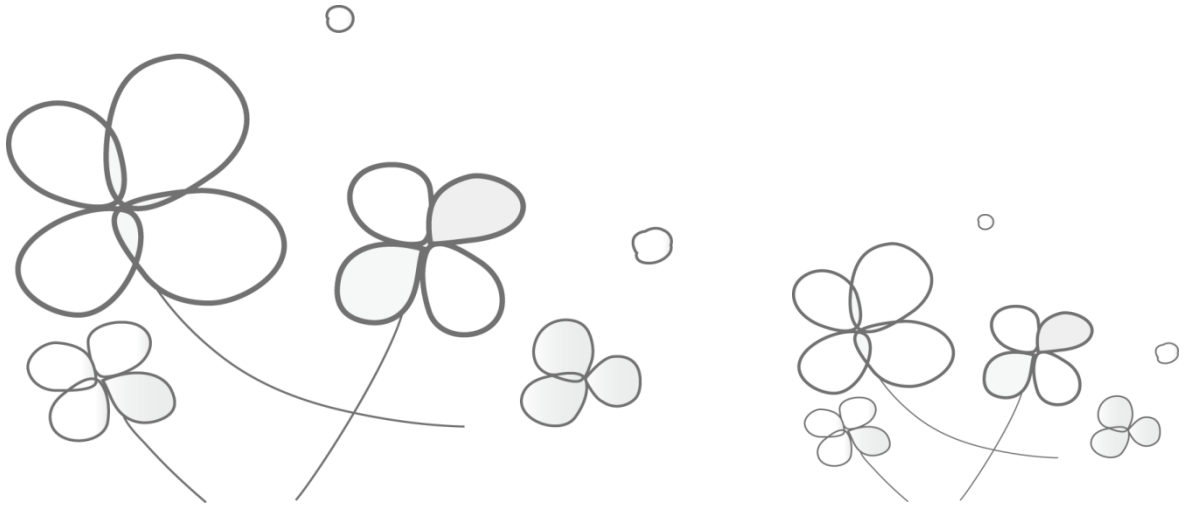
普及・啓発

項目

①第 57 回　肥後医育塾公開セミナー
②第 33 回　熊本精神科リハビリテーション研究会
③ピアサポートの集い
④映画上映会
⑤地域活動支援センター及び、相談支援事業所訪問
⑥障がい者自立生活体制検討会



平成28年2月27日、第57回　肥後医育塾　公開セミナーが開催された。テーマは、「職場のメンタルヘルス　～自分のため、家族のために、心の健康について考える～」。熊本市中央区のホテルテルサにて、一般の方も含め、約250人が聴講した。3人の講師がそれぞれの専門の立場からメンタルヘルスの実情と対策の必要性を訴えたほか、私は、メンタルヘルスの不調から職場復帰を果たした体験者として話をした。

体験発表

疾患と共に歩むこと
～私のストレスケア～

熊本市こころの健康センター
社会復帰支援ピアサポーター
杉野 みどり氏

病気と共存し自分らしく

私は精神疾患の当事者で、病歴は33年になります。18歳の春、眠れなくなったことから幻覚を見るまでになり、病院の精神科に2週間入院しました。初めての精神科への入院は、私の心に深い傷を残しました。

在学中の短大を休学し、退院後はカウンセリングを受けました。当時は何事にも関心を持てず、涙が止まらず、歩行も困難な状態でした。

しかし、発症から1年がたった翌年の春、奇跡的に病状が良くなって復学がかない、その後も幸運なことに証券会社に就職できました。

服薬のために体力が落ちていたことが影響して、会社員としては2年間しか勤めることができませんでしたが、その間に得たものは大きく、当時の友人とは今も交流が続いています。退職後は社内恋愛をしていた人と結婚しました。そして、夫の仕事の都合で海外を転々とする生活を送り、娘を1人授かりました。

