

Rainbow

2022年度号

鹿児島市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)広報誌

愛称「はーと・ぱーく」は、いろいろな方々の心(はーと)が集まる公園(ぱーく)のイメージをこの交流センターに重ねて命名されました。



「鹿児島ピアサポーターのつどい」です。
語ろう会開催時にスタッフで作りました♪

特集

知って得するしっとく情報 精神障がい者ピアサポーター

目次

- 02 特集
- 06 私の「おすすめすぽっと」
- 07 講座・イベントの報告
- 07 簡単おたすけレシピ
- 08 Book Information
- 08 講座のご案内

アンケートにぜひご協力をお願いいたします。

本誌について、みなさまのご意見ご要望をお聞かせください。
当センターでは、広報誌の表紙を飾る作品、交流スペースに展示する作品の
出展者、各種講座の講師を募集しています。

皆様のご意見ご要望、情報提供等お待ちしております。



アンケート QR コード

この広報誌をたくさんの人達に読んでいただき、人と人をつなぐ
Rainbow (虹) のような架け橋になることを願って名付けました。



様々な場面で何か困難を感じた時に、同じ経験をした方に相談したり、経験談を話し合ったりすることがあるのではないのでしょうか？今回はそのような「仲間同士の支えあい」に焦点をあてたいと思います！

今回ご紹介するのは

精神障がい者ピアサポーター

特集は、鹿児島国際大学の茶屋道ゼミの学生さんにご協力いただきました！



精神障がい者ピアサポーターとは？

自身の経験を生かして仲間の支援活動をされている方々！

「ピア」とは「仲間」という意味を持ちます。精神障がいのある人が自分の経験を基に、精神障がいのある他者の相談相手となり、同じ仲間として地域での生活や社会参加等を支援する人のことです。

ピアサポーター

精神障がい者ピアサポーターってどんな人？

似ている境遇の人同士であれば、誰でもピアサポーターになり得ます。精神障がいのある人の場合、「精神障がい者ピアサポーター」と呼ばれます。

明確な必須資格はないものの、各自治体が独自で精神障がい者ピアサポーター養成講座を行っており、他にも精神障がい者ピアサポート専門員(★1)という資格があります。



【所属先の例】

- 病院
- 地域活動支援センター
- 相談支援事業所
- 障害福祉サービス等事業所
- 公的機関 etc.

【活動内容の例】

- 精神障がいのある方の相談を受け、自身の体験を基に解決策を一緒に考える。
- 精神障がいのある本人や、精神障がいのある方の家族、支援者、地域の方に病気との付き合い方や地域生活に関する体験を話す。
- 退院に向けた準備のお手伝い (物件探しやグループホームの見学への同行など)。



★1 ピアサポート専門員とは？

ピアサポート専門員研修機構が認定している資格です。支援技術を高め、専門職として位置づけることを目標としています。基礎研修、専門研修、フォローアップ研修を2日間ずつ受け、希望すると「精神障がい者ピアサポート専門員認定証」が発行されます。

参考：一般社団法人 日本メンタルヘルス ピアサポート専門員研修機構



ピアサポーターのステップアップ

ボランティア活動、仲間との活動

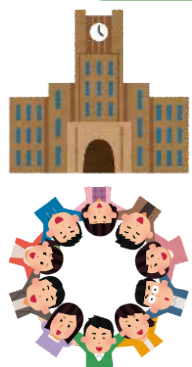
雇用契約を結ばずに活動 (相談支援/家族支援/講演等)

事業所等と雇用契約を結び活動 (ピアスタッフ/ピアサポート専門員等)

次のページからは、茶屋道ゼミ生に協力していただきピアサポーターについてより具体的に学んでいきたいと思ひます！

～鹿児島国際大学 福祉社会学部 茶屋道ゼミの紹介～

上田さん、小野さん、金倉さん、坂元さん、芝さん、竹波さん、田中さん、前平さん、横山さんのメンバーで、茶屋道先生のもと“「生きづらさ」と「ソーシャルワーク」”をテーマに、当事者や実践者の語りを聴き、地域フィールド演習などの取り組みをされています。



