

知ることからはじめる  
精神障がいピアサポート

川崎市版

## ●はじめに

精神障がいのある人によるピアサポート活動は、精神障がいのある人がリカバリーを進めていくことや障害福祉サービスを充実させていく上で、精神保健福祉分野において欠かせない取り組みとなってきています。

仲間同士の支え合いや体験談の発表、体験を生かした仕事として等々、その活動の領域は多様です。

川崎市では、昭和40年代頃より保健所での回復者クラブの活動やピアサポートセンターかわさきによるセルフヘルプ活動等々、試行錯誤を繰り返しながら今日に至っています。

現在も市内のいくつかの事業所において多様な取り組みが行われています。

この冊子は、平成30年度からピアサポート活動の情報交換を目的として開始した「川崎市 ピアサポート活動連絡会」のメンバーを中心に作成しました。

精神保健福祉に関わる精神障がい当事者の方、支援者の方、ご家族等にピアサポート活動への理解を深めてもらい、今後の活動に活かしてもらうことを目的としています。

この冊子が多くの人の目に留まり、川崎市での精神障がい者のピアサポート活動の充実へとつながれば幸いです。

## ●ピアサポートとリカバリー

「ピアサポートは大切だ」という声をよく耳にします。そもそもピアサポートとはどんな意味なのでしょう？そしてなぜピアサポートは大切なのでしょう？

### (1) ピアサポートとは

聖学院大学教授の相川章子氏は、ピアサポートとは「同様の経験をした仲間同士による対等な関係性の中で生まれる支え合いの総体」と定義しています。ポイントは次の2点です。

①「精神疾患」という経験だけを指す言葉ではない

図1に示すように「ピアサポート」というのは障がいのあるなし関係なくインフォーマル（自然発生的）な形でたくさんあります。たとえば子を持つ親同士や同じ職業の人同士が集まって経験を語り聴く関係性はピアサポートだといえます。またサークル活動をしている人たちのように意図的に集まる（フォーマルな）形の中にも存在します。そしてピアサポートという関係性を仕事の中で活かす形もあります。これがピアスタッフという職業に該当します。

②キーワードは「対等な関係性」と「支え合い」

ピアサポートとは「支える—支えられる」という一方的な関係性ではありません。ですので「ピアサポートをしてあげる」や「ピアサポートを受けたい」というのは適切な使い方ではありません。持ちつ持たれつお互い様の関係だといえます。ピアサポーターとして活動するときもピアスタッフとして働くときもこのキーワードを心に留めておくことは大切です。

