

中野区地域生活支援センター **No. 284** せせらぎだより 令和7年6月号

法人

中野区



地域生活支援センターせせらぎは、心の病を抱えた方が地域で孤立せず、安心して自分らしくいきいきとした生活を送れるように支援するところです。継続利用をしていただくには登録手続きが必要となります。お気軽にお越しください。

発行：中野区精神障害者地域生活支援センター（受託運営NPO法人リトルポケット）
中野区中野5-68-7 中野区社会福祉会館6階
TEL 3387-1356《初回相談専用》 3387-0993《相談専用》 3387-1326《事務用》

ピアスタッフとして働くこと ピアスタッフ さいとう

公益社団法人 日本障害者リハビリテーション協会 新ノーマライゼーション2023年4月号 特集「当事者だからできる支援」で掲載された記事を加筆修正した内容を紹介합니다。

私は普段から相談支援機関として利用している世田谷区地域生活支援センターMOTAで、2008年よりピア電話相談、2012年より精神科病床からの退院支援を目的した地域移行支援にピアサポーターとして従事してきました。そして2014年、ご縁があって近隣する区である中野区地域生活支援センターせせらぎにピアスタッフとして入職しました。週3日勤務の非常勤職員として勤務11年目になります。

主な業務は、月1回のピアカウンセリング、月3回のピアグループ運営、退院への動機づけ支援であるプレ地域移行支援での個別支援、利用者の方との生活場面面接、相談電話や事務電話への対応になります。

ピアスタッフとして働いて良かったことは沢山あるのですが、その中でもまず私自身が仕事を続けることにより、精神疾患の病気から回復して元気になったことが挙げられます。働く中で生活リズムが出来てきて、体調やメンタルの調子がとても良くなりました。せせらぎへの入職前は1日に6種類の薬を服薬していたのですが、主治医と少しずつ減薬に取り組み、現在では1日に1種類の薬だけ服薬しています。精神科への通院も4週間に1回から徐々に回数を減らし、8週間に1回の通院になりました。

もう一つ良かったことに、ピアスタッフの仕事は私自身の自己肯定感への寄与に繋がる場面がとても多いことが挙げられます。事例では、精神疾患からの回復への道のりやグループホームの利用など自分の病気の経験が活かされる場面、ピアカウンセリングなどの際に「さいとうさんと話せて良かったです」と利用者の方から嬉しい言葉をいただく場面、「私もさいとうさんのようにピアスタッフになりたいです」と自分の存在が認められる場面などがあります。

ただピアスタッフとして働く中で、自分の病気の経験が活かされるのは体感的に5割程度だと思っています。利用者の方と病気の話ばかりをしている訳ではなく、他愛のない話をすることや日常的な悩みを受ける場面も多いので、傾聴、受容、共感といった支援の基本的なことも大きく求められます。ピアスタッフは対等・仲間であると同時に一人の支援者でもあるということ肝に銘じています。それでも私が一方的に利用者の方を支えているとは思っていません。「さいとうさん、無理しないでね」と声を掛けてもらったり、私自身の話を聴いてもらったり、利用者の方に様々な場面で支えられることも多く、ピアスタッフとしては「支えたり、支えられたり」という言葉が一番しっかりと来ます。利用者の方や一緒に働く専門職の方など、周りの人に助けられながら今の自分があると思っています。 ※1につづく



ピアスタッフとして働くこと 続き

※1 ピアスタッフとして働く上では良いことばかりではなく、困難なことも数多くあります。その中でも精神的に調子の悪い利用者の方に、目の前で大声を出されたり暴言を吐かれたりするのは辛いです。そのような場面では一緒に働く専門職の方に助けを求める時もあります。それでも大声や暴言は病気がそうさせているのであって、その人の全てが悪い訳ではないと私は思います。病気は本人の一部であり、全てを包み込むものではないという意識は大切にしたいと思っています。「木を見て森を見ず」にならないように、そのスタンスはピアスタッフの仕事を行うでの土台にもなっています。

