

NAGANO ピアサポだより



第 28 号

発行年月日：2021 年 4 月 12 日（火）

発 行：長野県ピアサポートネットワーク

事 務 局：長野県長野市県町 460-2 長教ビル 2F 203 号室
NPO 法人ポプラの会事務局内

発行責任者：代表 大堀 尚美

Tel: 026-219-2780 Fax: 026-219-2740

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

「 一筆の重み ～ 桜咲く季節に」

代表 大堀尚美

4月9日、きょうされん第45次国会請願の署名・募金の為にJR長野駅前街頭署名を行いました。参加して下さったのは支援者やポプラの利用者さん、スタッフ総勢11名でした。皆が署名用紙と募金箱を持ち、通行する方に署名のお願いをしました。私もスピーカーで障害福祉の為に協力頂けるようお願いしました。参加した皆さんがとても熱心に、根気強く呼び掛けてくださり、集まった当日の署名は総数55筆、募金は4,500円でした。足を留めて熱心に話を聴いてくださり、募金をして下さる方もいましたし、関心が無いかの様に断って足を早める方もいらっしゃいました。関心や関わりは人それぞれなんだと感じました。おひとりおひとりの署名の重みをずっしりと感じます。呼び掛けた皆さんの力や願いも強く感じました。これからも根気良く、丁寧に説明や運動に取り組んでいきたいと思え、大変力を頂きました。

私もお近所さんを回って署名をお願いしてみようと思います。ご支援を頂き、皆さまにも心より感謝申し上げます。

令和3年度ピアサポート研修 開催される

令和4年2月22日（火）、ポプラの会事務局とzoomにてオンラインのハイブリッド形式で、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。

長野県障がい者さえ合い活動支援事業による研修です。第一部は、シンポジウムの形式でご講演頂き、後半は、交流会を行いました。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、30名が参加され、活発な意見交換もあって学びの一日となりました。

コロナ禍の中、大勢の方々にご参加いただき、誠にありがとうございました。

第一部 シンポジウム ピアサポート活動の実践報告

シンポジスト 原山美幸氏（北信、NPO法人ポプラの会、長野県ピアサポートネットワーク役員）

長谷川洋氏（東信、任意団体NPOうつりカバリーエンジン）

石田勝氏（中信、ピアンテナ、長野県ピアサポートネットワーク副代表）

高橋泰宏氏（南信、NPO法人子ども・若者サポートはみんぐ「おら」ピアスタッフ、ピア南信しあわせの種メンバー、長野県ピアサポートネットワーク役員）

コーディネーター 大堀尚美氏（NPO法人ポプラの会、長野県ピアサポートネットワーク代表）

原山氏と石田氏は会場で、長谷川氏と高橋氏はオンラインでの参加でした。

第二部 交流会 参加者全員が自己紹介と思いを発表し、聴き合い交流しました。

原山 美幸氏

電話相談・面接が私にとってピアサポート活動だと思う。相手の表情を見てお話しする面談よりも、相手の表情がわからない電話相談の方が難しい。相談の際は、アドバイスするのではなく傾聴を心がけている。相談では、福祉に関する情報、家族の話、世間話でもお話をお聞きしている。スタッフも疲れやすいので時間は30分程度、初めての方や深刻なお話は1時間程度お聴きすることもある。相手の話をただお聴きするのではなく、相手の気持ちに寄り添い、共感することに気を付けている。否定しないで相手を受け止めること、距離の取り方を実践しながら学んできた。相談を受けて困ったときは月に1度のスタッフ研修の時にスーパーバイザーに相談する。スタッフ研修を受けると、自分が考えもしなかったことを教えていただき、視点が変わり、次の相談を受けるときに大いに役立つ。スタッフが相談を受けて今悩んでいること、困っていること

を皆で共有し、スーパーバイザーにアドバイスをいただいている。支援とはその方の望んでいる状況を作るために本人は何をすべきか、周りは何をしてあげられるのかということ。例えば、友達が欲しいと相談を受けたら、私が友達になるのは支援ではなく、友達を作る部分は本人しかできないので、友達を作るきっかけを作るお手伝いをするということが支援ということを学んだ。