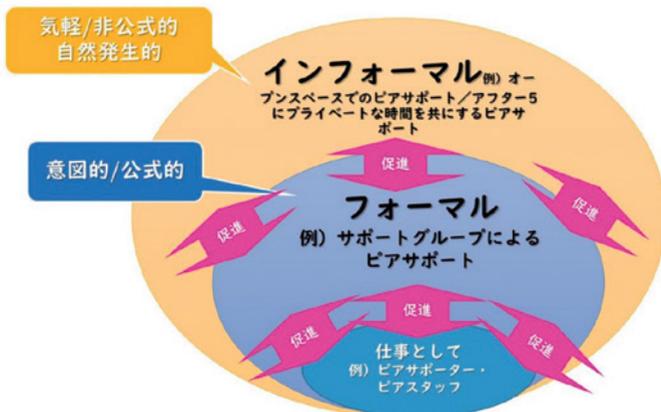


図1：ピアサポートの様々なカタチ

相川章子（2019年）、精神保健福祉領域におけるピアサポートとは、大島巖監修、加藤伸輔他編集、ピアスタッフとして働くヒント、星和書店、5より引用

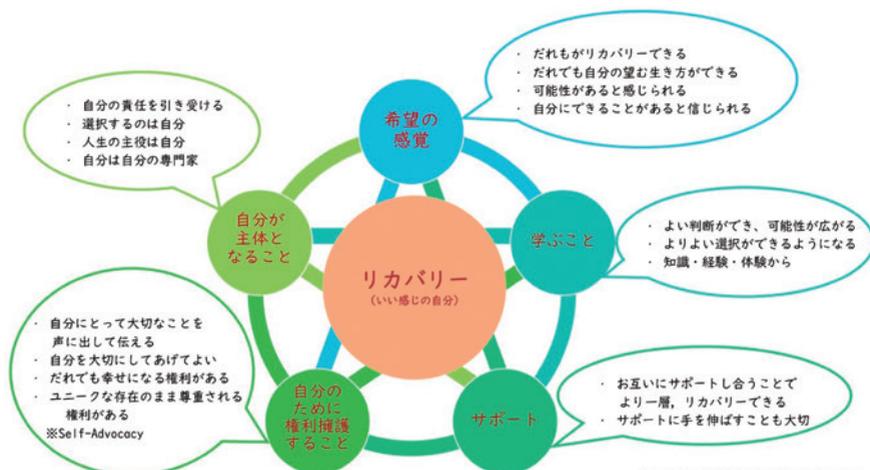
## (2) ピアサポートはリカバリーに欠かせない

リカバリーという言葉をご存じでしょうか？リカバリーとは日本語では「回復」と訳されますが、精神保健医療福祉においては「回復」と訳さずあえて「リカバリー」という言葉を用いています。

リカバリーとは、ただ単に症状や機能が回復することではありません。カタナ・ブラウンはリカバリー（モデル）とは「自分の人生の主導権を持ち、自分自身のユニークさを認め、価値あるものとし、コミュニティに属し、参加し、そして希望と夢を創造し、実現していく、その過程なのである」<sup>1)</sup> といっています。

そしてピアサポートはリカバリーの構成要素だといわれています<sup>2)</sup>。WRAPではリカバリーに大切な5つのキーコンセプトの一つとしてサポートが挙げられています（図2）。このサポートにはピアサポートの意味合いも込められています<sup>3)</sup>。つまりリカバリーをしていくためにはピアサポートは欠かすことができません。だからこそピアサポートは大切なのです。

リカバリーしてきた中でのご自身のピアサポート体験をぜひ大切にしてください。



Copyright2020 S.Kato All Right Reserved

図2：リカバリーに大切な5つのキーコンセプト（WRAP）

## ●ピアサポートの歴史

世界各国で、様々取り組みが行われていたようですが、身近なところで1935年にアメリカでアルコール依存の問題を当事者同士で何とかしようと始まった自助グループ「AA（アルカホリック・アノニマス）」という取り組みがピアサポートの源流であるといわれています。AAでは、主にアルコールを飲みすぎて苦勞を抱えている当事者同士が、ミーティング、という形で語りあうことで、回復に向けて支えあったり、解決策を一緒に探したりする取り組みが行われ、今では世界中にミーティンググループ活動が広がっています。

## ●ピアサポートの広がり

同じ苦勞を抱えた当事者同士の支えあい、取り組みは様々な分野に応用されるようになりました。

例えば、学校教育分野（不登校・引きこもり・障害児・保護者など）、医療分野（がん・HIV・難病など）。問題を当事者同士の力で回復やりかばりしていく取り組みが広がっています。

福祉分野（特に精神保健福祉分野）でも、2000年代に厚生労働省が、いわゆる精神保健福祉法改正の時に、「ピアサポートを促進する」という言葉を用いた事で、知名度が上がることになり、全国各地で様々な取り組みが行われるようになりました。

また、ピアサポートの広がりに伴い、障がい当事者でありながら雇用され、賃金としての対価を得ながら、仕事をする「ピアスタッフ」と呼ばれる方々も全国的に広がりを見せるようになりました。

## ●ピアサポートがもたらすもの

ピアサポートが広がってきたことは分かりましたが、「ピアサポートはどんなよさがあって、どんなことに効果が高いの?」と

いう疑問もあるかもしれません。ここではピアサポートがもたらす良さや効果を2つ、挙げてみたいと思います。

#### (1) 新しいサポーターとしての立ち位置ができる

これまでの福祉や医療の支援では、「当事者—支援者の2極化」の形が生まれやすく、支援する、されるというポジションしか選べないということが起きていました。しかし、ピアサポーターという、両方の気持ちのわかるサポーターが生まれることとなります。それにより、サポートを受けたい当事者は、これまで選べなかった支援の形を選べる選択肢が広がることとなります。

