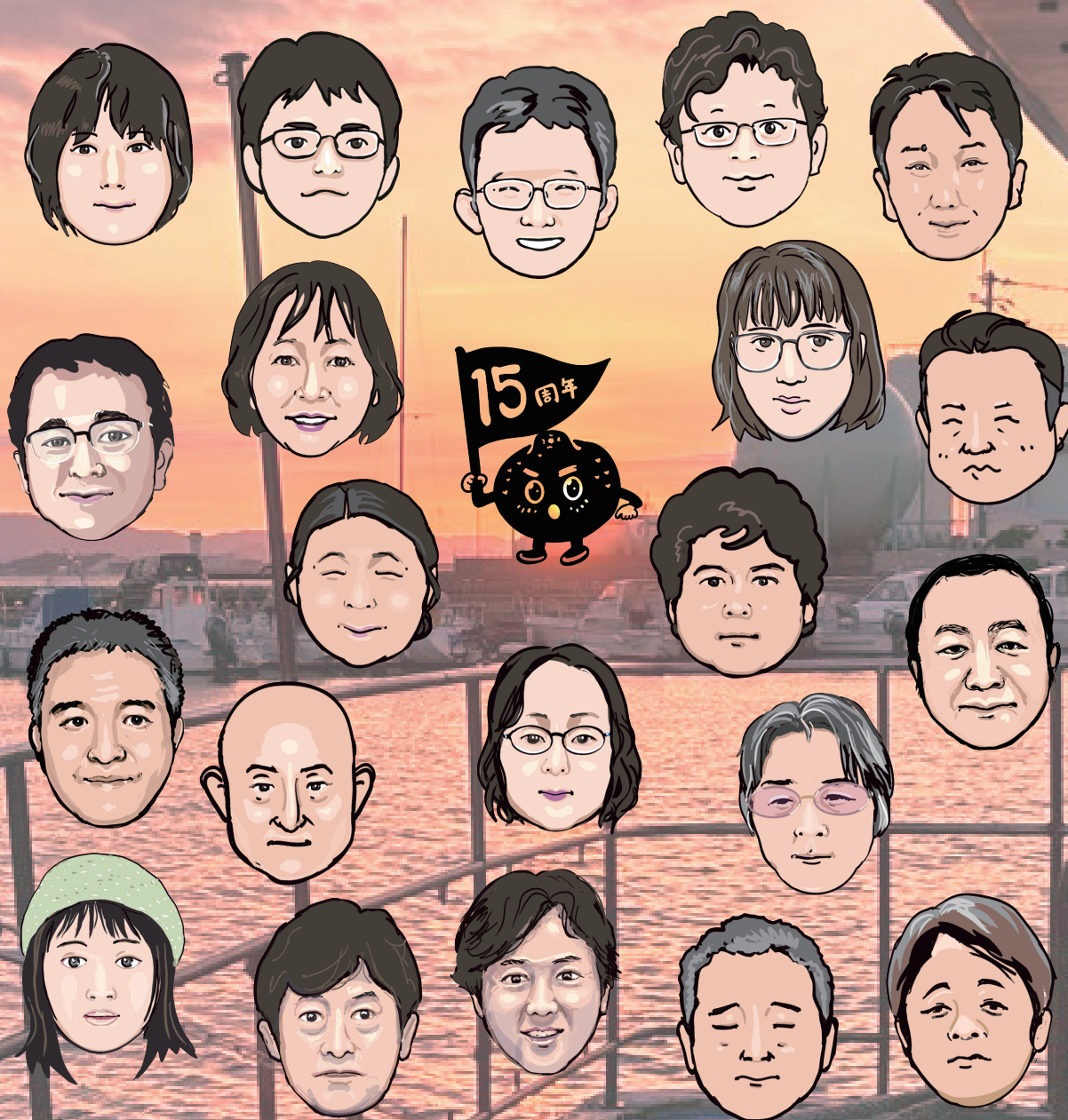


みちしるべ

ピアサポートみなとの実践ガイド



ピアサポートみなと 15周年記念誌



みちしるべ ピアサポートみなとの実践ガイド < 目次 >

P1・・・表紙

P2・・・目次

P3・・・15周年記念誌に寄せて 代表あいさつ

ピアサポートみなと代表の杉本さんが、みなとに出会ってから今に至るまでをお話しします。コロナ禍でのオンライン開催など、仲間と一緒に工夫しながら続けてきた15年。ピアサポートに正解はなく、互いを尊重し合うことこそが一番の魅力だと語っています。

P4・・・ピアサポートグループの運営マニュアル

会場の準備や進行のルール、役割の分担など、みなとの日常をわかりやすくまとめています。チェックリストや時間割もあって、読めば「自分もうやってみようかな」と思える実用編です。

P12・・・「ピアサポートって何？」

代表の杉本さんとみなとの会員でもある支援センター管理者の吉田さんが出会いのきっかけや活動の中で感じたことを語ります。お互いに支え合う関係や、ここが「心の居場所」となる理由がじんわりと伝わってきます。

P14・・・データと成果でみるみなと

この5年間の活動の歩みやテーマをデータで紹介。数字からも、みなとの多彩さや広がりが見えてきます。

P16・・・みなと女子会トーク集

女性メンバーたちが、好きな食べ物や趣味、夏の予定、これまでの経験など、思い思いにおしゃべり。笑いも共感もある、温かいひとときの記録です。

P19・・・みなとの浜辺の塩胡椒（感想文集）

例会や小部屋での語り合いを、参加者が感じたままに文章にしました。読むと、そこにいたかのような場の空気が伝わってきます。

P22・・・精神科ユーザーにお勧めしたい社会資源としての「ピアサポートみなと」

「話す」「聴く」ことで心が軽くなる。ここはそんな場所です。仲間とのやりとりから生まれる共感や安心感は、孤独や不安を和らげてくれます。初めての方でもきっと「あ、ここなら話せそう」と感じてもらえるはず。

P23・・・このテキストを読んできたみなさんへ

P24・・・裏表紙（みなとの連絡先など）



15 周年記念誌に寄せて

代表あいさつ

ピアサポートみなと 代表 杉本哲文

皆さんこんにちは。ピアサポートみなと、代表の杉本です。私がこの集まりに初めて参加したのは 7 年ほど前だったかと思いますが、よもやこのように代表としてあいさつをすることになるうとは、思いもよらなかったことです。今、私がここにいるのもみなとの存在が、私を成長させてくれたのかなと、感慨深いものがあります。ピアサポートみなとが発足して 15 年、大変なこともありましたがみんなの力でここまで来ることが出来ました。特にコロナ禍に見舞われた時は、直接集まれないという逆境を逆手にオンラインで集まって会を開き、みなとのやれる可能性を大きくできたのではと感じています。ピンチをチャンスに変えていく、そのようなポテンシャルがこの会にはあるのではないかと、それがここまでやってこれた秘訣なのかと感じているところです。

今回、15 周年誌を発刊するにあたり、「ピアサポートとは？」という点を主題にいたしました。そもそも「『ピアサポート』って何？」という風に思われる方も多くいらっしゃるのではと思います。私も最初はそう思いました。なので、『こんな感じのものなのか』と、少しでも理解が深まることを期待して今回は編集にみんなで取り組んで、一つの指針となることを願い、作り上げました。“みなとらしさ”を大事にしたかったので、出来るだけ堅苦しくならないように、工夫したつもりです。なので皆さんも気楽にお手に取っていただければと思います。

そもそもピアサポートに正解はないものだとは私は考えます。自分の意見を自由に話せて、誰の意見も否定したり価値観を押し付けたりしない。そういったルールを自分たちで決めたうえでお互いを尊重しつつ、色々な意見を出し合う場であることが守られていれば十分かと思います。この記念誌でピアサポートをより身近に感じていただけたなら、幸いです。

それでは、ピアサポートみなとの世界を楽しんでください。笑いあり涙あり（？）ハンカチ必須の 1 冊、心ゆくまでご堪能ください。



ピアサポートグループの運営マニュアル

会場の準備や進行のルール、役割の分担など、みなとの日常をわかりやすくまとめています。チェックリストや時間割など、読めば「自分もやってみようかな」と思える実用編です。

