

# ピアの「力」 PART2

大阪府精神障がい者退院促進ピアサポーター事業  
～ピアサポーターによるグループインタビューの結果からみる事業の効果～

## はじめに

大阪府では、平成20年度から退院促進ピアサポーター事業が始まりました。事業開始以前から、地域活動支援センター等で当事者活動は行われていましたが、事業の開始により「地域移行」を進めることを目的とするピアサポート活動が本格的に行われることになりました。

ピアサポーターは、「入院されている方々のために役に立ちたい」「自分の経験を役立ててほしい」という思いで活動に携わっています。その思いが仲間に伝わり、ピアサポーターの数も次第に増え、活動は府内全域に広がりました。地域移行を進めるにあたって、ピアサポーターの存在は欠かすことができず、その役割は年々大きくなっていると言っても過言ではありません。

また、大阪府こころの健康総合センターでは、毎年、大阪府内のピアサポーターの方々が一堂に会する交流会を実施し、普段は一緒に活動していない他圏域のピアサポーターの方々が情報交換をし、お互いに励まし合いながら活動できるような機会を設けています。

この度、平成27年12月10日（木）に開催した交流会において、経験年数がおおむね1年以上あるピアサポーターから自身の活動経験を踏まえて、入院者に働きかけを行ってきた効果とともに、自分自身に生じた変化や効果について語っていただきました。本書はその内容をもとに分析を行った結果をまとめたものです。

本書の作成にあたり、大阪保健福祉専門学校教員の金文美先生には多大な御協力、御指導をいただきました。この場をお借りして厚くお礼申し上げます。

また、交流会当日、活発に意見を出していただいたピアサポーターやスタッフの皆様にも、併せてお礼を申し上げます。

ピアサポート活動が今後益々の発展を遂げ、本書がその活動に少しでも寄与できることを願っています。

大阪府こころの健康総合センター

## 目 次

発刊に寄せて

—ピアサポート・ネットワークの拡大と

ピアサポーターの進化・深化— . . . 1

大阪府精神障がい者退院促進ピアサポーター事業

ピアサポーターによるグループインタビューの結果からみる事業の効果

～ピアサポーターの変化・入院者の変化・ピアサポーターならではの関わり～ . . . 4

---

### 資 料

●ピアサポーター活動について . . . 27

ピアサポーターの活動をとおして感じる事、ピアサポーターの活動の中でこころがけていること、わたしが考えるピアサポーターの効果、その他

●『大阪府退院促進ピアサポーター交流会 2015 . . . 36

ピアサポーターとしてステップアップするために必要なこと ピアの課題・チーム』

●平成 27 年度 退院促進ピアサポーター交流会アンケート結果 . . . 44

## 発刊によせて

### —ピアサポート・ネットワークの拡大とピアサポーターの深化・進化—

学校法人大阪滋慶学園 大阪保健福祉専門学校 金 文美

大阪府精神障がい者退院促進ピアサポート事業（以下、「本事業」という）は、平成20年度から、大阪府の委託を受けた事業所と保健所、その他関連機関の連携による地域移行の事業において、事業所の契約するピアサポーターと支援者との協働の動きとしてスタートした。本事業は、精神科病院に入院している精神障がい者に同じ体験を生かした地域生活に関する情報提供等を行うこと、退院意欲を醸成し、地域のサービス利用を促進し、地域移行及び社会的自立を促進することなどが目的として謳われている。

本事業では、ピアサポーターや各圏域マネージャー、その他関係者の本事業課題の共有・研修・交流を目指して、定期的に交流会を行い、その事務局は大阪府こころの健康総合センターが担ってきた。筆者は事業の開始より、交流会のアドバイザーとして携わる機会を与えていただいたが、自身にとって講師・助言者としての立場より、交流会で毎回ピアサポーターの方々の語りの力、積極的に学ぼう、情報を得よう、交流会でつながろうという大きな力に引っ張ってきてもらったこと、逆に力をもらったことの連続であったように思う。近年では、本事業を通して出会ったピアサポーターの皆さんに、筆者が各地で講師をつとめるピアサポーター養成講座などをお手伝いしていただく機会にも多く恵まれた。

平成20年度に、枚方、寝屋川、高槻、吹田の4カ所の委託事業所から始まった本事業は、平成22年度以降は東大阪と岸和田を加えた計6カ所に、平成23年度以降はさらに羽曳野と和泉を加えた計8カ所の委託事業所に拡大し、平成27年度からは大阪府内16保健所圏域すべての地域に拡大するまでに至った。この間にも、交流会は毎年実施の回数を重ね、毎回の交流会では後半の時間をピアサポーター同士の交流・検討をもつという時間が定着するようになり、グループの司会もピアサポーターに務めてもらっている。この機会は、活動に携わるピアの本音とピア同士で蓄積された活動の経験共有と知恵を積み重ねる機会になっていった（表1）。松田は、平成22年度に集約した報告書<sup>1)</sup>において本事業交流会がセルフヘルプグループの機能を果たしていることを示したが、ピアサポーター同士が「おお、また会ったな、元気か」「こないだの話よかったよ」と笑顔で交わす機会に、同じ志向性をもつピアサポーターのネットワークなど、この場の重要性を筆者は強く感じている。

平成22年度には、本事業が積み重ねた退院促進ピアサポーターの実績を報告書作成という形で集約しようと、「座談会」としてピアサポーターのみのグループインタビューが実施された。ピアサポーターの生の声から、交流会の意義と本事業の効果を振り返ろうと企画したのもであった。

