



3. ピアとは？ ピアサポートとは？

ピアサポート、よく聞くけど、そもそもどんな意味？
なぜ、今、着目されているんだろう？
原理からひもといてみます。





“ピア”とは？

仲間・同輩・対等者

精神障がいのある人同志
精神科病院に入院していた人同志
精神障がいによって悔しい思い、
やるせない思いを経験した人同志
精神障がいの家族同志



学生同士／子育てをする親同志／
ガンを経験した人同志／HIV患
者同志／虐待を受けた経験のある
人同志…等



ピアサポートの定義 いろいろ

- ピアサポートの定義：「仲間による対人関係を利用した支援活動の総称」 （西山久子&山本力，2002）
- 精神障害者のピアサポート：「同じ問題や環境を体験した人が、対等な関係性の仲間として相互に支援を提供、受ける活動であり、多様かつ柔軟で利便性があって、サービスの不備な点を補完，検証，是正，改革する地域生活支援システムの一つである」 （坂本智代枝，2008）



“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営みのすべて」

(相川,2018)

キーワードは「対等な関係」

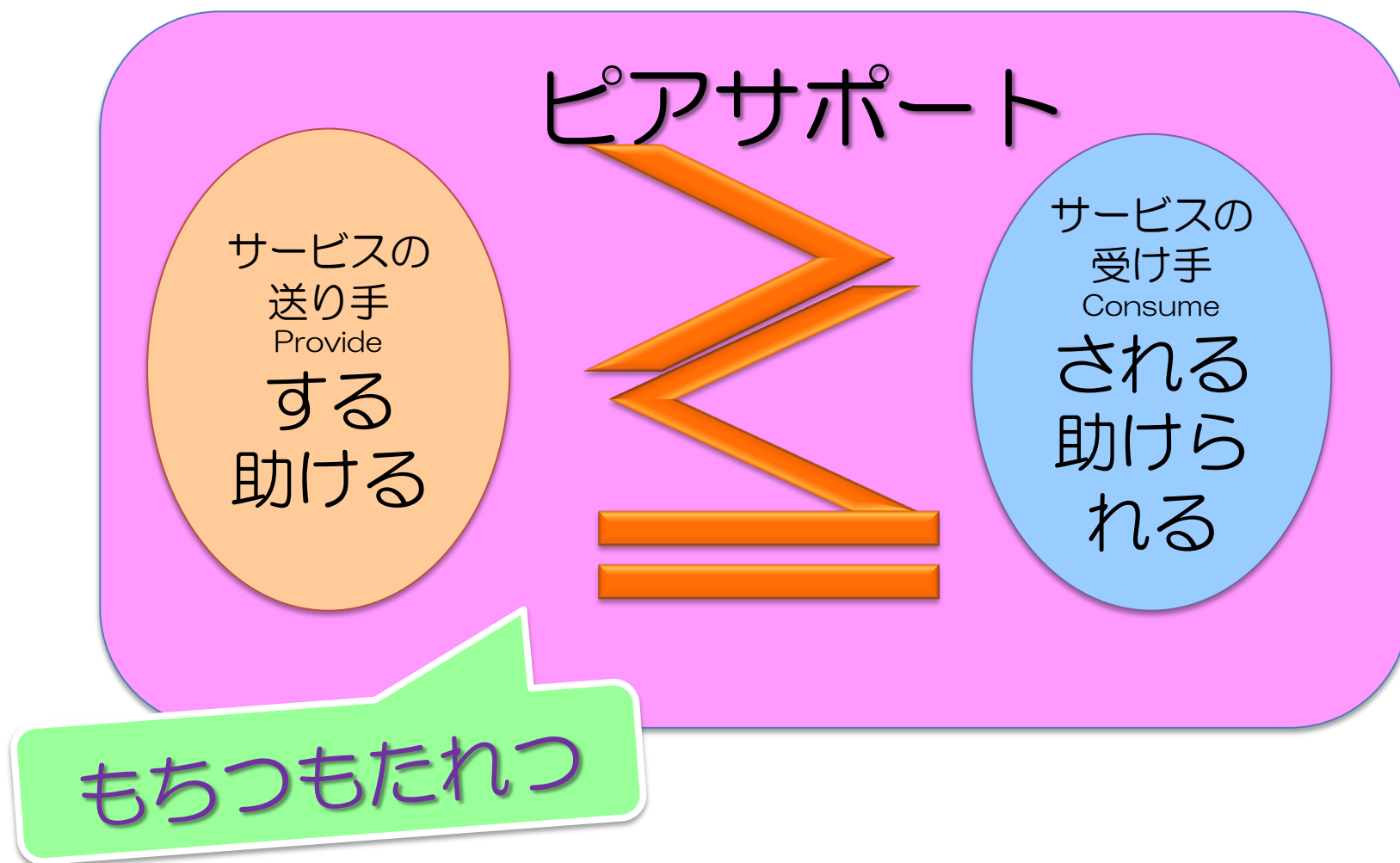
新しい技術や専門性ではない

これまでのつながりを、

改めて意識し、再構築すること



対等な関係とは？





「支援者」と「当事者」が 対等になる時

- 「クライアント・援助者にかぎらず、いかなる人生の矛盾や謎、葛藤が存在する。絶対的解答のないテーマ、矛盾に満ちた人生の前でいかなる人も悩み無力さを痛感する。この点で援助者とクライアントは対等である。援助というかわりはこちらからはじまる。」

(尾崎,「現場の力」,2002)