【1】みなとの理念と活動概要

ピアサポートの理念

ピアサポートとは、同じ傷を抱えた人同士が支え合う活動です。

いわば、日々、社会という大海で奮闘する仲間たちが、語り合いを通して「心の積荷」を一度下ろし、また新たな一歩を踏み出すための“港”のような存在です。

語り合うことで問題は何も解決していないのに、問題が問題でなくなるような心の整理を行えるもの。

私たちは、誰もが安心して語れる「心の居場所」をつくることを何よりも大切にしています。

活動の目的と特徴

◆活動の目的

体験談の発表と、それを傾聴する「語り合い」を通じて、メンバーの自己理解や他者理解を深め、気づきと成長を支え合うことを目的としています。

◆活動の特徴

- ・ 月3回の開催（対面・オンラインの両方）
- ・ 参加者同士の自主的な語り合い
- ・ 発表会、運営会議なども実施
- ・ 外部からの体験談発表依頼にも対応

活動の沿革・対象者・現在の活動概要

場所：

公共施設（20名程度参加できる部屋）、オンライン（ZOOMを使用）

語り合いの対象：

ピアサポートみなとは、どなたでも参加できます。障がいのある方、ご家族、専門職、ボランティアなど、立場を問わず「話したい」「聞きたい」という思いを持つすべての方を歓迎しています。

【2】語れる空間を整えるために

● 会場の予約

ピアサポートみなとの活動は、「安心して語り合えること」を何よりも大切にしています。

そのため、会場選びの基準は立派さや広さではなく、「心がほどける空間かどうか」。静かで落ち着ける場所であれば、どんな会場でも構いません。

現在は主に、プラットおおむらの講座室 1 または中会議室を利用しています。いずれも 20 名程度がゆったり座れる広さで、冷暖房やホワイトボードなどの設備も整っています。

また、遠方に住むメンバーも多いため、運営会議は ZOOM を活用したオンライン形式で行っています。場所に縛られない柔軟な運営スタイルも、ピアサポートみなとの特徴のひとつです。

● 会場設営

参加者同士が安心して「顔を合わせ、心を交わせる」ことを大切にしているため、会場ではできる限り円卓やコの字型のレイアウトを心がけています。

講師と受講者のように上下関係が生まれてしまう「教室型」にならないよう、配置には注意しましょう。あくまで、みんなが同じ目線で語り合うことが、この場の本質です。

さらに、場の空気をやわらかくする工夫として、お茶やお菓子を用意することもあります。無理のない範囲で、ちょっとした飲み物や甘いものを準備しておく、自然と口を開きやすくなり、話しやすさにもつながります。特に、初めて参加する方の緊張をやわらげる効果もありますので、予算や状況に応じて取り入れてみてください。

● 会の準備に必要な物品（例）

実際の開催時に準備しておく便利なものを、以下にリストとしてまとめました。

初めて担当される方や、引き継ぎ時にも役立ちます。

参加・記録関係

- ・ 参加受付表（出席確認用）
- ・ 記録用タブレット（議事録や発言メモに使用）
- ・ 見学者向け資料（会の目的・概要などを記載）

掲示・案内関係

- ・ グランドルールを明記した紙（机に置いたり壁に貼ったり）
- ・ ピアサポートみなと案内ポスター

事務・運営関係

- ・ 施設使用許可証（予約確認用）
- ・ 冷暖房費（必要な場合は事前に小銭を準備）
- ・ 公印・領収書（経費精算用）

備品関係

- ・ ホワイトボード
- ・ ホワイトボードマーカー（インク切れがないか確認）

必要に応じて、これらに加えて名札やボールペン、予備の資料なども用意しておく、と安心です。

会の前日には、準備物のチェックリストを作成し、抜け漏れがないか最終確認するのがおすすめです。

【3】当日の進行

1.. 通常例会 ～語り合いの時間を、みんなで作る～

例会の基本ルール

例会では、参加者全員が安心して話し、聴き合える時間をつくることを目指しています。

そのために、以下のような基本的なルールを大切にしています。

○ 発言はパスできます。

話すことも、話さないことも自由です発言をパスすることは自由です。無理に話す必要はありません。

○ 人のよいところは褒めましょう。

相手の良さを見つけて、言葉で伝えましょうちょっとした一言が、相手の自信や安心につながります。

○ よい話し方ができるように、人の話に割り込まず、他の人を助けましょう。

話すときは、相手の言葉を最後まで聴きましょう。途中で口を挟まないこと。迷っている人がいたら、そっと助けてあげてください。

○ この場で話された内容や個人の話題は、他で話したりしないでください。

個人情報や話の内容を外に漏らさない「守秘義務」を守りましょう。

○ みんなのことは、みんなで決める

運営方針やルールも含め、できるだけ参加者全員の合意で決めていきます。

○ ルールに従わない方や迷惑行為を起こす方は、参加を遠慮していただく場合があります。

信頼を大切にします。ルールを守らず、他の人の安心を損なうような行動があった場合、やむを得ず参加をお断りすることもあります。

例会のタイムスケジュール

時間	内容
開催4日前	LINEなどで開催の案内を配信。参加者希望の確認・呼びかけを行います。
13:00	受付（出席確認・資料配布など）
13:15	会場準備（机・椅子の配置、資料など）
14:00	【例会前半】 ・当日のルールの確認・合意 ・最近の良かったこと / 悪かったことの共有 ・前半のフリートーク
15:00	休憩
15:10	【例会後半】・後半のフリートーク
15:35	フィードバック。（全員に一言感想）

時間	内容
15:50	後片付け
16:00	解散

例会後の流れ

時期	内容
当日～翌日	議事録の仮作成と校正
2日後	校正済みの議事録を、公式 LINE グループなどで共有
3～4日後	議事録を元にした感想文を投稿

担当と役割分担

例会では、円滑な進行のために以下のような役割を分担します。初めての方も安心して取り組めるよう、サポート体制も整えています。

役割名	内容
司会進行	例会の流れをリードします。相槌、拍手などで雰囲気作りを担当します。
ホワイトボード	話のテーマや流れをホワイトボードに記録し、全体に共有します。
議事録作成	トークの内容をタブレットやPCで記録します。後で校正をかけて、みんなが見返す公開議事録を作ります。
校正	作成された議事録をチェックし、わかりやすい文章に整えます。

2. WEB 例会：オンラインでも「つながる」を感じる時間～画面越しでも、心の距離は近くに～

「みなとの小部屋」(WEB 例会) とは？

ピアサポートみなとでは、対面の例会に加えて、ZOOM を活用した「みなとの小部屋」(WEB 例会) も開催しています。

遠方に住んでいる方や、移動が難しい方でも、オンラインで安心して参加できるように工夫されています。

WEB 例会のスケジュール

日程	内容
開催4日前	開催のお知らせを LINE 等で配信し、ZOOM のトークルーム情報を共有します。
当日 18:30	ZOOM トークルーム開場（順次入室・音声チェックなど）
当日 19:00	トーク開始（3つのテーマについて回転発言をする）
当日 19:45	フィードバック（全員からひとこと感想をもらいます）
当日 20:00	解散（自由退出）

WEB 例会後の流れ

時期	内容
当日～翌日	議事録の仮作成と校正
2日後	校正済みの議事録を公式 LINE グループなどで共有
3～4日後	公開議事録を元に「感想文」を投稿・共有

担当・役割

WEB 例会の運営も、いくつかの役割を分担することでスムーズに進行しています。以下は、主な役割とその内容です。

役割名	内容
司会進行	全体の進行を行います。話す人を促したり、テンポよく合いの手を入れたり、雰囲気盛り上げます。
ZOOM ホスト	ZOOM トークルームの開設、入室管理、音声トラブル時の対応など、技術面をサポートします。
議事録作成	トークの内容をテキストで記録します（タブレットや PC で対応します）
議事録校正	仮作成した議事録を読み直し、誤字脱字や、わかりにくい表現を整えて原稿を仕上げます。

3. 運営会議：みんなで作る「みんな」のこれから

運営会議とは？

ピアサポートみなとでは、活動をより良いものにしていくために、定期的に運営会議を開いています。

メンバーの声を反映しながら、例会の企画や方向性を話し合うこの会議も、私たちにとって大切な「語り合い」の場のひとつです。決定事項だけでなく、「迷っていること」「悩んでいること」も共有しながら、ゆっくり・じっくり考えていくことを大切にしています。