本報告書はその後5年、再度経験を積み重ねたピアサポーターがどのように変化し、入院者にどのような影響を及ぼしたのかを評価するためのものである。昨年12月に、ピアサポーターのグループインタビューを実施し、その逐語録を分析した。ここで明らかになってきたのは、各地で活躍するピアサポーターの目覚

ましい成長と進化である。詳しい結果は本文を参照していただきたい。

表1 本事業全体交流会の実施内容（平成24年度以降）

開催日	内容	参加者数
H24. 7. 31	平成24年度 第1回 講義：「退院促進ピアサポーターってどんなん？」 グループワーク：「今年度の交流会で取組みたいこと」	55名
H24. 9. 7	平成24年度 第2回 報告：「退院促進ピアサポーターからの活動報告」 グループワーク：「病棟訪問について」	48名
H24. 12. 11	平成24年度 第3回 グループワーク：「ピア活動を始めたきっかけ」「やりがい」 「モチベーションを保つ秘訣」	51名
H25. 3. 1	平成24年度 第4回 グループ交流：「今年度の私をふり返って」「なりたい自分について」 フリータイム：「1年間お疲れさん会」	65名
H25. 12. 6	平成25年度 第1回 講義：「ピアでのサポート活動と“リカバリー”について学ぼう」 グループワーク：「クラブハウスピアステーションゆうへの質問・意見交換」	91名
H26. 3. 5	平成25年度 第2回 報告：「退院促進ピアサポーターからのブロック交流会報告」 「各ブロック代表スタッフからのピアサポート活動による効果について報告」 グループワーク：「仲間（ピア）ってどんなん？」	70名
H26. 10. 24	平成26年度 第1回 講義：「ピアサポートと退院促進ピア活動について」 グループワーク：「今年度こんな活動をしたい！してます！」他	78名
H27. 3. 4	平成26年度 第2回 各ブロックごとに報告・発表：「ブロック交流会の開催状況報告」 「退院促進ピアサポーター活動報告」 「活動に関する課題や成果、今年度のまとめ」	72名
H27. 12. 10	平成27年度 第1回 講義・演習：「ピアサポーターとしてステップアップするために必要なこと」 グループワーク：「わたしたちが考える退院促進ピアサポートの効果」	56名
H28. 3. 22	平成27年度 第2回 講義・演習：「仲間をサポートすること、体験を分かち合うことの意味」 グループワーク：「みんなで体験と気持ちを分かち合おう」	23名

近年各地で、ピアサポーター養成講座が実施され、当事者による電話相談や対面相談（ピアカウンセリング）、ピア・ホームヘルプ活動、事業所で雇用されるピアスタッフ、「当事者の語り部」活動、そして本事業等々、それは重層的な展開を見せ、当事者の経験や知識を生かした地域活動として実績を積み上げている。そこでの当事者／ピアサポーターの目覚ましい活躍は、今や専門職の重要なパートナーとして位置づけられ、我々の協働の重要な担い手であることの証明でもある。本事業においてもまた、当事者の活動の機会を創造し、そこでピアサポーターとコーディネーター、関係者の協働の実践が積み重ねられたことは、大阪府内の地域精神保健福祉活動及び精神科リハビリテーションの実践の中で非常に有意義なことであろう。本報告書では、その経験から何が見出せるのか、関係者のみならず多くの方々に手にとつてご確認いただきたい。

最後に、本報告書の作成において、グループインタビューのご協力をいただき、豊かな実践を語って頂いたピアサポーター及び関係各位の皆様、この報告書の企画・作成、インタビューの実施、逐語録の分析と記述に関して、短期間のタイトなスケジュールにも関わらず、作業を担っていただいたこころの健康総合センターのスタッフの皆様に、改めて御礼を申し上げます。今後も当事者の「力」が精神保健福祉サービスシステムに関与し、ともに明日の未来を創り上げる存在でありつづけることを祈ってやまない。

#### 引用文献

- 1) 松田博幸（2012）『座談会から見えてきたこと』『ピアの『力』～大阪府精神障がい者退院促進ピアサポーター事業～』編大阪府こころの健康総合センター

#### 参考文献（順不同）

- 1) 金文美・他共著（2014）『事例でわかるピアサポート実践—精神障害者の地域生活がひろがる』中央法規
- 2) 金文美（2012）『ピアの力を生かす地域精神保健福祉活動—大阪府精神障がい者退院促進ピアサポーター事業を振り返って—』『ピアの『力』～大阪府精神障がい者退院促進ピアサポーター事業～』編大阪府こころの健康総合センター

## 大阪府精神障がい者退院促進ピアサポーター事業

### ピアサポーターによるグループインタビューの結果からみる事業の効果

#### ～ピアサポーターの変化・入院者の変化・ピアサポーターならではの関わり～

## 概 要

### ●調査の概要

28名のピアサポーターの方々に行ったグループインタビューの内容から、ピアサポーターの活動の効果を、①ピアサポーター自身の変化、②入院者の変化、③ピアサポーターならではの関わりという3つの視点から分析し、事業の効果を考察した。

### ●分析の結果

3つの分析視点から導き出された結果をまとめると、以下のようになった。

#### ①ピアサポーター自身の変化

- ・体験が活かされていることを実感する
- ・ピアサポーターのリカバリー（回復）を促す
- ・ピアサポーターが社会的な存在となる

#### ②入院者の変化

- ・入院者がピアサポーターにこころを開き、退院に向けた行動を起こす

#### ③ピアサポーターならではの関わり

- ・体験の共感力（同じ体験をした者同士として同質の感情の中で交流をもつことができる）
- ・ピアサポーターならではのメッセージを伝える
- ・着火とつなぎ（ピアサポーターが退院への意欲を引き出し、専門職へつなぐ）
- ・入院者からピアサポーターが学ぶ（ピアサポーターと入院者の交流には相互性がある）

