

東京都障害者ピアサポート研修 フォローアップ研修 概要

第3回検討の流れ

- 委員会・研修スケジュールの確認 (p.2)
- フォローアップ研修「ピアサポーターとしての効果的なコミュニケーション技法」の項目の検討 (p.3～p.15)
- フォローアップ研修上記以外の項目の調整状況 (p.16～p.40)

東京都障害者ピアサポート研修 フォローアップ研修 概要

スケジュール

※あくまでも現時点での予定となります。

R 4年度	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	1月	2月
研修実施		基礎研修 2回 計4日間			専門研修 2回 計4日間			フォローアップ研修 2回 計4日間	
カリキュラム 検討	第1回					第2回	第3回		第4回
主な検討項目	・前年度の振り返り ・講師の決定 ・フォローアップ研修 演習の検討課題 整理					・フォローアップ研修講 師の決定 ・フォローアップ研修 カリキュラム検討	・フォローアップ研 修教材検討、 ワークショップ用資 料作成		・フォローアップの反 省点の振り返りと年間 まとめの回

フォローアップ研修日程【確定】

A日程（区部）：1月27日（金曜日）・1月30日（月曜日）

B日程（市部）：2月2日（木曜日）・2月8日（水曜日）

ピアサポーターとしての効果的なコミュニケーション技法

前回の検討会での検討状況

➤ 委員からのご意見

- 本人参加の機会の保障やアドボカシーの重要性を講義で伝えているのに、本人がいないところで事例検討をするとの演習に違和感
- 野中式事例検討というのが最善策でこれを色々な事業所に勧めたいということが主眼ではないということも、念頭に置く必要があると思う
- 実際の現場において、たとえば地域移行したいという相談があったときに、事業所としてそれが一致団結しているのか、それとも難しいのかとか何が困難なのかは当事者抜きで検討はされるが、実際にどう解決していくかに当たっては、必ずご本人がいるというようにしている。

ご意見を踏まえての方向性

- 野中式事例検討が、必ずしも型ではないということを伝える
- 事例検討の場面設定を明確にする（本人に事前に了承を得ている等）
- 演習前の講義でも、本人とピアサポーターとの関係性の構築に当たっての工夫やチームにおけるピアサポーターの役割等、登壇者に実体験を基に説明いただけると良い

講義について

5. ピアサポーターとしての効果的なコミュニケーション技法

講義内容

(国実施要綱：講義「職場内や関係機関との連携の中で発信力を高めることによる専門性の発揮方法」、演習「講義の振り返り、気づきの共有、事例検討等」)

- 多職種・多機関によるチームの必要性
- 本人参加の機会を保障するチームの重要性
- チームにおけるピアサポーターに求められる心得や役割（アドボカシー、橋渡し役など）
- ピアサポーターの専門性を発揮するには

事務局から講師へのご相談事項

前ページの特に太字箇所について、ご自身の実体験を基にお話いただけないでしょうか。たとえば…

- チームにおけるピアサポーターに求められる心得や役割（アドボカシー、橋渡し役など）
 - ・ 本人との日々のかかわりを通じて信頼関係を形成した
(人としての対等性/わかりやすい言葉を使用/経験知の活用)
 - ・ 本人が自分の意思を持つことに自信が持てるように支援した
 - ・ 意思を表明するスキルを使えるように支援した
 - ・ 利用者が支援チームとコミュニケーションを促進できるように励ました
 - ・ 利用者と専門職とが理解し合えるように継続的に通訳した
 - ・ 利用者と支援チームとのギャップに橋をかけた
- ピアサポーターの専門性を発揮するには
 - ・ ピアサポーターとして、自身が発言しやすい環境を整備した
 - ・ チームの構成員や職場の専門職・職員に、ピアサポーターの存在の意義や専門性を理解してもらった
 - ・ ピアサポーターが活動上の相談できる相手がいた（複数配置・スーパービジョンの必要性）

専門研修のAさんの事例の再構成（案）

- **服薬管理・食事制限ができず、注意されると怒り出してしまうAさん**
- **ピアサポーターは、Aさんとの信頼関係構築のために…**
 - ・相談しやすい対等な関係づくり
 - ・経験の引き出しの中からAさんに合ったリカバリーストーリの語り
- **Aさんが自分の意思を表明することをサポート**
 - ・感情に任せるのではなく、自分の意思を伝えることの重要性
 - ・意思を表明できるスキルの伝授
- **橋渡し役を担った**
 - ・病院同行、更新の必要性を医師に説明 等（→cf.専門研修でのご講義）
 - ・前提として、ピアサポートの意義を、同じピアサポーターの方と一緒に専門職に説明し、理解いただくことで、自身が発言しやすい環境づくりをした。