運営会議のスケジュール

日時	内容
開催 2 日前	LINE にて開催のお知らせと、話し合いたい議事案を送ります。
当日 18:30	ZOOM トークルーム開場（自由入室・音声確認など）
当日 19:00	会議（議題ごとに話し合う）
当日 20:30	解散

会議後の流れ

時期	内容
当日～翌日	議事録の仮作成と校正
2 日後	校正済みの議事録を運営委員の LINE グループなどで公開
3～4 日後	議事録を元に、感想文を投稿・共有する

担当と役割分担

運営会議も、数名で役割を分担しながら進めていきます。

それぞれの役割が、会議の「つながり」と「かたち」を支えています。

役割	内容
司会進行	大まかな会議の進行役。事前にあげた議事案通りに会議を進めていきます。
ZOOM ホスト	トークルームの開設、入室管理、音声、通信のトラブル対応を行います。
議事録作成	会議内容を要点ごとに記録します。（タブレット・PC 使用）
議事録校正	仮の議事録をチェックし、わかりやすく整えます。

【4】メンバーと役割 ～みんなで支える、みんなの場～

運営は少人数の委員を中心に、みんなで分担して支えています。得意なことやできる範囲から関われるので、無理なく続けられます。新しい仲間が安心して入れるような工夫もたくさんあります。

● 運営委員の役割分担

ピアサポートみなとの活動は、少人数の「運営委員」が中心となって支えています。

例会やWEB会議、記録、広報など、ひとつひとつの役割が分担され、それぞれの得意や関心を活かしながら協力合っています。

役割は固定ではなく、体調やスケジュールに応じて柔軟に交代することも可能です。

無理なく、でも「ちょっと手伝ってみようかな」と思える、そんな関わり方を大切にしています。

● メンバー間の連絡手段

メンバー同士の連絡には、主に LINE を使用しています。

必要に応じて、議事録の共有や ZOOM リンクの配信、意見交換なども行われます。

使用しているツールは次の2種類です：

- ・ 運営委員用 LINE グループ：会議の議題や準備に関するやりとりを行います
- ・ 公式 LINE グループ：全体へのお知らせ、例会の案内、議事録の共有などに使用

参加者の希望に応じて、メールでの対応も可能です。

「自分に合った距離感で参加できること」を大切にしています。

● 新しいメンバーが加わったときの対応

新しい仲間を迎えるときは、事務局が窓口となって丁寧に対応します。

まずは、これまで使用してきた資料（ピアサポートみなとの紹介、基本ルール、活動ポスター、見学アンケートなど）をセットでお渡しし、安心して参加できるようご案内します。

また、見学から本参加に移るタイミングでは、本人の意思を尊重しつつ、無理のない範囲で役割に触れる機会を設けています。



【5】記録と共有 ～振り返りが未来をひらく～

話し合ったことはできるだけ早くに記録に残し、共有します。感想文や SNS での発信、手作りの案内ポスターなど、「みなと」の雰囲気を外にも届ける工夫がいっぱいです。

●議事録の作成と公開

ピアサポートみなとでは、例会や運営会議の内容を、できるだけ早く「記録」として残すようにしています。言葉にしたことを後から振り返ることで、自分の変化や気づきにもつながるからです。

議事録作成の流れ

1. 開催当日中

担当者がタブレットや PC でメモした内容をもとに、議事録を作成します。Word 形式のファイルとして LINE グループに共有し、校正を依頼します。

2. 校正作業

他のメンバーが誤字脱字や不明確な表現などをチェック。
必要があれば加筆修正し、内容をブラッシュアップします。

3. 情報の整理・公開

プライバシーに配慮し、個人が特定される発言や内容は削除した上で、公式 LINE グループにて「公開議事録」として共有します。

●感想文の執筆と SNS への発信

議事録の公開後、希望するメンバーが感想文を執筆します。

そのときの気持ちや、自分にとって印象に残った言葉、心に残った瞬間などを自由に綴ってもらいます。

完成した感想文は、Facebook や note などの SNS にて紹介し、活動の雰囲気を広く知ってもらおうきっかけとしています。読んだ誰かが「こんな場に行ってみたい」と思ってくれるような、賑やかな言葉の記録です。

●案内ポスターの作成と印刷

イベントや例会の案内ポスターは、デザインソフトやワープロソフトを使って作成しています。

イラストや写真を交えて、見やすく・親しみやすく仕上げるよう心がけています。

完成したデータは PDF 形式で保存し、ネット印刷会社にオンライン発注しています。最近では、一般の家庭用プリンタよりも安価で高品質な仕上がりになることが多く、便利です。

ワードなどでも十分ポスター作成が可能ですので、状況に応じて使い分けてください。

「伝えること」は「誰かとつながること」

記録や広報は、「外に向けての発信」であると同時に、自分たちの活動を言葉で振り返る大切な機会でもあります。

発表するからには整えなければ——と思わなくて大丈夫。

「その日、どんな空気が流れていたか」「どんなことを感じたか」を、ありのままに書き残すこと。

それこそが、ピアサポートみなとの記録の価値です。

【6】よくある質問と困りごと Q&A

「初めてでも大丈夫?」「話さなくてもいい?」など、よくある疑問にお答えしています。誰でも気軽に、安心して参加できる雰囲気がここから伝わります。

参加について

Q. 初めての参加で不安です。どんな雰囲気の会ですか？

A. ピアサポートみなとは、「安心して話せる場づくり」を大切にしています。誰かが話すときは、他の人がじっくり聴く。そんな、あたたかく静かな空気の中で、それぞれが無理のない範囲で関わっています。

Q. 話すのが苦手でも参加できますか？

A. はい、大丈夫です。話すことも、話さないことも自由です。話さずに聴いているだけの参加でも、しっかり「ここにいること」が尊重されます。

Q. 見学だけでも大丈夫ですか？

A. 見学だけの参加も可能です。まずは雰囲気を知りたいという方も歓迎しています。見学の際には、事務局から簡単な案内資料をお渡しします。

Q. 年齢や障がいの有無に関係なく参加できますか？

A. はい、どなたでも参加できます。障がいのある方、ご家族、専門職、ボランティアなど、立場や背景に関係なく、ピアサポートに関心のあるすべての方が対象です。

例会・WEB 例会について

Q. ZOOM を使った WEB 例会は、初心者でも大丈夫ですか？

A. はい。ZOOM が初めての方には、事前に使い方をレクチャーすることもあります。決して難しくはないので、事前に YouTube などと説明動画をみて、挑戦してみてください。

Q. 例会で話した内容が外に漏れることはありませんか？

A. 例会では「守秘義務」が基本です。話された内容や個人情報は、会の外で話さないというルールを全員で守っています。議事録も個人が特定されないよう編集されています。

その他

Q. 活動はどの地域で行われていますか？遠方からでも参加できますか？

A. 対面での例会は長崎県・大村市が中心ですが、オンラインでの参加が可能な WEB 例会も開催しています。全国どこからでもご参加いただけます。

Q. SNS で発信されている内容は、すべて公開されていますか？

A. 公開しているのは、編集・校正された内容（議事録や感想文など）に限られています。個人情報やセンシティブな内容は一切含まれていませんのでご安心ください。

Q. 活動の運営資金はどうしていますか？

A. 基本的に、みなさんから年 1 回、一口 500 円をいただき、運営費に充てております。参加の際にはご協力をよろしくお願いします。

「行ってみようかな」「関わってみたいかも」

その気持ちだけで、もう十分なスタートです。何か不安や気になることがあれば、どうぞ気軽にお問い合わせください。



「ピアサポートって何？」

代表の杉本哲文さんと運営委員で支援センター管理者でもある吉田勝博さんが、出会いのきっかけや活動の中で感じたことを語ります。お互いに支え合う関係や、ここが「心の居場所」となる理由がじんわり伝わってきます。

「あなたがピアサポートと出会ったのはどんな時でしたか？どんな印象でしたか？」



杉本哲文【以下：杉本】：私の出会いはピアサポートみなとにドクターの勧めで参加した時です。（当時は何をしていたか）手探りの状態だったので、きっかけを掴みたかったんです。（参加してみると案外居心地が良かったので、そのまま居つくことに。ピアサポートについて知れば知るほど、共感できる（ようになりました）。何より、代表が楽しむことが一番、活気付くと思いますね。



