

「ピアサポートを文化に! season3」

プログラムのご案内

生活支援センター西

どんなことをするの?

ピアサポートをテーマに学習・対話するよ!

どんな人が参加できるの?

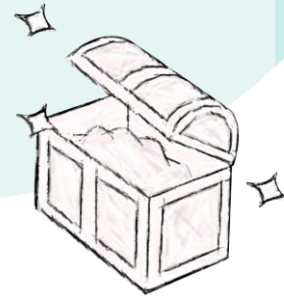
・全5回+フォローアップに参加できる方
・ピアサポートやリカバリーに興味がある方

ピアサポートとは

同様の経験をした仲間同士の支えあいの営みのすべてを表します。
私たちひとりひとりが互いに支えあい、ともに暮らす文化をつくるための対話をしませんか?

★プログラム内容★

- 第1回 リカバリーについて考える① (9/29 (金) 13:30-15:30)
・リカバリーストーリーを語る
- 第2回 コミュニケーション・ストレngthsについて考える (10/13 (金) 13:30-15:30)
・セルフケア
・リフレーミングとは
- 第3回 リカバリーについて考える② (10/27 (金) 13:30-15:30)
・体験談を語り合う・聴こう・共有しよう
- 第4回 ピアサポートについて考える① (11/10 (金) 13:30-15:30)
・私のピアサポート体験
- 第5回 ピアサポートについて考える② (11/24 (金) 13:30-15:30)
・あったらいいな、こんなピアサポート
・私にもできる!ピアサポート活動
- 番外編 フォローアップ (12/8 (金) 13:30-15:30)



★こんな場所・時間をみんなで作りに上げたいと思います★

さまざまな立場の人たちが、共に学びあう仲間として立場、役割を超えて対等な関係性を構築していく居心地のいい場所
安心してピアサポートについて対話しながら、お互いの力とリカバリーを信じ、お互いの人生の物語を大切に、認め合う時間

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程である。疾患によりもたらされた制限備えていても、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。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もある (1993)

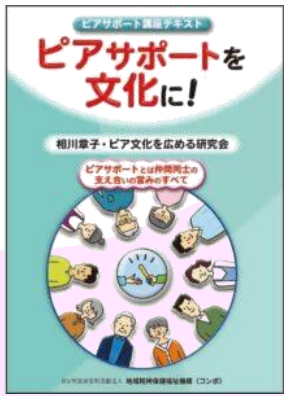
アンソニー
ボストン大学教授 精神科リハビリテーションセンター所長

リカバリーって?① ~私の転機~

私の人生、振り返ってみれば苦しいこと、辛いこともありました。今、ここにくるまでの転機となった出会い、出来事をあげてみましょう。

こんなテキストを使うよ!

「ピアサポートを文化に」
著: 相川章子・ピア文化を広める研究会
刊: 地域精神保健福祉機構 (コンボ)
の内容をもとに進めています



センター西からひとこと

センター西ではIMRやWRAP、ピアミーティング、体験発表など取り組みを重ねながら、ともにリカバリーを学びピアサポートしてきました。育んできたつながりや取り組みをさらに広げていくための足掛かりに、このプログラムを企画しています。

- ### ★居心地のいい場づくりのルール (要約) ★
- ・呼ばれたい名前を呼び合ひましょう
 - ・それぞれの方がお話しできるような心がけましょう
 - ・無理強いはせず、お互いの思いを尊重しましょう
 - ・ここでの話はここだけに
 - ・私を主語にして語りましょう
 - ・話してもらったら、感謝の合図に拍手しましょう