根源的な非対称性から 能動的な変換（倫理）

- 「援助者が相手と自分の葛藤から逃げ出さないこと、否認しないこと、これが援助の出発点であり、現場の力の基礎である」

（尾崎,「現場の力」,2002）

- 「支援者」と「当事者」
= 「逃げられる者」と「逃げられない者」
→ 「逃げない者」と「逃げられない者」
へと能動的に変換する（＝支援者の「倫理」）

（稲沢,当事者活動への関わり-「倫理」から「受動性への自覚」へ-,2013）



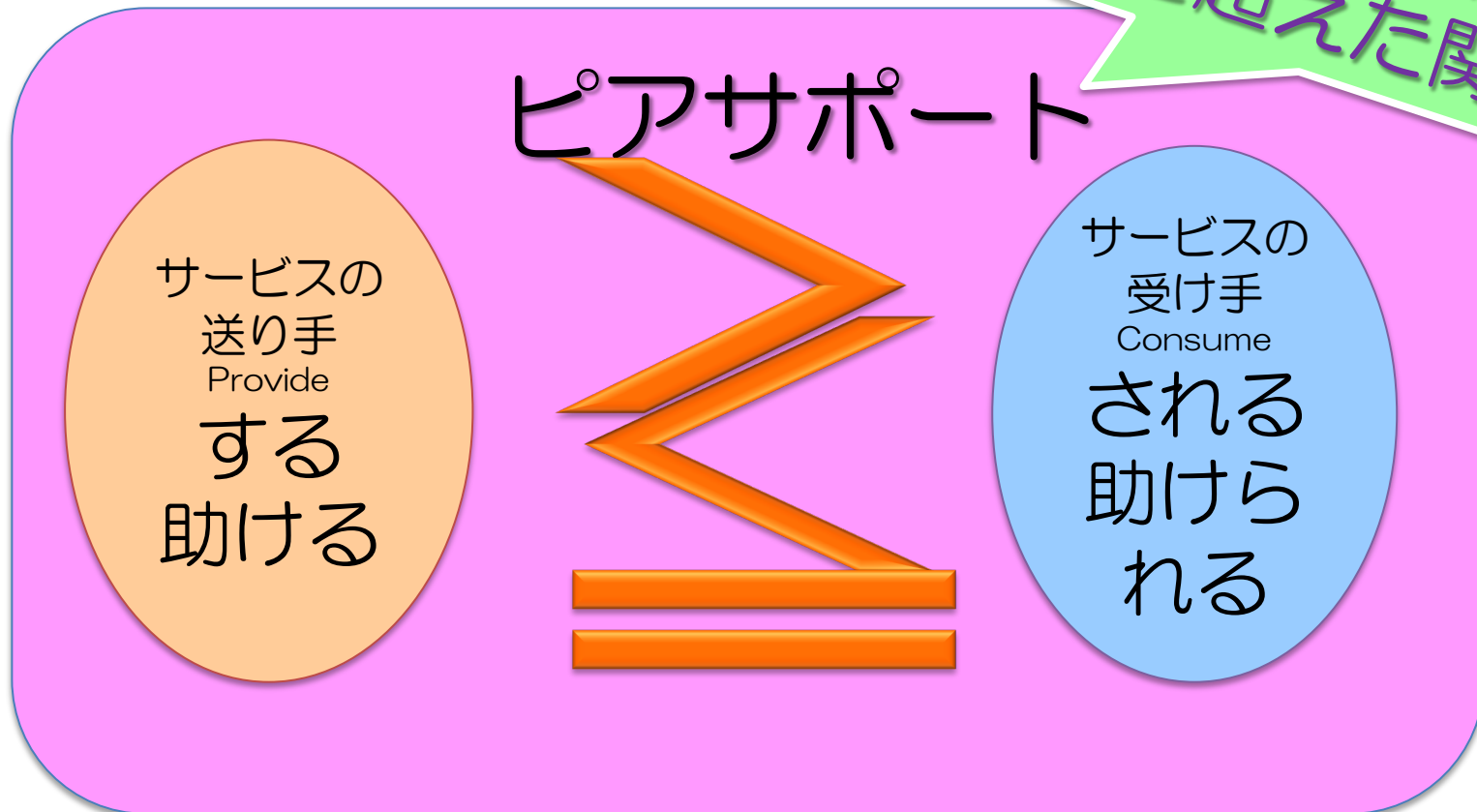
受動性への自覚へ

- 「他なる者」と向き合う宿命。
(窪田,福祉援助の臨床-共感する他者として-,2013)
- 「我-汝」「我-それ」 (M・ブーバー,1978)
- 逃げられる者であったはずの支援者は、
臨床の場でいつしか逃げられない者へと
追い詰められててている。
- 「追い詰められた受動的な体験こそが
「当事者活動へのかかわり」の礎石をよ
り堅牢する。」 (稲沢,2013)



対等な関係とは？

「する-される」
を超えた関係*



*國分功一郎, 2017, 「中動態の世界-意志と：責任の考古学-」



中動態の世界とは

- 「能動態と受動態の対立は「する」と「される」の対立であり、意志の概念を強く想起させるものであった。」
- 「能動態と中動態は、主語が過程の外にあるか、内にあるかが問われているのであって、意志は問題とならない。」
- 能動態と中動態の場合、能動態は「主語から出発して、主語の外で完遂する過程」中動態は「主語はその過程の行為者であって、同時にその中心である。主語〔主体〕は主語の中で成し遂げられる何ごとか-生まれる、眠る、想像する、成長する、等々-を成し遂げる。その主語は、まさしく自らがその動作主〔agent〕である過程の内部にいる」

國分功一郎, 2017, 「中動態の世界-意志と責任の考古学-」



ピアサポートのいろいろなカタチ インフォーマル/フォーマル

気楽な/非公式な
自然発生的

公式な
意図的

インフォーマル

例) オープンスペースでのピアサポート
／アフター5にプライベートな時間
を共にするピアサポート



フォーマル

例) サポートグループによる

仕事として
ピアサポーターに
よるピアサポート

促進

促進

促進

促進

促進

促進





ピアサポートの例

インフォーマル(気楽)な

- ◆ オープンスペースで当事者同士が集まり、語り合い、支えあう
- ◆ 病棟で一緒だった仲間に街なかで出会い、近況を話し、互いに癒された。
- ◆ ママ友と子育てのことや旦那の愚痴をこぼしあった。
- ◆ 将来について不安になり、同じ病気を克服した友人を誘って食事をした。
- ◆ 同級生とアフター5にお茶しにいき、就職のことなどについて話し合った。 等など



セルフヘルプとピアサポート

フォーマルな
意図的な

セルフヘルプ
(グループ)

- 第一目的：自分を助けるため（自分のリカバリーのため）
- 結果的に：互いを支え合い、互いのリカバリーにつながる
- 大切なこと：対等性、自発性、体験談
- 専門職とのかかわり：基本入らず。