吉田勝博【以下：吉田】：日頃、相談支援専門員をやっています。もともと、セルフヘルプグループについては、教科書などで勉強していたんですけど。大村市社会福祉協議会の精神保健ボランティアで、田中悟郎先生のSAミーティングの講演で学んだのが発端です。ボランティア養成講座に当事者本人が多く参加したことがきっかけになりました。その中で「話すのもボランティア、傾聴するのもボランティア」という話から、（ピアサポートみなとは）始まりました。

第1部 出会いから気づいたこと 「その後、ピアサポートと関わる中で、ご自身の中でどんな変化がありましたか？」



吉田：当初、メンバーさんたちが話に慣れていなくて。最初は専門職の方への質問が集中していたんです。回を重ねるごとに、みんなで話題が飛び交うようになってきて。自分の思っていること（考えていることや悩みなど）をみなさんと同じように話をするという中、同じ視点で考えられるようになりました。新鮮な感じがしましたね



杉本：自分の考えを言ってもいいんだ、という感じを受けたのが印象に残っています。今でも、自分なんか、という感じがものすごくあるのですが、後々、それが緩んでいきました。自分の考えに共感してもらえ

て、存在を許されるというか。許しを得て、前向きになるきっかけだったり心の支えになりましたね

「これはピアサポートならではの」と感じた場面や出来事はありますか？



杉本：あるあると言っていいのでしょうか。言葉選びが慎重になりますね。相手の立場に立つということが大事なのかな、と感じていて。もしこの言葉を言ったら、発信するときに、相手はどう思うだろうか、と以前よりも考えるようになりました。自分の投げた発言で人が傷付かないよう配慮をするようになりました。



吉田：初めてお見えになられた方が、勇気を持って発言された話をテーマに話されたりすることが自然にあって、一緒に悩みを考えてもらえたり受け入れられたり。ほっこりするところがありますね。

第2部 ピアサポートの本質を探る 「あなたにとって、ピアサポートとは何だと思っていますか？」



吉田：話すことは、思考を整理するという意味でも大切なんですよね。守られた空間とか安全な場所だからこそ話せるといところが大事。ですので、（ピアサポートの場は）大切な場所になっていると思います。



杉本：一言で言ったら、心の整理整頓の場です。自分が口に出すことで言葉は整理されていくし、気持ちを整えることができる。人の言葉を聞いて（こうやっていけばいいんだと）綺麗に片付けることもできる。一番、油断していいところだと思います。素になっても咎められもしないし気にしなくてもいい。それが理想だし、恥ずかしさといったものがあまりない感じになれます。すごく楽になれるかな、と思います。

「“支える”とはなんだと思いますか？ピアサポートにおける“支える”は、他の支援とどう違うと思いますか？



吉田: 支援はどうしても「押しつけ」「おせっかい」になってしまいがちなんですよね。ピアサポートは、いい距離で察していける。「お互いさま」の感覚です。支えることもあるし、支えられることもある。「情けない存在」として支えあうところがあるんじゃないかな？依存ではなく「頼ること」は大事だと感じますね。



杉本: 支える＝支えられるがピアサポート。支援者になった時は、どこまで話したらいいか、悩んでました。一方的な姿勢が支援職における「支える」ですよね。一方で、ピアサポートは「相互性」がありますね。

第3部：ピアサポートと社会

「なぜ、今の社会にピアサポートが必要だと思いますか？」



吉田: 障がいがお持ちの方が医師だったら、サービスの質は変わると言われています。当事者の視点は、サービスの質が変えていく。支援者の限界もある。当事者が孤立した際、徐々にピアに出会って、社会復帰していく体験は大切です。先駆的にやられていたピアの存在は、世の中で障がいを持ちながらも自分で生活をリカバリーしていく姿は今、苦悩の中にいらっしゃる方にとって、大事なきっかけになっていきます。専門職、ピア、家族の中でもピアサポートの存在は大きいです。



杉本: ピアサポートという言葉自体が認知されてきていますよね。いつの間にか、精神科への通院に後ろめたさがなくなってきました。以前は、精神疾患であることを自分達や周りの家族が隠していました。それが「自分達で何かをやっているんだ」というスタンスに変わってきた。だからこそ、ピアサポートが必要なのかな、と思っています。コロナ禍を通じて、孤立する人も増えてきて、そう言った意味でもピアサポートは必要になっています。

第4部：未来と広がり

「これからピアサポートを広げていくために、何が必要だと思いますか？」

杉本: ズバリ、認知度かと思います。若い世代に認知してほしいな、と思います。職場以外にも居場所が必要だっ



たら、、、と若い世代に情報提供ができれば。当事者だけにこだわるのではなく、家族や専門職の方だったり。もっと、裾野を広げることが必要な。ピア（の解釈）を広げることが可能なので。



吉田: 私が仕事を始めた頃と比べると、「メンタルヘルス」の枠組みは広がってきている。ピアは孤立して、苦しんでいらっしゃる。ピアサポートの有効性を実感していく中で、ピアと活動と一緒に繋げていく、マッチングしていく。続けていくことが大事なのではないでしょうか。やはり、継続していくことも大切。みんなで支えていきたいですね」

「ピアサポートにこれから関わる人に、一言メッセージを送るとしたら？」



吉田: 割とナーバスな話もあることはあるけれど、笑いや世間話。型にハマらない楽しい話もしています。ちょっとしたユーモアの話もしています。気軽に、のぞいていただければ、と思います。自分の中でも引っかかって話したいこともありますよね。そんな時に気軽に立ち寄っていただいたら。



杉本: 学びに来るんじゃなくて、体感しにおいて、と言いたいですね。最初から、学びにくると疲れてしまうと思います。アトラクションにくるぐらいの気持ちで、肩肘張らずにきてほしいかな。

「では、最後に、今日の鼎談を通して感じたこと、心に残った言葉などを一人ずつお願いします」



吉田: 「自分のことを言っているんだ」という言葉。ピアサポートの場に出会って、思っていることを伝えられるっていいなあと思いました。やはり、居場所なのかな、と。それなりに、それぞれがみなに対して思っていることを振り返ってみて、聞いてみると、ピアサポートの場は大切なんだとつくづく思いました。



杉本: 自分自身、みなとに救われた人間だと思うので、今度は誰かを助ける番かな、と思います。自分の生き方を見ていただいて、みんなの救いになればいいかな、と思います。新しく来る人に「気負わず」と言っているので、自分たちも気負わないようにしないとですね。別に、障がいの境を引かなくていいので、同じ人間として語り合いにきていただけたら、と改めて思いました。



データと成果で見るみなと

令和健康科学大学 田中悟郎

本稿では、2020年度から2024年度までの5年間分のデータと成果で「ピアサポートみなと」を語りたいと思います。数字からも、みなとの多彩さや広がりが見えてきます。

1. 主なイベント・出来事

令和2（2020）年11月：「10周年記念フォーラム」

令和3（2021）年3月：市制表彰（市制施行79周年記念：社会福祉の向上に貢献）

「10周年記念誌」発行

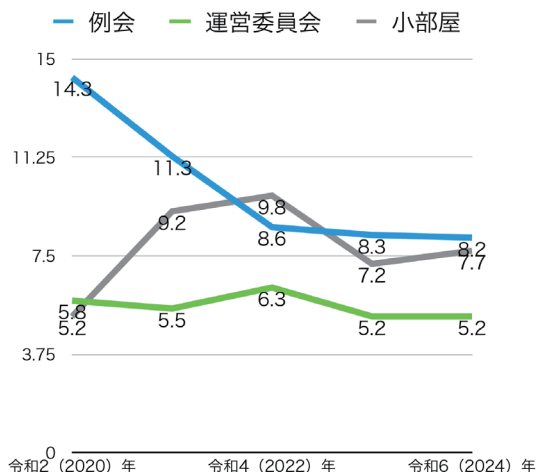
令和4（2022）年1月：大村市社会福祉協議会表彰

令和5（2023）年10月：「みんながいるよ」座談会

令和7（2025）年2月：ふたばの陽とのピアサポート交流会

2. 定例活動への平均参加者数（人／回）の推移

年	例会	運営委員会	小部屋
令和2（2020）年	14.3	5.8	5.2
令和3（2021）年	11.3	5.5	9.2
令和4（2022）年	8.6	6.3	9.8
令和5（2023）年	8.3	5.2	7.2
令和6（2024）年	8.2	5.2	7.7