演習について

はじめに

- 「ピアサポーターとしての効果的なコミュニケーション技法」を身に付けるための演習といっても方法はいろいろです。
- 本研修では、そのひとつの例として事例検討を取り上げます。
- 実際の職場においても、担当者会議など、ピアサポーターが意見を発信する機会があるでしょう。けれども、思うように発言できない、ついつい言い過ぎてしまう、他の専門職を忤度してしまう、本人を代弁しようとして空回りする、といったことは、ピアサポーターのみならず誰にでも起こり得ることです。
- **事例検討を通じて**、ピアサポーターと専門職、福祉職とそれ以外の職種など、立場の違いを尊重しながら、**ピアサポートの視点や経験を通じての発言をすることを体験します**。
- なお、実際の職場でも、担当者会議などで具体的な事例検討を行う場合、**本人にあらかじめ承諾を得ることが前提**です。もし、ピアサポーターと専門職だけで検討の場を持つ場合であっても、本人にあらかじめ承諾を得るようにしましょう。

事例検討の進め方

- 受講者の皆さんは、専門職の〇〇さんから、とある利用者さんのことで相談を持ち掛けられました。
- この後、専門職の〇〇さんから、どんなことに困っているのかをお話をしてもらいます。もし、話を聞いて、もっと〇〇さんに聞いてみたいこと・確認をしたいと思ったことは、手を挙げて質問してください。
- 演習統括に当てられた方に事務局からマイクをお渡ししますので、ご発言をお願いします。（野中式事例検討）
- ここは練習の場です。正解はありません。
- 最初は、「ピアサポーターとして」「専門職として」それぞれの立場に拘り過ぎず、気になることは何でも質問・発言してください。
- 実際の事例検討では、机を囲まずに皆で円になって話しやすい雰囲気をつくるようなこともあります。ここでは研修会場のため、そのまま席に座っていただくようお願いします。

それでは、リラックスして、事例検討を始めましょう！

5. ピアサポーターとしての効果的なコミュニケーション技法

国テキストの事例



他のチーム構成員の声

ピアサポーター
と同じ事業所の
所長

(ピアサポーターへ) 「業務に支障がないようだし、大きな問題でなければ話を聞くだけで良いのではないかと、話を聞きすぎて頼られすぎないで」

地域活動支援
センターの所長

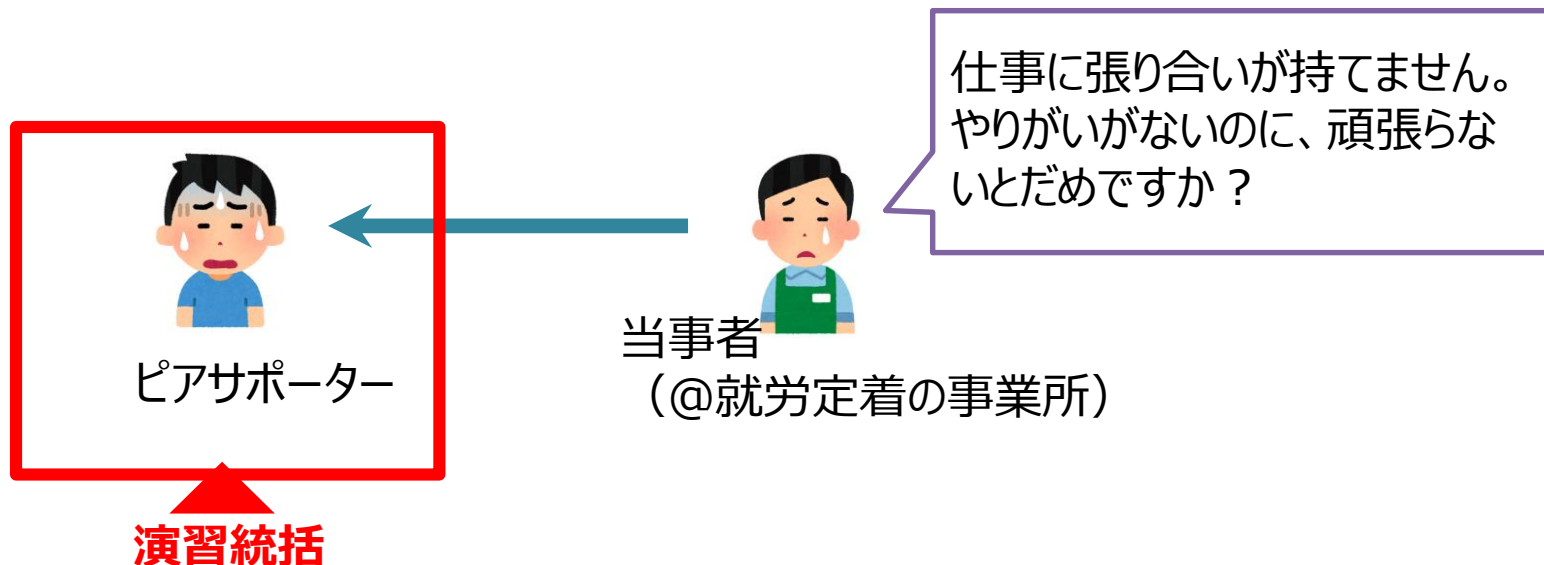
(当事者へ) 「やりがいは後からついてくることもあるよ、だまされたと思って続けてみて」

