にＨＯＴＴＯ役員は参加し、講演依頼等も多くある。現在役員が参加している会議は、豊中市障害者施策推進協議会、豊中市介護給付費等支給審査会、豊中市障害者自立支援協議会精神障害者地域移行促進部会、豊中精神保健福祉協議会等であり、これ以外にも時限的な会議にも参加している。また、当事者会ＨＯＴＴＯという形ではなく、相談員としても様々な会議や企画に参加している。

ピアカウンセリング事業を担当する当事者会役員の感想

ピアカウンセリング事業での相談電話の内容を要約すると、当事者会活動と仲間作りについてが大半である。ピアカウンセラーの意義は、ピアという観点から、私と同じ精神障害当事者の病気のしんどさや、薬の副作用のだるさなどが分かち合え、それらを共有できることである。また、私たちピアカウンセラーも、何らかの形で、先輩の精神障害当事者に相談をした経験を持っている場合が多いはずだ。以上のことから、ピアカウンセラーは、ピアにしかできないことがあるので、これから私たちの役割も、拡がっていくと思う。　　ＨＯＴＴＯ代表　小西文明

ＨＯＴＴＯでは、ピアカウンセリング事業のグループ交流として、毎月２回の定例会を行っているが、そのうち２ヶ月に１回の割合で地域活動支援センタークムを使い、定例会を行っている。毎回毎回参加される方が変わったり、慣れない場所でテーマトークを行ったりということは、正直ストレスでもある。けれども、何とか定例会を終えたあとに、参加された方にありがとうと言われると、こうして自分たちが行っていることは、みんなにとっていいことなのだと思う。これからも役員も含めた参加者全員で、ＨＯＴＴＯの定例会を盛り上げていきたい。　　ＨＯＴＴＯ幹事　岡田　淳

精神障害者当事者が、行政や関係機関との会議に参加する意義は、当事者の立場だから理解できる事を、健常者に知ってもらう事にある。事例検討の会議で、当事者の行動が理解されず、症状のためと片付けられることもある。しかし、精神障害者当事者である私が「これは、こういう理由で彼はあんな態度をとっているわけであり、彼は理屈に合った行動をとっている。」という説明をすれば、会議において周りから理解されることがある。単純に、精神症状による理解不能な行動ではなく、健常者に思いもよらぬような複雑な背景や環境が、精神障害者の行動を左右している場合もある。健常者は経験や知識から精神障害者を見るのであろうが、私は当事者という同じ目線で、精神障害者の行動を見る。精神障害者はそもそも誤解されやすいので、健常者側に誤解があることに気づいてもらえた時に、精神障害者当事者が行政や関係機関との会議に参加することの意義を感じるのである。　　ＨＯＴＴＯ会計担当　Ｍ

今後の展開

会議への参加や事業の担い手は、ＨＯＴＴＯ役員がこれまで通り行っていくであろうが、講演会や啓発活動は、その内容により、他のＨＯＴＴＯ会員にも門戸を開いていく必要がある。そのためにも、ＨＯＴＴＯの中で、または保健所等で行っている講演についての勉強会に、ＨＯＴＴＯ会員が参加していくよう自発的に行われている。また、相談員や役員の次世代を担う人々の育成等も欠かせないであろう。ＨＯＴＴＯ役員とみとい情報センター担当職員で協力して、今後に取り組んでいきたい。