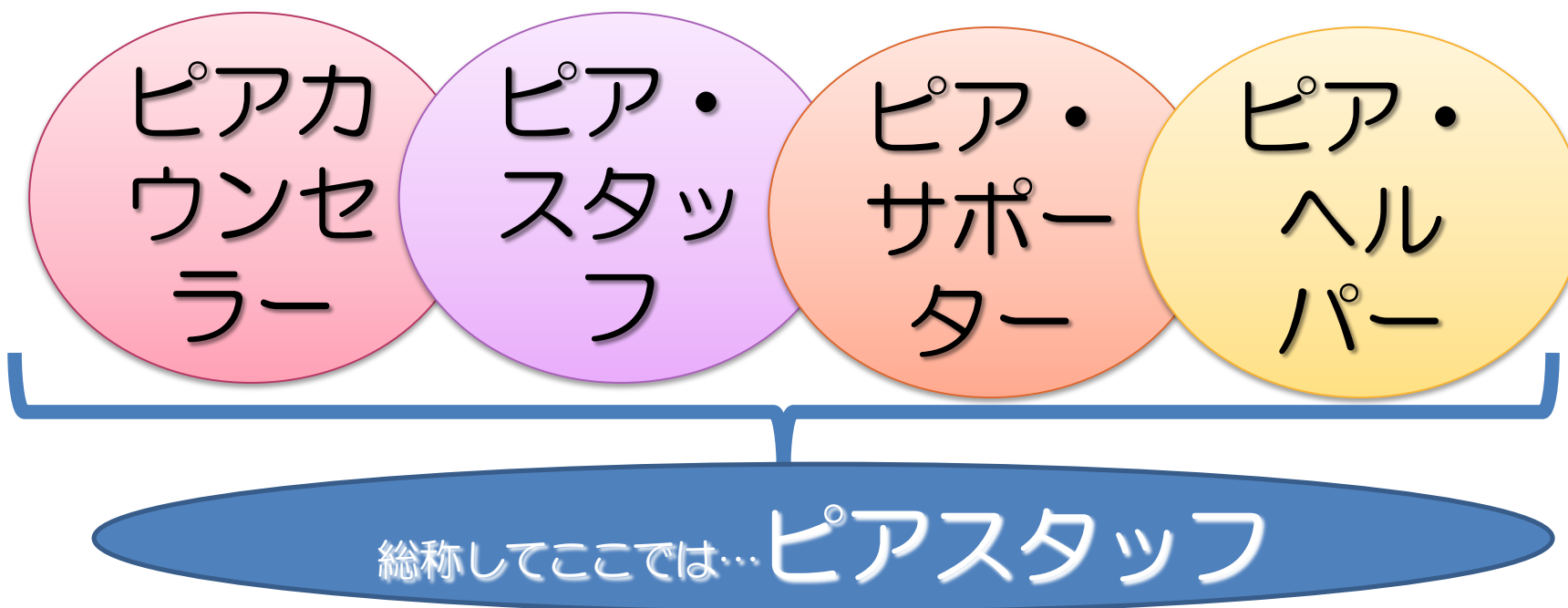
- ✿ 第一目的：互いを助けるため（互いのリカバリーのため）
- ✿ 結果的に：自らのリカバリーにつながる
- ✿ 大切なこと：対等性、相互性
- ✿ 専門職とのかかわり：ファシリテーターとして入る場合は多い。ピアスタッフが入る場合も多い。

ピアサポート
(グループ)



ピアサポーターの実際 ～さまざまな提供のしかた～

- さまざまな提供のしかたがある
 - 専門職が運営する機関のなかでピアサポート等のプログラムをおこなう、または役割を担う
 - 当事者が運営をする機関でサービス提供を行う