今後の目標としては、ピアスタッフとしてもっと現場の経験を積みたいと思っています。経験によって自分の中に引き出しが増え、支援を行う上での財産になり、相対する利用者の方への貢献に繋がればとの思いからです。また現場で働いていると良いことも悪いことも沢山起こるので、ピアスタッフとして雨風にも負けない柳のようなしなやかさを持ちたいとも考えています。そして何よりあまり構えず、等身大のありのままの自分であることを大切にしていきたいと思っています。

せせらぎだより掲載作品大募集！



■せせらぎだよりに掲載する、詩、コラム、イラストを大募集します。どしどしご応募ください。テーマは自由です。応募者多数の場合は紙面の都合上、応募者全員の作品を掲載できない場合があります。また、掲載する時期の指定は対応いたしかねます。掲載する場合は出品者と調整、編集し掲載させていただきますので了承ください。

かさはら

臨床心理士によるコラム 心の体操

ちょっとマシを目指しましょう～

「おまじないって意味があるのでしょうか」

小学生のころ、マッチ(好きなアイドル)の写真を枕の下に入れて「夢で会えますように」と祈りましたが、全く効果はありませんでした。

とはいえ、心理学的にはおまじないには意味があるんです。人が不安を感じた時、不安は危険を知らせる大事なサインです。逃げるか、戦いなさいと指令がきているんです。自分を守るための“行動”をきなさいということなんです。その感情を無視しては危険です。ただ、たいていの不安というのはすぐに解決がつかないものですよね。しかも、実際の危険以上に強く感じすぎる、考え続けていると真実と区別がつかなくなるという性質があります。そこで、自分に言葉を唱えるという行動を起こしてあげる、それが考え続ける思考から離れる、切り替えるちよっぴりの助けになるはずです。心理学ではセルフトークと言われているものです。「きっと大丈夫」「よく頑張っているよ」「落ち着いて」「自分を信じて」などなど自分が安心する、言ってもらいたい言葉を自分に言ってあげてみてください。

不安を一掃する方法はありません。ちょっとマシを目指しましょう。ちょっとマシを繰り返すと、だいがマシに近づいていきます。今後のせせらぎだよりで、心がちょっとマシになる方法を紹介していきたいと思っています。



かわだ

スタッフコラム

こんにちは、河内(こうち)です。

2年続けて母と父を見送りました。そういう歳に自分になったのだなと思いました。成人し家を出てからも、実家は時々帰ってホッとする場所でした。大人になっても気持ちは親に頼っていたのが、親が歳をとって弱くなり、いつの間にか自分が頼られる立場になっていました。親が認知症になり、オムツになり、やがて亡くなるのだということを、とても受け入れられずにいましたが、受け入れなくても事態はどんどん進んでいきました。たいした世話もできないまま、実家や病院との往復で疲弊しました。

2人を見送った後、はっきり思ったことは、生きていうちにどんどん楽しいことをしよう、ということです。10年前「これが最後かも」と決行した家族旅行、コロナ中、施設に頼んで面会した母の誕生日、歩けない父を連れ出しての花見、どれも本当に最後になりました。

生きていう時間は限られています。「いつか」なんて言っていないで、したいことをし、特別なことがなくても、今日食べるご飯、今日話す会話を楽しもう。そして、今年の始めに「悩む時間は半分に」とスローガンを立てました。迷ったりクヨクヨする時間はもったいないです。それより楽しい時間を増やして、人生の残り時間、もう楽しんじゃっていいよね！

