公益社団法人日本精神保健福祉士協会京都支部・
京都精神保健福祉士協会2019年度総会記念講演

ピアサポートについて
私たちが学ぶべきこと



相川章子（聖学院大学）
a_aikawa@seigakuin-univ.ac.jp

2019年5月26日（日）14:00～16:30



今日の流れ



- 自己紹介
- 体験談（リカバリーストーリー）とは？
- 2組の方の体験談（リカバリーストーリー）
- ピアサポート活動から学んだこと
- 「支援するーされる」という関係を問い直す

  「支援するーされる」固定化した関係性の限界、 「支援するーされる」関係性を超えた関係性、中動態の世界の話
- ピアサポートとは？ーなぜ、今ピアサポートなのか？

  「経験の語り」が紡ぐ「つながり」ーピアサポート、ピアサポートで織り成す旅路「リカバリー」
- リカバリーとは？ーなぜ、今リカバリーなのか？
- ピアサポート文化を広げよう

ピアサポートに関する出版物・DVD



ピアサポーターの活動の実際、講座や養成プログラムなど磯田さん、飯山さんら多くのピアスタッフが登場します！

4部作/絆withピア（当事者同士のピアサポート）・もくせい家族会（家族同士のピアサポート）・きらりの集いin広島・福岡のピアスタッフの実践



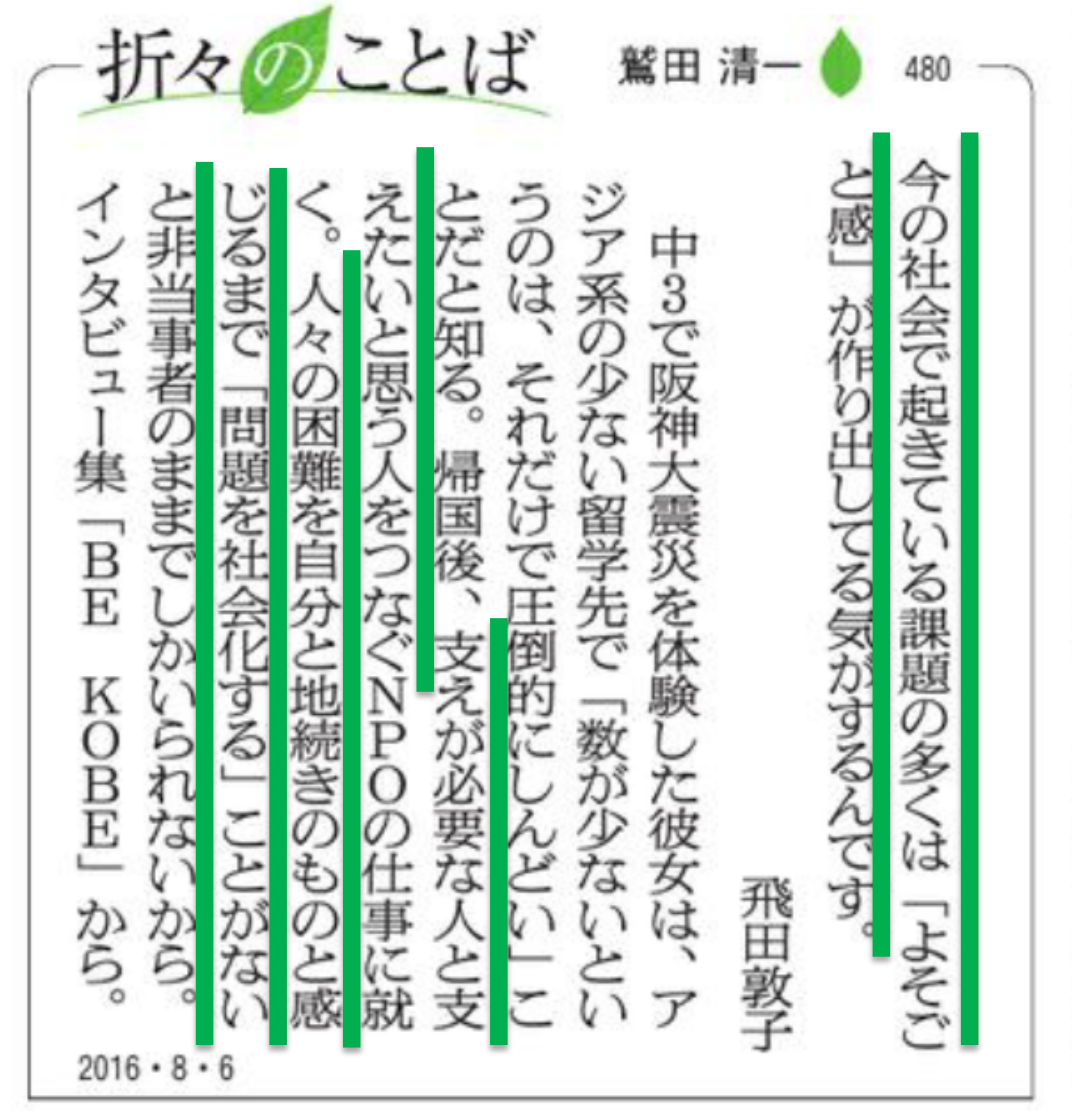
誰もが暮らしやすい街を
誰もが共に暮らせる街を
（コミュニティ・インクルージョン）