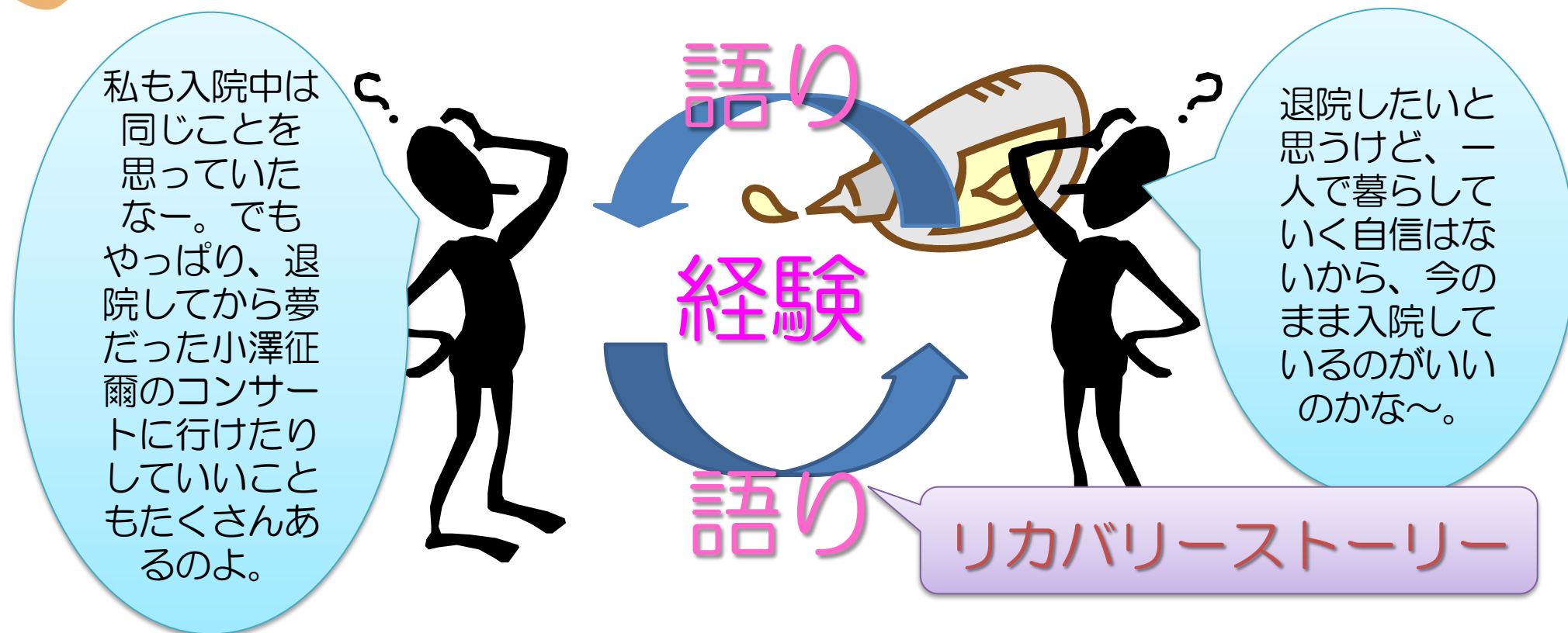


4. 経験がウリ（宝もの）





ピアサポートの接着剤は**経験の“語り”**



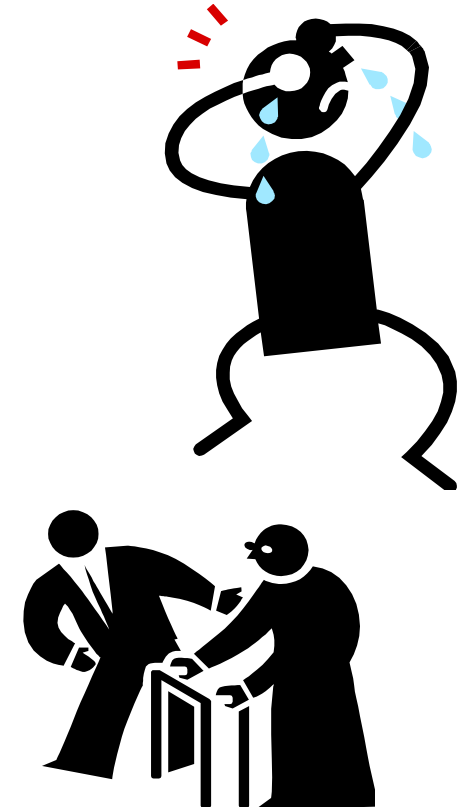
- ピアサポートの援助力の源はメンバーの**経験に基づく知識（経験的知識）**・技術は、専門的知識に比べてより实际的・実用的でより包括的な特徴を持つ

（参考：Borkman,1976）



“経験”とは？

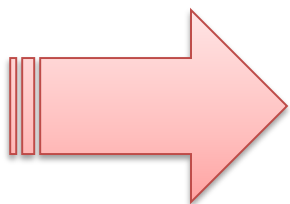
- すべての人生経験
なかでも、とりわけ…
ピアとしてくくった共通する経験
ここでは例えば…
- 病気や障がいの経験
- サービスの受け手としての経験
- リカバリーの旅





“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





リカバリーがリカバリーを生む

- ・リカバリーストーリーを語ることで聞いている人を勇気づけ、そのことが語る人を勇気づける

⇒リカバリーの循環

- ・リカバリーを語ることが、聞いている人、語る人、それぞれの次なるリカバリーの転機となる

⇒リカバリーの継承性

⇒経験者同士の語り合い・支え合い（ピアサポート）は次なるリカバリーを生む！

「経験の語り」が紡ぐ
「つながり」が
～ピアサポート～



ピアサポートの意図的な導入

- 専門職の限界と共に、セルフヘルプやピアサポートは有効であるということが概ね認識される。
- ピアサポートは、自主性を重んじ、自然発生的なインフォーマルなつながりを大切にしてきたが、有効ならば、意図的に導入しよう！とする動き
- 近年、医療・福祉サービスの利用者を雇用する機関が増えている。（以下、ピアサポーター）
- ピアサポーターはピアサポートを意図的に導入することで効果的なサービスを提供しようとする役割。





日本におけるピアサポートをめぐる状況

- 専門職主導の支援
⇒利用者のパワーレス状態、主体性や夢の喪失
- 当事者主体の活動の誕生の経緯

専門職側の歴史的反省

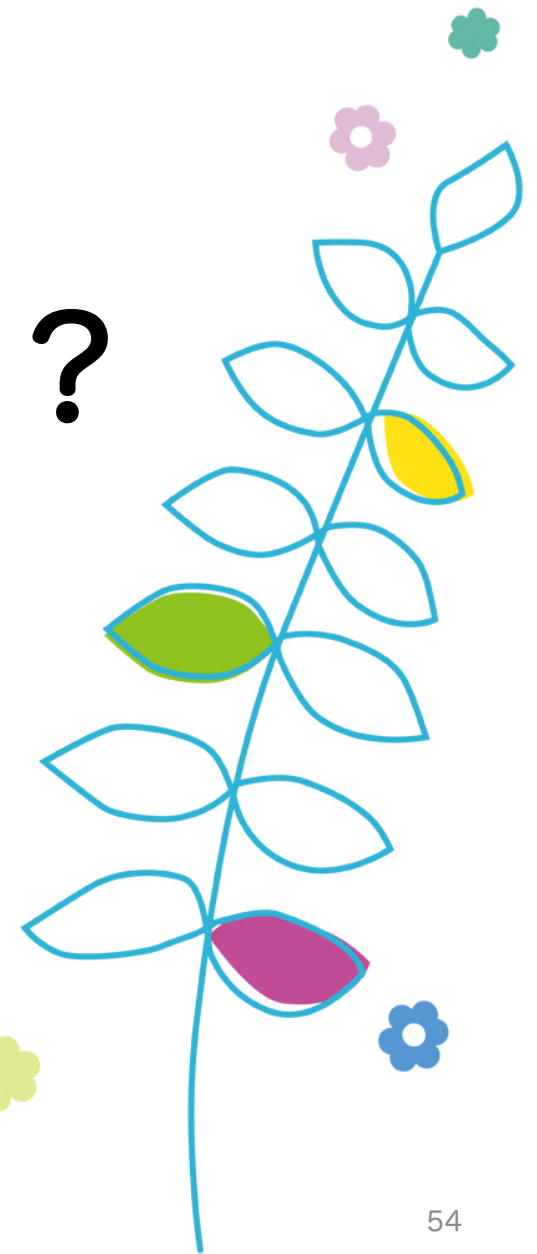
精神障がい者自身による
アンチテーゼ

セルフヘルプ/ピアサポート/当事者運動/オルタナティブ

- 思想的背景と政策的背景⇒ピアサポーターの増加
- ピアサポーターによるサービスの有効性が報告される一方で、ピアサポーターの辞職等「つぶれてしまう」課題が浮き彫りとなる。



5.リカバリーとは？





大きな困難（病気や障がい等）にと とら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





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**個人的な過程**である。疾患によりもたらされた制限を備えていても、**満足感のある希望に満ちた、人の役に立つ人生を生きること**である。精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）



ボストン大学教授
精神科リハビリ
テーションセン
ター所長



ディーガンのリカバリー

リカバリーは過程であり、生き方であり、構えであり、日々の挑戦の仕方である。完全な直線的過程ではない。ときに道は不安定となり、つまづき、止めてしまいが、気を取り直してもう一度始める。必要としているのは障害への挑戦を体験することであり、障害の制限の中、あるいはそれを超えて健全さと思ふという新しく貴重な感覚を再構築することである。求めるのは、地域の中で暮らし、働き、愛し、そこで自分が重要な貢献をすることである。



