

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
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。



定例会

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

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。

病棟訪問



病棟に訪問して、一緒に創作活動をしたり、
退院後の地域生活についていただいた
質問にお答えしたりしています

ピアサポート活動

入院中の人や
病院スタッフに
知ってもらう活動

仲間同士の
支えあい

社会への
働きかけ

支援者としての
活動

経験をともに
分かち合うために



寄せ書き

みんなでメッセージを書いて、写真やイラスト、
折り紙などで飾って、病院へ送っています



ピアサポート普及推進連絡会

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。

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。



ピアサポート活動とひとくちに言っても、いろいろな活動がありますね。
定例会は、全体で活動の予定を決めたり、意見交換をしたり、ピアサポーターの
みんなが集まれる機会です。病棟訪問などの支援活動も含め、体調面など無理
ないように、ピアサポーター自身の生活も大切にしながら、活動しています。

(これからピアサポート活動してみたい方へのメッセージやピアサポーターとして
登録できる方について、裏面に記載があります。ご覧ください。)



これからピアサポート活動をしてみたい人への メッセージ

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を通して、高め合っていきたいです。



ピアサポーターに興味がある皆さんへ、私はピアサポーターの徹です。ピアサポーターになると、患者さんの退院のお手伝いをするだけでなく、自分の病の経験を整理することによって回復するチャンスが増えます。ぜひ一緒に活動しましょう。



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！



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。

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？

ピアサポーターとして登録できる方

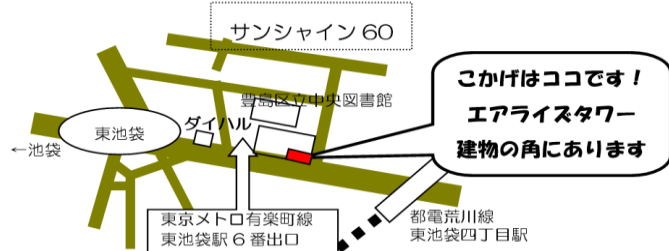
下記の(ア)～(ウ)のいずれか、及びそれ以下に該当する方

- (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

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

令和5年度7月1日現在

参考資料：「精神障害者ピアサポート専門員養成ガイドライン」

厚生労働科学研究費補助金事業「障害者ピアサポートの専門性を高めるための研修に関する研究」テキスト