



# ピアの視点から見る 寄り添い方

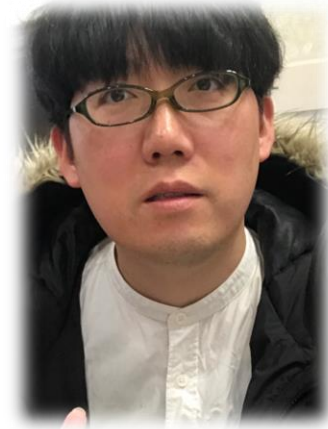
令和5年8月10日 鳥栖市役所

## 堤 義和 自己紹介

- 昭和44年11月30日生まれ（53歳）
- 北九州市立大 商学部経済学科 ヨーロッパ経済学専攻
- 大卒後、スパイスメーカーに就職、大阪勤務。
- 結婚後、つれがうつになりまして。一家で帰佐。
- つれのうつ治療と子育てを行っていくが・・・。
- 自分もメンタル不安定に。睡眠障害、昼夜逆転に。
- これからどうしよう？自分のような思いをしてほしくない。自分の経験を活かして人を支えたい。
- 精神保健福祉士が国家資格にという話を聞き、養成学校へ行き、受験資格を取得し、国試を受け資格を取得。
- 資格取得後、地域の受け皿を目指すが、臨床経験の無さを痛感。医療機関へ就職し、経験の道を選ぶ。
- 10年間勤務後、精神障がい者地域生活支援センターにぱらっとからの誘いを受け1年間悩んだ後に転職。現在に至る。

# 自己紹介

- 青木裕史(あおき ひろふみ)
- 佐賀県佐賀市(同県嬉野町生まれ)
- 趣味: 散歩、キーボードを打つこと



精神医療保健福祉の分野でのピアサポートに関する活動を始め、およそ8年が経過。現在、オープンスペース(久留米市)と地域活動支援センター(佐賀市)に所属し、どちらもピアサポート専門員として勤務。

傍ら、WRAPに関する活動やリカバリーカレッジの実践、地域のいくつかの委員会における委員としても活動を行なっている。

# ピアサポートとは？

◆ピア（PEER）＝同じ立場にある仲間（同じような経験した）

◆ピアサポートとは  
障害のある人生に直面し、同じ立場や  
課題を経験してきたことを活かして、  
仲間として支えること。

\* 対等、フラット、  
する側される側ではない関係



# ピアサポートの有効性

## ◆心理的サポート

- ・ 共感
- ・ 安心感

## ◆体験的なサポート

- ・ 体験してきた強み（どうやってきたか）
- ・ 実践から得た情報（EX：ここに行けばこんな人がいる）

# ピアサポートの強み

◆支援する相手と同じ課題  
に直面してきたという立場

# 山岳ガイドみたいな役割



[この写真](#)の作成者 不明な作成者は [CC BY](#) のライセンスを許諾されています

# 私について

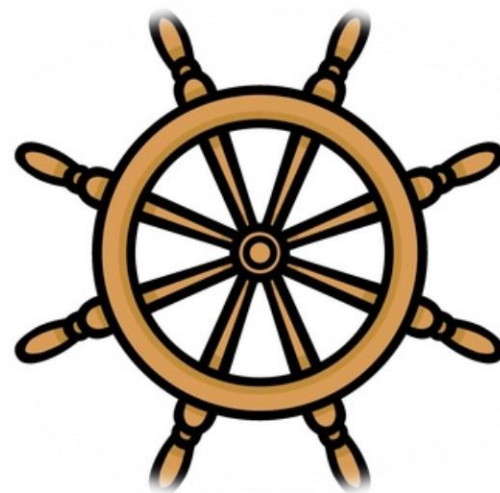
- 厳格な父と母
- 内向的な幼少期
- 親友と夢
- システムエンジニア400時間
- 精神疾患との出逢い





# 医療への思い

- 医師の言う事は絶対
- 信じていたことが崩れるとき
- 二重の苦しみ
- 主体性の回復



# 人を助ける・支えると言う事

- 主体性を大事にする
- 一方向の関係性
- 失敗経験から得る
- 助ける先にあるもの