日常の生活で心掛けていることは、まず自分が元気じゃないと相手を支援することはできない。疲れやすいので、疲れたら休憩をしたり、休むようにしている。自分が疲れてしまったら、良い支援はできない。

今後のピアサポートについての希望やかなえたい願いは、目の前にいる相手を大切に、相手の思いを相手の立場になつてわかろうと努力したい。人の役に立てることは生きがいでもある。今できることを一歩ずつ着実にやっていくこと。目の前にいる方を大切にして支えていけるようになりたい。精神障がいだけでなく、身体障がいや知的障がいなどその他の障がいについても、理解を深め学んでいきたい。

長谷川洋氏

自らのうつ病の経験から、「うつ病からの症状改善・リワーク（再就職）・リカバリーを応援したい」との思いを抱き、平成25年にうつリカバリーエンジンを設立しました。趣味は料理、FM番組への投稿、パテックアートなど。料理は母の介護で作らざるを得なくなったが、料理をしているとそれに集中でき、余計なことを考えずに済むので良いと思いハマっている。絵も1つのことに集中できるので、何も考えずに夢中になれるのがいいところ。ピアサポーターとして活動している実践内容は、「ガレージとく〜うつ病で、語る、つながるミーティング」は、毎月1回、塩尻市市民交流センターえんぱくを会場にミーティングを開催している。令和4年1月で第90回を数え、延べ614人が参加している。参加者は診断や疾患にかかわらず、うつ症状のある方。年齢、性別など様々で、自宅療養中、就労中、休職中、就職活動中、就労支援事業所に通所中、主婦（夫）の方など。最近ではコロナのため、zoomによるオンラインミーティングも開催している。日常生活で心掛けていることは、昔は12時、1時まで起きていたが、今は10時過ぎには寝る。睡眠をしっかり取ること。食事は自分で用意し、3食きちんと取っている。自分のことを話せる人を増やすこと。母の介護、病気のこと、つらい状況などちょっとしたことで話を出来る人を増やすこと。今後のピアサポートについての希望は、ピアサポート体制加算は金額的にあまりに低すぎるので、金額を上げ、同時に、お金欲しさに雇用する事業所が増えないようにし、ピアサポーターの固有性と価値を活かした雇用へつながる制度へ改善したい。短い時間でもピアサポート体制加算がつくようになって欲しい。うつリカバリーエンジンの皆さんとの交流で良かったことは、ミーティングで自分のつらさなどを話し、気が楽になったり、元気がもらえる。色々な人とのつながりができたこと。例えば、親のことで困ったらこの人に相談しようとか、そういった人のつながりができたことが良かった。

石田勝氏

ピアサポートするにあたって注意を払い考えていることは、自分自身、私個人が精神疾患であり、その生きづらさをまず思うが、結果として現れる問題とされる思考・感情そのものに対して、ただ問題だとか異常だとかされてしまう社会のシステムに問題があるような気がしてならない。結果として現れることだけに目を向けられることは、精神異常者と言われているようで非常に心外だ。結果に対して改善策を求めるのは薬だけにしてほしい。当事者はなぜそうってしまったのか過程について悩んでいるのに、結果についていけませんとか、気を付けましょうとか言われても、多くの場合頭に血が昇るだけで終わる。愚痴を聞いてもらうだけでも、対話という形で話を聞いてもらう行為は心を軽くしてくれる。弱者を守るができない社会システムはひずみを生じ、足の引っ張り合いになるし、1人1人が孤独だ。私は1人1人の人に会ってできることをしたい。対話といっても、いくら熱い想いを語っても相手が心を開かないと意味がない。何度も何度も会って、「あなたを知りたい」「話を聞かせてほしい」と強い好奇心をもって好意的に接しないと共感は生まれない。対話は双方向から努力してお互いに歩み寄ることが必要なので、少なくとも最低限こちらからそういった態度で臨まないと共感には至らない。

自分の特性を知り、出来ないことはやらず、出来ることに集中してやること。相手の考え方から生き方、人生全体にも影響を与えるかもしれないことにかかわるのだから、決して勝手な憶測や主観で決めてはならないことも話題の中に潜むことに注意を払いたいと思う。勝手な物言いは差別や偏見に引っかかりやすいことにも注意したいと思う。