3. 例会及び小部屋のテーマ①（抜粋）

年	例会	小部屋
令和2（2020）年	「私の日常生活」「フラッシュバックの処理方法」「コロナ禍の生活」「暑さ対策」「みんなの悩み」「独り言」「私の癖」「いろいろな話・本」「夢中になっていること」	
令和3（2021）年	「抱負」「みなとに出会って変わったこと」「さびしい時・不安な時の対処法」「友だちを作る方法、友だちとは」「ステイホームの楽しみ方」「ほしい特殊能力」「ネガティブな感情からの回復」「電子書籍」「年末年始の過ごし方」「趣味」「希望の作り方」「地震・災害時の対応」「卒業の思い出」	「主治医との話し方」「梅雨対策」「夏の楽しみ」「退屈解消法」「ステイホームの過ごし方」「好きな有名人・好きなこと」「得意技」「今年のワースト・ベスト」「今年の抱負」「コロナ禍の楽しみ方」「寒さ対策」「得意の料理」「寝やすさの工夫」

4. 例会及び小部屋のテーマ②（抜粋）

年	例会	小部屋
令和4（2022）年	「不登校」「家族」「休日の楽しみ」「元気が欲しい時の音楽」「夏バテに効く食事」「日頃の活動」「コロナ禍、元気を保つ秘訣」「食事」「将来の進路」「病院職員との会話」「体調不調の時」「病気とのつきあい方」「失敗談」「入院中の過ごし方」「抱負」「訪問看護の活用」「憧れの人」「気分がよくなる方法」「家計がピンチの時の対処法」	「上手な写真の撮り方」「GWの過ごし方」「大切なもの」「コロナ後にしたいこと」「好きな有名人」「お国自慢」「今ほしい権利」「夏の思い出」「イライラ・不安時の対処法」「推し」「笑って話せる黒歴史」「入院中の過ごし方」「年末年始の過ごし方」「憧れの人」「卒業の思い出」「過去の自分に勲章」
令和5（2023）年	「幸せ」「GWの過ごし方」「思い出に残る嘘の話」「疲れた時に自分にかけられている言葉」「誰にSOSを出す」「仲間」「生きる目的」「カラオケの持ち歌」「人生を変えた一言」「ラジオの思い出番組」「おすすめの本・漫画」「人はどうして生きるのか」「生きるためにできること」「克服したこと」「ありのままの自分を表現」	「5月病対策」「最近のおいしい食べ物」「梅雨の思い出」「マイブーム」「夏の乗り切り方」「秋にしたいこと」「熱中症対策」「時間管理法」「宝物」「生きる意味」「好きな花」「余暇の過ごし方」「抱負」「勝負飯」「気になっていること」「記念日」
令和6（2024）年	「LINEで気をつけていること」「最近の発見」「ふつうとは？」「日本と海外の精神医療」「自分の言葉と他人の言葉」「好きな焼き鳥」「本の思い出」「昔の自分」「老い」「元気の源」「野球の魅力」「高校時の部活動」「陰口・悪口」「成人」「高校野球」「アロマ」「次年度の目標」「好きなこと」	「印象に残った出会い」「苦勞、楽しみ、始めたいこと」「GWの苦勞話」「子どもの頃の思い出」「今の旬」「朝のルーティーン」「暑苦しい夜の工夫」「夢中になったスポーツ」「地元のお祭り」「最近、ポチったこと」「ダウンした時の対処法」「習慣」

5. まとめ

障がいの有無にかかわらず、誰しも「自分らしく生きる」ためには、仲間と居場所が必要です。近年、欧米では障がいのある方を「Expert by Experience（経験のある専門家）」と考え、自分の経験を生かし、仲間を応援するピアサポートが重視されています。「弱さ」は人とのつながりをもたらす「強み」になります。今後、もみんなで支え合っていきましょう。



みなと女子会トーク集

ピアサポートみなとで活動している女性たちのおしゃべりを、自由に話していただきました。
ざっくばらんなお話を楽しみ、彼女たちにとってのピアサポートの場を語ります。

① 最近、ハマっているものはなんですか？（食べ物や飲み物など）



ひかりん

「レーズンです。外出にも小袋に入れて、小腹が空いたら食べたりしています。おすすめはサンメイド。大粒で柔らかくて瑞々しくて。飲み物は炭酸水。そのまま、あるいはりんご酢でわったり」



ちさ

「ポテトチップスののり塩味にたくさん青のりを入れて。飲み物はジャスミン茶。華やかな香りが◎。」



かえで

「クックパッドの「豆腐アイス」。安価で買えるし。あとは夫が毎日仕込んでくれるアイスコーヒー。やっぱり、朝はアイスコーヒーを飲まない」と



ミント

「夏は塩飴の消費がすごく増えます。飲み物はルイボスティ。カフェインレスですし、体に染みる感じがすごく好き」



りん

「（食べものではありませんが）ドラマ「私の夫と結婚してください」（日本語版）です。小芝風花が主演で、相手役が佐藤健。演技が上手くて、夢中でみてました。」



クロワッサン

「スイカとアイスは氷ガリガリ系、おそうめんはつゆと薬味で。あとは。とうもろこし、ティーレモネードです」



りん

「駅と直結したスーパーが出品していたレーズン屋さん。たまに見かけて買ってました。ナッツも入ってたりして。高価なだけあって、体にいいですね。子供の時は嫌いでしたけど、そのだけは大丈夫です」



ちさ

「トマトを丸ごと凍らせてそのまますりおろしたものをごまやめんつゆと一緒に食べるのが夏にぴったりですよ」



クロワッサン

「トマトラーメンとかもありますよね。息子が東京で食べてて、一度食べてみたいなって。おでんのトマトも気になります」

② この夏やりたいことしたいこと。（おでかけなど）



りん

「私は視覚障がい者なので。なるべくこういうコミュニティ（に参加したいです）ZOOMだと参加できるので。今日もお昼セミナーに参加して、同じ病気の人達と会って話したりとかすると元気もらえます」



ミント

「今年はお引っ越しです。今日から準備してるんですけど、荷物が多すぎて先に進まなくて。引っ越し業者の見積もりも取ってもらって。職場も暑いし。涼しいところならどこでもフラフラ行っちゃいそうです。職場の作業内容は返品中心の作業な（／）」



かえで

（＼）ので、バックヤードなんです。冷房が届かなくて。汗だくになりながらやっています。もう一本水筒を買おうかな。冷蔵庫はあるので、冷たい飲み物が飲めるのがまだ救いです」

「母の元に行ってあげたいです。掃除機かけて汗だくになりながら。今年は毎週通おうと考えています。家族とゆっくりしゃべりたいなあと」



ちさ

「まず、お祭り。くじで豪華賞品を当てたいです。もう一つは海で泳ぐこと。ちいかわの浮き輪。一度も使ってなくて。一緒に泳ぎたい」



クロワッサン

「たまっている家事を少しずつ。映画「国宝」を見にへ行って、あとは暑いので家に引きこもりです！」



ひかりん

「深層心理学の勉強です。今の時代は速さ、大きさ、浅さがもてはやされていますが、心の深さも大切なのではないのでしょうか。あとは、病院のデイケアが楽しいので毎週通いたいです」

③お互いのしんどかった体験（安心して話せる時間）



かえで

「幼い時から、家庭環境が悪かったんです。親が特殊な健康器具販売の仕事をしていて、それを知った同級生からめちゃくちゃに言われて。幼稚園の時に引っ越してから、周りが環境に馴染んでいるのに、一人ポツンとそこに置かれる状態で。昼休みも一人で本読んだり、トイレに逃げたり、教室でも誰とも喋らず絵ばかり描いて。社会人になって、親の手伝いを始めて。車の免許取って、父や弟の送迎したり鞆持ちをしてたんですけど。誰も私のことを知らないと感じながら、暗い日記を綴っていたんです。進学を進められたこともあったんですけど生活がギリギリで。でも、負の感情で自分を追い詰めながらも、日記に残していたのはよかったです。文章にすることで自分を保っていました」