### ●考察

調査の分析結果から、事業の効果として、①ピアサポーターのリカバリー（回復）を促進する、②ピアサポーターの固有の強みを生かし、入院者へ働きかけることを通じて入院者の退院の意欲を促進することを可能にする、③ピアサポーターが入院者から学ぶなどピアサポート関係には相互性がある、④ピアサポーターは社会に当事者の声やニーズを伝える重要な存在となる、という4点が挙げられた。

## 大阪府精神障がい者退院促進ピアサポーター事業

### ピアサポーターによるグループインタビューの結果からみる事業の効果

～ピアサポーターの変化・入院者の変化・ピアサポーターならではの関わり～

学校法人大阪滋慶学園 大阪保健福祉専門学校 金 文美  
大阪府こころの健康総合センター 医療審査課 石井陽子  
大阪府こころの健康総合センター 地域支援課 吉田智子

## 1 調査の背景

大阪府では、平成12年度に社会的入院解消研究事業を創設して以降、様々な課題に応じて創意工夫をしながら退院促進に取り組んできた。その中でも、地域で暮らす当事者が精神科病院入院者（以下、「入院者」という。）の外出支援に付き添ったり、病棟に体験談を語りに行くという活動が事業開始後に府内の一部の地域で徐々に始まっていた。そのような中、地域で暮らす当事者が入院者に関わることが、入院者に良い変化をもたらすという効果が各地で報告されたことで、大阪府は平成20年度に「退院促進ピアサポーター事業」を創設するに至る。この事業は少し形を変えながら現在も続いており、各地域の実情に合わせたピアサポート活動が行われている。

一方、国においても平成16年度の「精神保健医療福祉の改革ビジョン」以降、精神障がい者の地域移行の課題について様々な検討がなされてきた。改正精神保健福祉法が平成26年4月に施行されるにあたり、地域移行における課題に対する具体的な方策の検討会において検討され、平成26年7月にその検討結果と方向性が公表されている。

この方向性の中で、ピアサポーターについても触れられており、「ピアサポート等の更なる活用」として、「ピアサポートの活用状況に関し、これまでの予算事業での実績等について検証を行い、ピアサポーターの育成や活用を図る」「入院中の精神障害者が、病棟プログラムや作業療法への参加、交流会の開催等を通して、本人の意向に沿って、ピアサポーターや外部の支援者等と交流できる機会等の増加を図る」とされている。

大阪府では、これらの国の動きや大阪府内における地域移行を推し進めるため、平成27年度から新たに国が創設した検証事業を活用して、地域移行をさらに推進するとともに、これまで取り組んできたピアサポートを含めた地域移行に関する取組みについて、その効果検証を行うこととなった。本調査はこのような状況を背景として、大阪府こころの健康総合センターが毎年実施しているピアサポーター交流会を活用して実施したものである。



## 2 調査の方法

### (1) 調査方法

平成27年12月にピアサポーターのグループインタビューを実施した。このグループインタビューに際しては、事前に委託事業所を通じてインタビューの参加をピアサポーターに呼びかけ、調査協力者として、精神障がい者退院促進ピアサポーター事業（以下、「本事業」という。）のピアサポーターの経験から得られたものについて意見を出してもらえるようにと、おおむね一年以上事業に携わっている、経験を積み重ねたピアサポーターとした。インタビューに協力していただいたピアサポーターは全員で28名、4つのグループに分けてグループインタビューを行い、進行は大阪府の職員等が担った。

当日は、調査協力者に、グループインタビューの前に、まずは、本事業の活動に携わる中で感じる、「①入院者の変化」、「②ピアサポーターの変化」、「③医療機関職員の変化」、「④スタッフの変化」の4つの項目についてワークシートに答える形で記述してもらい、インタビューはそのワークシートに沿って進めた。各グループのインタビューの所要時間は、約1時間である。録音されたインタビューの内容は、各グループごとに数日間のうちに逐語録化し、分析の文書とした。

### (2) 分析の方法

逐語録化した分析の文書を、本事業における①「ピアサポーターの変化」、②「入院者の変化」、③「ピアサポーターならではの関わり」、という3つの視点から、読み込み、コーディングを行った。コーディングとは、分析の文書の中から、テーマに関連する意味のまとまりと思われる部分に着目し、それぞれに「解釈の語（コード）」をあてはめていく作業である。

上記3つを分析の視点として選択した理由は、まず、①については、本事業を評価する上で、本事業に携わるピアサポーターがどのような体験をし、その中で何を感じたのか、そしてその経験を通してどのような変化を遂げたのかということに着目したということと、逐語の中でもこれらの要素が多く見られたからである。次に、②については、本事業を評価する上で、働きかけの対象である入院者にピアサポーターがどのような影響を与えたのかということは欠かせないと考えたからである。③については、当事者としての経験を有するピアサポーターだからこそ発揮できる役割や働きかけの意義を読み取るためである。