エンパワメントを
テーマに研究 博士
号取得
各大学で非常勤教授
10代で統合失調症発
症



ディーガンのリカバリー

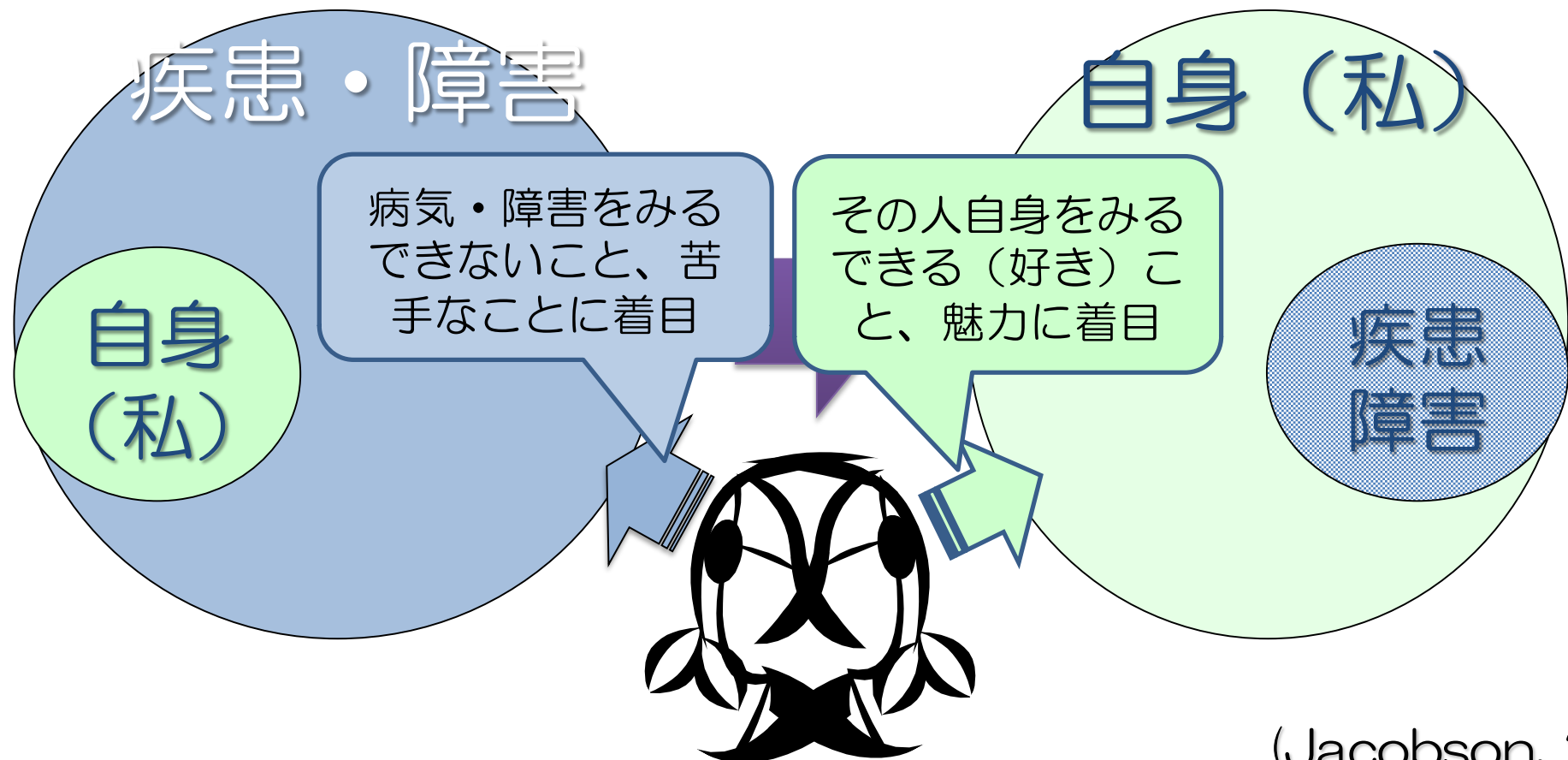
病気からの回復ではなく、
人々の偏見、精神医療の
弊害によりもたらされる
障害、自己決定を奪われ
ていること、壊された夢
などからのリカバリー



エンパワメントを
テーマに研究 博士
号取得
各大学で非常勤教授
10代で統合失調症
発症



リカバリーの 基礎となる考えかた



(Jacobson, 2000)



リカバリーは精神保健福祉の世界の潮流 WHO（世界保健機構）

メンタルヘルスは健康と満たされた状態（WELL-BEING）の不可欠な要素であって、WHO憲章の健康の定義は「健康とは、単に病気ではないあるいは弱っていないというだけでなく、**肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態（WELL-BEING）にあること**」と述べている。メンタルヘルスは、健康の他の側面と同じく、**プロモーション、予防、治療、リカバリー**に向けての**政府全体の包括的アプローチ**を必要とするさまざまな社会経済的要因の影響を受けることがある。

（WHO包括的精神保健行動計画2013-2020）



全ての人間の普遍的な経験であるリカバリー

- リカバリーは精神疾患や障害という枠を超えた、**全ての人間の回復や豊かな生活にとって必要なもので、人間に普遍的な経験。**
- Deeganは「サービス提供者が抱く、リカバリーは精神障害のある人だけのもので、自分は成長することも変わることも必要のないリカバリーとは無縁な存在だという幻想は、必死にリカバリーに取り組もうとする当事者を抑圧する「われ・かれ」という垣根を作る。サービス提供者が自分自身の傷ついた経験や弱さと向き合い、自分もが必要だと理解するとき、サービス提供者と利用者は同じ世界を共有し、リカバリーの道を歩む一人の人間として対等な存在になれるのではないか。躍動的なリハビリテーションの環境とは、スタッフが自分自身の成長やリカバリーに生き生きと取り組んでいる環境だ」（Deegan, P. 1988）