しかし、30歳ごろから離婚を考えるようになり、41歳でやっと離婚が成立しました。別居による環境の変化など離婚に関係するストレスが影響してか病気を再発し、43～45歳までの2年間で4回も精神科への入退院を繰り返しました。

もうリカバリー（社会復帰）は無理と、主治医も諦めていたのですが、担当の看護師さんに勇気づけられ、私は思い切って主治医を変えてもらいました。新しい主治医とは良い関係を築くことができ、それだけで病状が良くなりました。その後私は、精神疾患の当時者を支える「ピアサポーター」という仕事に就くことができました。

"ピア"とは仲間を意味します。そしてピアサポーターは、自分の疾患や障がいからくる経験を強みにできる唯一の仕事です。この仕事に就いたことで、自分の人生を肯定できるようになったと思います。今はこまめに休養の時間を取り、疲れをためないよう気を付けています。

私は「リカバリー」とは、単純に病気を発症する以前の状態に戻ることではなく、病気と共存しながら自分らしく生き、苦労を糧にして人生に意味を見いだすプロセスのことだと考えています。

精神疾患の当事者は、その負のイメージによって自尊心が散々に傷つけられ、生きる意味を見出せないでいます。それでも疾患は私たちの一部でしかなく、本当はたくさんの健康的な部分もあるのです。そのことをより多くの皆さんにご理解いただければ、差別や偏見のない社会へ近づくのではないかと思います。

平成28年3月16日　熊本日日新聞　掲載

②第 33 回　熊本精神科リハビリテーション研究会　演題発表

演題名　熊本市こころの健康センターピアサポート活動について
所属　　熊本市こころの健康センター
氏名　　久保田　歩　(社会復帰支援ピアサポーター)

熊本市こころの健康センターでは、当事者の社会復帰の促進を図るため、ピアサポーター4 名を雇用し、平成 24 年 9 月に「よんなっせ」という相談室を開設した。今回、こころの健康センターにおけるピアサポートの取り組みを紹介するとともに、ピアサポーターとして感じたことを報告する。ピアサポーターの主な業務として、当事者や、その家族からの相談を受けており、相談の結果、悩みを解消して、笑顔で帰られる方がいた。また社会資源についての情報提供したことにより地域活動支援センターにつながった例もある。相談者はピアサポーターに相談し、傾聴されることにより気持ちの整理、不安解消することが出来たと考える。さらに、自分自身もピアサポーターをやっていて、病気の症状に気づけたことや、社会参加しているという自覚を持っているのも事実である。今後はもっといろんな人に、ピアサポーターのことを知ってもらうため普及啓発にも力を入れていきたいと思う。

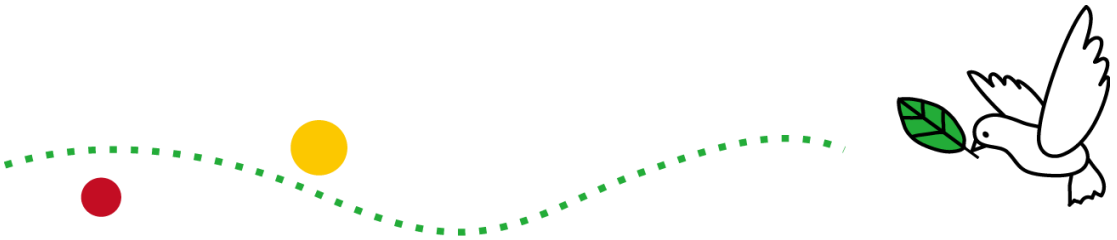
【　熊精協会誌　第 170 号　(2017 年 1 月号)　】掲載

～発表しての感想～

資料作りは、正直なところ、自分の体調がおもわしくなかった時もあり、難航した場面もありましたが、最後までやり遂げられました。その理由として、職場の皆さんの支えがあったからです。