そのために

ピアサポート文化を広げよう*

＊ M.Federich.2017.「ピアサポートはコミュニティ・インクルージョンの最大の架け橋である」

「支えが必要な人と支えたいと思う人をつなぐ」



折々のことば　鷲田 清一　480

今の社会で起きている課題の多くは「よそごと感」が作り出してる気がするんです。

飛田敦子

中3で阪神大震災を体験した彼女は、アジア系の少ない留学先で「数が少ないというのは、それだけで圧倒的にしんどい」ことだと知る。帰国後、支えが必要な人と支えたいと思う人をつなぐNPOの仕事に就く。人々の困難を自分と地続きのものと感じるまで「問題を社会化する」ことがないと非当事者のままでしかいられないから。インタビュー集「BE KOBE」から。

2016・8・6

「よそごと感」（非当事者感）から
「自分と地続きのもの」（当事者感）へ

2016/8/6（土）
朝日新聞朝刊

自問自答・・・



- 『私』は人（精神障がいのある方・自分自身）の力を本当に信じているのだろうか？
- 『私』は人（精神障がいのある方・自分自身）の可能性を本当に信じているのだろうか？
- 『私』は人（精神障がいのある方・自分自身）は誰もがリカバリーの途を歩むことができることを本当に信じているのだろうか？

1.体験談とは？

当事者の物語に耳を傾けよう

私たちは当事者の語りを本当に聞いているだろうか？
当事者の言葉を大切にしているだろうか？
当事者の思い・語りたい物語に耳を傾け、
味わい、共有しましょう。

大きな困難（病気や障がい等）にとらわれない自分らしい生き方

- 大きな困難（病気や障がい等）にとらわれた生活、生き方から、一人ひとりの人生の目標、夢や希望にむけての歩む、自分らしい生き方へ向けたプロセス。

これが「リカバリー」

その語りをリカバリーストーリーという





体験談（リカバリーストーリー）を語る・聴く



「あそこで」「あのとき」の体験を、
「ここで」「今」・・・

- 「（目の前にいる）あなたへ」に**「語りたいこと」を語る。**
- 「私（たち）のためだけ」の語りを聴く。
- 聴いた「今」、**率直に感じることを大切に**する。
- 「体験談」には正解/不正解、良し/悪しなどはない。すべて価値のある語りであり、尊くかけがえのないものである。

