

# RPJ News

2025 年 8 月 号

特定非営利活動法人(NPO法人)

精神保健福祉交流促進協会 Refresh Project

〒130-0001 東京都墨田区吾妻橋2-17-7-801

毎月1回発行

発行責任者：志井田美幸 / 長野敏宏 / 仁木守

E-mail [ref-pj@mx5.ttcn.ne.jp](mailto:ref-pj@mx5.ttcn.ne.jp)

ホームページ <http://www2.ttcn.ne.jp/ref-pj/>

## 内 容

### \* イギリスにおけるリカバリー研修ツアーの報告(9)

#### ○ ピアサポート事業について(2)

ピアサポート事業マネージャー シャロンさん他

### \* イギリスにおけるリカバリー研修の報告(9)

#### ○ ピアサポート事業について(2)

ピアサポート事業マネージャー シャロンさん他

(トレーシー)我々が自分の経験をお話しするのは、病気の犠牲者としてではなく、むしろリカバリーのヒーローとして話すことが重要で、その経験が相手の助けになるのです。そして有給の職業を持つことが重要だという事も付け加えておきます。

最後の柱は技能を開発することです。それはコミュニケーションの技能や傾聴の技能と、他者の強みを見つけるといった技能もあります。またトラウマについても見ていきますし、薬物利用などの難しい問題についても話します。後は自傷行為や自殺についても話します。この様に精神保健の中で課題となるような色々な事についても話していきます。この様に自分の話を丁寧に話していくことにより、相手の方もオープンになって色々話してくれるようになります。

この様に色々な事を適切に行っていくことが大変重要です。

(シェパード)この様に深刻な話を、お医者さんからではなくピアサポートワーカーから話すことは、ピアサポートワーカーにとって大きな負担となり責任にもなります。

(トレーシー)しかしピアが責任を持って仕事ができるのは、専門家のいるチームの一員としてピアの立場で参画しているからです。色々な問題が起きても隠すことなくチーム内で話し合いシェアしています。

(シェパード)これこそがパートナーシップなのです。大きな問題を抱えてピアサポートワーカーが孤立してしまう様なことが有ればチームにとって重大問題です。

(トレーシー)4つの審査が有るという話をしましたが、そのうち2つは試験タイプになります。また現場研修については3000文字程度のレポートが義務付けられています。これは反省や分析的な内容になります。

ピアサポートワーカーになるためには、自分の強みを見つけ出し、その部分を発展させていくこと、強みにコネクトとさせていくことなのです。そして我々は受講者をサポートしています。自分の強みが見えてくると、

他者の強みも見えてきて他者に教える事が出来ます。

研修は病気の種類に関係なく同じ内容の研修が行われます。ですから診断は関係ありません。研修は診断を取り払った参加者に対する同じ研修になります。そして参加する皆さんが研修を受けることによってエンパワメントされ、力づけられ、ピアサポーターワーカーとしてどのような人とも働けるようになります。

先ず相手に対してレッテルを張るのではなく、人を見るという事が非常に大切です。

40 人の方には先ず仕事に就いていただきますが、引き続きサポートしていきます。これは非常に重要なことです。1か月に1回の支援フォーラムというシステムが有ります。これは 40 人が仕事上で抱えている色々な問題について話し合う場となります。その他 1 年に 4 回、技能開発デーというのが有ります。この技能開発デーには、支援フォーラムで出てきた問題を分析して重要な点について問題を掘り下げていきます。

私ともう一人同僚シェーナさんは、トラストの職員に対してリカバリーについて話をする役割も持っています。我々は小さな力ですが、大きな船をリカバリーの方に動かしていると思って活動しています。そしてリカバリーを推進する人、機動力になる人をリカバリーチャンピオンと呼んでいます。

そしてリカバリーチャンピオンは、ここにいるキャロルさんが研修しています。

(キャロル) 精神科医、看護師、OT、ダイレクターでも事務の人でも研修を受けてリカバリーチャンピオンになる事が出来ます。そしてリカバリーチャンピオンには、夫々が属する部署でリカバリーを推進していく活動が求められます。その結果、夫々の部署の皆さんがリカバリーに目覚めてくれることを推進します。



(シェパード) ピアサポーターワーカーには男性もなる事が出来ますか？

(トレーシー) 男性も沢山いますよ。

(シェパード) ジュリーさんがピアサポーターワーカーのインパクトについて触れていましたが、ピアサポーターワーカーのサービスユーザーに対するベネフィット(利益)にはどのような事がありますか？

(シャロン) 例をお話しします。あるピアサポーターワーカーが危機状態にあるユーザーを訪問しました。とてもひどい状態だったので病院に入院するしかないという話をしていました。しかし研修では診断に捉われないという事を教えておりますが、診断の情報も分かち合うという事はとても大事な事です。そしてユーザーに対して「私は貴方の気持ちが良く解ります。私も病気を持っていて貴方と同じ気持ちを味わっていました」と話しました。それを聞いたユーザーは、凄く救われた気持ちになり、自分一人では無いという安心感に包まれたのです。そして「今日来てくれたピアサポーターワーカーは、自分と同じ病を抱えながらリカバリーして来てくれた」という満足感と将来に対する希望をユーザーに与える事が出来ます。

(トレーシー) 先ほども言いましたが、ピアサポーターワーカーの存在はサービスユーザーにとって、とても肯定的になる、ポジティブになる、という事が大きなベネフィットなのです。