主治医

(当事者へ) 「体調に変化はないようだから、病気や薬の影響ではなく、いろいろな人と相談することだね」

演習統括の立ち位置について

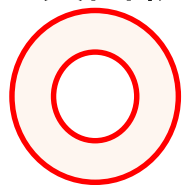
演習統括自身が当事者との関係性に悩む相談者だという立場



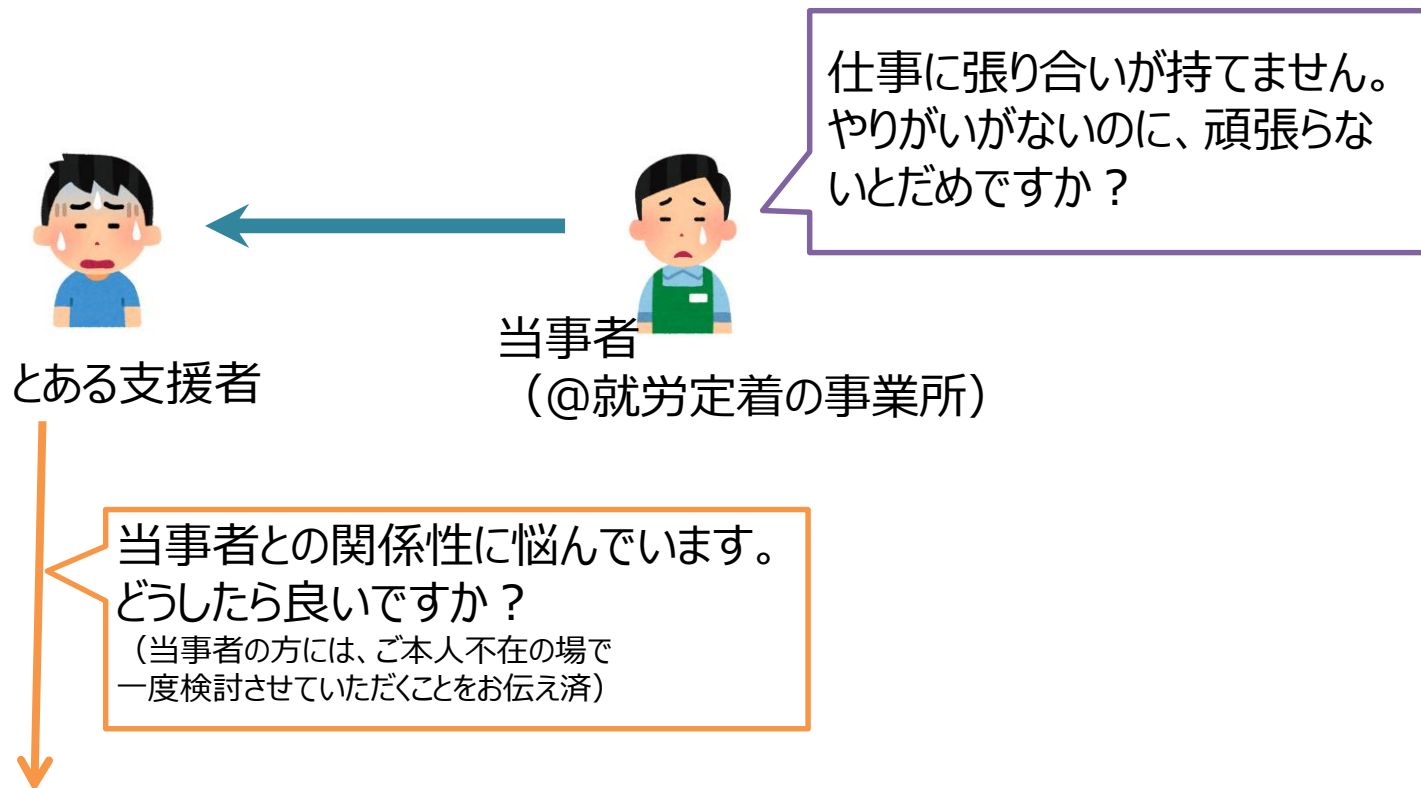
登壇予定者の方との検討状況

- 事例検討では、ピアサポーター及び専門職の演習統括が、それぞれ受講者から質問や意見を引き出しながら、ピアサポーターの視点又は専門職の視点での考えを整理する役割を持つ。
- そのため、演習統括は、事例検討の回しに注力したほうが良く、相談者側の立場も兼ねないほうが良い。

演習統括の立ち位置について



当事者との関係性に悩む一支援者から相談を受けた立場




演習統括

受講者の皆さん、ピアサポーターあるいは専門職として、どうしたら
良いか一緒に考えましょう。
何か、この事例に関して聞いてみたいことはありますか？

事例について

登壇予定者の方との検討状況

- 実際の生の事例のほうが、当事者の人となりなど突っ込んだ質問にも対応できるのでは。
- 当日、受講者から持ち寄り事例を募っても良いが、時間的制約もあるため、難しいかもしれない。



**当事者との関係性に悩む支援者の立場から、
どなたかに事例をお話いただけないか検討中**

東京都障害者ピアサポート研修 フォローアップ研修 概要

5. ピアサポーターとしての効果的なコミュニケーション技法

委員へのご相談事項

● 生の事例を使用することについて

・当日、どのような質問が出るか不明な中で、本人が想定していなかった質問が研修参加者からでてしまう可能性がある。（個人情報保護の観点）

● 本人不在の事例検討をすることについて

・本人との関係性を相談者がしっかりと構築できていないで、本人不在の場で事例を持ち出すことが適切とはいえないのではないか。

