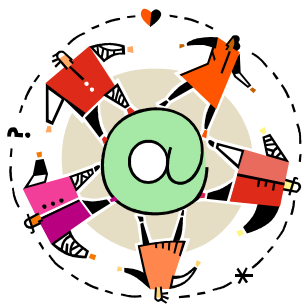


NAGANO ピアサポだより



第 22 号

発行年月日：2020年2月14日（金）

発行：長野県ピアサポートネットワーク

事務局：長野県長野市若里7-1-7

長野県社会福祉総合センター 2階 NPO 法人ポプラの会事務局内

発行責任者：代表 大堀 尚美

Tel: 026-228-3344 Fax: 026-224-3777

アドレス：nagano.peer-support@kind.ocn.ne.jp

「願い」

優しさについて考えます。私も長年、人の優しさや応援によって助けられ、癒され力を頂いてきました。

「良かれと思って」が、時には当人にとり逆である場合もあると思います。

相手の立場に立って想像することや対話・コミュニケーションを大事に、信頼関係を築いていきたいと思います。

昨年のピアサポート研修で端田先生が言われた「支援と支配は紙一重」ということばがとても重く響きます。

この活動をしている私たちの願いは「精神障がいがあっても地域で安心して暮らせること・その実現の為に交流し、学び合い、共に活動し運動をすること」です。自分自身についての理解・自己覚知は周りの人や社会が合わせ鏡です。迷った時は、本来の願いに立ち戻りつつ、「頭はクールにハートは温かくいること」が目標です。

今年一年の皆さまのご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。本年もよろしく願いいたします。代表 大堀尚美

令和元年度ピアサポート研修 開催される

令和元年 11 月 16 日（土）、松本市中央公民館 M ウイング 3 階会議室において、ピアサポート研修（主催：長野県ピアサポートネットワーク 共催：NPO 法人ポプラの会）を開催しました。

長野県障がい者支え合い活動支援事業による研修です。長野大学の端田先生にご講演頂き、後半は、グループワークを行いました。ピアサポーターとして活動している方、活動を希望している方、支援者、家族等、性別も年齢も幅広い方々の約 70 名が参加され活発な意見交換があり学びの一日となりました。

第一部は「ピアサポートにおける基本的な視点と支援 ～信頼関係を築くために」と題し長野大学社会福祉学部准教授の端田篤人氏にご講演を頂きました。

端田氏のユーモア溢れる自己紹介に始まり、ピアサポートの意義や可能性、信頼関係におけるバイステックの 7 原則、ピアサポーターとしての技法、動画を使用したピアサポートでの相談上の注意点などについてのご講演でした。ピアであることは共通体験があることが理解につながりやすいが、共有する為の言語化がとても大切であること。バイステックの 7 原則では、意図的な感情の表出（クライアントの感情を大切に）、受容（相手を受け止める）、クライアントを一方的に非難しない、自己決定（クライアント自身が自己決定することを促して尊重する）など、ピアサポートをする上での大切な注意すべき原則を学びました。問題、原因についての問いなど追求型の質問を続けると本人を苦しめることがあるということについては、端田氏と学生さんが実際に質疑応答を演じるというロールプレイングを通して解説されました。

リフレーミング（状況が悪い所を逆転の発想で良い方向に変える相談手法）について、間違ったりリフレーミングの実例を学びました。倫理上問題があること（レポートをコピーして提出して落第を免れた）を、「先生が気付かなかったからいいじゃないですか」とリフレーミングしている相談者の姿が動画で流されました。

リフレーミングの意味を相談者が自分に都合良く解釈している事例です。

「支配と支援は紙一重」という言葉をとても重く感じました。似て非なるもので、その違いを理解し、意識していくことは信頼関係を築く上で必要不可欠だと受け止めました。真に相手の為を思っているのか、思う通りにしたいのか分ける必要を意識しようと思いました。端田氏のご講演は非常にわかりやすく、具体的にピアサポートの視点と支援の仕方を深く学びました。今後のピアサポートの実際に活かしていければと思います。

第二部のグループワークで、日々の趣味や活動、各々の想いなどを大いに語り合い楽しい交流の時間を持ちました。皆さま、ご参加ありがとうございました。

【皆様のご感想 アンケートより】

* 講義を通して、同じ経験をしたからこそ話せることや、新たに見えてくることは多く、ピアサポートの重要性を改めて感じた。経験をしていなくても、どのようにかかわっていけば良いかまた考えたい。また、グループワークから、一つの言葉に対しても受け取り方は様々であり、個人個人の違いをそのまま受け止め、決めつけないことや、自分の発言も誰にどのような影響を及ぼしているのかも考えたいと感じた。(20代・女性)