本番の演題発表も何回も練習していたので、無事成功したと思っています。沢山の支えの中、出来たことだと思います。

皆さんありがとうございました。



③ピアサポートの集い

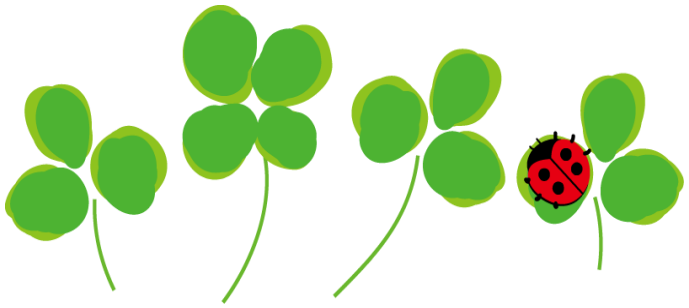
ピアサポートの集いは、ピアサポート講座修了者を対象にしてピアサポート講座のフォローアップの場として設けられています。平成 25 年度 第 2 回 ピアサポートの集いからは、私たちピアサポーターが企画・運営をしてきました。

ピアサポートの知識を深め、ピアサポーターの役割や関わり方を学び、また、ピア同士で経験を語り合い、受容や共感をしながら、ピアサポートのスキルの向上を目指してきました。

【これまで携わったピアサポートの集い】

実施日	テーマ・内容	参加人数
H25.10.21	**ピアカウンセリングの基本的な技術について** まずピアサポートの役割と心得について学び、次にピアカウンセリングの基本的な技術について、ロールプレイで実践する。	16 人
H26.1.31	**相手と自分を尊重し合う境界～バウンダリー～** バウンダリー(人と関わる時の境界線)について説明し、実際にバウンダリーの形成において困った事例を挙げてもらい、その対処法を考えた。	16 人
H26.6.6	**円滑なピアサポートに向けて** **～アサーションを一緒に考えよう～** 相手も自分も大切にしたコミュニケーションについて、ロールプレイをまじえて学習した。	11 人
H26.11.14	**ピアサポートに必要なコミュニケーションスキルについて** 精神障がい者ピアサポート専門員養成のためのテキストガイドブックの内容をもとに、「反映」などを中心にロールプレイで実践練習をした。	16 人
H27.3.9	**ピア自身の力を信じるピアサポート** **～「聴くこと」「伝えること」～** 聴くこと・伝えることの 2 点に焦点を当て、ピアサポートにおいて大切にしたいことを説明した。またワークでは聴くこと・伝えることを重視したロールプレイを実施した。	16 人

H27.6.1	**リカバリーへの道のり～それぞれの想いを語る～** 参加者それぞれのリカバリーストーリーを作成し、グループ内発表によって共有し、さらなるリカバリーへの力をつけようという目的で実施。	15 人
H27.11.6	**いいところ探しで元気になる** ストレングス(強み)とストレングス視点、いいところを見つけるコツについて説明し、自分のストレングスリストの作成と今ある自分にあたたかい言葉を自分でかけるというワークをした。	13 人
H28.3.7	**自分を大切にするセルフケア** **～より良いピアサポートを目指すために～** ストレスとは何か、ストレスのとらえ方と対処法を学び、グループワークでは参加者それぞれのセルフケアの方法を出し合い、意見交換する。また、リラックス法の一例として、アロマテラピーや腹式呼吸法を紹介した。	12 人
H29.2.22	**ピアカウンセリングをやってみよう** **～ピアカウンセリングを共に学ぶ仲間づくり～** 以前ピアサポーターが研修を受けた「ピアカウンセリング」について一通りの流れを体験してもらった。「ピアサポーターになりたいと思った理由」「ピアサポート講座受講前と後で自分が変化したことや良かったこと」の 2 つのテーマに沿って、自分の気持ち、考え、思いを 2 分間で話していくというワークをした。	8 人



④映画上映会

当センターのＰＲと交流のために、精神障がい者の方やその家族や関係者の方を対象に、予約なし、無料で映画鑑賞できる場として、映画の上映会を年間３回、３～４か月に１回のペースで催してきました。