ミント

「私も幼い頃、いじめを受けていたと思います。でも、高校・社会人と年を経るごとに、少ないけれど付き合う相手が増えて話せる人も増えてきて。高校卒業してすぐ東京へ行ったので、家族に振り回される事はなかったのですが、それが少しだけ共通していたなど。家族って難しいなと思いました」



りん

「私は視覚障がいがあります。普段。家から職場まではいけるけど、駅の大混雑の人混みを避けなきゃ歩けない。白杖も使ってますが、公共駅とか乗り換えも一人じゃできない。避けきれない時にぶつかりそうになると、健常者から舌打ちされたりして。また進行性の病気なんで辛いです。私より目が見えなくても、音声ソフトを作って、バリバリ仕事してる人もいます。同僚に共感得るのも大変で。音声ソフトを導入してほしいです。悩み中です」



りん

「両親のためによく頑張ったですね。普通の親だったら、娘のやりたいことを優先させるもんです。最終的には経済的には、娘は娘で稼いで、勉強をして就職して。それで自立した方が家のためにもいいですね。だって家出す人だっているじゃないですか」



ひかりん

「わたしもずいぶん目が悪く、加齢もあり体の衰えを感じます。出来ていたことが出来なくなるのはつらいだろうなあ。目が見えなくなったり、右手が効かなくなったりした時のことを考えて、他の感覚を鍛えたり左手を動かす練習をしている。老いに対して、工夫をして対処していけたらいいな」



ひかりん

「うちの父親も社会で上手くやれない人で、家庭がたいへんだったので、そこに共感しました。私は反発する方でした。「自分の存在に誰も気づいてないんだろうな」という孤独感。つらかったらうなと思いました。お父様もお母様もある意味社会の犠牲になっていた部分もあったと気付かれていたように思いますが、聡明だなあと感じました」



りん

「障がい者って全国に何十万人もいて、歳をとってくると割合も高くなり、いつ自分が障がいを負うかわからない。家族もショックで認めたくないって気持ちもあるんですけども。本心じゃないことを言うってしまうこともありますし」



「質問いいですか？「ちささん」はシェーグレン症候群のほかに精神疾患を何かをお持ちですか？」



「自閉症スペクトラムと注意欠陥多動性障害ですね」



「体も辛くて気持ちもきついんですね。話を聞くことで、自分だけじゃないとかそういう感じに持っていけてたらいいなって。参加して下さって嬉しいです」



「こちらこそ参加させていただいてありがとうございます。励みになってます」



「ちょっと自分の身の上のこととかも考えたりとかして。整理がついたりとかするんでしょうかね。みなとに参加してから、結構そういうところはあるんですけど」



「同じ立場の人と話す機会があると。多分前向きになれると思います」



「あと立場とか想像が違って。なんとなくこう気持ちに寄り添える、そんな痛みは持ってますもんね」



「同じ病気の方はいらっしゃいますか？周りに」



「周りにはあまりいないんですけど当事者の会に参加したりみなとにも参加できているのでいい感じです」



「私の義母も同じ病気で手が冷たくなると痛くなったりします。自閉症スペクトラムについては、まあ少しわかるかもしれないっていう程度なんですけど。自分のことをこう気持ちで伝えるっていうことで、自分を再発見して前に進めるかもしれないですね」



「障がい者の集まりで、導行支援のガイドヘルパーと一緒に来られてた方がいて、その方は僅かな視力しかないけど、今のうちに見れるもの、経験できるものはしておきたいとお出かけされてるみたい。同じ時間をせっかく生きてるので楽しまなきゃ損。時間は皆平等にあるので。悩んでる時間だけじゃなくて、やっぱり楽しい時間を増やしたいかな。私はすぐ色んなことを忘れがちで、楽しいことをいつも考えて、嫌なことちやっと逃げる性質があるのかも。あと30年ぐらいの人生。なるべく楽しい人生にしたいですね」

このおしゃべりを通じてのフィードバックをお願いします。



「食べ物の話とか楽しくやってたんですけど、深い話もできて。また皆さんとざっくばらんに楽しんでいたらなあ。自分の心を眺めながら」



「各々の個性、一人一人の個性が際立っていてとてもいい回でした。司会のクロワッサンさんお疲れ様でした。また、こういう機会がありましたら参加したいです」



「最後の方飛んじゃったんですけど、いろんな話が聞けてやっぱりいいなと思いました」



「いろいろ話が聞けてためになりました。女子だけの会もいいですね。なんかふんわりしてて。またこういう機会が設けてもらえたら嬉しいなあ」



「人に話すことで肩の荷が降りるし、人に話さないと苦しくなる。人に話すことによって悩みが減っていく。だから私は思ってること全部人に話すタイプなんです。職場に小学生ぐらいの身長言語聴覚士の方いて、主任にもなって仕事もできる人がいるんです。同じ目が見えない人でも、すごい検定を受けたりとかしている。私も負けてられないなって。命ある限り頑張りたいな」



「私、令和四年からリウマチで治療をしています。ちょっと脱毛はひどいんですけど、薬の効き目で痛みがほぼ取れました。同じシェーグレン症候群でも治療法も結構確立してたりするんじゃないかなって。初めての司会で、皆様のご協力のもと終えることができて良かったです。女性だけのこういうトークもいいかなって思いました」



みなとの浜辺の塩胡椒

例会や小部屋での語り合いを、参加者が感じたままに文章にしました。読むと、そこにいたかのように場の空気が伝わってきます。

みなとの浜辺の塩胡椒

vol.03 元気の源は煩惱から！

2024年11月9日

前おき

ドジャースのワールドシリーズ制覇に日本シリーズ、選挙もあったこのひと月。気温もぐっと下がり、体調を崩しがちな方が多かった今回の例会。

トランプ次期大統領が、あの歳でなぜにあんなにエネルギーギッシュなのかという一言から本日は、それぞれの元気の源はなんだろう？というテーマで話が進められました。

では、今日の例会の感想文を書いていきたいと思います。

あなたの元気の源は？

このテーマで始まった例会。アニメや音楽、ラジオ番組に YouTube など、自分の推しに元気をもらっているという意見や、おいしい食事や温泉、人とのつながりに元気をもらっているという話も出て、なるほど、確かに自分もそういう感じだと共感していました。

自分もアニメが好きだし、移動中に音楽を聴いて気持ちを上げたりするし、おいしいものを食べたら、もやもやしていたものが晴れるような気がします。

つまるところ、煩惱に正直になればなんか元気になってはいないかという結論に自分なりに至ったわけです。欲にまみれることも元気を維持する事につながるのかと考えてきて、出家などするまいと強く決意したわけです。もっとも、ここまで煩惱まみれの人間にいられても、お寺さんの方からクーリングオフされるのがオチでしょうが。

私がつつらとこのような事を考えていたら、トークの流れは「言葉の力」という壮大なものに変わっていきまして、音楽にのせて伝えられる歌詞のエネルギーは、多くの人々に影響を与える強い力だという話に。音楽だけでなく、SNS やテレビなどで伝わる言葉の影響力は人を救うこともあるいは傷つけることさえも

あると思います。私自身、特に悪口や批判は自ら発することが無いように心がけています。言葉は一度出すとひっこめることが出来ません。また、自分が正しいと思うことも、他人から見れば間違いなのかもしれません。一度発した言葉が自分自身に凶器となって帰ってくるかもしれない、実際に自分の特性から無自覚に人を傷つける事を何度も言っていますし、その度に痛い目に合っています。実体験からも言葉の持つ力の凄さを考えていかなければと、改めて思う機会になりました。

余談ですが、元気の源は奥さんだという話が出てのろけ話で場が和みました。ちなみに私自身は、愛猫とののろけなら負けない自信があります。我が家において、ネコ様の言う事は絶対なのです！何様？ネコ様！お姫様です！！

例会では、推しについてでも盛り上がりました。アーティストやアニメやスポーツのチームと色々出ましたが、なるほどと感じたのが旬の食材というのも一つの推しなのでは？というものでした。確かに季節限定の推し食材こそが旬の味覚。その観点は目からうろこです。してみると、日本酒推しの私はこの時期の推し活として熱燗を飲むのが良いのか？しかし季節限定物も店頭に並びつつあるし、この正解は飲まなければわからないのか？というわけで近々試してみようと思います。

