

にも通信

Vol. 17

令和7年度 第17号
令和7年7月吉日

にも
包括

精神がいの有無や程度にかかわらず、誰もが安心して自分らしく暮らすことができるよう、包括的なシステムを構築していく取り組み

発行：相模原市精神保健福祉課

～「にも通信」の起源🍎今年度の「にも通信」～

新型コロナウイルス感染症のため「協議の場」の開催の見合わせが続いたことから、関係機関のみなさまにも包括に関する情報をニュースレター形式でお伝えしたことがにも通信のはじまりです。

ありがたいことに、令和4年度以降は「協議の場」を1年に2回対面で開催でき、顔の見える横のつながりが徐々に構築できているところです。そのため、今年度は、昨年度から動き出したピアサポーターの活動と「協議の場」の報告を中心に、にも通信を発行していきたいと思います。

地域移行支援ピアサポーター 活動報告

はじめに…地域移行支援ピアサポーターって??

地域移行支援ピアサポーター（以下、ピアポーター）とは、障がいや病気の経験を活かして、同じ境遇にある人たちの相談相手や支援を行う当事者サポーターです。精神科に長期入院中の方の地域移行や精神障がい者が地域で自分らしく暮らしていくための体制整備を図ることを目的として、活動しています。



話をする時、心がけていることは、否定しないことです。
（ピアサポーター 服部）

意見交換会

5月16日ピアサポーターの意見交換会を実施し、ピアサポーターのみなさんから、令和6年度の活動の振り返り、令和7年度の活動希望等について、話し合いました。
まず、令和6年度の活動の大きなトピックスとしては、コロナ禍で途絶えていた病院訪問を再開できたことがあげられました。

昨年の病院訪問で印象に残っているのは「リハビリがうまくいかない」という入院者からの質問に、「希望を持つこと」と他のピアサポーターが回答していたことです。自分は答えに窮していた場面でしたが、自分自身も勇気づけられる回答であり、質問した入院者の表情も前向きになったように映りました。
（ピアサポーター 利光・山田）



訪問先の病院からは、入院者の意識が、「～したい」といった要望から、「～したいから～しよう」に変化したとのフィードバックを受け、令和7年度は病院訪問をメインに活動していくことになりました。最終的に考えた今年度の目標は次のとおりとなりました。

今年度の共通目標

- ・今年度は入院者の退院後の不安や恐怖を抱く気持ちを傾聴し、入院者の退院したい気持ちを後押しすることを目標に活動していく。
- ・最終的には入院者がピアサポーターの仲間になってもらえることを長期的な目標とする。

また、令和6年度はピアサポーター養成研修を開催し、新しい仲間を迎えることができました。

よろしくおねがいします！



病院訪問ってどんな活動??

ピアサポーターが病院を訪問し、入院者と病院の職員と茶話会形式で日々感じていること、困っていることを共有します。生活のちょっとした手助けにつながることも!

病院訪問

厳しい暑さが少し和らいだ6月25日。昨年度に引き続き今年度も引き続き相模湖病院さんにお邪魔させていただきました。

途中、待ち合わせをして向かうピアサポーターとは、ピアサポーターとして、答えにくい質問も当然ある中、どのように答えることができるかをみんなで考えながら病院に向かいました。

今回は、男性3人、女性2人に参加いただきました。前回に引き続きの参加者は1名だったため、まずは、市職員とピアサポーターからピアサポーターとは?という説明から交流会はスタートしました。

その後、事前に募った質問に対し、意見交換する形を取りました。

質問

- ①自分の口臭が気になります。どう対処すればいいですか
- ②調子を崩している時、どのように過ごしていますか。



Q①自分の口臭が気になります。どう対処すればいいですか。
知人より、口臭について指摘されたことがあり、それ以降、口臭が気になってしまいます。

～ピアサポーターからのアンサー～

- 生活していると気になることが多い。自分は家事をルーティン化することで、余計な考えが浮かばなくなった。
- 指摘をした相手は気にしていないことが多い。気持ちをコントロールするトレーニングをしたらどうか。

ピアサポーターからだけでなく、入院者からもこんな発言がありました。

- 口臭予防のうがい薬を使用したらどうか。
- 舌磨きをしているのであれば、匂わないのではないかな。

Q②調子を崩している時、どのように過ごしていますか。
みなさんの対応方法を教えてください。

～ピアサポーターからのアンサー～

- 自身の体調悪化時のサインは、他人と話すことができなくなる。そのような場合は、訪問看護の事業所に連絡し、話をするようにしている。
- 食事、睡眠、運動を整えることと通院・服薬を継続することで体調悪化を防ぐ。それでも、体調が悪化した際は、信頼できる人に相談する。
- 自分のペースを保つことが一番だが、社会に出ると、それができない場合が多い。そのような時は、逃げてもいいから、自分の身体を最優先にして考える。

ピアサポーターからは、経験に基づいた意見がたくさん発信され、みなさん「なるほどな」と頷きながら聞いていました。また、ピアサポーターだけでなく、入院者からも、具体的な意見が出、お互いに活発な意見交換が行われました。

参加をしてみて…

～入院者から～

「時間が経つのがあっという間だった、またこのような機会があれば参加したいです。」

～ピアサポーターから～

「自身はピアサポーターだが、入院者と同じ「人」です。今後お互いが語る場、聞く場になるといい、と思っています。今回は時間が足りなかったです。」

等々、前向きな感想をもらいました。



病院訪問を終えて…

入院者及びピアサポーターの双方から、時間が足りなかった、という感想を聞くことができました。

入院者の療養中の活動時間を考えると、集中して参加できる時間としては1時間がちょうどいい時間なのかもしれません。しかし、参加した入院者、ピアサポーターがもっと話したかった、もっと聞きたかった、という思いを持てたということは、この会を通じておみやげをそれぞれからもらえたということではないでしょうか。ぜひ、「次」につなげていきたいと思います。

また、前年度から合わせると4回目の病院訪問となることから、ピアサポーターの活躍も益々光る会でした。会の終盤では、発言が少なかった入院者に対し「話足りないことはないですか」とピアサポーター自ら声を掛け、会の全体を意識している様子が伺えました。

終わった後の感想についても、以前は、「楽しかった、緊張した」など、自分の感じたことが主でしたが、今回は、自身に留まらず、参加した入院者の様子や、場の設定など会の進行を意識した発言があり、次の病院訪問ではさらにパワーアップしたピアサポーターの勇姿が見られるかもしれません。乞うご期待です。



にも包括は支援機関の皆さまや地域の人たちとともに創り上げていくものです。

事務局では、地域で取り組んでいる活動や耳より情報、好事例などを広く募集しています。

電話でもメールでも構いません。ご意見・ご感想も含めてお待ちしております!!

<精神保健福祉課> ☎ 042-769-9813 ✉ seishinhoken@city.sagamihara.kanagawa.jp