#### (2) 自分も助けられながらリカバリー（回復）して行ける

特徴的なこととして、ピアサポーター自身も同じ苦勞を抱えた方をサポートしながら、相手が自分自身の鏡になったり、情報を交換したり、交流して仲間ができたりすることで結果的に自分自身が助けられている、ということが起きます。これは今まで、支援することを主におこなってきた福祉・医療の支援者と大きく異なるところといえると思います。

北海道浦河町にある先進福祉コミュニティ、浦河べてるの家（社会福祉法人浦河べてるの家）では「助けられるピアサポーター」という表現を用いており、先述した特徴をうまく表現する言葉もあります。

### ●川崎市でのピアサポートの取組み

川崎市の中でも、様々なピアサポート活動が生まれています。以下に、その活動の一部をご紹介します。ここに載っている活動以外にも川崎市内では、様々な精神障がいピアサポート活動があります。なかには実際に参加できる活動もありますので、ピアサポートを体感してみたい方はいかがでしょうか？

## 機関名①：百合丘地域生活支援センターゆりあす（麻生区）

ゆりあすでは「当事者の持てる力を発揮して欲しい」というメンバーの声をを受けて、2008年の開設当初よりピアサポート活動を展開してきました。

### 【活動内容】

#### ①受付業務・見学案内、昼食作り

来所した方やこれからの利用を考えている方が安心して過ごせるようにピアサポーターが受付に入り、来所した方へ声をかけたり見学案内など行っています。

#### ②ふれあう訪問ミニバスツアー

地域福祉に興味のある方を対象に多摩区麻生区内の福祉事業所を訪問し、ピアサポーターがガイドを務めながら自身の体験を語り、事業所の紹介等を行うツアー。

#### ③退院応援ミニバスツアー

近隣の病院と連携し、ピアサポーターがガイドとして法人内の地域資源の紹介や見学案内を行うツアー。

#### ④SKY ピア派遣事業

グループホームの清掃と入居者交流、買い物や外出同行など福祉サービスでは賅いきれていない支援を行っています。

#### ⑤ピア活動地域交流会

仲間同士の体験を語り深め合うことを目的とした活動。10回目はスウェーデンでパーソナルオンブズマンを行っている当事者の方々が来日し、対話による意思決定支援の必要性や、諸外国での当事者の暮らしについて学び、見聞と交流を深める機会になりました。



ピア活動地域交流会の様子

## 機関名②：井田地域生活支援センター はるかぜ（中原区）

### (1) ピアサポーター講座（ピアサポーター養成講座）

当講座（第1回～12回まで、講座名称は「ピアサポーター養成講座」）はピアサポート活動に興味、関心がある方を対象に、ピアサポート活動の基礎知識のほか、実際に活動されている方の体験談、参加者によるミーティング等を通じて広く学べる講座です。2006年から始まり、現在までに計14回を重ね、修了生は113名になりました。ピアサポート活動に興味を持つ方で、行政、相談支援事業所、通所事業所等を通じて推薦して頂いた方であればどなたでも受講できる講座です。

#### 【講座テーマの一例】

- ・「ピアサポーターとして知っておきたい基礎知識」
- ・「ピアサポーターの活動紹介 ～ピアだからできること～」
- ・「自分のこと、仲間のこと、知っておきたい「病気」のこと」
- ・「自分にできるピアサポーター活動を考えよう」

### (2) ピアフォローアップ講座

ピアフォローアップ講座は、ピアサポーター講座を修了された方やピアサポーター活動を支援する人を対象に、「プラスα」の学びを深めることを目的に講座を開催しています。

前に記載した「ピアサポーター講座」の修了者向けの講座はもちろんのこと、支援者向け講座など、さまざまな視点で企画をして、これからピアサポート活動する方を応援するような講座にできたらと考えています。

#### 【講座テーマの一例】

- ・「WRAP（元気回復行動プラン）入門」（修了者向け企画）
- ・「ピアサポーターとの協働について考える」（支援者向け企画）

### 機関名③: レジネス / 就労継続支援 B 型・NPO 法人レジスト(中原区)

#### (1) ピアミーティング (ピアサポートグループ in レジネス)

毎月第 4 土曜日 (作業所の閉所日を開放) 13:30 ~ 16:00 に、どなたでも参加可能な当事者同士の交流会、ピアミーティングを開催しています。テーブルを囲み、テーマミーティング (テーマに沿って話し合い) をしています。