映画館へ行くのは「気おくれがする」や「お金がかかる」などの理由で、なかなか映画を楽しむ機会がない方や、気軽な気分転換のツールとして利用したい方などのご来場がありました。

【これまでの上映映画】

実施日	タイトル	あらすじ・概要
H25.9.24	人生、ここにあり	イタリアのとある町に住む精神を患った人達が、色んな困難を乗り越えて、床貼り作業の会社を労組のリーダーと共に立ち上げる。
H25.11.29	車イスで僕は空を飛ぶ	2012 年日本テレビ系列「24 時間テレビ 35『愛は地球を救う』」内で放送されたスペシャルドラマ。主演は嵐の二宮和也。
H26.3.27	グット・ウィル・ハンティング／旅立ち	天才的な頭脳を持ちながら幼い頃に負ったトラウマから逃れずにいる一人の青年と、最愛の妻に先立たれ失意を喘ぐ心理学者との心の交流を描いたヒューマンドラマ。
H26.8.7	路上のソリスト	2009 年アメリカ映画。「ロサンゼルス・タイムズ」紙の記者スティーヴ・ロペスがホームレスの音楽家ナサニエル・エアーズとの交流の実話の物語

H26.12.8	**スタンド・バイ・ミー**	1969 年代末のオレゴン州の小さな町、キャッスルロックに住む、それぞれの心の傷を持った、4 人の少年たちが好奇心から線路つたいに“死体探し”の旅に出るという、ひと夏の冒険を描いている。
H27.9.14	**ベイマックス**	2014 年のアメリカ映画。マーベルコミックスのヒット作「BIG　HERO 6」を基に、ディズニーが放つアドベンチャー。
H27.12.14	**天使にラブソングを！**	アメリカで 6 ヶ月を記録する大ヒットとなり、主演のウーピー・ゴールドバーグの人気を不動のものにした作品。1992 年製作。ミュージカル映画。
H28.3.25	**HACHI　約束の犬**	1987 年に公開された日本映画「ハチ公物語」のリメイク作品。舞台設定を大正、昭和初期の東京から現代のアメリカ東海岸の架空の街に変更して製作された。



⑤地域活動支援センター・相談支援事業所の訪問について

※毎年度、1回実施しました。

＜目的・意義＞

各センターの情報は、相談者の方にとっては必要とされる有意義な情報であり、また、私達ピアサポーターにとっても、専門職スタッフとの繋がりを作ることは、とても重要なことです。各センターをご紹介する際に、わかりやすく説明することが出来るように、プログラムなどの活動の情報を詳しく教えて頂いて、「よんなっせ」から各センターへ繋げる時に備えました。

そのために各センターのリーフレットを1部もらって、「よんなっせ」のラックに常時5部ずつ揃えていました。また、併せて「よんなっせ」の周知もさせて頂きました。

＜ご協力頂いた事業所の一覧＞

～相談支援事業所～

・熊本市障がい者支援センター　いんくる
・熊本市障がい者支援センター　ウィズ
・熊本市しょうがい者相談支援センター　青空
・熊本市障がい者支援センター　光
・熊本市障がい者支援センター　じょうなん
・熊本市障がい者支援センター　絆
・熊本市障がい者支援センター　アシスト
・熊本市障がい者支援センター　なでしこ

～地域活動支援センター～

・熊本きぼう生活支援センター
・地域生活支援センター　アシスト
・地域生活支援センター　ウィズ
・熊本市しょうがい者相談支援センター　青空
・地域活動支援センター　いんくる
・地域生活支援センター　なでしこ

⑥精神障がい者地域移行支援部会（障がい者自立生活体制検討会）

熊本市の精神障がい者支援に関わる関係者が連携し、精神障害者の地域移行及び地域定着に関する具体的な支援体制を検討する部会である。ピアサポート相談室「よんなっせ」もこの部会でピアサポート活動内容について相談実積などのデータを含めた発表を行い、様々な関係機関に周知しました。

