

「ピアサポーターとしてかかわる中で必要なこと、注意すること」

社会福祉法人ウエルフェアコスモス
地域密着型介護老人福祉施設コスモス苑
理事・施設長 夏目宏明
(精神保健福祉士)

はじめに

ピアサポーターになることは、多くの当事者にとって魅力的であり、社会からも求められる活動です。特に長期に医療機関に入院されていた人々にとっては、専門職の支援者ばかりでなく、同じ病気、障害をお持ちのピアサポーターが寄り添い、助けの手を差し伸べてくれることにどんなに力を得ることでしょうか。しかし、だからこそ、ピアサポーターとして同じ当事者にかかわるときに意識し、研修を積んで自己研鑽していくことも求められるといえるでしょう。

ピアサポーターには何を求められるか

一般の専門職とは違い、同じ病気、障害を持つ立場から「支援を受ける人」に対して、かつて自分が欲しかったような支援を意識し、その立場から今、目の前にいるその方が本当に望む支援につながるよう、一緒に目的に向かって同伴していくことが重要だと思います。当事者でしかわからない苦しさ、大変さを同じ様に体験している人が近くにいると支援を受ける人は本当に心強いことだと思います。しかし、ピアサポーターも当事者として病気や、障害を持っているも事実であり、自身の体調によっては、支援する側から支援を必要とする側にいることも自覚しておく必要があるでしょう。常に支援する側というわけではなく、支援者と要支援者との間を行き来しながらかかわり続けることに意味があると同時に、大変さ、苦しさがあると思います。

憧れから実践者へ

多くの方にとってピアサポーターになることは、憧れでもあるかもしれません。他の人を支援するという事は、喜びであり、やりがい、生きがいとなっていく可能性もあります。そのための研鑽を積んだりすることで、新しい学びや気づきもあり研修自体が楽しいものであることも多いと思います。しかし、ピアサポーターになってからは、お一人おひとりである意味での覚悟が求められることとなります。それは、かかわる相手の方の人生に、自分が足を踏み込んでいくことにもなるからです。興味本位、その日の気分をかかわることは、

相手の方にとっての支援となりません。

これまで以上に、私という存在に対しての振り返りをしながらのかかわりが求められるようになることでしょう。

心にとめて用心しておくべきこと

支援者としては、本来、支援を必要とする相手の方の立場にたって、その人を受け止め、助けることが求められます。しかし、往々にして支援者として頑張っている私の方を認めてもらいたいという誘惑にかられることはありがちと思います。相談に乗っていて私の方が困る状況を意識した時、私をこのような思いにさせる相手が悪いという思いが湧いてきがちです。この場合、そう思う私はすでにピアの立場でなくなっている、被害を受ける立場として意識されていることになるのです。

私は何をしたいくてこの場にいるのか？ 心穏やかに、人の役になっているという自己肯定感を得たいのか？ あるいは、私に相談してくれている目の前のこの人の力になったり、安らぎを与える存在になろうと努めるのか？ 悩みどころです。

それでも、ピアサポーターとなろうと決心する私は

私の願いを常に思い出しましょう。

私は何をしたいので、ピアサポーターを志すのでしょうか？

相手の同伴者となり、相談相手となることは、相手を受け止める役割を担うということ。相手の悩みや相談を担うことができるために、私自身は、私の悩みや受け止めてほしい思いをいったん相手の前では横に置き、相手の悩みを受け止めようと心に決めることが必要です。私の問題は、私の問題として解決に向けて取り組んでいく必要があります。言葉を変えようと、私自身の成長を続けていくことが求められます。

私自身の問題で苦しいときは、ピアサポートの役割をお休みして気持ちや、体調を整えましょう。苦しいままで、ピアサポートを続けることは私のためにも、相手の方のためにもなりません。そんな時は勇気をもって、お休みをもらいましょう。元氣になれば、またいくらでもピアサポーターとしてのかかわりを続けていくことができます。

最後に

ピアサポーターとしてかかわりを持つうえで、必要と思うことを上げさせていただきました。相手の相談に乗るためには、日々の研鑽は書くことができません。自分を、相手を大切にするために研修を続け、学びながら具体的に相談に乗る実践を続けるという研修、実践を一つのものとして考えていただくと嬉しいです。

これからも、皆さんと一緒にお互いに支えあいながら、必要な支援をし続けるため皆さんのご協力をお願いしたいと思います。