* 端田先生のお話しにいつも基本に帰ることができます。今回、本題に入る前の伏見での話、お父様と神戸牛の話の中に支援の基本、考え方、尊厳を守ることの意味など、本題以上に支援のエッセンスがこめられていて、心にひびきました。「ピアサポータ

ーか」「支援者か」の二分法ではなく、支援者を業とする者(自分も)の中にある「ピア性」は共感の要素になること、自己覚知の大切さもあらためて感じました。グループで話題になった自助グループのあり方、「多様性を受け入れる」と言うのは簡単ですが、現実には苦悩がつきまとう、しかしそこに向き合っていくことが、私たちの役割でもありますね。オープンダイアログで云う「不確実性への耐性」でしょうか。(60代・男性)
* 先生のお話はとても興味深く日頃の支援にとっても参考になることばかりでした。特にバイステック原則です。再度、振り返ることにより、確認でき、改めて気づかされることも多々ありました。「感情を表出させる」難しいことですが実践していきたいです。「自分の感情を自覚し吟味する」も再確認できました。(50代・女性)



端田先生の講演会



グループワークの様子



終了後、皆さんと

施策提言・意見のコーナー

長野県障害者運動推進協議会 長野県への陳情

今年1月29日(水)県庁にて長野県障害者運動推進協議会による県との懇談会が行われ、全体で30名、NPO法人ポプラの会から3名、長野県から30名参加しました。同会は、障がい児・者、難病患者等の障がい当事者とその家族、関係者によって構成されています。毎年加入している団体等の要望をまとめ、県に対し陳情を行っています。私達も福祉医療のこと等要望しました。県側の回答は以下の通りです。(精神障がいに関する回答)

【福祉医療】現物給付(窓口無料化)については、県の負担が増えるとのことで消極的でした。福祉医療の身体障がい者・知的障がい者との格差については「精神障がい者の1級通院のみ、2級自立支援のみというのは制度の完成形とは考えていない」と今後の改善に含みをもたせました。

【所得保障】A型B型等作業所の工賃については、県としての取り組みが必要と考える。年金と併せて10万円が目処。

【交通運賃】三障がい一元化の理念の元、国・事業者と懇談をもっている。今月も事業者と会う予定。陳情の場で施策が変更されるわけではなく、もどかしさもありますが、今後も粘り強く運動を進めたいと思います。 穂苺由香里

津久井やまゆり園事件と公判について ～ 「障がいがあっても共に生きる」

現在津久井やまゆり園の殺傷事件について公判が行われています。2016年、19名の尊い命を奪い25名を傷つけた事件の経緯に震撼します。植松被告の供述は「障がいのある人は生産性が無いので、生きている価値が無い」「自分は正しいことをした」という優性思想は一貫しているように感じます。謝罪の言葉を口にしても、被告が犯した自身の罪の重さを謝罪していると感じられません。今年1月末に当事者同士でこの事件と公判について意見交換をしました。亡くなった方は「乙Aさん」等ほとんどの方が匿名で呼ばれ、生きていた証が無くなってしまっているように感じている人も多かったのです。遺族の皆さんの証言を聴くと、障がいがあっても大事な家族であり、一緒にご飯を食べたり、名前を呼んだり、一緒に過ごすことを楽しみにしていて、大事な家族を失った悲しみと辛さを切なく感じます。

その人しか歩めないかけがえのない人生があったのにと非常に残念で悔しいです。「精神障がいがあるから、大麻を吸っていたから人の命を奪って良い理由にならない。犯罪を精神障がいのせいだけにしてお欲しく無い」「精神障がい者=犯罪者という誤解や偏見を与えないよう報道も配慮して欲しい」「障がいあっても排除されることの無い社会を作りたい」という意見が出ました。身近にある優性思想や自分達の中にある差別や偏見、アンティスティグマ(自分自身に烙印を押してしまうことにどう向き合っていくのか)等、自分達の今後も問われる事件だと思っています。大堀尚美