この3つの視点から、逐語録を丁寧に読み、着目する部分、意味ある部分にはマーカーを入れ、コーディングを行う。それはピアサポーターにとって事業を通じた経験やその感覚がどのような意味をなすのかを読み解く作業である。そしてまた、ピアサポーターの語りの中にある文書のつながりの中にどのような特性が浮上してくるのかを発見する作業でもある。第一段階のコード化は、オープン・コーディングと呼ばれ、逐語録データと対話しながら作業を進めることとしている（志村 2007）<sup>1)</sup>。逐語録を丁寧に読むことは、一行一行データと向き合い、分析への信頼性を高めることにつながるとされている（志村 2007）<sup>1)</sup>。その後、データを何回も読み込み、コーディングを続け、ある箇所に着目すると、「なぜそこに着目するのか、その部分の意味は何か」を確認しながら、概念になりつつある着目の「コード」について概念ワークシートを作成する。概念ワークシートは、導き出されたコードまたはコードの複数のまとまり、その概念の定義、文書のバリエーション（逐語のまとまり）によって構成される（表2）。

表2 概念ワークシートの例示

コード1	自分の経験が人や社会に役立つと感じる
定義	精神科病院の病棟に出向いて入院者に働きかけを行った際、入院者の変化や病棟スタッフからのお礼の言葉や良い評価などを得られたことによって、この活動が役に立っていると感じるができるようになった。病気や障がいという、自分自身にとってはマイナスと考えがちだった体験が人や社会に良い影響を与えていると感じることができ、自己肯定感、自己効力感が高まるという効果も得ることができている。
バリエーション (逐語のまとめ)	<p>○人のためにやってる訳でしょ？単なる仕事じゃない。これがまた自分のためでもあり、人のためになると余計良いと思うんですね。(中略) いかに自分が、一人ひとりが役に立つかやね。</p> <p>○自分も退院促進支援事業というのを受けて退院したので、それを他の人にお返しできたという感じのところもあるし… (略)</p> <p>○退院促進で関わってきた人たちっていうか、その人たちと関わる中で、なんかこの体験が役に立ってるって思うと、何かすごい自分の性格がすごい明るくなったっていうふうに感じますね。</p> <p>○自分は与えられるばかりで…お荷物みたいなイメージを持っていたのが、そうじゃなくて私もできることがある。社会に役立つことがあると思って心が楽になりました。だから自分のためにする。ピアサポーターの活動は良いことだと思っています。</p>
メモ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ピアサポーターの変化は自身の障がいのとらえ方に変容をもたらす。</li> <li>・ポジティブな評価を促す。</li> </ul>

表3 分析の方法

	分析の作業
第一段階 オープンコーディング	分析の視点を念頭に、逐語録を読み込み、着目するデータにマーカ―をする。
第二段階 概念ワークシート	導き出されたコードのまとめりに概念名をつけ、概念ワークシートを作成する(表2)。概念化がまとまるまでバリエーションの確認と定義の記述を繰り返す。
第三段階 概念とカテゴリーの抽出	概念同士の関連性に関して比較し、概念のまとめりをカテゴリー化する。
第四段階 分析結果の記述	概念とカテゴリーに関して調査の結果(考察)として記述をする。概念図を作成する。

分析は表3の手順に従って行い、概念ワークシートに導き出された概念について精査を重ね、概念のまとめりを整理し、考察として記述した。

### (3) 倫理的配慮

本事業の調査協力者には、調査の目的、インタビューの方法などについて、インタビュー当日までにあらかじめ委託事業所を通して説明を行い、協力を依頼した。インタビュー当日に再度調査の目的に関して説明を行った。逐語録化したデータは個人が特定できる記述を排し、そのデータの保管には最大の注意を払った。

## 3 分析の結果

3つの分析の視点から結果として導き出された概念は、表3の通りである。なお、導き出された概念のまとめり(カテゴリー)を【 】内に**太字表記**、概念を〈 〉内に**太字表記**、概念を導き出したバリエーション(語り)は、ゴシック体で示している。ここでは、精神障がい/当事者であり、その体験を開示して活動を行う当事者(ピアサポーター)を「ピア(=peer)」と位置づけることにする。

表3 分析の結果/概念・カテゴリー一覧

	カテゴリー	概念
視点1： ピアサポーター の変化	【体験が活かされていることを実感する】	① 〈経験が人や社会に役立つと感じる〉 ② 〈入院者に自分の経験が役立つと感じる〉 ③ 〈入院者の変化に喜びを感じる〉
	【ピアサポーターのリカバリー(回復)を促す】	④ 〈性格が変わった〉 ⑤ 〈コミュニケーションの力が上がった〉 ⑥ 〈ピアサポーター自身の病気、障がいの理解が進む〉 ⑦ 〈責任感をもつ〉 ⑧ 〈活動に誇りを感じる〉
	【ピアサポーターが社会的な存在となる】	⑨ 〈メンバーシップの醸成〉 ⑩ 〈課題に主体的に取り組む〉 ⑪ 〈社会にアプローチする〉
視点2： 入院者の変化	【入院者がピアサポーターにこころを開き、退院にむけた行動を起こす】	① 〈入院者がこころを開いてくれる関係性へと変化〉 ② 〈入院者の受け入れ意識の変化〉 ③ 〈退院への意識の変化〉 ④ 〈退院に向けての行動〉
視点3： ピアサポーター ならではの 関わり	【体験の共感力】	① 〈具体的な生活体験を伝える〉 ② 〈ロールモデル〉 ③ 〈共有・共感の関わり〉
	【ピアサポーターならではのメッセージを伝える】	④ 〈自分たちは仲間であるとメッセージを伝える〉 ⑤ 〈ピアサポーターから希望を伝える〉