とOKマークを出すことにしました。



6月の予定表

夕食会	毎週(金)	予約時間は、前日11時半から当日の14時まで。当日14時以降のキャンセル不可。 14時から調理開始、18時から食事開始、18時30分からお弁当受取開始予定です。 みんなで一緒に美味しい食事を楽しみましょう！ 参加費300円
健康ストレッチ	8(日)	心と体のリラックス。当日は動きやすい服装で参加してください。
自主サークル活動 きょうだい会	8(日)	きょうだいボランティアによるグループ活動。障がい当事者や、そのきょうだいが集まり、抱えている悩みについて語り合い、悩みを解決するために仲間からアドバイスを聞く場です。
ピアCafé	10(火)	互いの話を分かち合い、聴き合う時間です。今月のテーマは「親との関わり方について」です。
女性プログラム	11(水)	女性が気軽に参加できるプログラムです。 今月は「折り紙で立体的な紫陽花を折ってみよう！」です。
全体ミーティング	12(木)	素敵なお知らせを作っていくために、みんなで意見交換しましょう！
ピア学習会	17(火)	近隣の病院へ入院中の方と手紙のやりとりをするグループです。 (通称:ピアレターグループ) 都合により、テキストを用いたこれまでのピア学習会の内容に変更する場合があります。
パドルテニス	18(水)	中野区産業振興センターにて行います。 持物：上履き、動きやすい服、飲み物 初めてのの方は職員まで
单身生活サポート プログラム	19(木)	自立した生活を送るための力を育てられるように支援します。 今月のテーマは「10分でできる簡単パスタ料理」です。
ピアミーティング	24(火)	ピアサポートに関するイベント等の企画や打ち合わせを行う時間です。
グループカウンセリング R	25(水)	臨床心理士によるグループカウンセリングです。
ティータイム	26(木)	せせらぎを見学中の方や利用し始めたばかりの方、オープンスペースでどう過ごしたらいいかわからない方等、職員も交じって気軽におしゃべりする時間です。 今月は、「鎌倉あじさい寺動画鑑賞をしましょう」です。映像をみながら、お茶会をします。
働く人のお話し会	27(金)	仕事の悩みや日常について等、気軽にお話しできる場です。 働いている方、働きたい意志がある方は誰でも参加できます。
四葉食堂	28(土)	臨床心理士とともにテーマを決めて話します。

2025年6月

月	火	水	木	金	土	日
	11:30~19:30	11:30~19:30	11:30~19:30	13:00~20:30	10:00~17:00	10:00~17:00
	<p>○卓球タイム15:00~16:30 第1・3日曜日 会場:食堂 屋内履き、動きやすい服装でお越しください。</p> <p>○单身生活サポートプログラム 「10分でできる簡単パスタ料理」 19日(木)11:30~13:30 食堂にて 参加費 300円 先着申込10名まで</p> 					1 卓球タイム 15:00~ 16:30 会場:食堂
2 休館	3 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00	4 こころの相談室	5	6 夕食会 「豆カレー」 参加費300円	7 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 11:30	8 健康ストレッチ 10:30~ 11:30 @オープン スペース 自主サークル活動 きょうだい会 13:00~ 15:00
9 休館	10 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00 ピアCafé テーマ 「親との関わり方 について」 15:30~ 17:00	11 こころの相談室 女性プログラム 「折り紙で立体的 な紫陽花を折って みよう!」 15:30~ 17:00	12 全体ミーティング 14:00~ 15:00	13 夕食会 「オムライス」 参加費300円	14 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	15 卓球タイム 15:00~ 16:30 会場:食堂
16 休館	17 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00 ピア学習会 15:30~ 17:00	18 こころの相談室 パドルテニス 13:30~ 15:30 産業振興セン ター体育室	19 单身生活サポート プログラム 「10 分でできる簡単パ スタ料理」参加費 300円、先着10名 11:30~13:30	20 夕食会 「サバとジャガイ モのキムチ炒め」 参加費300円	21 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	22 ピアカウンセリング 13:00~ 16:00 ※予約制 (ピアスタッフに よる面談です)
23 休館	24 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00	25 こころの相談室 グループ カウンセリングR 14:10~ 15:00	26 ティータイム 「鎌倉あじさい寺 動画鑑賞をしま しょう」 15:00~ 16:00 	27 夕食会 「中華丼」 参加費300円 働く人のお話し会 19:00~ 20:00	28 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30 四葉食堂 15:40~ 16:30	29 楽器タイム 15:00~ 16:30 
30 休館	<p>○夕食会について 予約時間は【前日11:30から当日の14:00まで】です。当日14:00以降はキャンセル不可。 食事は18:00~</p> <p>○カラオケタイム 第1、3、4、5日曜日 10:30~11:30 第2日曜日 12:00~13:00</p>					