

第8回 精神部会企画講演会

メンタル疾患のあるわたしが語る過去と現在とこれから

#メンタル疾患 #ピアサポーター #リカバリーストーリー



後日ニュース 2025/3 発行

日時:2024年12月21日(土)13:30~16:00

場所:徳重地区会館体育室(ユメリア徳重4階)

当日のプログラム

第1部「ピアサポーター・ピアサポート活動とは」

第2部「ピアサポーターさんからリカバリーストーリーを聞いてみよう」

第3部「シンポジウム
～今後の緑区のピア活動について～」



コロナ禍以降 2019 年以来4年ぶりに、第8回精神部会企画講演会を開催しました。

当日の参加者は 61 名でした。

- 緑区にピアサポーターさんがいることの周知
- 「メンタル疾患のある当事者が語る生活」をテーマとして企画をはじめました。

4名のピアサポーターさんに登壇頂き、緊張と不安もある中で、最大限の力でお話しをして頂き、参加された皆さんに響く発表になったと思います。

第1部では、聖学院大学の相川先生より、ピアサポーターやピアサポート活動についてご講演頂きました。

当日は先生のご都合により、来場がかなわなかった為、動画でのご講演となりましたが、ピアサポート活動について、理解を深める時間となりました。

先生より準備の時間に“何を、どうやって市民の方に伝えたいかを考えていく”というプロセスもピアサポート活動の一環となることを教えて頂きました。



第2部は、ピアさん達から、気持ちの詰まったりリカバリーストーリーを話して頂きました。

リカバリーをされる時の貴重な経験や、あの時、あのこと、あの人があって本当に助かった。社会資源をもっと早く知りたかった等のお話しを聞かせて頂きました。来場された方へのメッセージ「病気だからといって、非難したり否定したりしないで欲しい」という一言を頂きました。地域で当たり前で生活するための、権利が守られることの大切さを考えさせられました。

第3部のシンポジウムでは、花園大学の早川先生にコーディネーターを務めて頂き、ピアサポーターの皆さんと進めました。

シンポジウムでは“今後の緑区のピア活動について”をテーマとし、参加者の皆様より第1・2部の内容を聞いた感想や質問にお答えしました。時間の関係上、全ての質問に回答をすることが出来なかった為、2ページ目のQ&Aコーナーでできる限り、回答させていただきます。

※答えではなく、
一意見として参考
にしてください。



アンケートには、「ピアサポートという新しい立ち位置があたりまえになっていくと良いと思う」「周りが信じるのが大切、というお話が印象に残りました。」「子どもたちの安心できる場、居場所が 既存の子供食堂や 居場所支援に限らず、本人それぞれにあった居場所が必要と思うという話にとても共感しました。」などのご意見を頂きました。

最後になりましたが、会場にご来場いただきました皆様、本当にありがとうございました。



ピアサポートの輪を広げましょう

ご本人：やりたいこと、やってみることに**とんとん**チャレンジしよう！

周囲・地域・社会：やりたいことを**とことん**応援しよう！ **一緒に**やってみよう！

ありがとう
ございました

Q&Aコーナー

Q. 今の子ども達や今後大人になる人達、小・中・高校に知って欲しい事や、求める事は何かありますか。

- ・体調を崩したら、内科等の近いレベルで相談できるような、精神科病院やクリニックに係れる環境があることを知って欲しい。そういったことを、教える環境を作りたい、貰いたい。
- ・あたりまえに相談できる世の中であるように、助けを求めてもいい。相談することを迷惑と思わないで欲しい。

Q. 不調な時の一番の支えはなんでしたか。

- ・健康だった時に楽しんだお店などの思い出の場所を訪れる
- ・家族がそっとしておいてくれた
- ・好きな音楽を定期的に聞くことで、同じリズムで生活することで、心身のバランスを整えた

Q. 今後、当事者の方たちへ、どのような支援をしていきたいと思いますか。

- ・いっしょにやれることをやってみる
- ・変に共依存しない程度で、やってみる

Q. 話を聞いて貰えたと感じる時とそうでない時があると思いますが、話を聞く仕事の人(相談員・医者・スタッフなど)に、何か助言はありますか。

- ・知ったかぶりしないで欲しい
- ・大人として対等に話しかけて欲しい。
優しく話しかける事と子ども扱いは違う

Q. 活動中に大切にされている事があれば、教えてください。

- ・笑顔でいる事
- ・伝わるように話す。しんどい人がいたら参考にできれば、と思って話している
- ・無理して参加しないこと。自分の体調を優先しながら出られるときに参加する

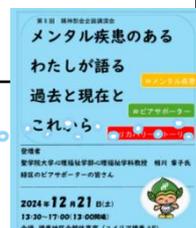
Q. ピア活動をして自分のことを話したりしたことで、すぐ疲れてしまうことはありますか。

- ・体調が悪かった時にしんどい時はあった。手足が震える時があった。
- ・話す前に緊張するので脳が疲れる。話す事自体は疲れない。

Q. ピアサポーターとして、今後どのような仕事や役割を担っていきたいですか。

- ・入院していて退院を目指している人の、背中を押せるようになりたい
- ・病院の OT の時間などに、話をしてみたい
- ・地域のコミュニティの場があれば、参加してお話しをしていきたい。
- ・ひとりでは、何かできない、目的地に行けない人と一緒に何かしたい

※答えではなく、一意見として参考にしてください。



第1回 精神科生立派講演会
メンタル疾患のある
わたしが語る
過去と現在と
これいら。
ピアサポーター

著者
聖隷聖大学の精神科生立派の精神科生立派 精神科生立派
精神科生立派のピアサポーターの生立派

2024年12月21日(土)
13:30-17:00(12:00開場)
会場 浅草橋駅西口駅前ビル (メリアアビル 4F)