	【着火とつなぎ】	⑥ 〈気持ちを引き出す〉 ⑦ 〈つなぎ機能を果たす〉
	【入院者からピアサポーターが学ぶ】	⑧ 〈入院者からピアサポーターが学ぶ〉 ⑨ 〈お返しができる支援〉

## (1) 視点1：ピアサポーターの変化

1つ目のピアの変化は、【**体験が生かされていることを実感する**】ことである。これは、ピアが自身の疾患や障がいの**〈経験が人や社会に役立つと感ずる〉**こと、そしてまた、**〈入院者に自分の経験が役立つと感ずる〉〈入院者の変化に喜びを感ずる〉**ことによって自分の障がいについての認識に変化が起こるということである。

2つ目は、この活動が【**ピアサポーターのリハビリ（回復）を促す**】ことにつながっているということである。ピア自身が、**〈性格が変わった〉〈コミュニケーションの力が上がった〉**など自分の変化に気づいている。また、入院者を通して自分自身の姿を映し出し、**〈ピアサポーター自身の病気、障がいの理解が進む〉**のである。ピアサポート活動という役割を通して社会的に**〈責任感をもつ〉**、また**〈活動に誇りを感ずる〉**ことにつながっている。自分自身の役割を得て、変化成長してリハビリを実感していると言える。

3つ目の変化は、【**ピアサポーターが社会的な存在となる**】ことである。所属への**〈メンバーシップの醸成〉**を促し、長期入院の様々な課題を目の当たりにすることによって、入院者が抱えている課題に気づく。そうしてなんとか解決の糸口を見出そうと、**〈課題に対して主体的に考えて取り組む〉**ようになる。もっと戦略的な活動も見受けられる。ピアが広い視野をもち、その課題にどのように取り組むのかということと専門職と検討し、チャレンジしている。ピアの役割は本事業で明らかに「深化」を遂げ、ピアの立場は、**〈社会に対してアプローチ〉**し、専門職を含めたサービスシステムや社会に直接的にコミットし、働きかける存在となっている。

ここからは、概念の定義とそれを導き出したバリエーション（語り）を記していく。

### ① 〈経験が人や社会に役立つと感ずる〉

精神科病院の病棟に出向いて入院者に働きかけを行った際、入院者の変化や病棟スタッフからお礼の言葉や良い評価などが得られることによって、この活動が役に立っていると感ずることができるようになる。精神疾患や障がいという、自分自身にとってはマイナスと考えがちだった**体験が人や社会に良い影響を与えていることを実感し、本事業の意義を評価し、精神障がいを抱えてきた自分への評価にもポジティブな変化が起こる。体験の捉えなおしでもある。**

☆ 「人のためにやってる訳でしょ？単なる仕事じゃない。これがまた自分のためでもあり、人のためになると余計良いと思うんですね。（中略）いかに自分が、一人ひとりが役に立つかやね。」

☆ 「自分は与えられるばかりで…お荷物みたいなイメージを持っていたのが、そうじ

やなくて私もできることがある。社会に役立つことがあると思って心が楽になりました。だから自分のためにする。ピアサポーターの活動は良いことだと思っています。」

## ② 〈入院者に自分の経験が役立つと感じる〉

ピア自身が、精神疾患を身をもって体験したからこそわかる気持ちや知識等は、ピアの中に普段は表出することなく存在している。これらは自分自身だけの体験や感情であって、人に伝えたり、共感するものではなかったが、ピアサポート活動で入院者と出会い、病気や入院を経験していないものには伝えられない特別な価値のあるものだ気が付く。入院者が着実に変化する姿を目の当たりにすることで、それが確信となったのである。

- ◇ 「病気の先輩やからな。先輩やから後輩に、ちゃんと元気になってもらいたいから僕はやり出したんです。先輩やから。経験あるから。体験あるから。」
- ◇ 「僕も症状持ちながらね、地域生活しているんですよっていうのをね、伝えたい。苦しんだ苦しい分をね。つらい症状で苦しみながらも生活できますよと。」
- ◇ 「退院までの順序を踏むのはやっぱり支援者の方とかもできるけど、その入院中の苦しみとか入院中のちょっとした、そういう何やら、はずみっていうのを分かっているのがピアサポーターなんちゃうかなと思うんですね。(中略) こうしたら退院できますよ、ということにプラス、入院中はこういう思いをしていたけど、いつの日かめをみたよっていえるのも我々なんかかなと思ったり。」

## ③ 〈入院者の変化に喜びを感じる〉

入院者への関わりを続ける中で、ピアはその態度や言動の変化で喜びを感じるようになる。それは、入院者とピアが顔見知りになり、同じ病気や障がいがある「仲間」という意識が生まれること、その仲間が病院という場所で生涯を終えるのではなく、「地域社会」でともに暮らしてほしいと感じるようになることなどである。ピアが関わったことで入院者に良い変化が生まれていることは、仲間としての喜びであると同時に、ピアの活動が肯定されていることになり、活動していく原動力になっている。

- ◇ 「私のいてるグループはもう何人も退院しはったんですよ。それがすごいよかったなあって私は思ってるんですけどね。」
- ◇ 「やっぱりあの、地域に出て、元気にやってはる顔を見るのがやっぱりうれしいです。」
- ◇ 「よく話されるようになったなと思うようになりました。やっぱり感じることとしてはやはりうれしいですね。」