自由投稿

かかしさん

端田篤人先生の講演は、解かりやすく楽しんで聞くことができました。長野大学の学生の方も協力して頂き感謝申し上げます。私は、ピアサポートは信頼できる友達としてサポートするものだと思います。

端田先生の話しでは、信頼関係を築くテクニックの様なイメージを受けました。

ピアの立場でのサポートは、テクニックでは、分からない。この病気の辛さと切なさや悲しみが分かる所にあると思います。どうしたらいいのか、一緒に考える事。私は、こんなことしたことが有るよ。など自分がとった行動を話すことが出来ます。今のこの世の中を一緒に生きてゆく為に声掛けをして生きて行きたいです。

私も、発病当初は早く病気が治る様にと焦っていました。

病院に行くと、待合室で患者さんが一杯でした。この病気は、時間が掛かる事そして病気と一緒に生きてゆかないと、自分自身を肯定する事が出来ない。など、自分を認める自分を探したことも有りました。

一人では、淋しいですよ。隣にいる人に話し掛けた事も有りました。話す事で思いつめた自分の気持ちが楽になる。発見でした。自分の気持ち発見をして生きてきたように思います。

おいしいお弁当の後はサイフォンで淹れたコーヒーはいかがですか

むくの木のメンバーY.H.

おいしいお弁当の後はサイフォンで淹れたコーヒーはいかがですか

私の利用しているハートねっとはまず最初にB型作業所として、喫茶むくの木を立ち上げました。2020年は14周年になります。

喫茶むくの木ではコーヒーを淹れる器具にサイフォンを使っています。

サイフォンは風変わりな形状と、お湯が下の容器から上の容器に上って、最後は下の容器に戻っているというまるで理科の実験を連想させる抽出過程が印象的で魅力を感じられること受け合いですカウンター席に座ってコーヒーを注文すれば目の前でサイフォンコーヒーを淹れてもらえます。

どうぞ目で楽しみ香りを味わい舌でご堪能下さい。



令和元年11月22日 ハートラインまつもとピアンテナさんとの交流会

ピアンテナ運営委員は、11月22日「ポプラの会」を見学しました。

「ピアンテナ」は、主に松本市内の、障害のある同じ立場の仲間同士が活動しているグループです。病院や各所の研修に向き、体験談を語ったり、カフェを開催して語り合うなどしています。松本市にも「ポプラの会」のように、『当事者が運営する地域活動支援センター』があるといいな、と思いを強くしています。見学当日は、資料をもとに業務内容の他、どのように日々の仕事に向き合っておられるかなどお聞きし、多くの準備をして迎えていただきました。お話しの中で印象に残ったのは、常にご利用者に傾聴受容の姿勢で向き合っていることです。対等であることを念頭にお仕事をされており「ピアサポーター」ならではと感じました。また、スタッフ同士が互いにサポートし合いながら仕事にあたっていることも大切な要素だと思いました。どんな時も助け合っていること・互いを尊敬し尊重している関係性に感銘を受けました。私たちも同じように、仲間の輪を作っていられるよう、切磋琢磨していきます。

ピアンテナ メンバー一同

ポプラの会見学振り返り I.M.さん

心待ちにしていた事が実現し、嬉しく思います。ポプラスタッフの一人一人の意見が聞けてその語りから感じられるその人の人となりを知れたようで、深い感銘を受けました。

多数の方が傾聴や受容や共感の話をされ、その言葉一言一言に真実を感じ取る事が出来ました。

そして各人の自己決定を促すという雰囲気があるそこには有りました。「いつでもどうぞ。」と言われていた様な、私たちがうかがうまでに多大な御手数をかけ万端の準備を皆様で話し合い整えられたのだと思います。

沢山の苦労も喜びも共有し合い、様々な体験で紡がれた他者との接触境界、生き辛さと人間性とのバランス、個は全体、全体は個なのだ一人じゃいけないのだなど、皆様を手本にしたいと思いました。