茶屋道ゼミ生はピアサポーターについて学んでいるようです。その様子をのぞいてみましょう…

前平: ゼミでピアサポーターについて勉強したけど実際にピアサポーターとして働いている人って、どんな思いを抱いているのかな？

金倉: 確かに！！聞いてみたいね！

前平: Oさん Nさんを招待しました

前平: こんにちは！今回は、ピアサポーターのおふたりにインタビューをさせていただきます。よろしくお願いします！

Oさん: こんにちはOです。自立訓練事業所でピアスタッフとして働いています。

Nさん: Nです。相談支援事業所で働いています。よろしくお願いします！

金倉: なぜピアサポーターになられたのですか？

Oさん: 私は同じ病気で困っている人の役に立ちたいと思ったからです。

前平: そうなんです！ピアサポーターの仕事は具体的にどんなことをされているのですか？

Nさん: 病院などでリカバリストリー(回復体験談)を発表したり、退院に向けて一緒に家を探したりしています。

Oさん: 私は退院後の支援をしていて利用者の方とお話をしたり、悩みを聴いたりすることがあります。

金倉: どんな時にやりがいを感じますか？

Oさん: 利用者の笑顔と、話を聞いてもらえてよかったと思っていただけた時です。

Nさん: お互い病気をもっている仲間として安心して話してもらえた時です。

前平: ここで、ピアサポーターと一緒に活動されている精神保健福祉士のSさんにもお話をうかがってみたいと思ひます！

Sさんを招待しました

Sさん: Sです。相談支援事業所でピアサポーターと一緒に働いています。

金倉: みなさんは、ピアサポーターとは何だと思ひますか？

Oさん: 利用者にとって安心できる存在になること、だと思ひています。

Nさん: 精神障がいのある人が生きやすくなるよう支える役目があると思ひます。

Sさん: 支援を受けていた人が支援の担い手になるというのは素晴らしい事だと思ひます。それぞれのステップアップの1つがピアサポーターだと思ひています。

前平: ピアサポーターに必要とされる力は何だと思ひますか？

Oさん: 社会資源などの知識も必要ですし、利用者の方が何を考え、望んでいるのかを察する力だと思ひます。

Nさん: 同感です。傾聴力も必要だと思ひます。

前平: Sさんは、ピアサポーターにはどのような力があると思ひますか？

Sさん: ピアサポーターは人材の宝庫。個人の適性に応じた役割など探っていくながら活躍の場を増やしていきたいと思ひます。

金倉: これから先、ピアサポーターはどうしたら増えると思ひますか？

Oさん: ピアサポーターが働ける場所がもっと増えると、目指す人も増えると思ひます。

前平: ピアサポーターを目指す人に「一言」お願いします。

Nさん: 勇気が必要かもしれませんが、訓練を受けてみると新しい世界が広がりますよ！

Sさん: ピアサポーターとは、その存在自体が希望になるという活動です。興味があるなら一歩踏み出してみたいと思ひます！

金倉: お話をうかがい、理解が深まりました！ありがとうございました。



続いて、ピアサポーターとして活動しながら精神保健福祉士の資格を取得された方、一緒にピア支援活動をされている方に、今後の展望についてお話を聞いてみたいと思います！

横山 ピアサポーターの方に直接話をうかがってとても勉強になったね！

上田 そうだね！なかには、**ピアサポーターをしながら精神保健福祉士として働いている方もいらっしゃるらしいよ。**

横山 そうなんだ！その方に実際に話を聞いてみようよ！

川畑さん 川畑さん 佐拔さんを招待しました

佐拔さん はじめまして！ピアスタッフとして働いている、ピアサポート専門員で精神保健福祉士の川畑です。

佐拔さん こんにちは。川畑さんが働くうえで、働きやすい環境づくりを一緒に行っている精神保健福祉士の佐拔です。

上田 よろしくお願ひします！川畑さんがピアサポーターに加え、さらに精神保健福祉士になると思ったきっかけは何ですか？

川畑さん 精神保健福祉士の資格を持ってピアスタッフになることへの興味と、給料やキャリアアップのためです。**自分自身の経験を活かしながら、専門職として働きたい**と思っています。