とりとめもなく綴ってきましたが、元気の源を皆さんそれぞれに色々と持っていて、自分自身の活力とされているのだなと感じました。それぞれの元気の源を大切に明日からもみんな頑張っていくのだなと感じつつ、私自身もそうありたいと思いました。

さて、今回の例会を私の視点からつつらと書き綴ってみました。これを読まれた皆さんも何か感じるころがあれば幸いです。アントニオ猪木さんも「元気があれば何でもできる」とおっしゃっています。それぞれの元気の源をもとに日々を過ごされる事を祈ります。

前置き

はるのです。今回、タイトルにもあるとおり、いよいよ春が近づいてきております。花見の席での思い出など、語り合った日になりました。

春といえば、あなたは何を思い出しますか？

はるのは、水ぬるむ季節の中で、スーパーのアスパラガスが安くなって来ると、春を感じる昨今なのです。最も、最近の野菜の価値観はバグっているので、それだけではかるわけにもいかないんですけど。

ということで、先日3月16日に開かれた「みなとの小部屋3月」の感想文へといきましょう！

旅に行くならどこに出かけたい？

あなたはどこに旅に出かけたいですか？近距離でも遠距離でも、旅行への憧れはあるものです。

皆さん、海外旅行や国内旅行、研修旅行など、いろいろな意見がありました。

実ははるのは、新婚旅行で尋ねた福岡の百道に行きたいです。少し気合を出せば、簡単に行ける近場なんですけど、なかなか非日常の時間を持てなくて。実は、その時の研修先への旅路が、新婚旅行になるとは思いませんでした。

皆さんのお話では、行ったことのない土地というよりは、私のように思い出の地を振り返ることが多かったみたいで。あとは、やはり未開の地への「憧れ」も聞かれたかなあ。人に会いたい、という意見も聞かれました。

スペイン、パラグアイ、東ティモール、日本国内なら仙台、東京。あ、そうそう忘れてはならない大リーグ観戦に行きたいとかもありました。时期的にも、先日、開幕戦が日本で開催された折ですし、大谷選手の活躍など気になる話題が新聞をにぎわせたばかりです。

どこにだって行けるなら、あなたならどこに旅に出ますか？

花見の思い出

そうなんです。春といえば花見です。そろそろ、インターネットで「開花前線」を検索する人も増えてきたのでは？花見にまつわる思い出は、イコール花見の名所とセットになって話すことが多いもの。みんなそれぞれの場所で、桜を楽しんでいるみたいです。

実は、みなとの例会を開催している長崎県大村市では、大村公園の桜が有名で、あと少しもすればソメイヨシノが満開になります。屋台もたくさん開かれて、まるでちょっとしたお花見です。余談ですが、大村市の桜は、もう一種類あって「オオムラザクラ」という八重桜もなかなかの見もの。興味があれば、尋ねてみてはいかがでしょうか？

父親の会社の場所取りをお願いされたエピソードや、幼い頃の家族の思い出。人生の中のマイルストーンに桜は案外、なりやすいみたいです。

最近は減ってきましたが、花見といえば、やっぱり「お酒」がセット。お酒の席での失敗がちらほらと聞かれました。私も、子供の頃、父親のビールを隠れ飲んで、花見の帰りにおんぶされて帰ったのを思い出しました。そうなんです、日本という国は、「月見で一杯」「花見で一杯」のお国柄なんです。くれぐれも、皆さん、お酒は適度に楽しみましょう。

みなとに参加しての感想は？

さて、3月も無事終わり。今年度もこれで終わりとなりました。運営委員としては、今年の総括などもしておきたいな、と思って、早速、フィードバックをもらいました。小部屋の感想ということもあって、遠隔地の方々も多い中、オンラインの会合を初めて、はや3、4年ほど。自宅の居間にいたまま、自分の部屋にみんなが訪ねてくる雰囲気を提供しております。

みなとを例えるなら、「哲学カフェ」に近いものがあるかも。一つの問いや話題に、参加する皆さんがいろんなアプローチから、気持ちや人生観を語るというか。

自分一人では見つからない答え。皆さんに聞いてもらうことによって、得られる答えにつながることもあります。決して、人任せではなく、皆さんの存在で答えを導くところこそ、何かのサービスでもない「ピアサポート」の力なんだと、私は思います。

みなとの雰囲気は、例会も小部屋も共通して言えるのは「アットホーム」ということでしょうか。決して、答えを支援しているわけではないのに、みんなに話すことで「問題が問題ではなくなった」経験が導かれます。勘違いされやすいですけど、これが「ピアサポート」の雰囲気なんだと思います。

これからも、「問題がスッキリする」雰囲気を大切にしていきたいと思います。

前置き

はるのです。はるの的には、未だ、連休明けの不調が戻らずに、なかなか苦戦を強いられている状況ですが、周囲のみんなの温かい応援で、なんとか乗り切ろうと思う今日この頃です。

今回、参加者 7 名で開かれた「みなとの小部屋」。

お互いの存在に助けられながら、色々と語り合いを深めた一夜でした。テーマと感想文を言ってみましょう！

GW はどう過ごしましたか？

個人的にいうと、はるのゴールデンウィークは夫婦でカラオケで、アニソン修行していました。同じ曲をエンドレスに流し続け、時々、原曲を聴きながら覚えるというまさしく「修行」。隣で歌う妻は、漢気熱く玉置浩二を熱唱するなど、どこまでもマイペースなカラオケでした。車でカーナビ検索でカフェ散策。言った先が 30 分前に閉店しているなど、ハプニングに見舞われましたが、雰囲気の良いカフェを見つけたので、次を楽しみにしています。

他のみんなもさまざまだったみたいです。アロマのマルシェに参加して、香りにいやされたメンバーさんもいたようです。とはいっても、中には日頃の疲れを癒すため、「ゆっくり休む」ことに専念する人も結構いましたし、GW 中もお仕事だった方も・・・本当にお疲れ様でございます。

ああ、そうだ。休みの時は MLB でドジャースを応援し続けた方もいましたね。

「記憶にないくらい、いつも通りだった」という気づきがあったのも、素敵な日常の一コマだったり。

今年のゴールデンウィークは、忘れられない日常になりそうです。

あなたは雨（晴れ）人間ですか？

はるのは学生時代、雨男気味の少年でした。部活は山岳部で、毎回のように雨に見舞われ、冗談まじりに仲間に苦笑されたりもして。大人になってからはなぜか天気恵まれるように。いつの間にか、「普通の人」になったんだなぁと感慨深かった感じです。

メンバーのみんなは、やはりスマホの天気予報を確認して動く人が多く、雨対策をしっかりする人が多かったみ

たいで。それでも、雨に降られる時は降られるんですが。そうそう、通院日が一年越しに雪にぶつかる雨女ならぬ「雪女」を自称するメンバーもいましたね。気持ちだけは、晴れ人間でいたいものです。

五月病対策で何かやっていることはありますか？

「五月病（ごがつびょう）」とは、特に日本でよく使われる言葉で、新年度や新学期、新しい職場環境などに適応しようとした人が、ゴールデンウィーク（5 月の大型連休）明けに心身の不調を感じる現象を指します。正式な医学用語ではありませんが、広く知られている俗称です。仕事についていない人もいる中、五月病という表記がどこまで正しいのやら、少し悩むことはありますが、とりあえずざっくり「5 月の不調をどう乗り切りますか？」という趣旨で語り合いは進みました。

はるの自身は、手作りアイスや経口補水液の作り置きをするのがこの時期の日課です。

体の中からリフレッシュ作戦。あとは、外出を控えて、ゆっくり過ごすというか。

4 月は気合いて突っ走って、5 月にぐったり、というパターンを何度も経験しているので、しっかりエネルギーチャージは必要な気も。

職場に慣れているから大きな不調もないけど、睡眠不足で体調を崩すこともあるので、勤めている人でも要注意。気分が落ち込みそうな時は「掃除」に没頭するメンバーもいました。自宅を徹底的に片付けて、汗をかいてスッキリ。あとは、靴を磨くという意見も。

少し、五月病から話が逸れたのか逸れてないのか、微妙な展開へとなりましたが、最終的には、「五月病はちょっとした工夫と自分に優しく」が一番だと、落ち着きました。納得の結果だったりします。