疾患の苦痛は何とか改善しようと思うが、人の苦痛は人それぞれで、あまりひとくくりにして欲しくない。そんな時合理的配慮という言葉が頭をよぎる。身体の人にも同じことを言ったりするのだろうかと考える。これも内なる差別かもしれない。そんな差別や偏見を乗り越えて、「いいえ、私は私です」と胸を張って言えるようになりたい。自分を強くするのは自分のみではなく、仲間との絆である。自分にとって信じるに値する仲間と出会い、いつも声をかけてくれる仲間に出えた。だから、私もこうして仲間と話をし、伝え続けられることを心から願い、皆とともに共感のできる人間に成長していきたいと思えます。

高橋泰宏氏

仲間と出会い、苦しいのは自分だけではないと思えたことが回復につながった。ピアカウンセリングで私自身が癒され、励まされ、勇気づけられる経験をした。人は人によって傷つけられるもするが、人によって癒されることもあると知り、仲間の力で元気を取り戻し、回復してきた。

当事者会活動として、ピア南信しあわせの種・味噌汁の会・ピアサポの部屋などのメンバーをしている。味噌汁の会は、元引きこもりの精神障がいの仲間4人で、コロナ前は月1回カラオケ店で気分調べやフリートークを楽しんでいた。当事者支援員としては、当事者発表で想いを伝える啓発活動をし、リカバリーストーリーを語っている。現在は個別訪問もしている。同じ仲間としてお話を聴いたり、将棋をしたり、ピアノを弾いたりしている。NPO法人子ども・若者サポートはみんなのピアスタッフをしており、若者の居場所「おるら」で、障がいの有無にかかわらず、社会とのつながりに悩む方とお茶を飲んだり、お菓子を食べておしゃべりをして共に過ごしている。

日常生活で心掛けていることは、色眼鏡で見えてしまうところがあるので、視野を広げ、学び続けること。相手から何を学び受け取るか。学ぶことは楽しいし、大事にしている。誰に対しても分け隔てなく接すること。他人事と思わずに自分に置き換え、「自分事」の視点を持つこと。何をするかよりもともに「いる」感覚を共有すること。頭ではなく心と体で味わう感性のアンテナを研ぎ澄ますような自己研鑽に努めている。対話を通した傾聴や共感から経験して学び、そこから気づいた自分と仲間の可能性や強みを分かち合って、必要であれば解き放つこと。

自分自身の体調管理は、WRAP（元気回復行動プラン）を活用している。WRAPは自分の取扱説明書を自分で作ること。少しでも早めのSOSを出す「弱さの情報開示」が必要。自分をしっかりいたわることが自分の課題だ。いい感じの時の自分を意識し、いい感じの時と違うなと感じたら、あらかじめ準備した対処法（道具）を使う。これはより使いやすく自分流にアレンジする楽しみもある。

今後のピアサポートについての希望は、研修会や交流会、全県的なネットワークがさらに広がるといいなと思う。地域の活性化や町づくりにもピアサポートの視点や役立つのではないかなと思う。ピアサポートが多様で豊かな広がりをもって地域に根付き、お互いの自主性を尊重し合う中で展開していくことを願っている。

皆さんのアンケートより

・色々な活動内容のピアサポーターの方がいるんだなと思いました。支援をする上で（支援している時）のやりがい、困ったことなど、もう少し聞ければよかったですと思います。ピアサポートの活動も、支援する視点もそれぞれで、色々なお話が聞けて濃い研修会だったように感じました。今後、ピアサポーターが増えていったらいいと思います。

（女性・30代・当事者）

・相談を受けるときは、アドバイスではなく傾聴と相手の気持ちに寄り添うこと、共感する事というお言葉が心に残りました。自分もピアスタッフですが、相手の気持ちに寄り添うことができているような気がしません。長谷川さんは、お母様の介護をされながら活動していらっしゃるって、うつりカバリーエンジンで色々な人とのつながりを作っていますすごいなと思いました。

