

「ピアサポートを文化に！ season3」

プログラムのご案内

生活支援センター西

どんなことを
するの？



どんな人が参加
できるの？



ピアサポートを
テーマに
学習・対話する
よ！

- ・全5回+フォロー
アップに参加できる方
- ・ピアサポートや
リカバリーに興味が
ある方



ピアサポートとは

同様の経験をした仲間同士の
支えあいの営みのすべてを表し
ます。
私たちひとりひとりが互いに支
えあい、ともに暮らす文化をつ
くるための対話をしませんか？

★こんな場所・時間をおひなで作り上げていきましょう★

さまざまな立場の人たちが、共に学びあう仲間として立場、役割を超えて対等な
関係性を構築していく居心地のいい場所

安心してピアサポートについて対話しながら、お互いの力とリカバリーを信じ、
お互いの人生の物語を大切にし、認め合う時間

「ピアサポートを文化に」
著：相川章子・ピア文化を広める研究会
刊：地域精神保健福祉機構（コンボ）
の内容をもとに進めています



センター西からひとこと

センター西ではIMRやWRAP、ピアミー
ティング、体験発表など取り組みを重ね
ながら、ともにリカバリーを学びピアサ
ポートしてきました。育んできたつなが
りや取り組みをさらに広げていくための
足掛かりに、このプログラムを企画して
います。

★プログラム内容★

第1回 リカバリーについて考える① (9/29 (金) 13:30-15:30)

- ・リカバリーストーリーを語る

第2回 コミュニケーション・ストレングスについて考える (10/13 (金) 13:30-15:30)

- ・セルフケア
- ・リフレーシングとは

第3回 リカバリーについて考える② (10/27 (金) 13:30-15:30)

- ・体験談を語ろう・聴こう・共有しよう

第4回 ピアサポートについて考える① (11/10 (金) 13:30-15:30)

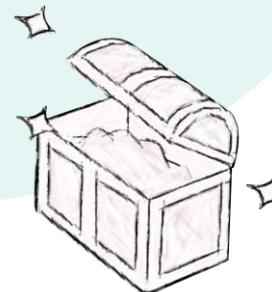
- ・私のピアサポート体験

第5回 ピアサポートについて考える② (11/24 (金) 13:30-15:30)

- ・あたらしいな、こんなピアサポート
- ・私にできる！ピアサポート活動

番外編 フォローアップ

(12/8 (金) 13:30-15:30)



アンソニーのリカバリー

リカバリーは個人の姿勢、価値観、感情、
目的、技量、役割などの変化の個人的な
程である。疾患によりもたらされた制限
備えていても、満足感のある希望に満ち
人の役に立つ人生を生きることである。
神疾患の大きな影響を乗り越えて成長し、
人生に新しい意味や目的を見出すことでも
ある（1993）

アンソニー
ポストン大学教授 精神科リハビリテーションセンター所長

22

リカバリーって？① ～私の転機～

私の人生、振り返ってみれば苦しいこと、辛いことも
ました。今、ここにくるまでの転機となった出会い
出来事をあげてみましょう。

photolibrary

28

★居心地のいい場づくりのルール（要約）★

- ・呼ばれたい名前で呼び合いましょう
- ・それそれの方がお話しできるよう心がけましょ
- ・無理強いはせず、お互いの思いを尊重しあいましょ
- ・ここで話はここだけに
- ・私を主語にして語いましょ
- ・話してもうたら、感謝の合図に拍手しましょ