リカバリー焦点化の基本前提

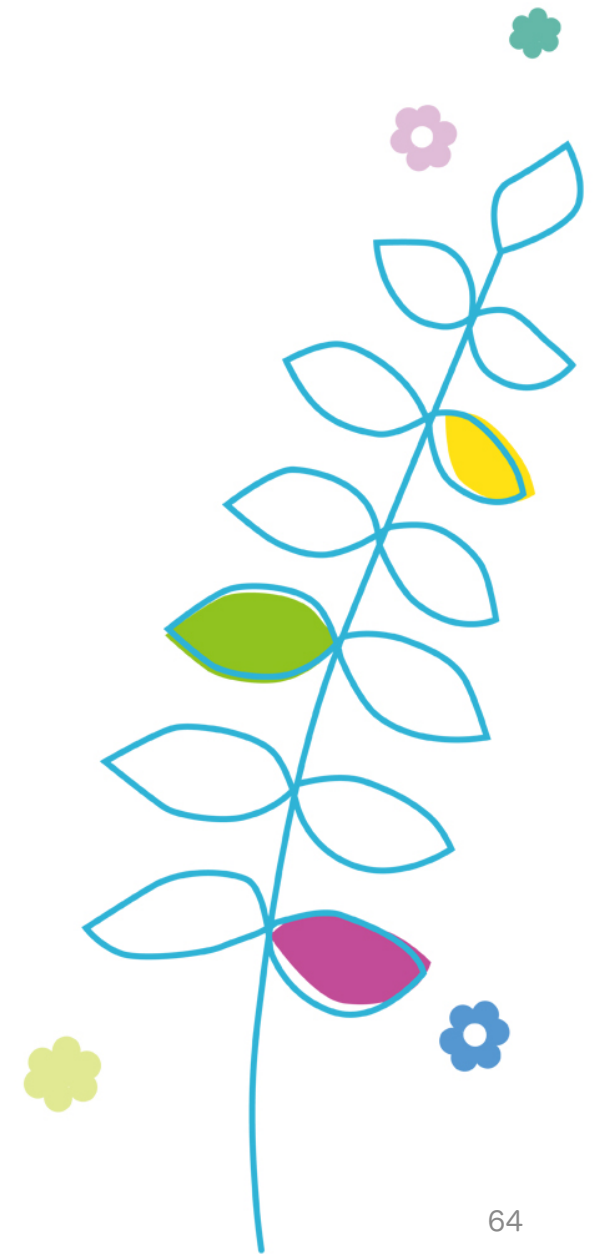
1. リカバリーは専門職の介入なしに起こりうる
2. リカバリーの共通部分はリカバリーを信じる人々の前に存在し、リカバリーを必要とする人によって成り立つものである。
3. リカバリーのビジョンは精神病の原因に関する理論として機能するものではない。
4. リカバリーは症状が再燃した時でさえも起こりうる。
5. リカバリーは症状の頻度や期間に変化をもたらす。
6. リカバリーは直線的なプロセスをたどるものではない。
7. 病気の因果関係からリカバリーはときどき病気そのものからリカバリーするより困難を伴う。
8. 精神疾患からのリカバリーとは「真の精神的な疾患」からの回復を意味するものではない。

Anthony, 1993 筆者訳



誰もがリカバリーできると
信じていますか？

6.リカバリー とピアサポート





リカバリーについての障害



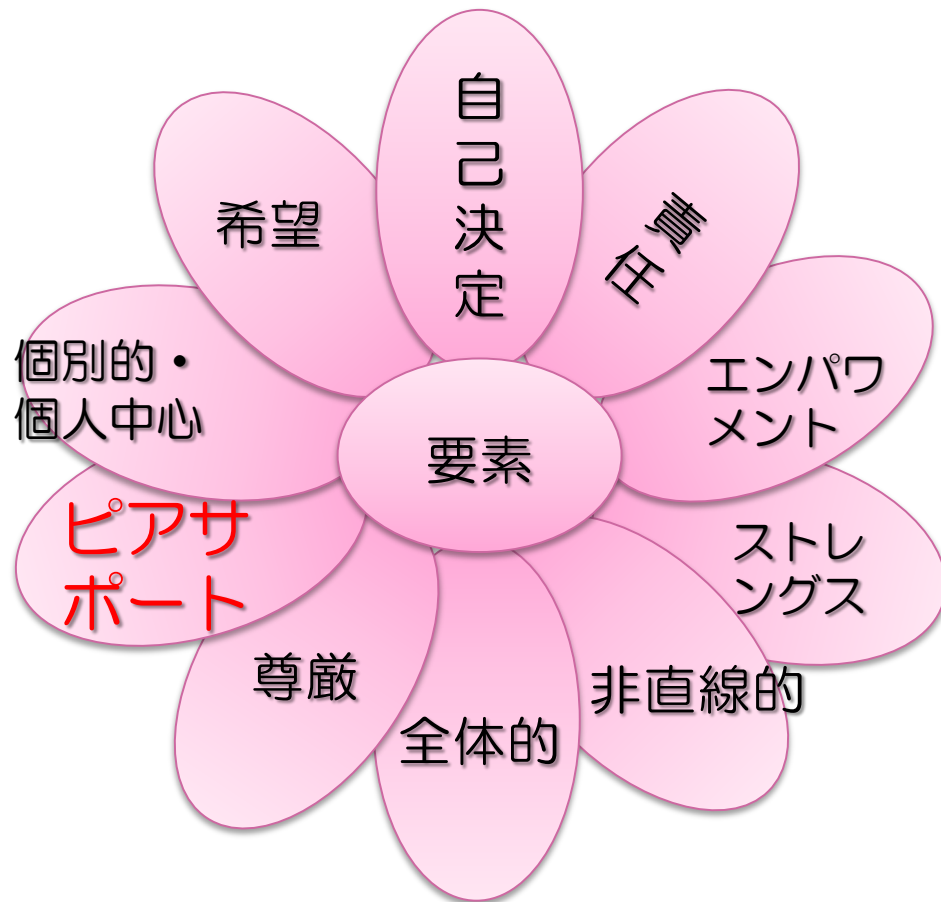
リカバリーについての障害は実に多い。
しかしその中でも最大の
障害は単純なこと
--わたしたちはリカ
ヴァー（回復）しない
と多くの人が考えてい
ることなのだ。