→国テキスト事例（架空事例）を用いて、本人の人となりの部分の裏設定をより準備した上で、事例検討を行ってはどうか。

※野中式の視点も踏まえて実施

東京都障害者ピアサポート研修 フォローアップ研修 概要

5. ピアサポーターとしての効果的なコミュニケーション技法

演習時間割案

- 会場全体で、事例検討を行う。
- 途中で個人ワークやグループワークを挟まないことで、話が途切れてしまうことなく事例検討できるようにする。
※途中で、近くに座っている2～3人程度でのシンキングタイムを取る可能性はある。
(オンライングループの場合は、グループ全員(5人程度)で。)
- グループワークを実施しないため、各グループのファシリテーターは、基本的に担当グループの演習進行不要。
- 演習統括は、ピアサポーターと専門職の2名体制

10分	【全体】 演習のやり方を説明
50分	【全体】 事例検討 ・ 演習統括 小泉様にてホワイトボードに板書 ・ ピアサポーター及び専門職の演習統括が、それぞれ受講者から質問や意見を引き出しながら、ピアサポーターの視点又は専門職の視点での考えを整理する。
10分	【統括】 ・ 演習統括者（ピアサポーター）：ピアサポーターの立場から統括 ・ 演習統括者（専門職）：専門職の立場から統括

**それ以外の項目に
ついて**

講師との調整状況

東京都障害者ピアサポート研修 フォローアップ研修 概要

障害特性

- 獲得目標は、お互いの障害に関する理解を深めること。多様な障害領域におけるピアサポート活動について学ぶこと。
- 障害への相互理解を深められるように、「社会的な視点でどんな困難があるのか」「障害ならではの生きづらさ」などに重きを置く。

→次のページより、講師の皆様にご用意いただいたスライドの一部をご紹介します。

転機と気づき 山あり谷ありを越えて

障害児の集まる病院で子どもらしく過ごし、共に悩み、話せる体験をする。身体は不自由でも心は満たされる
ピアの原体験?