障がい者自立生活体制検討会

11 月　9 日（水）9:30～11:30

○「よんなっせ」活動報告

①ピアサポート相談室「よんなっせ」の活動紹介

②ピアサポート相談室「よんなっせ」の開設目的

③ピアサポート相談室「よんなっせ」について

④ピア室（写真）

⑤業務内容

⑥私達が心掛けていること

⑦相談業務

⑧年度別相談件数統計

⑨グラフ

⑩面談の結果

⑪地域活動支援センター及び相談支援センターの訪問について

⑫地活リーフレット（写真）

⑬体験談の発表について

⑭映画上映会について

⑮地域移行支援・地域定着支援事業への参加

⑯「ピアサポートの集い」の運営について

⑰「ピアサポートの集い」企画・運営の上で気をつけていること

⑱ピア便りについて

⑲書籍の貸し出しについて

⑳ピア室本棚（写真）

㉑掲示板

㉒コルクボード（情報資料）

㉓喫茶ユニットについて

㉔これからの活動としてピアが考えていること

㉕ピアサポートを行ってみて感じたこと

ピアサポート相談室「よんなっせ」の活動紹介

熊本市こころの健康センター
社会復帰支援ピアサポーター
永田　憲一　久保田　歩
杉野みどり　　T・H

ピアサポート相談室「よんなっせ」の開設目的

＊ ピアサポート相談室「よんなっせ」開設の目的は、地域で暮らしているピアの社会復帰の促進を図るため、ピアサポーター4名を採用し、ピアが集まり、気軽に何でも相談できるように、「よんなっせ」と親しみを込めて命名し、平成24年9月に開設。

ピアサポート相談室「よんなっせ」について

＊ 場所：ウェルパルくまもと3階
　　こころの健康センター会議室303
＊ 4名のピアサポーターのうち、2名が常駐
＊ 相談時間：午前9時半～12時、午後13時～15時
　　（相談時間の目安：1時間程度）



業務内容

* 1.相談業務
* 2.地域活動支援センター及び相談支援センターの訪問について
* 3.体験談発表について
* 4.映画上映会について
* 5.地域移行支援・地域定着支援事業への参加
* 6.「ピアサポートの集い」
* 7.ピア便りについて書籍の貸し出しについて

私達が心掛けていること

* 相談者を否定・批判はしない
* 傾聴の姿勢
* 共感性を大切にする
* 相談者のリカバリーを信じ、その方の強み、良さを引き出す
* 混乱した考えを一緒に整理して、問題を客観的に見つめるためのお手伝いをする
* 相手の気持ちや言いたいことを理解し、尊重する
* 守秘義務を守る