エル・フィッシャー Dan Fisher, M.D.
(精神病を克服した)精神科医



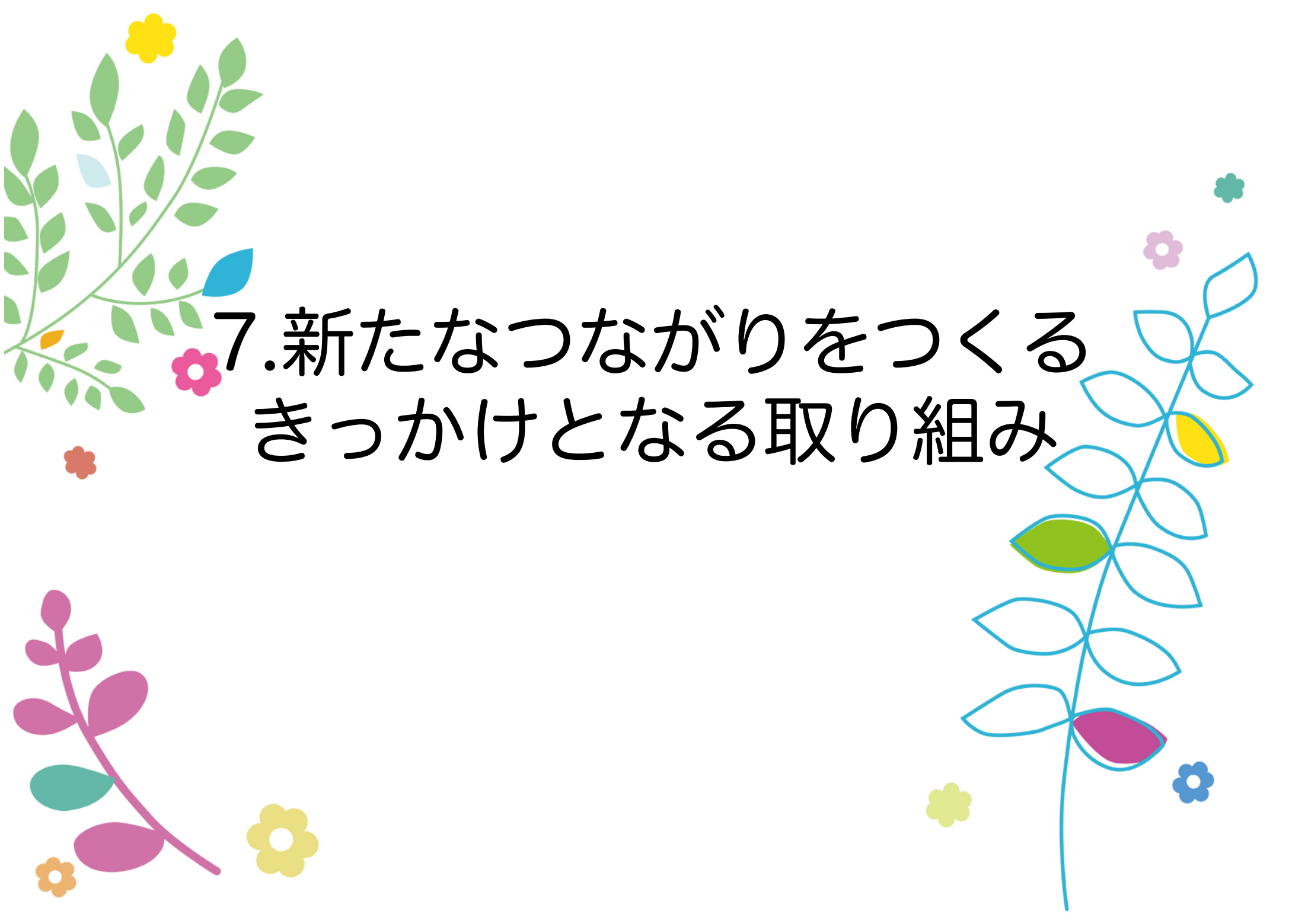
リカバリーの構成要素

～何によってリカバリーするのか？～



- ① 自己決定が前提として欠かせない
- ② 個別的でその人中心のありようである
- ③ エンパワメントの過程である
- ④ その人の全体的な現象である
- ⑤ 経過は非直線的である
- ⑥ ストレングスに注目する
- ⑦ 仲間が存在が欠かせない
- ⑧ 尊厳が重要な要素である
- ⑨ 自分の人生に対する責任をとる
- ⑩ 希望の存在が最も重要な要素である

全米リカバリー勧告団, 2004, SAMHSA 2006
訳 野中猛 「リカバリー」

The slide features a central title in black Japanese text. It is surrounded by various decorative floral and leaf motifs. In the top-left corner, there is a green leafy branch with a yellow flower and a blue flower. In the bottom-left corner, there is a purple branch with a green leaf and a yellow flower. In the bottom-right corner, there is a blue branch with a green leaf, a purple flower, and a blue flower. There are also several small, scattered flowers in various colors (yellow, pink, blue, green) throughout the slide.

7.新たなつながりをつくる きっかけとなる取り組み



私がかかわっている活動

ピアサポート講座・ピアサポーター養成講座

- 2010～上尾（埼玉）で開始。初めは事業所主催→6年前から市主催
- 地域のネットワークで実行委員会を結成。当事者のかたも入る。
- ピアサポート講座は一日コース3日間のプログラム。ピアサポートの基本を、当事者、家族、専門職、ボランティア、市民とともに学び合う。ピアサポート・協働を体感。するーされるの逆転現象。リカバリーストーリーを共有することを主軸にしたプログラム。「心の氷が溶ける」体験。演習、グループワーク中心。ファシリテーターを育成、現在はファシリテーターと講師の体制で展開。
- ピアサポーター養成講座は、一日コース5日間のプログラムを、当事者・ピアサポーター・専門職、行政の方との検討会で1年かけて作成。現在月に1回ずつ開催。ピアサポートの理念を主軸にしたプログラム。例）経験を差し出すロールプレイなど。演習・グループワーク中心。
- 現在、上越圏域(2012-)、下越圏域2013-)、川口市（埼玉/2014-)、新潟圏域(2016-)、魚沼地域(2017-)、青森(2014-)、仙台(2012-14)、栃木(2013,15)、千葉(2015-)などで実施

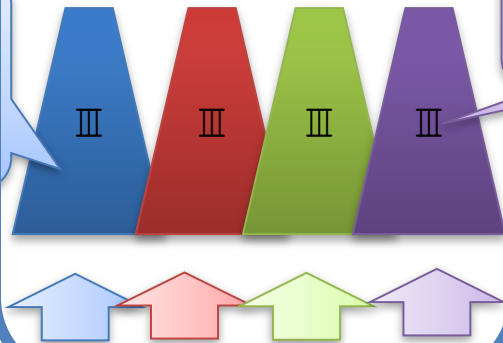
上尾地域におけるピアサポート・ピアサポーター養成システム

現在は合同実施

例) 就労支援事業のピアサポーター研修

未実施

例) 地域移行支援事業のピアサポーター研修



Ⅱ ピアサポーター養成講座

自らの人生経験を生かして、互いに支えあうピアサポートな関係づくりの促進者となり、社会づくりに貢献することを仕事にしたい。そのために必要な基礎知識とスキルを身につけよう

