しりべしピアサポ　情報誌

発行元：精神障がい者地域生活支援センターしりべし　発行日：令和５年３月 22 日

精神障がい者地域生活支援センターしりべし（以下、センター）は、北海道より精神障がい者地域生活支援事業（後志圏域）を受託し、ピアサポーター（精神障がいの経験を有する当事者として、自らの経験を活かし、退院支援や地域づくりに意欲を持って取り組む人たち）と協働しながら、後志圏域における精神障がい者の社会的入院の解消等に向け、様々な活動に取り組んでいます。本誌では、精神障がいピアサポートの普及に向け、その活動の一端をご紹介させて頂きます。

⑴ ピアサポーター研修（毎月第４水曜日　10：30～14：00　倶知安保健所余市支所にて開催）

現在、13 名のピアサポーターが、センターと委託契約をし、一人ひとりが、自分の生活スタイルに合わせて、ピアサポート活動に取り組んでいます。皆、統合失調症やうつ病などの精神障がいを経験しており、現在も病気の症状に基づく苦労や、精神科医療を生活に取り入れている生活者として、悩んだり、揺れ動くこともあります。そんなピアサポーターが、月に１回は必ず集合し、苦労の分かち合いをし、励まし合う時間を大切にしています。そして、悩むこと、揺れ動く経験を、ピアサポーターとして支援に活かし、共感を持って、ご本人やご家族に寄り添うことができるのだということを再確認する機会になっています。

⑵ 退院支援に関わるピアサポーター

現在、後志管内３か所の精神科医療機関と連携し、医療機関のスタッフ（医師や看護師・精神保健福祉士や作業療法士など）や地域の相談支援事業所（指定一般相談支援事業所含む）等と協働し、退院に向けて個別に支援をしたり、グループ交流の実施に向けて企画会議をしています。退院支援においては、まずは、医療機関が主催するケア会議に参加をし、退院に向けた取り組みについて、ご本人も交えて話し合います。そして、月２回くらいのペースで、まずは話し相手になるところから交流を始め、少しずつ、外出の同行をしたり、退院に向け、グループホームの見学などに同行することもあります。グループ交流の企画においては、当事者としての立場やピアサポーターとしての経験から、どのような内容であれば、長期に入院をされている方々が、関心をよせて心地よく参加頂けるかなど、医療機関のスタッフとともに内容について検討しています。

入院が長くなればなるほど、対話の内容も対人交流も限定的になりがちです。グループホームやヘルパーなどの福祉のなかでの共通言語も、入院をされている方々の日常には、馴染みない場合も少なくありません。まずは、私達が、日常、友人や家族とやりとりするような日常の会話を取りもどすことが、退院支援において、とても大事な営みのように感じています。最初の話し合いの段階からピアサポ―ターと協働することで、当事者の立場からの意見がより良い取り組みには欠かせないと感じています。

ピアサポーターからご本人へのお手紙をピアサポーターが読んであげている様子

医療機関の精神保健福祉士を交えて交流会についての話し合いをしている様子

⑶ 人材育成に関わるピアサポーター

余市紅志高校さんとご縁があり、数年前より同校で介護や福祉分野に興味を持つ学生を対象に実施している「介護職員初任者研修」において「障がいの理解」という授業で、ピアサポーターが講師を務めています。授業の内容は、１時間目はピアサポーターが自らの体験談（リカバリーストーリー）を伝え、２時間目はグループワークをし、ピアサポーターと学生が互いに聞きたいことを付せんに書き出し、時間の許す限り、答え合って相互理解を深める内容で構成しています。ピアサポーターと学生との交流を通じ、若い世代の人達も、メンタルヘルスに関わる様々な苦労を抱えていることを知り、そのことを共有しながら、世代や立場を超えて共感し合える「こころの授業」として、毎回、とても有意義です。受講した学生からの感想を読むと、教育とピアサポーターとの連携は、これから益々重要になると感じます。ピアサポーターが、自らの経験を話すことは勇気のいることですが、自らの経験が若い世代の役に立てたという実感もまた、ピアサポーター自身のリカバリーの促進に繋がると参加したピアサポーターが話してくれました。

≪授業に参加された学生からの感想（抜粋）≫

＊僕は障がいを持っている人やその経験がある人は、一人ではできないことが多いと思っていました。しかし、話を聞いて、一人暮らしをしていたり、家事も自分でしていると知り、自分も家で家事などをよくするので、同じなんだと思いました。

＊実際に精神障がいを患っている方が辛い経験を乗り越えて今ピアサポーターに就いている事は、今、辛い気持ちになっている人たちを救えるんじゃないかということです。理由は自分も幼い頃から些細なことですぐ落ち込んだり、不安になりやすい性格だから、自分みたいな人や、もっと辛い状況に陥っている方がピアサポーターさんに相談しに行った時はもっと安心ができる・生きてて良いんだと思える存在になってくれると思うからです。誰よりも苦しい時期がそれぞれあったにも関わらず、社会で皆と同じように働いている姿が「凄いな」と思ったし、自分が今まで抱え込んできたことも、ちっぽけに感じるくらいになって、元気ももらえて色んなお話を共有し合えて、とても良い機会だったなと思いました。これからどこかに就いて働くことになったときに、周りに同じような経験をしている方がいたら、そばに自然に寄り添ってあげられる人間で在りたいなと思いました。

⑷ 編集後記

月に１回、退院支援の為、ピアサポーターとともに入院中のＭさんを訪問します。Ｍさんは、退院に自信がありません。心身の衰えも実感しており、退院し、新たな環境で、介護の担い手が変わることも想像ができず不安を感じているようです。また、介護されることが恥ずかしいことだとも思っているようです。一方で、ピアサポーターとは、ずっと一緒にいたいし、一緒に暮らしたいと言います。はっとしました。つい、グループホームか、高齢者施設か、どこで暮らすかに焦点を当ててしまいがちですが、大事なことは、誰と暮らすかです。誰と思い出を紡ぎながら生きていくのか。大事なことをＭさんから学びました。その視点で、退院支援の方法も考えていく必要があります。

活動のほんの一端ではありますが、ピアサポーターに関わる情報をお伝えさせて頂きました。少しでも、皆様の地域の当事者活動や、個別支援等の参考になれば幸いです。　　センター長　安田　亜子

≪ピアサポーターの派遣等に関するお問い合わせ≫

ピアサポーターの派遣や育成等に関するお問い合わせやご相談、又、ピアサポ―ター研修会の見学希望なども随時お受けいたします。お気軽にご連絡ください。

精神障がい者地域生活支援センターしりべし（余市町黒川町１０丁目３番８　でんわ（0135）48−5900