退院したら何かしなくちゃいけないと思っている人が多く、何もしなくてもいいんだというお言葉が心に残りました。長野市でも退院支援にピアサポーターが入っている日が来るといいなと思います。ありがとうございます。（男性・40代・当事者）

・地域の活動に当事者が当たり前に参加していくこと、実践していかれたらと思いました。ピア活動について情報交換していかれたらうれしいです。（キノネアク相談所）

・ピアサポートで何をやっているのか、その活動は色々多彩にあることが分かって、「交流できる」ってとてもいいですね。自分と違った視点を持って自分の頭を使って工夫すること。まだまだこんなに出来ることがあるんだって嬉しくなりました。（女性・50代・当事者）

・皆さまの実際のお話を聞いて、一般的にピアサポートと一括りに言うよりは、大変説得力があると感じました。原山さんの「相手を知る事。多くの人との出会いによって視点が変わる事。自分が元気でないと相手を支援出来ない」は、家族も同じで、色々な方と交流して色々な見方を持つ事。家族が元気であることが当事者に大事な事であると感じました。石田さんの「自分から出て行き、見つけ、信頼に値する仲間と出会う」は、家族がそれぞれの当事者をどう信じるか。待つ事の大切さを思いました。高橋さんの「ピアサポートの多様性の尊重、働くピアスタッフだけがピアサポートではない」は、ピアサポートの方々が、精神疾患の困難な状況の中でもそれに立ち向かって、それぞれ個人個人に合ったやり方で、実際的な工夫をしておられると感じました。（男性・70代・家族）

自由投稿

旧優生保護法（1948～96年、旧法）の下で不妊手術を強いられたとして、国に損害賠償を求めて原告が訴えた裁判で画期的な判決が言い渡されました。これまでの裁判の判決では、憲法違反かどうか判断を見送ったり、憲法違反と認めるが、民法の規定の除斥期間（不法行為から20年で賠償請求権が消滅すると判断するもの）が適用されるとして、原告の訴えを認めてきませんでした。2月と3月に大阪高裁と東京高裁では、違憲と認定し国に賠償を命じる判決が相次いで出されました。今後の裁判の行方を大きく変える可能性のある判決です（khb 東日本放送）。

2022年3月11日、旧優生保護法のもとで不妊手術を強制されたと東京都内の男性が訴えた裁判で、2審の東京高等裁判所は「差別的思想に基づくもので憲法に違反する」と指摘し、1審とは逆に、国に1500万円の賠償を命じる判決を言い渡しました。国に賠償を命じる判決は先月の大阪高等裁判所に続いて2件目です。北三郎さんの名前で訴える都内の78歳の男性は、昭和32年、14歳のころに旧優生保護法によって不妊手術を強制されたのは、憲法に違反するとして国に賠償を求めました。1審は、手術を受けてから提訴までに20年以上たっていることから「賠償を求められる期間を過ぎた」として憲法違反かどうか判断を示さず訴えを退け、男性が控訴していました。11日の2審の判決で東京高等裁判所の平田豊裁判長は「旧優生保護法は立法目的が差別的な思想に基づくもので、正当性を欠き、極めて非人道的で憲法に違反する」と指摘しました。そのうえで、人権を侵害する不妊手術を積極的に実施させていた国には賠償責任があるとして、1審とは逆に訴えを認め、1500万円の賠償を命じました。また、争点となっていた“時間の壁”について判決は「被害者の多くは病気や障害のために不妊手術の対象者とされる差別を受けたうえで、生殖機能を回復不可能な状態にされ、二重、三重にも及ぶ精神的・肉体的苦痛を受けた。原告の男性が国の施策による被害だと認識するよりも前に、賠償を求める権利が失われるのは極めて酷だ」と指摘しました。そして「国が謝罪の意を表明し、一時金の支給を定めた法律が施行された平成31年4月から5年が経過するまでは、賠償を請求できる」という考え方を示し、男性の訴えを認めました（NHK NEWSWEB 社会ニュースより引用、一部加筆修正）。