長野県ピアサポートネットワークからのお知らせ

令和2年度長野県ピアサポートネットワーク総会・交流会

日時：令和2年4月18日（土）

場所：松本市中央公民館Mウイング3階会議室
（松本市中央1丁目18-1）

総会：13:00～14:15

平成31年・令和元年度事業報告・決算報告
令和2年度事業計画・予算案・役員体制等

交流会：14:30～16:30

少人数に分かれ交流します

*会員の皆様のご出席・ご意見をお願い申し上げます。

参加費：無料 どなたでもご参加いただけます

同封のチラシをご参照ください。

申し込み・問い合わせ：長野県ピアサポートネットワーク事務局
（NPO法人ポプラの会内）

TEL 026-228-3344 FAX 026-224-3777

会員継続・募集のお願い

令和2年度の会員を募集しています。

今後ピアサポーターとして活動したい方や交流を図りたい方、長野県障がい者支え合い活動支援事業により当事者支援員として活動している方等、会員になって一緒に活動しませんか。ピアサポート研修のご案内や会報をお届けします。権利擁護活動や施策提言も行います。

年会費 当事者 1,000円

当事者グループ会員 3,000円（何名でも）

賛助会員 一口1,000円より

ゆうちょ銀行口座 口座 00570-7-84363

加入者名 長野県ピアサポートネットワーク

同封の取扱票にてお振込みください。

尚、郵送、ご持参でも結構です。

よろしく願いいたします。

お問合せ 事務局 026-228-3344

第27回 精神保健福祉セミナー

「私たちは幸せになるために生まれてきた このご縁を 未来に向かってつなげよう！」

日時：2020年3月6日（金） 10:00（受付）10:45～20:00（18:00～20:00交流会）

場所：ホテル圓山荘（千曲市上山田温泉2-9-6）

午前11:00～12:30 「聞いてください！私たちの出会い～結婚～妊娠～出産～子育て」午後分科会

参加費：研修・交流・宿泊 11,000円 研修・交流会 7,000円 研修のみ（半日、一日問わず）1,000円（消費税込）

問合せ先：せいしれん事務局（一般社団法人 しょう内）牧さん・上野さん

☎：026-274-5184 FAX：026-274-5185

NPO法人ポプラの会主催 ピアサポーター養成講座のご案内

NPO法人ポプラの会では今年度の長野市精神障害者地域移行・地域生活支援事業を受託し、念願のピアサポーター養成講座を開催します。ピアサポーターとして活動している方や学びたい方、皆さまのご参加をお待ちしております。

★期日・日程：2020年2月19日（水）～2月27日（木）の期間・全5日間

	2/19（水）	2/20（木）	2/21（金）	2/26（水）	2/27（木）
13:30～15:00	飯島富士雄氏 長野社会復帰促進 進会会長 「家族として当事者 への想い・ピアサポ ーターへの想い」	夏目宏明氏 長野県精神保健福祉 士協会会長 「相談支援にとり大切 なコミュニケーション の取り方 SST」	石田勝氏・ 紅林奈美夫氏 ハートラインまつもと 「ピアサポーターの 可能性・地域移行・普 及啓発の実践報告」	中村恵美子氏 千曲・坂城障がい者 （児）基幹相談支援 センター長 せいしれん会長 「精神障がいのある 人の生活支援」	端田篤人氏 長野大学社会福祉 学部准教授 「対人支援におけ る価値と倫理」
15:20～16:50		夏目宏明氏 「相談支援に必要なこ と」	塚田なおみ氏 長野県手をつなぐ育 成会事務局長 「障がいのある人の 人権」	交流会 参加者で日々の実践 についての話し合い 交流会	鷲塚輝久氏 東口メンタルクリ ニック医師 「精神障害、病気の 基礎知識」

16:50～17:00 アンケート記入 一コマ目だけの参加者は15:00終了後にレポート記入をお願いします。

※ 開講式…2/19（水）13:10～13:20 ※ 終了式…2/27（木）16:50～17:00 受付：13:00～

★対象：これからピアサポーターになりたい方、既にピアサポーターとして活動している方、ご家族、支援者、ボランティアの方、関心のある方（当日参加も可）

★場所：長野県社会福祉総合センター3階研修室

★受講のご案内：NPO法人ポプラの会ホームページでも要綱と申込書が閲覧可能です。

★参加費：無料 ★申込み：電話・FAX・メール等でお申し込みください。（資料準備の為）

★お問合せ：NPO法人ポプラの会 電話：026-228-3344 Fax：026-224-3777 E-mail: nagano.peer-support@kind.ocn.ne.jp

編集後記 冬だというのに長野市では雪の降らない日々が続いております。夏に雨が多くならないようにと願っております。（T）
ピアサポーターの役割と重要性は今後も広がると思います。学びながら互いに支え合う関係づくりを大事にしたいと思っております。（O）