留学、special educationを専攻
多様な価値に触れ、「生きづらさ」から解放される

ピアサポーター研修に参加
想いも新たに次のステージへ

子育てでは、他の親達と行動を共に出来ない事もあり、精神的苦労もあった

帰国後、就職

障害者雇用への疑問から退職、社会福祉士を目指す

乳幼児期

学童期

中高時代

大学時代

就職

結婚・子育て

再就職

資格取得

現職

医療不信と共に、他の障害児を見下す父親に反発
障害者に対する偏見や差別に疑問を持つ

14歳手術が失敗
片足が短くなる。

日本で大学入学後、数日で通えなくなる

出産、子育てで負担が増え不調

東日本大震災で帰宅難民
長時間の歩行で状態が悪化

無理のない就業形態・配慮ある職場環境で体調は安定

つまり、身体障害の「生きづらさ」とは・・・

身体障害によって起きる事	心理的・社会的影響
学校行事への不参加等 年齢相応の経験の過不足 加齢の疑似体験	低い自己肯定感 常識の歪み、社会性の未熟・欠如 認知の歪みなど
物理的・身体的な制限 人並みの生活は無理という先入観 固定観念による評価	諦め、我慢、妥協の定着 期待はしない、思考停止 行動・可能性・選択肢の狭まり
偏見で判断される 人として認められない場合がある 年齢相応に扱われない	過度な遠慮、消極的思考、 自尊感情、自己有能感の欠如、二次障害 社会からの逃避、脱落

そして、「生きづらさ」を解消する・・・転機・気づき

転機となりえること	期待できる気づきと変化
気になる事、刺さる言葉を大切にする 自分の気持ちを信じる	疑問を持つ「本当にそうなのか？」 ⇒価値観の転換、気づき
自分が息のしやすい環境を求める	「生きづらさ」は環境で変わる…から
多様性を知り、考え方の視点を増やす	障害は特徴 (with special needs) であり with special experiences だと知る
偏見は他者の課題と割り切る	他者の課題を抱え込まない 自分の人生を生きる
共感され、共感する体験をする	自分の価値を認められる

「生きづらさ」の解消

精神疾患を持つ方は、それぞれ病状が違います。
性格や気質があり得意なことや苦手なことはそれぞれ異なります。

それぞれ精神疾患の特徴とその症状を理解したあとは、患者さんの**性格・個性・気質を観察や背景から理解**していきましょう。

個性・性格があることを理解すると、どう関わったらよいかが見えてきます。

コミュニケーションと同じで、**相手を知ろうとすることが大切です。**

1. 難病とは

■ 社会的な視点でどんな困難があるのか

- 使えない人、やる気のない頑張らないダメ人間として見られる。
- 身体障害として外から観察できない内部障害が理解されない。
- 健常者は気にならないような作業時間の長さ、気温、湿度、匂い、強い光、大きな音などなどが暴力的に感じられる。
- 社会参加のことを話したいのに、病気の話しになってしまう。
- 体調が悪い中、病院情報や治療方法、福祉支援の手続き方法等の情報を探しまわらないといけない。
- 就労困難。失業、復職や就職の難しさ。経済的困難。

1. 難病とは

■ 障害ならではの生きづらさ

- 「見かけは健常者」も多く、合理的配慮を期待し難い。
- 日常活動能力の低下。自分でも思ったほど活動できない。
- 活動後の強い疲労・倦怠感。翌日までに回復しない。
- 睡眠障害、熟睡感のない睡眠。痛みなどが無くても眠りが浅い。
- 疲れやすい、神経疲労、ブレインフォグ。頭がすっきりしない。
- 日常生活に不便が多く、気分が晴れない、元気が出ない。
- 寝たきりや車いすなど外出困難による社会からの孤立。

東京都障害者ピアサポート研修 フォローアップ研修 概要

働くことの意義

- 「働くこと」さらには「ピアサポーター又は専門職として働くこと」の意義や価値について、再確認することが、本項目の獲得目標の一つ。
- 「自分にとって働くとは」・「ピアサポーター又は専門職として働くとは」といった働くことの入り口部分について、受講者に考えを深めてもらえたら。

