

にも通信

Vol. 18

令和7年度 第18号
令和7年10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

～今年度2回目の発行となる「にも通信」～

前回は、地域移行支援ピアサポーター（以下「ピアサポーター」という。）の活動内容についてお伝えしましたが、今回は、9月に開催しました「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築推進連絡会議」通称「協議の場」と10月に開催しました「ピアサポーターフォローアップ研修」について報告します。

精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築推進連絡会議 通称「協議の場」

9月24日（水）ウェルネスさがみはらにて、今年度第1回目の協議の場を開催しました。
今回は、相模原市における「にも包括」の取組について説明をした後、グループワークを行いました。

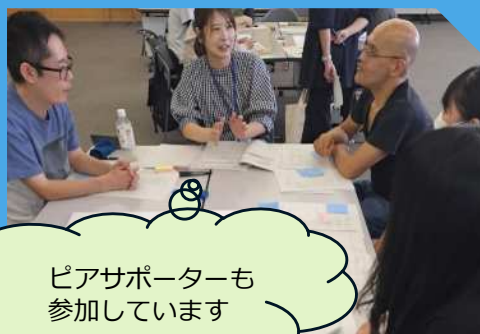
相模原市における「にも包括」の取組



本市では地域移行・地域定着を取組みの中心に置き、そのための顔の見える関係づくりや普及啓発に取り組んでいます。その中からピアサポーターの活動の一つである病院訪問（にも通信 Vol. 17参照）及び長期入院者の地域移行に向けた支援地域移行推進のための取組である、病院、相談支援事業所等と地域移行に関する意見交換会について報告しました。意見交換会では顔の見える関係の構築を目指し、それぞれの立場を尊重しながら、互いの理解を深めることをテーマに開催しています。

グループワーク

グループワークでは、昨年度のグループワークで出た意見を分類化したものからテーマを選択し、①自分で取り組んでいること ②自分で取り組めそうなこと ③誰かと協力・コラボすればできそうなこと について意見を出し合いました。



ピアサポーターも
参加しています

様々な職種が混在したグループ分けにより、お互いの考えを共有することができました。このようなグループワークでは課題や不足しているところに焦点を当て話し合うことが多い中、今回は、自分自身でできるこ

とや他者と協力することでできること、といった視点で話し合いました。当事者と支援者、支援者間の繋がりが地域包括ケアシステム構築の土台であると改めて実感する時間となりました。



最後は各グループ
ごとに発表しました

アンケート

回収したアンケートでは「他の機関とつながることの大切さを共有した」等「繋がり」の大切さを感じられたという声が多くあがりました。
また他機関との交流の機会となったことや、他機関の取組を知る機会になったと声もあり、①取組状況やできることを互いに知ること ②協力しあえる関係づくりのきっかけとなるという協議の場の目的については概ね達成できたと考えています。



ピアサポーターフォローアップ研修

病院訪問等で活躍している地域移行支援ピアサポーター（詳細はVol. 17参照）を対象に、支援や事業の推進に必要な知識の習得を図るため、10月24日にピアサポーターフォローアップ研修を開催しました。講師は横浜ピアスタッフ協会よりお招きし、リカバリー概念・リカバリーストーリーの意義について講義いただき、後半は意見交換を行いました。今回は、その様子についてお伝えします。

当日の様子

講師より「体調を安定させるためには完璧を求めず、それなりに満足することが大事」「セルフケアでは食事と睡眠が重要」との話がありました。



ピアサポーターより「その場に相応しくない発言をする人と関わる時の対応方法」について質問が出た際は「様々な人と意見交換をし、同じ出来事について、どう受け止めるのか、自分自身の引き出しを作る」と講師よりアドバイスをもらいました。
また、収入や、働き方についてもピアサポーターから質問がありました。ピアサポーターにとって講師の方は一步前を歩く先輩として、輝いて映ったようです。

あるピアサポーターの回復（リカバリー）のきっかけは「入院し、医療に繋がったこと」でした。自分の状況が客観的にみれるようになり、頭が整理された、と参加者で共有することができました。



「病気や障害があっても自分らしく生活することはできる。精神疾患は自分の人生にとってマイナスではない、自分の価値は変わらない。これを自身の土台にすることで、ポジティブに考えることができる。」という講師の理念を教えてくださいました。

今後の活動に活かせる貴重なお話をたくさんいただきました。引き続き地域移行支援ピアサポーターとして活躍していきます！



心のサポーター養成研修

9月25日（木）ウェルネスさがみはらにて心のサポーター研修を開催し、49名の市民の方等に参加いただきました。

「心のサポーター」とは、メンタルヘルスや精神疾患への正しい知識を持ち、地域や職場でメンタルヘルスの問題を抱える人や家族に対してできる範囲で手助けをする人のことを指しており、精神疾患の予防や早期介入につなげることを目的としています。

研修では、聴き方についてロールプレイもあり、実際に役を担うことで、聴き方一つで

相手に与える印象が違うことを学ぶことができました。

本市では、今年度第2回心のサポーター研修を**令和8年2月12日（木）午後2時～午後4時 緑区合同庁舎**にて開催予定です。

左にある二次元コードからお申込みいただけます。

あなたも、家族、友人、職場の同僚等の心のサポーターになりませんか！？



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