Ⅰ．語るときに大切なこと



語りたくないことは、
無理に語らなくてよい

あとでつらくなったり、
後悔したりしないように

抜粋：SDMーJ（SHARE）ピアスタッフ研修（2014/7/11-13）澤田さん作成PPT

Ⅱ．聴くときに大切なこと

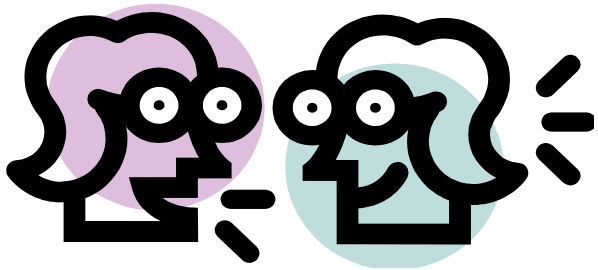
ここでの話はこの場限りに止めましょう（秘密保持の原則）

A.評価しない

例）おもしろい、つまらない、話がうまい、へた、など

B.尊重する

体験談は語り手の人生



C.共感する

共感できないことは、共感できない自分と向き合う

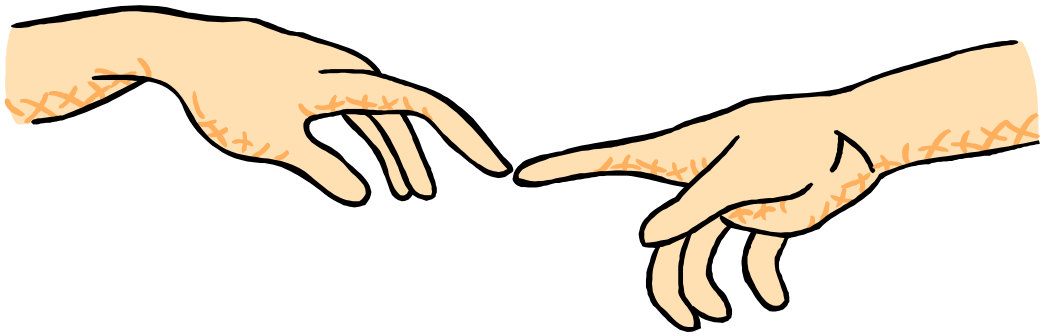
D.参考にする

取り入れられる部分は、自分なりに取り入れる

抜粋：SDMーJ（SHARE）ピアスタッフ研修（2014/7/11-13）澤田さん作成PPT

Ⅲ．共有するということ

- 悲しみは半分に
- 喜びは二倍に
- 絆が生まれる
- リカバリーが広がる



参照：SDMーJ（SHARE）ピアスタッフ研修（2014/7/11-13）澤田さん作成PPT相川変更



人生の旅路、私だけの道のり、そのプロセス

「私の体験談（リカバリーストーリー）」

「私のリカバリーストーリー」

語りに耳を傾け、味わい、
共有しましょう。

「私のリカバリーストーリー」を聞いて

- リカバリーストーリーを聞いて今、なにを感じていますか。
- そのいま、あなたの中に起きている感情や気持ち、気づきもまた、一つの経験としてとても大切なものです。
- そして、今沸き起こっている気持ちを感じ、率直に言葉にのせてみまょう。

「私があなたに語りたいこと」意味がある

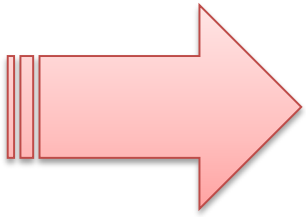
語りたいこと、伝えたいことを
語っているのだろうか？

- あなた自身が経験したこと、感じたことのなかで、相手（相談者）に伝えたい、話したいと思うことをちゃんと話せること（聞いてもらうこと）が大切。
- それぞれが語りたい経験、
そして語りにはとても意味がある



“経験”は宝もの

- 私がその「経験」から感じたこと、気づいたこと、得たこと、学んだこと、もしくは傷ついたこと、失ったこと…それらすべて「私だけの」経験
- 私の「経験」は私にしか経験していないかけがえのないもの
- 私の「経験」が、他の人を勇気づけることがある



マイナスの経験が
プラス　の経験へ　価値転換