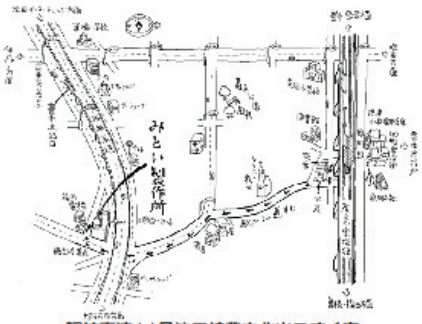
《精神障害者支援事業とは》

厚生労働省は、障害のある人も家庭や地域で通常の生活ができるようにする社会づくりの実現に向けて、『障害者社会参加促進事業』を実施しています。その中でもこの豊中市の『精神障害者支援事業』は、「精神障害（精神疾患）があるため、長期にわたり日常生活または社会生活に相当な制限を受ける者」を対象にした、『家族相談員紹介事業』と『ピアカウンセリング事業』から成っております。『家族相談員紹介事業』は、１９９９年４月に豊中市より、豊中市精神障害者家族会ゆたか会が受けることとなり、さらに２００２年４月から社会福祉法人みとい福祉会が引き継いでいるものです。『ピアカウンセリング事業』は、２００５年４月よりみとい福祉会が、同じく豊中市より受けているものです。

精神障害（精神疾患）があるため、日常の生活で困ったとき、社会生活を送るのに援助が必要なとき、お気軽にご相談下さい。

電話相談

TEL・06-6849-5651
FAX・06-6852-1492
月曜日～金曜日　午前10時～午後4時



阪神高速11号池田線豊中北出口すぐ南
府道10号大阪池田線「勝部」交差点西

〒561-0894
大阪府豊中市勝部3―1―10
精神障害者小規模通所授産施設
みとい製作所内
みとい情報センター
メール=mitoi@siren.ocn.ne.jp
URL=http//www13.ocn.ne.jp/~mitoi/
iモード=http:// www13.ocn.ne.jp/~mitoi/i/

09-02

社会福祉法人 みとい福祉会
豊中市精神障害者支援事業

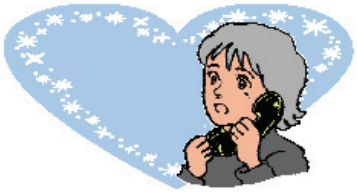
みとい情報センター

精神障害（精神疾患）があるため、
日常の生活が困ったとき、
身近に相談できる人はいますか？
社会生活を送るのに必要な
援助を受けていますか？
困っておられる方、悩んでおられる方は、
お気軽にご相談下さい。

みとい情報センター では、家族相談員紹介事業 と ピアカウンセリング事業 を行っております。

お電話下さいましたら、「みとい情報センター」とお申し付け下さい。担当の者におつなぎします。

担当の者が出ましたら、「家族相談員」に相談をご希望か、「ピアカウンセラー（自らも精神障害者である相談担当者）」に相談等をご希望か、お申し付け下さい。



家族相談員紹介事業

家族相談員紹介事業とは

精神障害者が安心して地域生活を送れるよう、
本人の生活を見守り、
相談相手となりながら必要な援助を行う
「家族相談員」の紹介を行うという事業です。

お電話頂きましたら、家族相談員をご紹介致します。
家族相談員は、精神障害者の自主性を尊重し、
健康・金銭・余暇等の日常生活に関する相談に
応じるなどの援助を行います。

家族相談員とは

豊中市精神障害者家族会ゆたか会の会員で、
精神障害者の福祉に理解と熱意を有し、
登録された者です。

家族相談員とピアカウンセラーは、精神障害者の人格を尊重し、その身上等に関する秘密を守り、信条等によって差別的な取り扱いをいたしません。ご安心して、ご相談下さい。

ピアカウンセリング事業

ピアカウンセリング事業とは

自らも精神障害者である
相談担当者（ピアカウンセラー）が、
地域の精神保健及び精神障害者福祉の
さまざまな問題につき、
精神障害者からの相談に応じ
必要な助言等を行うことにより、
精神障害者の社会復帰の促進や支援、
活動の場の拡充を図るという事業です。