(シャロン) シェパードさんの次の質問は、チームにとってピアサポーターワーカーがいることの利益についてです。

これについてお話しします。チームには精神科医がおります。そして精神科医が話をしたとき、ピアサポーターワーカーが適切な表現で無いと感じることが有ります。その時ピアサポーターワーカーが「貴方がそのような表現をすると、私だったらすごく気持ちが落ち込んだでしょう」と苦言を呈しました。そして「医師としてメ

ッセージを伝えなくてはいけないことは理解しますが、もっと肯定的な感じで、違う形で、この様に言えばユーザーさんは傷つかないで受け入れる事が出来ると思います」と、自分の経験から精神科医に伝えました。

次の日にその医師は職員に対して「ピアサポートワーカーの意見は凄く役立った。これから自分は表現の仕方を良く考えユーザーが傷つかないように注意して話していこうと思う」と伝えたそうです。



(シャロン)ピアサポートワーカーにとっての利点はどうでしょうか？というのが3つ目の質問でした。

(トレーシー)定職について収入を得られるようになり、給付金を受けなくて良くなります。そして私たちは仕事を得たことによって、社会とのつながりが非常に重要になったと感じています。昔なら病院に行かなくてはいけない状況でもリカバリーを経験したことで病院に行かなくても済んでいます。働くことによって、自分の精神状態が良く保たれています。

(参加者)ピアサポートワーカーさんたちの話を伺って質問が有ります。リカバリーの基本に、物事を否定的に捉えないで肯定的に考えるという事が有るのでしょうか？

(トレーシー)その通りです。肯定的に捉えることは基本的なリカバリーの言葉です。

(参加者)先ほど話が出ましたリカバリーチャンピオンについて説明して頂けますか？

(キャロル)目に見えるチャンピオンベルトやメダルなどを持つものではありませんが、心にあるもので、活動をプロモートしていく人たちを指しています。

(通訳)英国では自治体によって「コミュニティチャンピオン」等と呼ぶ表現が有り、ボランティアで色々な事を率先して行う人たちを指しています。この様に英国の表現方法として「・・・チャンピオン」という事が使われているのです。

(参加者)チャンピオンと言われたな嬉しく思いますよね。

(キャロル)チャンピオンと呼ばれると、「更に活動を活発に行おう」という気持ちが生まれると思います。

(シェパード)やはり少し言葉を変えるだけでも行動が活性化されますので、凄く重要なことです。患者さんは問題を持っている人、お医者さんはそれを解決する人という事です。しかしお医者さんは患者さんに「あなたの人生をこれからどの様にするのですか？」という事は言いません。でも精神保健医療従事者は「あなたの問題を今すぐ解決しましょう。そしてその後の人生についても考えていきましょう」とその後の人生についても関与します。そして患者さんはそれを期待しているのです。

これと同じようにピアサポートワーカーも「あなたの問題が解決したら、その後の人生について考えていきましょう」と医療従事者と同じ立場でユーザーをサポートしていきます。

(トレーシー)我々は何時も、ユーザーの弱みを見るのではなく強みに焦点を当てて行動することが重要だ、という事を常に伝えております。

(キャロル)言葉について、あと一つお話しておきたいと思います。

「何を言うか」を学ぶだけでなく「どの様に言うか」という表現方法について学びました。ソーシャルワーカーが下を向いて対象者に話をするのではなく、対等の形で大人同士の関係として話をする事で会話が活きてくるのです。

(シェパード) シャロンさんがお話くださった 3 つのことは、大変解り易いのでご理解いただけたと思います。でも実践できるか、というのはとても難しいのです。変化を起こすためには新しい技術を学んでいただき、それを実際に毎日使っていないと変わることはならないと感じています。

新しい技術を使い、ユーザーの強みに焦点を当てながら進めていく技能を学んでいくことが重要で、そしてそれを日々実践していくことがとても重要なのです。

技能の開発するためには、どのような技能が必要なのかを知る必要が有ります。そしてそれを実践する必要が有ります。実践したとき、それは正しいのか？という事をフィードバックしてもらう必要が有ります。また自分が行っていることを見直し反省していくことが必要です。

職員がこの様な技術を獲得するためには、先ず職員に何をするか、どのような事をするかを説明します。そして実践する機会を与えます。そして正しく行えているかをフィードバックします。先程の話にありました精神科医に対してピアサポートワーカーが「この様に行った方が良いですよ」と伝えたのは、とても良いフィードバックです。

どのような技術でも、間違いなく直ぐに習得できるものではありません。いっぱい間違いを犯しながら学んでいくというのが人間の在り方なのです。職員に「間違えても良いのだよ」「人間は間違えるものなのだから」と伝えることはとても大切なことです。

(参加者) 貴重なお話有り難うございました。今感じたことは、実践的なリカバリーのお話を、何か公の場で発表されているようなことはございますか？一般の方の耳に入ること、リカバリーの理念やワードそのものが一般化することで世の中に変化が出るような気がしましたが如何でしょうか？

(シャロン) 既にウェブサイトにはリカバリーに関する色々な情報を上げております。そして住民の方のストーリーをビデオに纏めましたので、これからウェブにアップしようと考えています。それから積極的アウトリーチチームが、我々と関わりを持たなかった患者さんや回復して関係が途切れてしまった方々に対しても、積極的にアプローチして彼らのライフに係わるようにしています。

また学校や企業、地域のグループ活動などに行きお話をし、スティグマと戦う活動もしています。警察官にお話しすることもとても重要なことです。

長い時間、大変有り難うございました。

