



# そんなり通信 VOL.42



実施主体：特定非営利活動法人 M ネット東遠

場所：菊川市赤土 1660-1 TEL/FAX 0537-73-1020



## 『ピアサポート』について

### ●そもそも「ピア」って何？

『同じような立場で』『同じような課題を持つ』人同士が互いに支えあうということを指します。

### ●たとえば？

精神疾患を持ちながらも、仕事を得たり、主婦としての役割を果たしたり、就学をしている人がいます。発病後間もなく将来に不安を抱えている回復途上の精神障がい者に将来の姿を予測できる良きモデルとなります。

同じ精神疾患をしているからこそ、その経験者であるピア（peer）から『私はこのようにやってきた』『こんな工夫をした』『こうすればうまくいく』と助言をもらったり、一緒に活動を支援してもらいます。こうした触れ合いから、病気になったからと将来を諦めていた方が、『私にもいつかできる』と希望を抱くことができます。

これから『働きたい』『勉強したい』『家族や子供の為に家事をやりたい』という希望を持つ人々への支援をする際にピアは大きな役割を持ちます。



### ●ピアサポートの主な役割は？

- 支援の対象となる人や、メンタルヘルスの専門家に対して情報を提供する。
- 支援の対象となる人の話を良く聴き、理解し、支える。
- 保護するのではなくパートナーシップを通じて、問題解決、意思決定、ゴール設定などに協力する。

### ●どんな人にサポートしてもらいたい？

- 支援を受ける人と同じ経験をしている人。
- 精神疾患を患った困難・苦悩に直面し、その経験を生かして社会人として活動する意欲を持つ人。
- 精神疾患を克服する術・情報を示し、自分自身も健康を守れる人。
- 人を助けたいという願望を持ちつつ、熱心のあまり押し付けに走らない人。

まだまだこの病気をしたことのない専門職員が支援することが主流ですが、作業所などではメンバー同士で自然発生的にこのような営みが行われていることと思います。この輪が広がっていくことを期待しています。



# 10月のサロン活動について

## ■10月9日(火)小笠サロン・体を動かそう

体を動かそう！ということで今回は御前崎ウォーキングに行ってきました。御前崎の灯台からなぶら市場にかけて海岸線を歩き、マリンパークへ足を運びました。途中で波しぶきを浴びそうになり、ずぶ濡れ寸前の時もありましたが、気持ちよく歩け、いい運動になりました。

↑マリンパークからの眺め



## ■10月22日(火)菊川サロン・野菜炒めづくり

簡単かつ気楽に作れておいしい料理の定番！野菜炒め！ということで、キャベツ、にんじん、ピーマン等様々な野菜を入れたヘルシーであり具たくさんな野菜炒めを塩こしょうで味付けしたものと焼肉のたれで味付けしたものの2パターン作りしました。今回もあしたばの会のボランティアさんが料理作りを手伝ってくださりとてもおいしい『和』の料理が出来上がりました。

〇●とびっくす〇●



『重度心身障害者医療助成制度』 について来月号に掲載する予定です。

# うつ病・新型うつ病の講演のご案内

うつ病の生涯有病率（一生のうちで病気にかかる割合）は、100人のうち13～17人といわれています。

「うつ病の原因って？」

「うつ病を治すには

どうしたらいいの？」



「うつ病の人にはどう接したらいいの？」

「最近話題の新型うつ病って？

なまけとは違うの？」

そんな身近なうつ病について、知っているようで知らないことや疑問など、精神科のドクターにわかりやすくお話ししていただきます。

この機会に、うつ病についての理解を深めてみませんか？

日 時：平成24年11月17日（土） 13:30～16:00  
会 場：22世紀の丘公園 たまり～な 大研修室  
（掛川市満水1652番地 TEL 0537-24-2722）  
講 師：地方独立行政法人 岐阜県立多治見病院 精神科部長 高田知二先生  
定 員：120名  
問い合わせ：地域活動支援センターMネット（0537-73-1020）

参加無料

申込不要