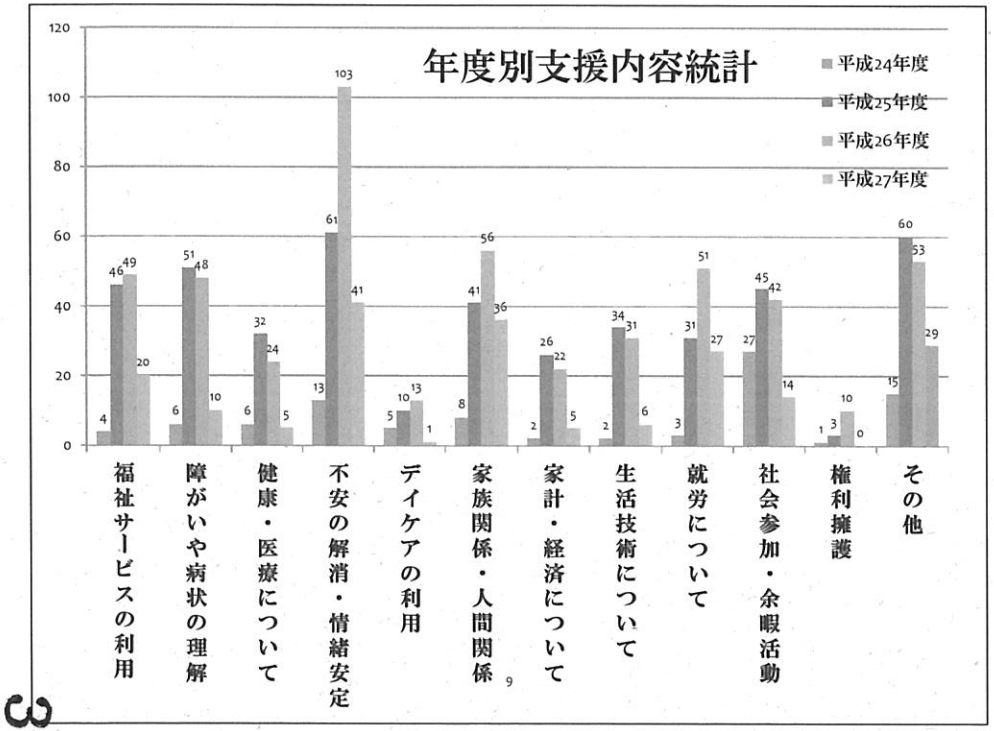
相談業務

* 相談時間は目安1時間でピアサポーター2名による個別対応をしています。相談する際は、予約が必要です
* 相談予約電話番号は・・・

096-362-8100

年度別相談件数統計

	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度
新規	56名	43名	39名	28名
延べ人数	92名	134名	187名	111名



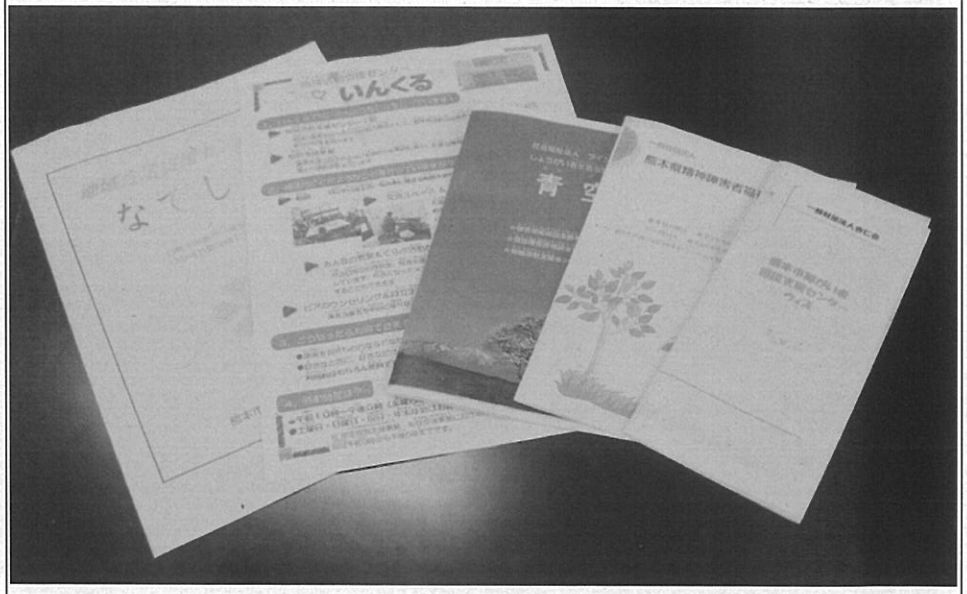
面談の結果

* 信頼関係の構築
* 不安感の解消
* 人間不信感の減少
* 意欲の向上(生活、就労など)
* 辛いのは自分だけではないという安心感
* リラックスした笑顔が見られた

地域活動支援センター及び相談支援センターの訪問について

* 各センターの情報を収集し、専門職との連携を行っています。各センターのリーフレットなどは、「よんなっせ」に取り揃えています。また「よんなっせ」の周知活動も併せて行っています。
* 相談に来られた方への情報提供を行っています。