横山 どのようなお仕事をされていますか？

川畑さん デイケアの職員として、朝の送迎助手をしたりメンバーに調子を尋ねたり、プログラムのファシリテーター(★2)や消耗品の発注等をしています。**カンファレンスやミーティングにも参加**しています。

上田 ピアサポーターとして働き始めて、どんな変化がありましたか？

川畑さん 働き始めて職員から**ナイターソフトボールへの誘いを受けプライベートでの楽しみを覚えました。**仕事以外の**つながりができて考えの幅が広がった**と思います。

上田 ピアサポーターを目指す時に、準備しておいた方がよいことはありますか？

佐拔さん 社会人としての**責任感や働くことの意味を理解しておくこと、自分の病気を**知ること、**ストレスへの対処**などを知っておくことが必要だと思います。

川畑さん 佐拔さんのおっしゃるように、活動してきて、自分で**責任を担えるようになった**ことが、**良い経験**になっています。

横山 これからピアサポーターを目指す方に伝えたいことを教えてください。

川畑さん 「**ピアサポーターになりたい気持ち**」を周りの人に話すことから始めると、チャンスが転がっているかもしれません。

佐拔さん まずは**自分のことを理解してくれる仲間、信頼できるスタッフを見つける**ことです。働き方や役割は色々あります。1人1人の得意な部分(話を聴くのが上手、薬に詳しい、パソコンが得意など)を活かして活動してほしいです。

横山 ここまでお話をうかがい、おふたりが築いてこられた信頼関係の深さを感じました。今後の活動についてはどのように考えていますか？

川畑さん ピアスタッフとして働きながら、**ピアサポーターの持つ力を多くの人に知ってもらい、広げていくことが大切**だと感じています。これが自分の役目だと思いつながりながら活動している日々ですね。

佐拔さん 信頼関係を築くことを前提に、ピアスタッフ本人が自己決定できて、**安心して失敗できる環境を整えながら一緒に成長**していきたいです。

上田 貴重なお話をありがとうございました！！

今回、3名のピアサポーターと、ピアサポーターを近くで支えている方にインタビューをさせていただきました。今後、ピアサポーターが活躍できる場を増やしていくことが、私たちの役割だと感じました。貴重な経験になりました。ありがとうございました！ (茶屋道ゼミ一同)

★2 ファシリテーター…会議などの場で参加者に発言を促したり、話の流れをまとめたりする人

精神障がい者ピアサポーターになった後

フォローアップの体制として・・・

ピアサポーターとして活動しやすい環境を整えるための研修会や、ピアサポーター間で学び合い、情報交換・意見交換ができる「ピアサポーターのつどい」や「ピアサポーター交流会」の開催等があります。

鹿児島ピアサポーターのつどい に学生も参加させていただきました。その時の様子をご紹介します

竹波 「ピアサポーターのつどい」ではどんなことをしているのですか？

坂元 ピアサポートに興味がある方・ピアサポーターとして就労を希望している方・就労している方が一堂に集まり語り合う会です！

今回のテーマは「**日常生活で障害をオープン or クローズにしているか**」でした。その時に**出た話題にあわせながら、皆さんで各々の考えや不安を共有**していました。テーマについて議論という形ではなく、語り合いや意見を交換しているという印象でした。

特に離島などの狭いコミュニティでは、精神科病院にかかるだけでも周囲の視線が気になるんです…



友達には話しています！同じ障害を抱える友達が多いです。

地域ではオープンにしているいません。自分だけじゃなく、家族や親せきにも影響が出るのが怖いから…。

職場では障害があることを話しています！

感染症対策を行ったうえで、ZOOM(★3)も活用したハイブリッド方式(★4)で行われました。会場:鹿児島市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)