#### ④ 〈性格が変わった〉

病気や障がいの原因とする様々な経験によって自信がなくなることがある。それは、人との関わりや、物事を成し遂げる時に主体的に行動することを困難にし、人との間に距離を置いてしまいがちになる。しかし、ピアは入院者に寄り添い、考えて行動した結果入院者に対してプラスの影響を与え、喜びを得る。これによって、ピアが主体性や自信を回復するプロセスが生じ、性格や行動にその影響が出ていることで自分の変化を実感している。

- ◇ 「自分の病気のことやねん。自分の良いところ悪いところがよくわかるようになってきた。」
- ◇ 「ピアサポしてたら一人の人のことをいろいろまあ考えるでしょ。いろいろ外出したり、一緒に話したりして。で、そんなことを繰り返しているうちに自分の性格の良いところとか悪いところがわかってきたっていうのかな。」

#### ⑤ 〈コミュニケーションの力が上がった〉

コミュニケーションに苦手意識があったピアが、病棟訪問をはじめとする様々な院内活動を継続的に行ってきたことで、人と接することに慣れてくる。自らの経験を踏まえつつ、入院者の気持ちに寄り添いながら主体的にサポートするという経験は、ピアの中で自信や主体性の回復など自身の課題に向き合うきっかけとなり、コミュニケーションという一つの課題をクリアすることになった。コミュニケーションをとることで入院者を理解することにつながると実感し、自分の力の変化を実感する。それが自分自身のためにもなると評価するのである。

- ◇ 「4年目にして、やっと自分から、あの患者さんに挨拶と名前以外の言葉をほんの少し話しかけられるようになりました。(中略)名前覚えて、〇〇さんって伝えたりはしてたんですけども、それ以外のことでどうやって話かけたらいいかわからなくて。あの、私自身が入院していたときに誰からも話しかけられなくなりました。」
- ◇ 「いままで、あの、自分の本音ばかり言って。だから相手の意見を聞きながら、あの、喋ってること。そうしないとコミュニケーションとれないしね。」
- ◇ 「変化したことは、患者さんに話を聞けるようになった。最初は全然聞けなかったんですけど、時が経つにつれ、喋ることができるようになりました。で、感じたことは、患者さんと話すことで自分のためになる。」

#### ⑥ 〈ピアサポーター自身の病気、障がいの理解が進む〉

ピアが入院者に体験を語り、支援する時、歩んできた生活史を整理し、目の前の入院者に適切に伝

えていく必要がある。入院者のために行動する時、ピアという立場から、自分だからこそできる何かを模索する必要がある。自分自身を客観視し、病気や障がいの状況についても改めて気づきかけとなる。

- ◇ 「あの～私の幻聴がひどいから、幻聴のことでわかるし、その～どういうていいのかな？あの～そのピアサポしてたら一人の人のことをいろいろまあ考えるでしょ？こうあの～いろいろ・・・いろいろ外出したり、一緒に話したりして。でそんなことを繰り返してるうちに自分の性格の良いところとか悪いところがわかってきたっていうのかな？」
- ◇ 「病気のこともすごく考えるようになったし、で、だんだんわかってきたし。客観的にね、見れるように、自分の病気が。」
- ◇ 「自分が障がい者なんだということが改めて認識できました。やっぱり社会に出ていろんな人と触れ合うということもあると思うんですけど、ピアサポーターを始めた頃っていうのか、なんていうか特別と思ってたんかもしれないですね。んで、ちょっと上から視線とかあったのかもしれないけど、今はやっぱり、障がいを持っている同じ仲間なんだっていうのが改めて、今わかっています。」

## ⑦ 〈責任感をもつ〉

他のピアやコーディネーターらに誘われて始めた活動だったが、活動を続けていくうちに、この活動が社会課題の解決に結び付く意義のある活動であることに気付く。そして活動では入院者の人生に触れたり、ピア自身の関わりが入院者の気持ちに影響を与えてしまうという経験からも、自分自身の行動に責任感を感じるようになる。

- ◇ 「自己責任みたいに感じているみたいなどころがありますから。」

## ⑧ 〈活動に誇りを感じる〉

社会的入院という課題に対して、ピアは特別な役割をもっていると感じている。病気や障がいを経験した当事者にしかできない、入院者の気持ちに寄り添える力は、この社会課題に取り組むにあたって、欠かすことのできないものとなっている。活動によって自信や主体性を取り戻すだけでなく、さらにこの活動が社会貢献につながっていることに気付くことで、誇りやプライドを感じるようになる。

- ◇ 「しんどくても辛くてもこの活動、ピア活動を続けてる理由がね、なんとなくこう分かり出したかなっていう感じで、それが醍醐味だと思うんですよね、僕の活動の、ピア活動の。それはなにかっていうとその、自分の体験を活かした活動であるからと同時に、その強みを生かせる活動ですからね。」

- ◇ 「仕事に誇り、プライドをもってるんやからね。(略) 国の政策のね、国の仕事としてやってるんだと。だから皆さん重みを感じてくれと。(略) だから我々は勝手に一人ひとりが単なる善意でやっているんじゃないってことをみんなが思ったらいいいんだよ。この自覚が大事と思うんだよ。」

## ⑨ 〈メンバーシップの醸成〉

ピア活動が活発になってくると、仲間となるピアの人数が増えていく。人数が増えることで、ピア自身の喜びや悩みなどを分かち合う仲間が増え、力となる。また、関与する人が増えることは本人が安心して活動するために必要な「所属」が安定することにもなり、所属の要求が満たされる。ピアのメンバーシップ（帰属感）も強まる。