体験談の発表について

＊ 病院スタッフ
＊ 病院デイケア利用の方
＊ 精神保健福祉ボランティア受講生、及び修了生や精神保健福祉担当者
＊ 医療福祉専門学校の学生
＊ 当事者の家族
＊ 児童相談所

※以上の方々に体験談を発表しました。

映画上映会について

3～4か月に1回開催

＊ 第1回目 「人生ここにあり」
＊ 第2回目 「車イスで僕は空を飛ぶ」
＊ 第3回目 「グッド・ウィル・ハンティング」
＊ 第4回目 「路上のソリスト」
＊ 第5回目 「スタンド・バイ・ミー」
＊ 第6回目 「ベイマックス」
＊ 第7回目 「天使にラブソングを！」
＊ 第8回目 「HACHI ~約束の犬~」

地域移行支援・地域定着支援事業への参加

＊ ピアサポートくまもと（略称：ピアくま）の連絡会に月1回、参加しています。

「ピアサポートの集い」の運営について

今までに8回のピアサポートの集いを開催
（内7回をピアサポーターが直接運営）

＊ 第1回目 「ピアカウンセリングの基本的な技術について」
＊ 第2回目 「相手と自分を尊重し合う境界 ～バウンダリー～」
＊ 第3回目 「円滑なピアサポートに向けて
～アサーションを一緒に考えよう～」
＊ 第4回目 「ピアサポートに必要なコミュニケーションスキルについて」
＊ 第5回目 「ピア自身の力を信じるピアサポート」
＊ 第6回目 「リカバリーへの道のり～それぞれの想いを語る～」
＊ 第7回目 「いいところ探し」
＊ 第8回目 「セルフケアについて」

「ピアサポートの集い」企画・運営の上で気をつけていること

専門職とは違うピアサポーター独自のピアサポート関連の内容にする様に気をつけてます。

ピア便りについて

＊ 私達の日頃の活動やコラム、簡単なライフスキル、想いなどが書かれた「ピア便り」を3ヶ月に1回発行。



書籍の貸し出しについて

＊ ピアサポートに関する書籍
＊ リカバリー、病気に関する書籍
＊ 「こころの元気プラス」「みんなねっと」のバックナンバー
＊ 健康に関する書籍
・・・など

※貸出期間は2週間です。



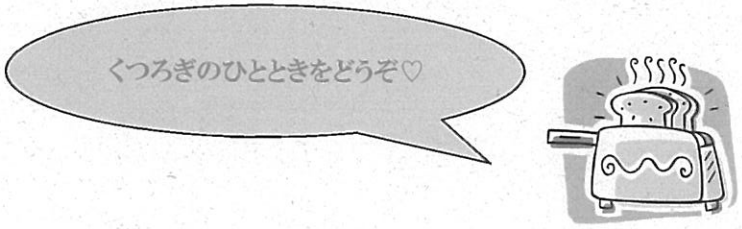
掲示板

＊ ピアサポート関連の情報を掲示しています。
＊ 就労準備デイケアの方々のために、求人票を貼り出しています。（定期的にハローワークへ求人票の検索と障がい者求人案内を取りに行っています。）



喫茶ユニットについて

＊ コーヒー、砂糖、ミルク、お茶を各10円で提供。



これからの活動としてピアが考えていること

＊ 精神保健福祉ボランティアとの交流
＊ 家族会との交流
＊ ピアカウンセリング
＊ 地域活動支援センターへの出張活動

ピアサポートを行ってみて感じたこと

* 結果を求めるのではなく、過程やつながりを大切することを学んだ。
* 皆と一緒に成長していくことが、大切だと思う。
* 支援者の支援とは違うと感じた。
* 多くの笑顔に出会い嬉しかった。
* 相談者は解決を求めているのではなく、聞いてもらうことに重きを置いていると思った
* 悩みの根本を知る水先案内人だと思った。
* 専門家につなげることが大切であると思った。

25

ご清聴ありがとうございました。

26