地域に障がい者独自の悩みや苦労を何でも話せる場がほしい、と作業所に通うメンバーなどで発足し、作業所の一角で続け、4 年ほど継続しています。

ご自身も当事者でファシリテーターの加藤伸輔さんに来ていただき、毎回 6 ~ 8 名の参加者で交流やミーティングを深めています。(現在は、川崎市委託ピアカウンセリング事業の一つとして開催しています。) どなたでも参加できますので、当事者に加え、支援者やご家族など幅広い立場の方も参加することもあります。

開催案内や詳細はレジネスの SNS (Facebook、Twitter) やホームページに掲載しています。

(まずは「レジネス」でインターネット検索してホームページをご覧ください。)

当日参加OK

川崎市 ピアカウンセリング委託事業(グループカウンセリング事業)

## ピアミーティング in レジネス



「同じ障がい(疾患)の苦労を話せる仲間がいれば」  
「休日など気軽に話せる場があったら」  
日頃思っているあんなこと、あまり周りに話せていないこんなこと、  
ピアグループ運営・執筆、幅広い活動を行う加藤さんをアシスタントに  
ゆったり、たっぷり話れる会です。お気軽にご参加お待ちしております！

※どんな立場の方も、フラットにご参加できるオープンな会です  
※テーマミーティングで、初めての方も安心してご参加できます

テーマ ~色々なトークテーマ・毎月かわります~

13:30~16:00  
レジネス作業室 (就労継続B型事業所)  
川崎市中原区本月 3-59-22 (東急東横線 元住吉駅徒歩 10 分)



参加費 500 円 (飲み物・お菓子・資料代) アシスタント: 加藤 伸輔氏 (ピアサポートグループ在)

対象 関心のある方はどなたでも

ピアミーティング開催チラシ

## ●おわりに（編集後記）

「精神障がいピアサポートについてまとめたい」こんな壮大なテーマで製作がはじまり、なんとか書き終えることができました。

ただ、改めて思うのは、ピアサポート活動は決まった形があるわけではなく、必要だと思う方々が、必要だと思う範囲で、できるところから、だれでも気軽にスタートできるものだと、改めて感じています。ここに書かれていることはほんの氷山の一角で、形があるとしたら、必要とされる方々の数だけ存在するのではないかと考えています。

ピアサポート活動をもっと身近なところではじめられる、試してみる、仲間ができる、そんなきっかけの一助にご活用いただければ幸いです。

### 引用・参考文献

- 1) カタナ・ブラウン、坂本明子監訳：リカバリー—希望をもたらすエンパワメントモデル、金剛出版、2012
- 2) 全米リカバリー勧告団、2004、SAMHSA 2006 訳 野中猛：図解リカバリー—医療保険福祉のキーワード、中央法規出版、2011
- 3) 加藤伸輔、秋山剛：双極性障害 Q & A 人生行ったり来たりガリカバリー、コンボ、2019
- 4) 相川章子：精神障がいピアサポーター、中央法規出版、2013
- 5) (監修)大島 巖、(編集)加藤伸輔、岩谷潤、齊藤 剛、宮本 有紀：ピアスタッフとして働くヒント、星和書店、2019
- 6) 加藤伸輔：双極性障がい（躁うつ病）と共に生きる、星和書店、2016
- 7) 向谷地生良：技法以前、医学書院、2009
- 8) 監修 坂本明子：WRAP のリカバリーストーリー、コンボ、2019
- 9) 川崎市生活訓練支援センターカシオペア（編集）：かわさきピアサポート活動ガイドライン、2015

知ることからはじめる 精神障がいピアサポート  
川崎市版

---

発行日 令和2年（2020年）3月  
編集 川崎市ピアサポート活動連絡会  
発行 川崎市健康福祉局障害保健福祉部精神保健課  
〒210-8577 川崎市川崎区宮本町1番地  
TEL：044-200-3608