- ◇ 「仲間が全部こう、いっぱいおる。人数が増えていくごとにこんな会でもだんだん人数が増えるでしょ。それが嬉しいんですわ。(略) 周りからも寄ってくるから、友達もできるし、もう喜んでます。」

## ⑩ 〈課題に主体的に取り組む〉

活動当初は病棟での活動に休まずに出席したり、入院者や病棟スタッフとコミュニケーションをうまくとることが自分自身の優先的な課題だったが、継続して活動する中で、次第に入院者やそれを取り巻く状況が置かれている課題にも目が向けられていくようになる。長期入院の重層的な課題に、ピアが活動の中で実際に気づき、その課題解決に向けて「課題はスタッフが考えること」ではなく、どうやって解決すればいいかということ、自らが〈課題に主体的に取り組む〉ようになる。

- ◇ 「僕、今、茶話会に行ってるんですけど、よくも悪くも慣れっこになってきた感じなんですよ。で、入院している人はすごく茶話会とかを楽しみにしてくれているんですよ、それはもちろんありがたいんですけど、何かそこから、その次のステップというのが全然見出せないというのか、つながらないというか、そんな感じを覚えています。  
(略) わりとまあいつもこんにちは一って行って受け入れてくれるけど、じゃあ退院しようかという話にはなかなかならない。(略) そこで、うちは〇〇さん(別のピアサポーター)が個別面談をやってます。」
- ◇ 「ただね、具体的に退院したいって言うてはる人でも生活保護が嫌や言うたり、諸問題抱えてる人が多い。なかなか退院も…。」

## ⑪ 〈社会にアプローチする〉



ピアは目の前の入院者の置かれている状況を見て、感じ、自分自身がどのように行動すればよいか、今後どのような活動が必要なのかを考える。精神科病院における社会的入院を解消していくためには、入院者が退院する場所を確保することや、それを受け入れる社会が必要である。目の前の入院者が退院していくために何が必要かということをピアが主体的に考えた結果、社会や地域住民に働きかけていくということも必要であると感じ、具体的な行動を起こしている。

- ◇ 「精神のグループホームで近くに小学校があるところで、紙芝居をやりに行った経験があるんですけど、地域の小学生の子らが小学生の頃に精神の病気っていうのを勉強して、それがまた育って、その地域にまたそういうホーム、やっぱり反発ってそういう精神のホームができたら起こるじゃないですか。小学生の頃からそういった啓発活動ができてるとって（略）精神障がいの理解ってのは進んでいってくれたらなと思いがら、話を聞いてました。」
- ◇ 「障がい者の人の偏見とか差別？だからどうしても変な目で見られると・・・。隣近所とか町内とかまあ地域でもね。そういうことをまあこれからも目標にしていくように頑張って、（略）私とこの〇〇市のそのチームいうよりも活動でそれをもう掲げて邁進していこうと思います。」

## （２）視点２：入院者の変化

ピアから見た入院者の感情・態度・行動の変化である。活動の継続的な関わりの中で、ピアは、入院者の様々な変化を読み取るようになる。それが（１）の結果で述べた自身の活動の今後へのモチベーションや、「活動が役に立っている」と効力感につながるようになり、活動の前向きな評価にもつながる。

本事業においてピアは、精神科病院を訪れ、茶話会などのグループやレクリエーション活動など趣向をこらし、長期在院の入院者に関わりをもつ。まず自分たちを病棟にやってくる「地域社会の人間の立場」として受け入れてもらうこと、入院者に興味・関心をもってもらうよう働きかけることで**〈入院者がこころを開いてくれる関係性へと変化〉**する。ピアが単なるお客さんではなく、自分たちに働きかけてくる存在として**〈入院者の受け入れ意識の変化〉**が起こる。ここまでは関わり方の準備段階ともいえる。ピアの関わりを通して、**〈退院への意識の変化〉**は、**〈退院に向けての実行動〉**につながっていくのである。ここであらわされている語りは、**【体験の共感力】**を活かしたピアならではの関わりに基づき、入院者の変化を実感し、それを喜び、活動の明らかな成果としてのピアの認識である。ピアならではの関わりによって**【入院者がピアサポーターにこころを開き、退院にむけた実行動を起こす】**のである。

### ① 〈入院者がこころを開いてくれる関係性へと変化〉

ピアは、入院者との関係性の変化をまず実感する。最初は、ピアもどのように関わればよいかを、院内茶話会や個別支援の中で試行錯誤しているが、回数を重ねることで、徐々に患者さんとの関係性の変化を肌で感じるようになる。「活動がスムーズになる」「打ちとけあう」「心開いて」もらっていると、ピアが手ご

たえを得る。お互いの関係性の変化を実感することで、ピアが次の展開を考えるきっかけにつながる。

- ◇ 「最初に病院を訪れた頃より、あの～打ち解けあえるように患者さんとね、なってきたことによって、えっと…ピアサポーター活動が、あの～スムーズになんてゆうかやりやすくなってきたというか、うん。(略)最初の方はギクシャクしてたんですけど、顔見知りみたいになってきて…。変化したと思うことは打ち解けあって知り合いみたいな感じになれたこと。」
- ◇ 「回を重ねるごとに、我々の顔を覚えてくれて、緊張は少しずつ解けていっているんだなと感じますね。」
- ◇ 「回数を少しずつでもつなげて続けてたら、だんだん心を開いてくれるように患者さんがなってきて、それこそわきあいあいになってて。」

