

## ピアサポート活動 ReSTARTのご案内

ピアとは、『仲間、対等、同等の者、同僚、同輩』と訳されています。  
ピアサポートとは、「仲間同士の支えあいの営みのすべて」をいいます(※1)。  
ピアサポーターとは、精神疾患を経験し、現に疾患で苦しんでいる人と  
助け合い、支え合うための活動をしている人のことです。

私たち「ReSTART」は、精神科病院に入院している人の退院を支援する活動をしています。

自らの入院経験や、病気とともに歩む人生の大変さも経験した人として、  
楽しみも苦しみも分かち合えることがピアの良さと考えています。  
病院のスタッフや区役所の職員（保健師など）と協力して、一人でも多くの  
方が自分の暮らしたい街で自分らしい生活を取り戻せるように一緒に  
活動してみませんか？



(※1:精神障害者ピアサポート専門員  
養成ガイドラインより)

### <経験をともに分かち合うために>

活動の土台として、以下のことをおこなっています

#### ・定例会(毎月1回)

登録ピアサポーターとこかげスタッフで、ピアサポート活動の報告や予定の確認、意見交換をします。

#### ・ピアサポーター養成研修

ピアサポーター活動に参加していただく前に皆で学び合う研修の企画・開催をします。

#### ・ピアサポーター普及推進連絡会

区内各事業所の管理者等と登録ピアサポーターが参加して、区内の福祉サービス事業所の取り組みや地域課題に関して講義等による情報共有を行い、ピアサポーターの活用を推進するための連絡会です。

### 入院中の人や病院スタッフに地域での生活を知ってもらう活動

#### ・病院を訪問する

月に数回、近隣区の病院へ行き、OT(作業療法)プログラムに参加しています。家族会などで体験談をお話することもあります。

#### ・入院中の患者さんを地域にお招きする

こかげや障害福祉サービス事業所に、入院している人をお招きしてお茶会をします。食事をしたり、雑談をしたり、何気ない楽しい時間を共にしています。



#### ・入院中の方へ

ピアサポーターからの寄せ書きを送る など

感染症対策のため、上記の活動を代替える形のサポートも実施しています。

(写真は寄せ書きを作成した時の集合写真です)

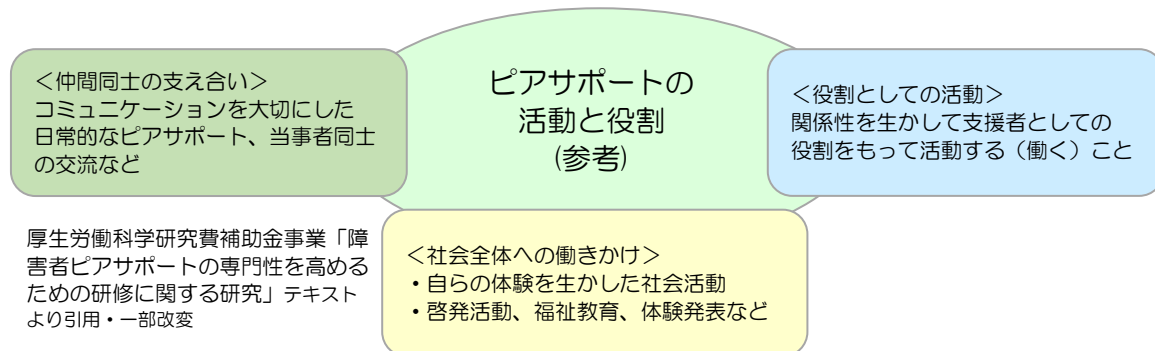
## ピアサポーターとして登録できる方

下記の(ア)~(ウ)のいずれか、及びそれ以下に該当する人

- (ア) 豊島区内に住民票がある
- (イ) 豊島区内の障害福祉サービス等(地域活動支援センターを含む)を利用している
- (ウ) 豊島区内の精神科医療機関を利用している(デイケア利用を含む)

以上のいずれかに該当した上で、下記の要件を満たす方

精神科病院の入院等経験者がピアサポーターとして活動するための知識や技能を修得するための「ピアサポーター養成講座」(基礎研修・専門研修・フォローアップ研修)を受講した方



## ★これからピアサポーター活動をしてみたい人へのメッセージ★

○ピアサポーターの徹(とおる)です。ピアサポーターは精神疾患を経験した人が、現に疾患で苦しんでいる人と助け合い、支え合うために活動しています。

皆さんも、ピアサポーターの仲間になって、苦しんでいる人に寄り添ってみませんか？

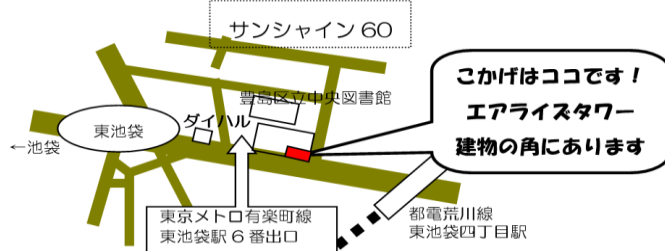
○ピアとは仲間という意味です。ピアサポーターとして活動してみたい人も、ピアサポーターの話をぜひ聞いてみてください！



○まだピアサポート活動を始めたばかりの新米ですが、あまり重く考えずに一緒に活動しましょう！ やりながら情報交換などもして、高め合っていきたいです。

○ピアサポーターは長期入院している人の退院をサポートする活動をしているので、その人の身になって考えることが大切だと思っています。

社会福祉法人 豊心会 地域生活支援センターこかげ (豊島区東池袋4-5-1エアライスタワー103)



お問い合わせ：月～金 10時00分～17時00分  
TEL：090-7273-5080 FAX：03-5958-2096