→次のページより、講師の皆様にご用意いただいたスライドの一部をご紹介します。

【伝えたいこと】

- ・ 職場（業務や役割）と理想のミスマッチ、働くことへの迷い、ゆらぎは当然誰にでも起こりやすいものです。だからこそ、働き続ける中で時には、自分自身の中で整理したりする必要もあるのではないのでしょうか。
- ・ 自分自身にとって「働くということ」について、またさらに、「ピアサポーターとして働くということ」について考え、言語化を通して意見交換することの大切さを学び合いたいと思います。

【時間配分】

- 講義 13 : 00～13 : 30 (30分)
- 演習 13 : 30～14 : 30 (60分)

なぜ働くのか



私の場合

障がいや病気があっても、働き始めたのは・・・

- ・生活面でも経済面でも、とにかく自立した生活がしたかったから。
- ・両親にこれ以上、「心配や負担をかけたくなかった」から。
- ・何もできない何もしない一歩が踏み出せない「今までの自分から抜け出したかった」。

働き続けているのは・・・

- ・「自分らしく働く」働き方を見つけられたから、自己実現につながるようになった。
- ・「自分の家族」ができたので、その家族と暮らし続けるために。
- ・「夢や希望を叶える」ために、セルフマネジメントを意識できるようになったから。



なぜ働くのか

講師作成スライド資料より抜粋



平良の
場合

働いたのは、

- ・卒業後の自然な流れ→親から独立し、自身で生活(余暇も含め)するため。
- ・とはいえ、興味や関心・変化がないことを続けることの苦手さ。
- ・できそうなものの中から選ぶのは自分で！

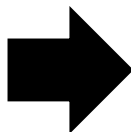
中で、精神保健福祉領域を選んだのは、

- ・精神科病院のすぐ側で育った幼少期の記憶(遊び場であり、遊び相手だった)
- ・学生時代に出会った、当事者の方々との関わりで得た経験や思い
- ・を介して、他者と関わることが好きな自分。

(この仕事)で働き続けてこれたのは、

- ・自分が誰かの人生の一部に影響し、影響され変化していくことの実感
- ・刺激をくれる同職種仲間、憧れる先輩とその他多様な立場の人の存在
- ・少しはやってこれたことが支えともなり、それを応援してくれる家族がいる
- ・やり切ったことはなくとも、やりたい、やらねばの思いが重なる(対人だからこそ)

せいかつ



「障害者ピアサポーターと専門職」共に働く、「協働実践」(1例)