お電話でのご相談などのほか、
ピアカウンセラーを中心とした
グループ交流などの方法で行います。

ピアカウンセラーとは

自らも精神障害者である
豊中精神障害者当事者会ＨＯＴＴＯの会員で、
社会福祉法人みとい福祉会が支援・指導を行う
相談担当者です。

↑みとい情報センターパンフレット

出会えてホットする。

話すことで気持ちが楽になる。

自分のことがはっきりする。

悩んでいいんだ。

思い切った行動がとれる。

行動範囲が広くなる。

自分の問題に向き合う気力がでる。

阪急宝塚線岡町駅から西へ徒歩約10分
阪神高速11号池田線豊中北出口すぐ南
府道10号大阪池田線「勝部」交差点西

お問い合わせ先
〒561-0894
大阪府豊中市勝部3―1―10
精神障害者小規模通所授産施設
みとい製作所内
豊中精神障害者当事者会
HOTTO
TEL・06-6849-5651
FAX・06-6852-1492
URL=http://www13.ocn.ne.jp/~mitoi/
Iモード=http://www13.ocn.ne.jp/~mitoi/i/

07-05

豊中精神障害者当事者会

一人ぼっちだった私たちが
集まって生まれたのがHOTTOです。
一人ぼっちをよく知っているからこそ
多くの方と一緒に
楽しくひとときを過ごしたいと思っています。

セルフヘルプグループとは、

同じように悩む人と

人に話すことで

仲間のことを考えると

ひとりぼっちでなくなり

こんな活動してます

グループ交流

相談

啓発活動（講演会の講師など）

◎ＨＯＴＴＯのはじまり

平成７年（１９９５年）４月、みとい製作所を利用する仲間が、自主的に集まって夕食会をしたのが始まりです。

◎ピアカウンセリングについて

豊中市よりみとい福祉会に委託されたピアカウンセリング事業を、平成１７年（２００５年）より行っております。

◎ＨＯＴＴＯに参加するには

まずは定例会などにお越し下さい。詳しくは、みとい製作所内ＨＯＴＴＯ事務局までお問い合わせ下さい。

会員の条件は、

正会員：豊中市に在住し、精神科に入通院の経験のある方

賛助会員：上記以外の方で「ＨＯＴＴＯ」の目的に賛同する方

です。

年会費５００円と定例会などの実費が必要です。

↑豊中精神障害者当事者会ＨＯＴＴＯパンフレット

～編集後記～

この度は、本事例集作成に快くご協力いただいた４事業所のみなさまのおかげで、この事例集が完成しました。

みつわ会あおぞらは､BALBAL クラブの当事者語り事業と退院促進ピアサポーター事業について書いていただき、寝屋川市にはなくてはならない存在であることがわかりました。
陽だまりの会は、幅広く活動されている中から今回は具体的な個別支援について書いていただき、実際にピアサポーターの方がどのような思いで活動されているか、とても身近に感じることができました。
明日葉では平成 16 年からピアサポーター養成講座を開設され、昨年には「with どんぐり連絡ポスト」を設置後機関紙も創刊と、今後ますます活動の幅を広げていかれる様子がとても心強く感じました。
みとい福祉会は､平成 7 年から結成された当事者会 HOTTO がピアカウンセリング事業を着々と行っておられる様子や、豊中市内のさまざまな会議に参加され行政にも積極的に参加されている頼もしい存在であると感じました。

それぞれご多忙な業務の中、快く事例集作成にご協力いただいた上記４事業所のみなさまにこの場を借りてお礼申し上げます。

大阪府内では他にもさまざまな当事者活動をされている事業所や団体等はたくさんあります。
今回この事例集を作成する中でその一端を知ることができましたが、今後はそれぞれの事業所での工夫や特色など具体的な内容についてお互い交流する機会があればいいなと感じています。

大阪府こころの健康総合センター
地域支援課　米田　令

大阪府こころの健康総合センター　平成 21 年 11 月

〒558-0056　大阪市住吉区万代東 3 丁目 1－46　℡06（6691）2811　FAX06（6691）2814

ホームページアドレス　http.//kokoro-osaka.jp/