【学生インタビュー】

ピアサポーターの方だけでなく、実際にはまだ活動されていない参加者からもご意見をいただきました！

Q1 今後ピアサポート活動として挑戦してみたいことは？

A. 社会資源を活用することが難しい人に対するサポートや輪づくりを行っていきたいです。また、ピアサポートを含めたミニコンサートや講演、旅行などにも行ってみたいです！

Q2 “つどい”に参加して良かったことは？

A. 病院で話づらいことであっても“つどい”に行くと同じ目線同じ立場の人が多いため気兼ねなく話すことができます。お互いを支え合い刺激し合える場所になっています！

小野 緊張しましたが、初めてでも参加しやすい雰囲気が作られていました。お話をうかがってピアサポーターについて明確なイメージをつかむことができました。ピアサポーターの存在意義とともに、雇用へつながる可能性と難しさを学び、さらに活躍できる場所が増えてほしいと感じました。

★3 ZOOM(ズーム)…Web 会議用ソフトウェアシステム。
 ★4 ハイブリッド式…人が集まる集合型会議とインターネットを活用したネット型会議を融合した会議。

ピアサポーター交流会

ピアサポーターのフォローアップを目的とし、ピアサポーター同士が話し合える場所として発足された会です。今回はピアサポーター交流会のみなさんにお話をうかがいました！

【参加要件】 鹿児島市の精神障がい者ピアサポーター養成講座を修了した方 【開催日】 毎月第2金曜日

【活動の流れ】

- 開会
- ↓
- 注意事項説明
- ↓
- ストレッチ等
- ↓
- 呼んで欲しいネームと一言
- ↓
- グループワーク※休憩をはさむ
(自己紹介/近況報告/テーマ等)
- ↓
- グループごとの発表
- ↓
- これだけは言っておきたいコーナー
- ↓
- アンケート
- ↓
- 閉会



活動場所や活動内容などは多種多様です。今回の特集でピアサポーターの様々な可能性を感じていただき、何かのきっかけになれば嬉しく思います！

3つの約束事

- ① 相手を否定しない
- ② 一人で長い時間話さない
- ③ ここで見聞きした個人情報はこの場に置いて帰る



BGM♪などリラックスできる空間づくりを心掛け、慣れない方にも声をかけ、安心して参加してもらえるようにしています。



参加者の声



【交流会の役割、目的とは？】

- ・ピアサポーターの横のつながりができる場
- ・気楽なおしゃべりの場
- ・ピアの仲間の成長の場



【交流会を通して感じる変化や効果】

- ・悩みを共有でき、1人じゃないと感じられる
- ・安心が得られる場

【ピアサポーターを目指す人に一言】

先輩もいるので大丈夫！まずはやってみませんか？

感謝

取材に協力してくださった「鹿児島ピアサポーターのつどい」の皆様、「ピアサポーター交流会」の皆様、インタビューをお受けいただいたOさん、Nさん、Sさん、川畑さん、佐抜さん、そして、特集記事の作成にご協力いただいた鹿児島国際大学茶屋道先生、ゼミ生の皆様、ありがとうございました。

「おすすめスポット」 Vol.24

一之宮神社

島津家当主の崇敬も厚く
鹿児島三社参りのひとつ



◆鎮座地：鹿児島市郡元二丁目四番二十七号

◆祭神：大日靈貴命（天照皇大神）

◆創建：人皇三十八代天智天皇の御代、天智天皇の一之姫宮が、現在の指宿市鎮座枚聞神社の御分霊を供奉し、はじめ涙橋畔に奉祀されたが、その後現在地に移転したと伝えられる。旧鹿児島市内最古の神社と言われ、境内に一之姫宮の御墓所と伝えられる石碑が建立されている。

◆主な祭典行事

- 打植祭（御田植神事） 一月三日
- 七種祭 一月七日
- 節分祭（厄払） 二月節分の日
- 祈年祭（春祭） 三月九日
- 六月灯（夏祭） 七月九日
- 例祭（御神幸祭） 十一月九日
- 七五三祭 十一月十五日
- 新嘗祭（秋祭） 十一月二十三日



樹齢600年の
楠木もあり自然の力を
感じる「パワースポット」



WOW!

