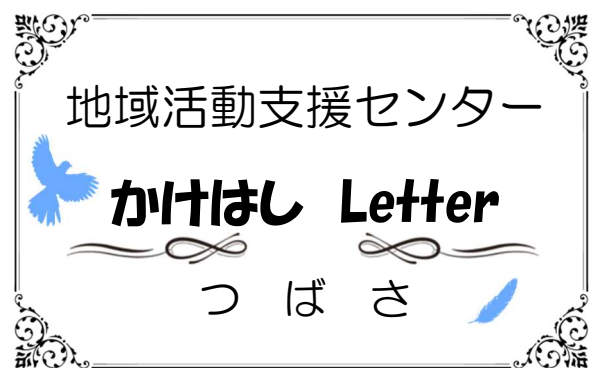




令和5年3月 ピア訓練生卒業特別号

皆さんこんにちは！

最近夢中になっていることってありますか？

私はベランダ菜園にハマっています！今、しいたけとキクラゲ、小ネギを栽培しています🍄

しいたけとキクラゲは菌が打ってあるものを購入し、毎日霧吹きで水をかけ、肉厚のシイタケがびっくりするほどたくさん収穫できました！大きくなるシイタケを見るのが毎日楽しくて、そして愛情が芽生えて可愛くて😄キクラゲはまだ大きくなるのを楽しみに待っています☆

小ネギはスーパーで買ったものの根っこの方を植えたのですが、手軽に料理に使えて便利です☆

皆さんの夢中になっていることも教えてくださいね♪（馬場）

最近 3000 円の鰻丼を食べる機会がありました。国産の天然の鰻は肉厚でありながらホカホカと口の中でほぐれていき、濃いめのタレと合わさりご飯がすすむすすむ。しかも友人が出してくれるという事でごちそうになっちゃいました(*ノωノ)おいしいものは心も体も元気になりますね笑 皆さんもぜひ元気がない時はおいしいものを食べる！ぜひおすすめで😄活動担当者 2 人揃ってごはんの話で申し訳ないですが、今月も鰻丼のタレのような濃い個性を出しつつ、皆様の心がほぐれるような活動をお送りします♪（迫口）



馬場の椎茸
（ありっ茸）



迫口の丼
（ヒモご飯）



8 か月の研修も残り少なくなってきました。

様々な病院の入院患者さんや職員の方、大学で勉強中の学生さんたちに自分の体験を発表する場をいただきました。

また昨年の 10 月末から入院されている方の退院後の住まい探しのお手伝いをしています。安心して地域生活が送れるよう、リモートや同行して、意見交換しながらグループホームの見学に行っています。一緒にお昼ご飯を食べたり、DVD を観たりしてお話することができました。コミュニケーションの勉強は、実際にロールプレイをして楽しく学んでいます。

かけはしの皆さん、訓練生の仲間、そしてピアサポーター訓練を推薦してくださった職場の折尾さん、ありがとうございました。

これからも自分の経験が役立ってくれたら嬉しいです。



昨年 8 月から始まった精神障害者ピアサポーター訓練も終わりに近づいてきました。

この訓練を通じて私は自分の精神疾患に改めて向き合うことができ、再認識することができました。また、コミュニケーションは話す力や雑談力が一番大事だと思っていましたが、訓練生となり様々な本に触れる中で、耳を傾けて相手の話を聞くこと、いわゆる傾聴することが重要だと学びました。

訓練で学んだことを今後の生活や仕事に活かしていきたいと思います。また、様々な方々との出会いを通じてつながることができたことは、私の財産になりました。

訓練中はかけはしのスタッフ、利用者様には大変お世話になり、ありがとうございました。簡単ではありますがお別れのあいさつとさせていただきます。



8 ヶ月の訓練終了間近！

ピアサポーター養成訓練を振り返って



みなさん、こんにちは。ピアサポーター訓練生の中島健司です。

今回の訓練で体験談発表、入院患者さんに対してリモート面談を行ってきました。学んだことは、体験談発表は自分が話すことでみんなと共感しあえることです。緊張はするけれど、みんなが自分のことをわかってもらえたら、それは嬉しいです。

リモート面談は 1 年間入院をしている 30 代男性に対して行ってきました。最初はお互いに緊張したためか、あまり会話ができませんでした。回数を重ねるうちに会話が弾んできました。やはり、さみしかったのかもしれない。人は人と関係性を持って初めて回復していくのだと思いました。孤独になったら病気が悪くなってしまうし、人は生きていけないと思います。

これで報告を終わります。またどこかでお会いしましょう。



鹿児島市より委託を受け今年度のピアサポーター訓練を担当いたしました。「ピア」という言葉はよく聞きますが、ピアサポーターをどう育てるのか、ノウハウも全くなく訓練生と一緒に学んだ期間でした。

訓練では「ピアサポーターとはどんな役割？」「リカバリー、ストレングスとは？」「私たちのストレングスは？」「自分を大切にすること？」などをみんなで考えたり、コミュニケーションの練習や当事者研究をしたりしました。

また、並行してリカバリーストーリーを作成を行いました。リカバリーストーリーとは自分自身の経験をまとめた“回復の語り”です。ピアサポーターはリカバリーストーリーを話すことで、同じように悩んだり苦労している方を勇気づけることが出来ます。訓練生の皆さんは苦しかった時期を振り返り、深めていく作業はとても大変だったと思いますが、お互いに助言しながらとても深みのあるリカバリーストーリーを作ってくださいました。様々な病院や大学、はーとぱーくの講座などで発表し、入院されている患者様や病院職員、学生など多くの方の心に響きました。訓練生と一緒に様々なことを体験し、改めてピアの力を感じる場面、頼もしく思える場面が多々あり、今後ピアサポーターが増えることで、鹿児島のこれからの支援の在り方が変わっていくだろうとワクワクしています。あと 1 ヶ月の訓練期間、頑張ってみみんなでバンザイして終わりたいです！

