

2020年

制作：広報部 ぼくら

# こまつがわ

11月号

題字：宗新光さん

社会福祉法人ひらイルミナル 地域活動支援センターこまつがわ

〒132-0034 東京都江戸川区小松川2-9-2 1階 ☎ 03-5858-6421(代表)



## ピアサポーター育成事業 特集号

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ピアサポーター。そんなピアサポーターがたくさん活躍していける地域になったらいいな！という思いでスタートしました。

### ～講義参加者の声～

☆私は昔から無理をしてしまうタイプで、周りからも「無理をするな」とよく言われてしまうのがある意味一つの短所でした。しかし、ピアサポーター育成事業の講座を受けているうちに、「サポートする側も無理をしてはいけない」という意識が芽生え、少し自分が変わるキッカケになりました。これからも無理をせずに頑張っていこうと思います。(K.U.)

#### ☆「ピアサポーター講習受講生として」

私は、はじめてセンターこまつがわでピアサポーター講習を受講しました。そんななか自分達との話(自分は(自分としての)自然は人それぞれ)です。最初からの悩みをみんなはリカバリーストーリーでお話してくれました。お互いもつ考えを知ることができてよかったです。一人で抱えなくていい…。一緒に話をする上でツールで知ることでもできるから。ありがたい。今日は「コミュニケーション」を学びました。姿勢の大切さ、聴くことの体勢。例えば話を一方的にではなく一緒に話す上で考えをもつことができる。実際人によって話したくないです。というのを見ることからの一つ。一つずつ自分達で分け合う。寄り添う。楽しむ。みんなでの一つの和。これが今回の受講生として感じた私でした。考えをもつ上での想い。(K.K.)

☆今回ピアサポート講座を受講するにあたり、私は講義についていけるかとても心配で、前日あまり眠れませんでした。いざ講義に入ると不安より楽しい、もっと学びたいという気持ちになり、自分でも驚きました。

また、私がかつても苦手としているグループワークもあり、最初の頃はなかなか発言が出来ず常に緊張状態でしたが、回数を重ねるうちに徐々に皆の表情なども見られるようになりました。

講義の中で特に印象深かったのは「リカバリー」についてです。私の中のリカバリーとは病気になる前の状態のことだと思っていたので、講師の方の違う視点からのお話はとても興味深かったです。

この講座を通して傾聴することの大切さや、寄り添うことの意味に改めて気づかされ、自分に今なにができるのかはわかりませんが、思いやりのこころをもったピアサポーターになりたいです。(M.S.)