1950年には
境内から弥生
時代の集落が
発見される



講座・イベントの報告

令和4年度は新型コロナウイルス感染症対策のため、毎年開催していた『れいんぼうフェスタ』を『はーと・まるしえ』として11月に開催。講座は少人数で、距離を保ちながら開催しました。

精神保健福祉講座（8月）

九州ルーテル学院大学 人文学部
心理臨床学科 岡田洋一教授をお招きし
「アルコール依存症と家族」について、
ご講演いただきました。

ピア学びの講座（8月）

志學館大学 人間関係学部心理臨床学科
中條大輔先生をお招きし、ZOOMの利
用法や機能について教えていただきま
した。



↑ 講座の詳細については、
<http://www.kouryu-center.org/>
に掲載しています。



ミニセミナー
障害年金について(1月)



ピア学びの講座
ピアサポーター訓練生の
リカバリストリー
(1月)



癒しのこけ玉つくり
てづくり講座(5月)



彩りランチボックス
クッキング講座(6月)



レジンストラップ
てづくり講座(8月)



地域交流イベント
はーと・まるしえ(11月)

簡単おたすけレシピ

今回のテーマは・・・「グルタチオン」

なかなか収まらないコロナ禍の感染予防や対策、そして体と心の強化のために、意識してとっておきたい、長友先生の推しの栄養成分！

豊富な食材は、「ブロッコリー」「ブロッコリースプラウト」「アボカド」

「キウイ」「ほうれん草」「トマト」「納豆」「牛肉」「レバー」「小麦胚芽」などです。



管理栄養士
長友ゆかり先生

♡ アボカドとキウイのマリネ、スプラウト添え

材料（4人分）

アボカド 1個
キウイ 1個
A [オリーブ油 大さじ1
バルサミコ酢か黒酢 大さじ1
ブロッコリースプラウト 1パック

作り方

- ① まず A をボールに合わせておく。
- ② アボカドは縦二つに切って、種を包丁の角などで刺してねじり外し、皮をむいて一口大に切ったものを、色が変わらないよう①にすぐ入れる。
- ③ キウイは皮をむき、アボカドの大きさに合わせた一口大に切って、②に加え、さっくり合わせて器に盛る。
- ④ ブロッコリースプラウトは根を切ってさっと洗い、③にあしらう。



♡ 牛肉とブロッコリーとトマトの炒め物

材料（4人分）

牛もも肉 60g
ブロッコリー 1/2株
ミニトマト 8粒
オリーブ油 大さじ1
塩こしょう 少々
薄口醤油 小さじ2

作り方

- ① 牛もも肉は好みの大きさに切る。
- ② ブロッコリーはよくふり洗いして小房に分け、塩少々を入れた熱湯で硬めにゆでる。
- ③ ミニトマトはよく洗い、へたを取っておく。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、牛もも肉をまず炒め、ブロッコリー、ミニトマトを加えて、同時に塩こしょう、薄口醤油も入れて手早く炒め上げる。



Book Information

～はーと・ぱーく館内で自由に閲覧できる本をご紹介します～



「上から目線ではなく横から目線」、ピアスタッフとしての働き方のヒントが書かれています。一緒に働く支援者として、ピアスタッフを支え、十分な力を発揮してもらえるようにピアスタッフの現状、海外の事例、課題と展望が優しく書かれています。支援者の方だけではなく、ピアスタッフ、すべての関係者の方々に読んで参考にして頂きたい1冊です。

ピアスタッフとして働くヒント

著：大島 巖
出版：星和書店



毎日の仕事をこなしながら続いていく生活の中で発せられた「仕事は楽しいかね?」の言葉。1人のサラリーマンが、天候不良で閉鎖された空港内で出会った老人との会話から「仕事」に対する多方面からの視点が繰り広げられていく会話が新鮮で面白い。最後に「試すことに喜びを見だし、明日は今日と違う自分になること」と結ばれている1冊。新たな自分探しの参考に読んでみられませんか。

仕事は楽しいかね?