Ⅰ ピアサポート講座

目的：もっともっとつながりあおう・支えあおう
そのために必要な基礎知識とスキルを身につけよう

ピアサポーター用研修 & IV スーパービジョン・コンサルテーション

ピアサポーターとして働き始めた方を対象に、日々のかかわりの振り返り、仕事を通しての思いの振り返り等を行う。

Ⅱ-2 (ピアサポーター) ステップアップ講座

ピアサポーターとして働き始めた方を対象に、仕事を行うにあたってのより実践的なスキルアップと、ピアサポーター同士がつながる場づくり。

I-2 (ピアサポート講座終了者) フォローアップ講座

ピアサポート実践の日常を振り返り、講座の学びとつなげよう。ピアサポートな関係を体感しよう。

ピアサポートグループ「ティーパーティー」

ピアサポート講座修了者によって誕生したピアサポートの輪の広がり1つ。ピアサポートな関係を体験する場。地域のすべての人にオープン。



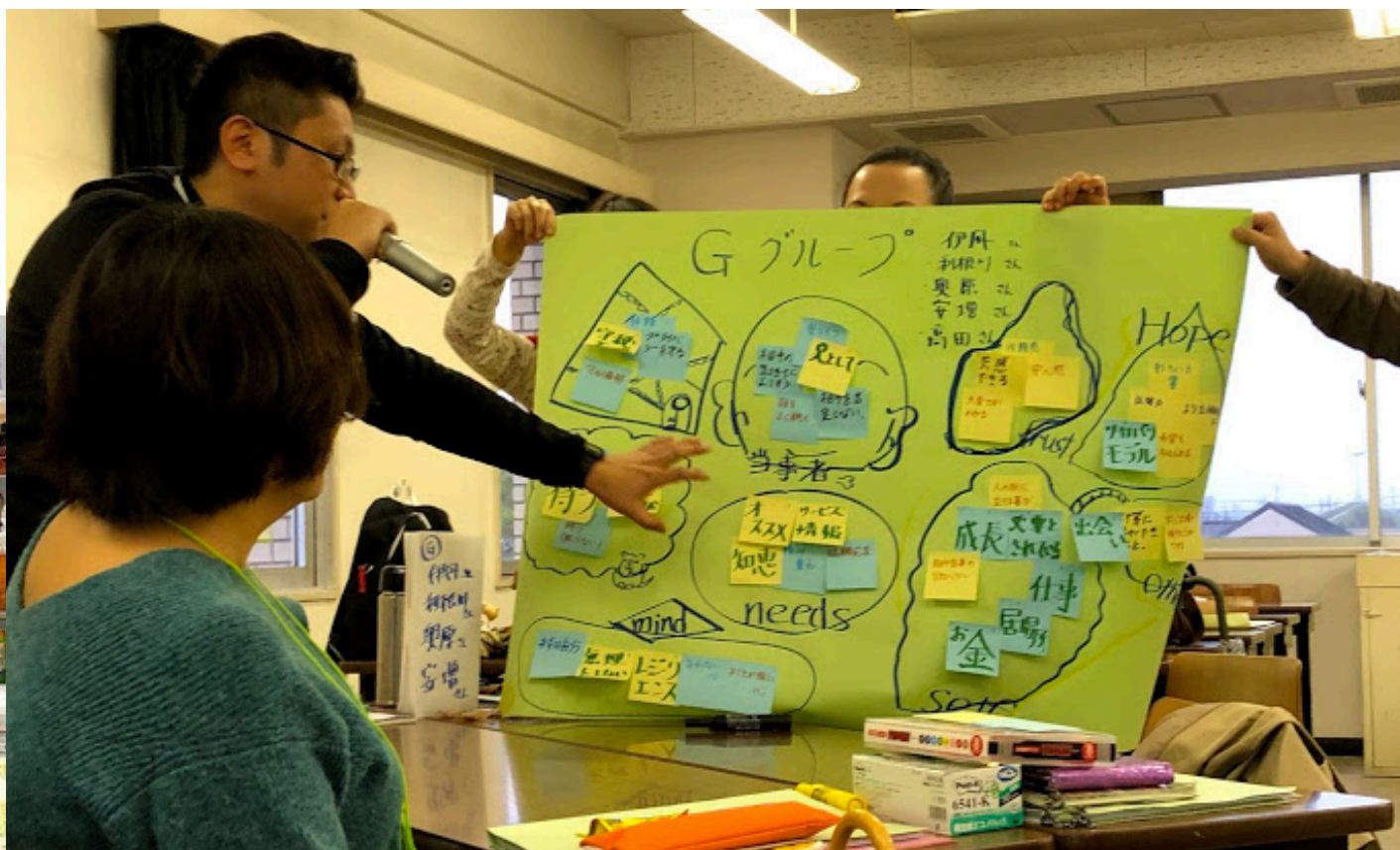
ピアサポート講座の特徴とポイント

- 目的は、ピアサポートを共に学ぶことをとおして、ピアサポート文化を構築すること
- 経験の語り（リカバリーストーリー）を軸に展開する
- その場にいるすべての人が目的を共有する同じ立場
- ピアサポートやリカバリーについては経験者の方が経験を通じて理解することができ、そのことを自分の経験からくる言葉で語る事ができる
 - 関係性の逆転が起きる
- グループワークでは同じ目的に向けて共同作業する
 - 立場を超えて対等な関係性を体感する
- リカバリーストーリーを語り合う・聞き合う
 - すべての人の当事者性、すべての人のピア力





2018年度ピアサポーター養成講座の様子 (2018年11月~2019年3月全5回/毎月1回)





リカバリー志向への変革に必要なもの ～当事者の語りと言葉を育む～

- リカバリー志向の言葉の必要性
 - 当事者の目線で見えていることを語る→そのひと独自の思い、語り、言葉がある
 - 専門職にわかるように専門用語に当てはめてしまっていないか。
 - 当事者の生の語りや言葉を奪っていないか？
-
- cf.リカバリー志向の用語集 (Person First Guidelines)
 - 例) 精神障害者→経験を生きる人々, 困難→挑戦
 - ケースマネージャー→システムナビゲーター
 - ホームレス→ホームレスを経験している人、不安定な住宅



日本におけるピアサポートの学びの場

- 当事者研究（2001年～べてるの家から全国へ）
- WRAP（2005年～福岡から全国へ）
- ピアサポート講座（各地）
- ピアサポーター養成講座（各地）
- ピアサポート専門員養成研修（2011年～研究試行事業開始、2015年～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）
- ピアサポーター養成研修（2016年～厚生労働省科学研究、すべての障害対象）
- リカバリーカレッジ（2013年～東京・岡山）