買い物って夢中になりますよね

フリートーク

ピアサポートみなと例会の開かれる大村市が、他の街からはどうみられているのかなんかも話をしたり。新大村駅周辺の再開発がガンガン進む中の話もしたりしました。自由に語れるフリートークの時間って、本当に貴重ですね。野球や陸上、V・ファーレンの話題まで飛び出して、大盛り上がりでした。果たして、今夜の試合、どうなるかな？

その他、詳しい感想文や HP については、

ピアサポートみなと公式 HP をご覧ください！

<https://www.ps-minato.com/>



精神科ユーザーにお勧めしたい 社会資源としての「ピアサポートみなと」 語り合うことで救われる気持ち

ピアサポートみなと 副代表 片岡洋子

「誰かに話すだけで、少し心が軽くなった」そんな経験はありませんか？

精神的な困難を抱えているとき、孤独や不安はより一層重くのしかかってきます。そんなときこそ、安心して「語れる場所」、そして「耳を傾けてくれる誰か」の存在が、心に光を灯すことがあります。

「ピアサポートみなと」は、精神科のユーザー同士が語り合い、支え合う場として15年前にスタートしました。仲間同士で語るという営みには、専門家とのやり取りとはまた違った癒しの力があります。

* 語ることは、自分の心を整理すること

自分のことを話そうとすると、自然と言葉を選びます。そのプロセスの中で、自分の気持ちや考えを見つめ直し、心の棚卸しが始まります。「何を感じていたのか」「本当はどう思っていたのか」——話すことで、自分でも気づかなかった感情に気づくことがあります。

* 聞くことは、相手への共感と、自分自身の癒しでもある

人の話に耳を傾けることで、「ああ、自分だけじゃないんだ」と思える瞬間があります。誰かの語りが、自分の過去と重なって見えたり、言葉にならなかった思いを代弁してくれたりする。その“気づき”が、知らず知らずのうちに心を癒してくれるのです。

* インプットとアウトプットが同時にできる場

ピアサポートの魅力は、「話す」ことと「聞く」ことが交互にやってくること。一方的な相談でもなく、ただの独り言でもない。語り合いの中で、学び、癒し、そして成長する。それが、この場の大きな特徴です。

私たちは「悩みを抱えているのは自分だけではない」という当たり前のことを、つい忘れてしまいがちです。けれど、ここに来れば、似たような経験をした仲間と出会えます。笑い合える日もあれば、泣き合える日もある。それが“みんなに会える”ということの力です。

15年という節目を迎えた今、「ピアサポートみなと」は、これからも「語ること」「聞くこと」の大切さを大事にしながら、一人ひとりの心が少しでも軽くなる場であり続けたいと思います。



● 例会

第2土曜日 14:00-16:00

★ 場所 プラットおおむら
(中会議室など)



● みなとの小部屋

第3土曜日 19:00-20:00

★ 場所 オンライン上
(ZOOMを使用します)

● みなと運営会議

例会開催の11日前

19:00-20:30

(ZOOMを使用します)



● 公式LINEグループ

★ 常時運営 (会員のみ)



ピアサポートみなと
公式サイト





このテキストを読んでもくれたみなさんへ みなとメンバーからのメッセージです！



この病気が引き起こす理不尽な出来事に怒り、なんだかんだやって、佐世保市のふたばの陽、そして、お手本となった、みなとに出会いました。今は怒りより、仲間たちと学んで輝かしい将来を実現できればと思っています。(ふたばの陽) 沖順二さん



人と話すことが好きで、オンライン参加しています。歳を重ねるにつれ、人間1人1人を深く知りたいと思うようになりました。(東京・鈴木理恵さん)



みなとの存在には感謝しております。先般メンバーさんから力強いメッセージを頂きました。毎日、仲間の健康と幸福を祈っておられるそうでも見習いたいと思います。(長精連・小林恵子さん)



人生を旅に例えると「みなと」は疲れた旅人が英気を養う心のオアシス。リフレッシュには是非お立ち寄り下さい！(本多融さん)



熊本から参加しています。みなとの小部屋は僕の大事な居場所の一つです。これからも宜しくお願い致します。(熊本県・中村敏さん)



みなと歴の浅い私ですが、幸運にも、15周年という節目に立ち会えて、記念誌にも携われて、嬉しく思います。皆様に感謝でいっぱいです！(運営委員・福田ひろみさん)



私は遠方(福島県いわき市)に住んでおりみなとにはオンライン参加オンリーです。それでも参加するたびにみなとに帰ってきたあつて思っています。そんな温かいみなとを感じていただけたら嬉しいです。(福島県・岡崎智恵さん)



この冊子がピアサポートへの一歩を踏み出すチャンスになりますように。仲間の温もり、あなたにも届け！(事務局長・片岡史和さん)



人生の航海で傷ついた時は、母港のみなとに立ち寄ります。そして、また大海原に旅立ちます。(辻孝明さん)



みなとは、私にとって慌ただし日常を、振り返り気持ちを整えるところです。最近 eye フレイルが気なるお年頃になりましたが、今後とも宜しくお願いします。(運営委員・ラフラム 吉田 勝博さん)



今年の8月にみなとに入会したばかりの新人です。例会に参加し、『みなと』は、自身の日々の姿を優しい気持ちで振り返ることができ、心を整えるとてもステキな場所と思いました。15周年というメモリアルに時期に携わることができたこと光栄です。これからもよろしくお願いします。(精神医療センター・本村幸彦さん)



物忘れ及び書字の象形文字化がどんどん進行中ですが、何とか暮らしています。皆様に感謝の毎日です。(運営委員・田中悟郎さん)



まだ入って1年目ですが、みなとの歩みが詰まった記念誌に加われて、とても嬉しく思います。ぜひ楽しんでご覧ください。(田栗千里さん)



この度は15周年を迎えられたということで大変おめでとうございます。定期的に対面例会に参加させていただくようになり、2年程経ちますが、以前よりみなとのメンバーや吾郎先生にはお世話になり感謝しています。これからも宜しくお願いします(岡本敏幸さん)



ピアサポートみなとは、家庭、職場以外の第三の居場所として、悩んだ時や辛い時に立ち寄る心のオアシスです。(ピアサポートうんぜん 草野友一さん)



みなとと出会えて、心にもあたかな住所ができました。皆さんに感謝しながら、イラストと広報で尽力してまいります。(副代表・片岡洋子さん)



なかなか病気に参加することが出来ません。回復を目指して頑張っているところです。(仲本剛さん)



定期的にみなとに寄港する事で、孤独感から解放されています。これからも、よろしく願います。(福岡県・木原聡さん)



私にとってみなとは、ほっとひと息つける大切な居場所です。今後もより関係を築き、心のみなととして、大切にしていきたいです。(吉村都さん)



15周年記念誌の発行にあたりご協力頂いた皆さん、ありがとうございました。この先もお互い様の精神で、未永くみなとを続けていけたらと願っています。(ピアサポートみなと代表・杉本哲文さん)



つい最近メンバーとして参加しました。みなとが私にとってかけがえのないものになってくれればと期待しています。自分から参加することが大事ですね。(荒木義模さん)

新メンバー
募集中ニヤリ



非公認マスコット
ゆずぼん

同じ立場だからこそ分かり合える——そんな思いから始まったピアサポートグループ。

2010年に「ピアサポートみなと」が産声を上げてから、たくさんの語り合いの時間を積み重ねてきました。

このたび、その15年の歩みの中で育まれた知恵や工夫、そして仲間同士のおしゃべりの記録を、1冊の冊子にまとめました。

「ピアサポートってどんなことするの?」「当事者会って、どうやって開けばいいの?」そんな疑問に、私たちの実践をもとにお応えしています。会の運営や進行のヒントも、ぎゅっと詰めました。

語り合うことが好きな方、人と人とが支え合う場を作りたい方、そんなあなたにぜひ手に取っていただけたら嬉しいです。

ピアサポートに少しでも「ピン」と来たら、それがご縁かもしれません。

ピアサポートみなと 15周年記念誌 編集委員会



ピアサポートみなと

PEER SUPPORT MINATO

メール: info@ps-minato.com

ホームページ: <https://www.ps-minato.com>