著：デイル・ドーテン
訳：野津 智子
出版：きこ書房



本書では、タイトル通りまんがと図解で障害者のご家族が抱えている将来についての悩みや不安、それに対する解決方法を項目別に提案しています。障害者を地域で支える仕組みや福祉サービス、法制度の仕組み、相談場所などが記載されており将来に向けた準備につながる一冊となっています。当事者を含むすべての方にお勧めです。

まんがと図解でわかる障害のある子の将来のお金と生活

著：渡部 伸
出版：自由国民社

令和5年度の主な講座・イベントの予定



- ◆はーと講座（パソコン講座・ピア学びの講座）
- ◆まちかど交流講座
（クッキング講座・てづくり講座）
- ◆精神保健福祉講座



- ◆支援者と語り合う会
- ◆SST 講座
- ◆交流イベント（はーと・まるしえ）

※日程等の詳細は、直接お問い合わせください。

鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）



「はーと・ぱーく」って?

精神障がい者の、自立や社会参加の促進と、市民の精神障がい者に対する理解やお互いの交流を深めるために鹿児島市が設置した施設です。



どんなことをしているの?

精神障がいについての、正しい知識や理解するための講座、市民が精神保健福祉に関して考える機会となる交流イベントなどの開催、専門の相談員によるこころの健康に関する相談も行っております。

●相談（※相談は21:00終了）

- ・電話相談（受付）9:30～20:30
- ・来所相談（受付）9:30～19:00

☆相談は無料。精神保健福祉士・ピアスタッフなどが対応します。

☆相談についての秘密は厳守いたします。

☆診療行為、カウンセリング、医療機関や福祉事業所等への斡旋・仲介は行っていません。

●各部屋利用時間

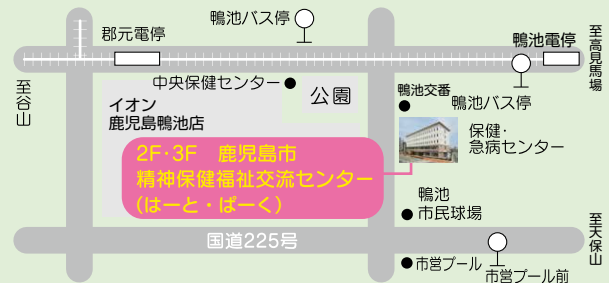
- ・交流スペース 9:00～21:00
- ・多目的ルーム／会議室 9:00～20:50
- ・音楽ルーム／調理室 9:00～20:30
- ・デイケア室 土／日／祝日 9:00～20:50
平日 17:00～20:50

※精神保健福祉に関する内容のものに限ります。

※各部屋は3ヶ月前から予約可能です。

※各手続・予約方法についてはお問合せいただくかまたはホームページでご確認を願ひ申し上げます。

MAP・交通アクセス



バス…⑭⑯番線・・・「鴨池バス停」下車
…⑪⑫⑬番線・「市営プール前」下車

市電…「郡元」又は「鴨池」電停下車

車……駐車場には限りがあるのでなるべく公共交通機関をご利用ください。

18:00以降は駐車場をご利用になれません。



使用料：無料

開館時間：9:00～21:00

休館日：毎週火曜／年末年始（12/29～1/3）

住所：〒890-0063

鹿児島市鴨池2丁目22番18号

TEL：099-214-3352

FAX：099-206-8571

URL：http://www.kouryu-center.org/

指定管理者：鹿児島県精神保健福祉士協会