残念ながら国は両判決ともに不服として最高裁に上告しました。私たちはこれからも裁判の行方を注視しながら、原告を応援して共に闘っていきましょう。

生かされて 活かされて P.N ももさん

私は過去に主治医による一方的な断薬と態度や言葉の暴力を受けて、心身共に命からがら生き延びた経験を持ちます。その経験は薬や医療について自ら学ぶきっかけになりました。その傷の治療中に言葉によって人は再び生きるという体験をし、人との関係をより大切にしたくなりました。ピア活動に参加する中でセルフケアや傾聴を学んだ事や人と話し合う体験を重ねている事は、今の私の生活に役立っています。今までを振り返ると辛い体験も時にはあったけれど、全ての体験は必ず活かされていると感じます。

これからも仲間や出会いを大切に生きていきたいと思っています。



長野県ピアサポートネットワークからのお知らせ

令和4年度長野県ピアサポートネットワーク総会

会員の皆さまへ 総会へのご参加をお願いいたします。コロナ感染拡大防止のため、今回は総会のみ開催といたします。オンラインか来場でのご出席をお願いします。ご出席されない会員様には、後日、議案書の送付し、書面をもってご承認とかえさせて頂きたくお願い申し上げます。

日時：令和4年4月30日（土）

場所：NPO法人ポプラの会事務局 または zoom にてオンライン

総会：13：00～14：00（会員様のみ）

令和3年度事業報告・決算報告 令和4年度事業計画・予算案・役員体制等

会員の皆様にはご質問、ご意見を賜りたくお願い申し上げます。議案書は後日お送りします。

オンライン参加申込の締め切り：4月25日（月）メールにてお名前、連絡先を記しお申し込みください。

参加費：無料 どなたでもご参加いただけます。出来れば事前の申し込みをお願いします。

同封のチラシをご参照ください。来場の方は当日参加も可です。

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 申込・お問合せはメール・FAXも可。

TEL 026-219-2780 FAX 026-219-2740

長野県ピアサポートネットワーク メール：nagano.peer-support@kind.ocn.ne.jp

これまでに引き続き、令和4年度も長野県障がい者支援活動支援事業を受託いたします。ピアサポート研修など、支援合いの活動をより充実させていきたいと思っております。皆様のご参加をお待ちしております。

当日のコロナ対策

受付にて検温を実施し、手洗い、手指の消毒、3密を避け、マスクの着用をお願いしております。受付時、検温やマスクの着用などご協力をよろしくお願いいたします。

きょうされん第45次国会請願署名・募金のお願い

きょうされん第45次国会請願の署名と募金の運動にご協力をお願いいたします。障害福祉についての法制度拡充を求める請願・署名・募金にご協力ください。一人でも多くの方々にご署名頂けるようお願いいたします。障害のある人の「いのちの尊さ」と「人としての尊厳」が守られることを切に願い、次の項目について請願します。

請願項目

1. コロナ危機でも、障害のある人に安心した暮らしを
2. 障害者総合支援法を、障害のある人が安心して働き、くらする制度に
3. 職員が働き続けられるように
4. 優生保護法被害者の尊厳を回復する法律を

皆様の周りの方々にもお声掛けして頂き、同封した署名にぜひ署名頂けますようお願いいたします。募金にもご協力ください。署名用紙はお手数ですが事務局に（ポプラの会事務局）ご持参かご郵送くださいますようお願いいたします。署名の締め切りは5月10日（火）です。5月末には国会請願を行う予定です。どうぞよろしくお願い申し上げます。

会員継続・新規加入のお願い

令和4年度の会員を募集しています。会員継続をお願い申し上げます。

既に今年度の会費を納入くださっている方には重複したお願いで大変申し訳ございません。

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、長野県障がい者支援活動支援事業を活用したい方、既に活動している皆様方、よろしくお願い申し上げます。会員様の活動の様子や情報提供、会報ピアサポだより等をお届けします。当事者グループの方のご加入もお待ちしています。ピアサポートの推進に力を入れていきます。

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、事務局にご持参でも結構です。事務局 026-219-2780



編集後記 春到来ですね。今年度も皆様とともに長野県ピアサポートネットワークを盛り上げていきたいです。(T)

ここ2年間、コロナ感染対策の為、皆様には御不便をおかけしております。早く安心安全に活動出来ることを願っております。(O)