

地域生活支援センターまほろばでは、ピアサポーター（※1）を養成するため、定期的に『フレンド・グループ（※2）』ミーティングを開催しています。

- （※1） ピアサポーターとは、障害当事者が、自身が経験した病気や障害の体験を活かし、同じ悩みを抱えたり困っている人に対して同じ立場で支える人のこと。
- （※2） 『フレンド・グループ』の名称は、『ミーティング参加者みんなが友達』という思いから付けられました。

### 【目的】

ピアサポーターとして活動するための知識を身に付けるとともに、自分が持っている力を伸ばしていく。また、他のピアサポーターとの情報共有を図る場とする。

### 【活動開始時期】

平成 23 年 5 月より活動開始

### 【開催日時・場所】

毎月第 1 水曜日 13：00～14：00 社会福祉法人しらとり会 4 階

### 【参加人数】

約 6 名

### 【ルール】

- ①ミーティングの時間は限られていますので、一人で独占せず時間を分かち合いましょう
- ②他の人の話は誠実に聞き、途中で割り込んだり、さえぎったりしないようにしましょう
- ③話す時には「自分のこと」を自分の言葉で話しましょう
- ④話したくない時は、パスできることを認めあいましょう
- ⑤他の人の話に誹謗中傷、説教などはしないようにしましょう
- ⑥参加された方の安全を守るために、この場で聞かれたことはこの場に置いていってください
- ⑦話すときは挙手をして発言しましょう
- ⑧支えと勇気を与え、尊敬し、理解してください
- ⑨反対の意見も軽視しないで尊重してください
- ⑩あきらめず、忍耐強く、希望を持ってください

### 【令和元年度 年間計画】

- 4月…発表「自分が目指すピアサポーター」
- 5月…ホームページ作成について
- 6月…発表「家族との関係・地域で生活するには」
- 7月…演習「思想を持って行動する」
- 8月…演習「防災について（普段から気を付けること）」
- 9月…演習「依存症について」
- 10月…演習「働きたくなるようなピアサポーターとは」
- 11月…演習「DVについて」
- 12月…演習「法律から見るデイケア」
- 1月…4月に発表した目標に対しての振り返り
- 2月…フレンド・グループ全体の振り返り
- 3月…令和2年度の年間計画（案）について

### 【令和元年度 自分が目指すピアサポーター】

- ・自分で生きることができるピアサポーター
- ・言葉を詰まらせずに上手く喋れるピアサポーター
- ・ワークセンターなかよしでも活動するピアサポーター
- ・精神障害者への理解を深められるピアサポーター
- ・経過次第で予後が良好な状態になれることを示せるピアサポーター
- ・就職したいと感じてもらえるようなピアサポーター

「フレンド・グループ」ミーティングを始め、その他様々なピアサポート活動を行っています。活動内容を知っていただくことを目的に今後も掲載していきます。