講師作成スライド資料より抜粋



ひとりひとりの
リカバリーの質向上



ご本人のリカバリーのため



共生社会の実現

伴走型支援

障害者ピアサポーター



体験的知識や支援経験における専門的知識を活かす

- 思いの言語化サポート ⇒ 支援チームとの調整
- **本質的リカバリーの促進**
(スティグマの解消・自尊心回復・内面的リカバリー)
- 生きたロールモデル

➢ インフォーマルな資源の活用

関係性構築

ピアサポートの特性

- ・ 経験に基づいた傾聴
- ・ 経験に基づいた共感性
- ・ 経験に基づいた受容

- ・ エンパワメント
- ・ ストレngths視点

ニーズ解決型支援

各種専門職



学識的知識や支援経験における専門的知識を活かす

- 社会活動等へつなげる ⇒ 機会保障
- **本人を中心としたケアマネジメント**
- 地域づくりへつながる取組

➢ 比較的フォーマルな
社会資源の活用

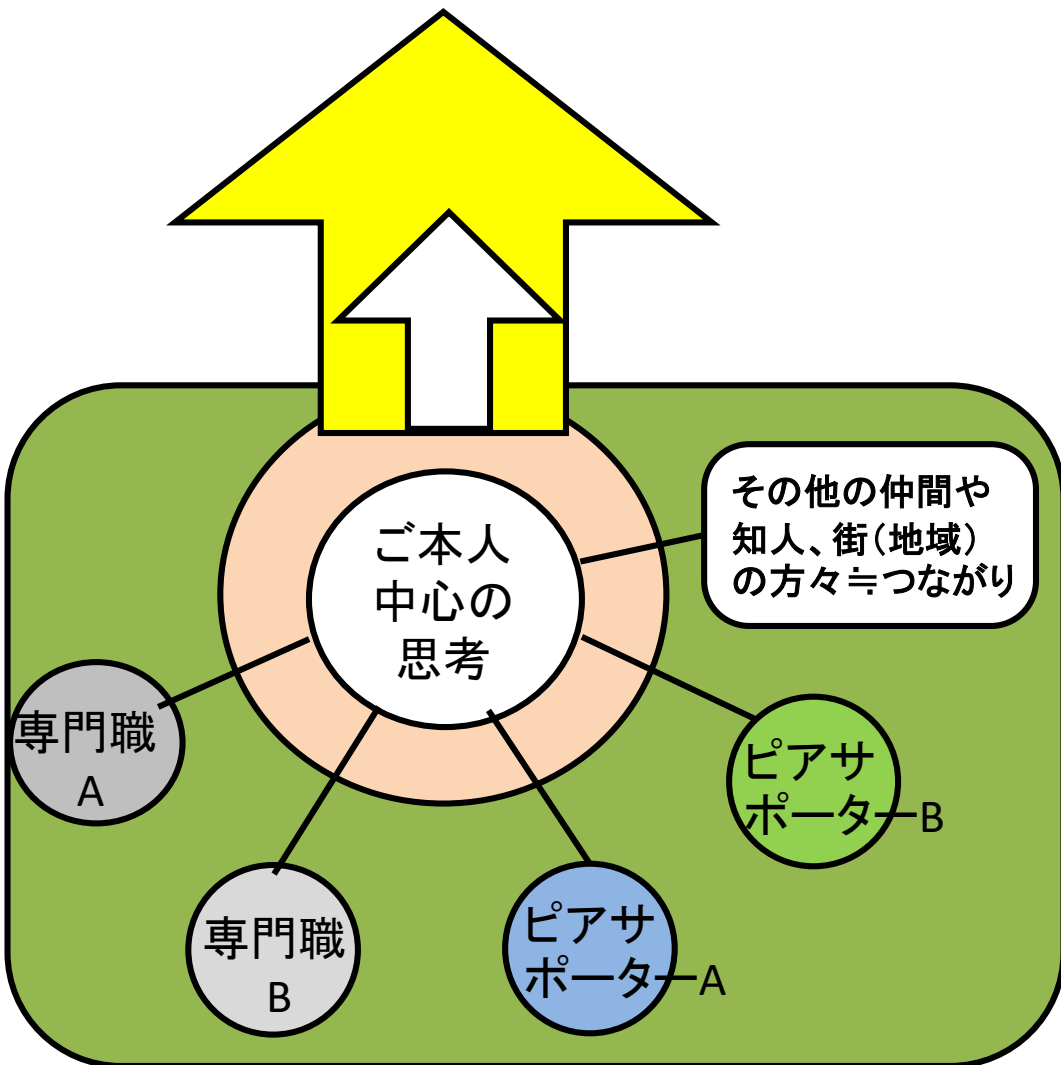
関係性構築

各種専門職の姿勢

- ・ しっかり話を聞く
- ・ 本人の話を受け止める
- ・ 困りごとを解決していく

共通する基盤：人間性

ご本人がそうありたい生き様
(リカバリーにつながっていけば)



私的な想いではありますが、

今後、ピアサポーターとの協働が当たり前になっていくことで、各々が強みを活かして、

★こうしたことが、多様な支援と呼ばれる関わりの中で起きて欲しい。

★こうしたことの起こせる協働チームが、日本のどこでも活用できる資源として広がって行って欲しい。

そんなことを考えて、一緒に実現していくために考えていけたらと願っています。**(さらに働き続ける目標)**

そんな、「協働した先」のイメージを語り合うのも、またワクワクと意義深くも感じます。

東京都障害者ピアサポート研修 フォローアップ研修 概要

ピアサポーターとしての継続的な就労

- 次からのスライドを参考に、各講師の方にお話いただく内容を整理していただいています。
- 継続的な就労の上での工夫については、事業所の中だけでなく、別の場所で相談者をつくったり外部研修を受講したりなど、事業所の外でもできる工夫を盛り込んでいただくようお願いをしています。

自己紹介

障害について

- ・身体障害当事者

勤め先について

- ・都内指定特定相談事業所で、相談支援専門員として働いています。

仕事内容

- ・サービス等利用計画の作成、モニタリング

働きはじめた動機

・利用していた事業所で、「ピアサポーターとして働いてみませんか？」と声をかけていただいたのがきっかけです。

・自分の経験を少しでも活かせたらと思い、働き始めました。

働き続けるための工夫

まずは、働くための自己分析から！

・できることとできないこと

支援記録の作成(文字を書くこと)ができません

・得意なこと

人の思いに寄り添って話を聴くことが得意です

どんな人とでも早くに関係を築けます

・働く上で、苦手なことや周囲に知っておいてもらいたいこと

記録作成を手伝ってほしいです。移動時の介助をお願いすることもあります

働き続けるための工夫

周囲に合理的配慮について伝えます

- ・どこまでが自分ひとりでできて、何を手伝ってもらいたいのかを明確に、そして繰り返し伝えるようにしています

事業所外(職場外)での工夫

- ・事業所外に相談者がいて相談に乗ってもらっています
- ・外部のピアカウンセリングの研修を受けています

無理をしすぎているかな？と感じたときは

- ・周囲にはやめに相談しています
- ・無理な時は思い切って休みを取るようにしています

自分らしく

仕事でやりがいを感じる瞬間

- ・感謝の気持ちを伝えられた時
- ・ピアサポーターならではの視点で意見出しをして、専門職と当事者の間の架け橋になれたと感じた時

最後に一言！

- ・自分の強みも活かしつつ働いているなと感じますが、障害への理解について当事者の方から気付かされることもあったり、働くことが自分自身のリカバリーに繋がっているなと感じることもあります
- ・あなたのストレングスを活かした、あなたならではのサポートを！

就労継続の工夫について

私が思う仕事場や日常生活での工夫（考え方）については、下記の通りです。

（略）

相談支援専門員として電話での対応や面談等の際にメモが取れないため、録音やメモを取るために職員に時間をとってもらいをお願いをすることもよくあります。上記の内容については私ができないことを事前に伝え、その中で時間を調整しながらお願いをしているのが現状です。

その代わりと言ってはなんですが、現場職員に対して私が経験した福祉制度の詳細や支援の方向性の検討をしたりと当事者の視点に立った支援を伝えています。

東京都障害者ピアサポート研修 フォローアップ研修 概要

ピアサポーターとして現場で効果的に力を発揮するための準備

- 「なぜピアサポートなのか」「ピアサポーターと専門職との協働・連携」「ピアサポーターの力の発揮の仕方」「地域におけるピアサポートの在り方（一例）」の4点について、ご講義をいただく予定です。
 - 研修最後のコマなので、研修が終わって日々の生活に戻ってから、受講者の方が研修で得たことを心に置きピアサポーターとして前向きな一歩を踏み出していただく後押しとなるような、内容にまとめていただいています。
 - 演習では、自らのリカバリーの原点（きっかけ）を言語化していただいた内容を残せるツールとして、ワークシート（仮）があると良いのでは、と考えています。
- 次のページより、講師の皆様にご用意いただいたスライドの一部をご紹介します。

ピアと専門職との協働(by高橋)

ピアと専門職が同じ同僚として考えると、そこに病状は関係ない。

専門職とピアの互いの強みを知り、それを活かしていくこと。
そして専門職とピアの強みを互いに知るためには普段からのコミュニケーションが必要である。

ただ、ピアの強みを知るのと同じようにピアの一部に病気があることも理解してほしい。

病気があるからここまでしかできないではなく、病気の特徴を知ったうえでその経験をどう伝え、どう対象者と関わるかが重要である。

そして、ピアも専門職もそれをしっかりと自分自身で把握し、周りに理解してもらえるように互いに工夫しなければいけない。

ピアだから、専門職だからではなく、**共に働く仲間として互いに協力していく**ことで「**サービスを受けるピアがリカバリーにつながっていく**」と思う。

「できる」が増えると、
「したい」が、多くなる

by 就労継続支援B型事業所TERRA
サービス管理責任者 高橋 美久



主体性




「したい」性



演習④ ワークシート(仮)

ピアサポーター/ピアサポーターと協働する専門職としての自分の強みとは



経験	ピアサポーター/専門職としての強み（向いていること、得意なこと）

この研修が終わって明日からの、ピアサポーターとして、または協働する専門職としての第一歩を考えてみましょう

ピアサポーターとして、したいこと/専門職として、ピアサポーターとしたいこと	そのために、「いつ、どこで、だれと、なにから」はじめますか