## ② 〈入院者の受け入れ意識の変化〉

入院者が徐々にピアを受け入れるというプロセスを評価することであり、入院者の態度の変化を感じることもある。「交流を楽しみにしていただけるようになる」ことや、「待っていてくれる」こと、入院者が「積極的になった」ことを感じる。「明るくなった」「歌をリクエストしてくれるようになった」など、入院者の意識変化が、さらなる次の関わりを試行するきっかけにもなる。

- ◇ 「楽しみに待っていてくれる患者さんがいたりするんですよ。結構！その～茶話会とかね、交流するのね、ゲームとかしてから茶話会したり、たまにカラオケやったり、あの～設備がある病院ではね、そんなんで楽しみに待っていてくれるのが励みになるという感じですね。」
- ◇ 「もう長くなってきたら、やっぱり待ってるね～。待っててね、ほんで質問してくれる。今日はどうするねん、何話すんねん言うて質問してきよる。」
- ◇ 「明るくなったって思ったんですね。患者さん自体が。まあ病棟訪問とかして、あの～ゲームしたり歌一緒に〇〇さんがギター弾いてみんなと一緒にリクエスト曲歌ったりしてて、明るい感じになってきたかな～と思うんです。」

## ③ 〈退院への意識の変化〉

入院者の退院への意識の変化を感じ取り、具体的な入院者の言動の変化を読み取るようになる。それが全て退院に結び付くかどうかの評価ではないが、重層的な課題を抱える長期在院の入院者の一人ひとりについて、ピア自身が、意識の変化を導き出せていると感じる。「自分たちの活動が入院者に影響を

及ばず「退院への可能性はつながっている」のだと入院者への関わりの評価がさらに変化する。

- ◇ 「退院をね、嫌がってた人がね、少し考えを変えてくれるようになりました。全然退院する気ない人が、ちょっと外に出て行こうかという気になってくれたんがありました。」
- ◇ 「長期入院の方は粘り強く関わっていく中で、どうですか？退院したいですか？って聞くと、まだ退院の意欲をもってらっしゃる。1人暮らししてみたいとか、物件なんかを探してほしいとかね。リサイクルショップ連れて行って欲しいとかね。」
- ◇ 「そういった変化の中で、本人さんに初めはこちらが一方向的に話しかけるようになってきたものが、段々退院した後の生活ってどんななんですか？とか、主体的な患者さんの方から、こうこうしたいという言葉が拾えるようになって来たのが、大きな変化だと思います。」
- ◇ 「こないだちょっと講義があったときに、つい最近なんですけど、なんか、退院したい人って病院側が呼びかけたら、半分ぐらい人が手をあげてて…。」

#### ④ 〈退院に向けての行動〉

さらに具体的に入院者の〈退院に向けての行動〉を感じ取るようになる。「退院はもうできない、外にも行けへん（行けない）」と言っていた入院者が、外出に向けて具体的な希望を出したり、実際に外出をするようになるといった具体的な変化が出てくる。

- ◇ 「（関わっていた入院者が）外に出るようになりました。」
- ◇ 「退院はもうできひん言うてたけど、外にも行けへん言うてたけど、回転寿司行こか言うたら、なんか行こかな一言う、うに食べたいな一、うになら食べれるかな一とか言うて、そんなんでもちょっと関わりました。」
- ◇ 「患者さんの方がなんか訪問を楽しみにしてくれてて、その間にモチベーションが上がって退院に結びついたっていうのがありました。」

### (3) 視点3：ピアサポーターならではの関わり

本事業のピアによる院内での入院者への働きかけや、個別の関わりの中には、専門職が持ち得ない「ピアならではの関わり」の性格が多く含まれる。坂本は、ピアサポートの定義を、「同じ問題や環境を体験した人が、対等な関係性の仲間として相互に支援を提供し」「多様かつ柔軟で利便性」（坂本 2008）

2) のある支援活動であると述べている。ピアサポートは、【**体験の共感力**】をもったピアが、自身が活用している地域の資源情報や今までの経験に基づく【**具体的な生活体験を伝える**】ことによって、ピアからの今までの体験や感情の【**共有・共感の関わり**】が生まれ、両者が同質の感情の中で交流を果たせる強みをもっている。

ピアはまた、専門職への【**つなぎ機能を果たす**】働きかけを行う。ピアの働きかけは、入院者の【**気持ちを引き出す**】ことを可能にし、その共感性の高い関わりは、ピアから入院者へという一方向のみの影響ではなく、【**入院者からピアサポーターが学ぶ**】という相互性をもっている。自分たちが地域生活を維持し可能にしたリカバリーの証明者であることから、入院者に対して希望を与えるようなメッセージを送りたいと【**ピアサポーターならではのメッセージを伝える**】ことも可能にする。

以下、「ピアならではの関わり」の概念やカテゴリーの定義とそれを導き出したバリエーション（語り）を記す。

### ① **〈具体的な生活体験を伝える〉**

入院者は、入院生活が長くなればなるほど退院に対して不安を抱くことがある。これは時間とともに地域での生活から離れ、退院して自分で生活を作っていく具体的なイメージができなくなったことによる地域生活への不安が一因と考えられる。一方、ピアは地域社会でどのような生活を送っているのかを具体的に、困ること、役に立つこと、良かったことについて実感と経験を持って伝えることができる存在である。入院者は、同じように入院を経験した人の退院後の生活を理解することによって、より身近なものと捉え、退院後の生活をイメージしやすくなる。

- ◇ 「具体的に退院のイメージがわくように、積極的にやりました。こんなにもあるよ、と情報提供をして、僕はこんな暮らしをしているよと、自宅公開もしました。」
- ◇ 「退院してからの生活を知りたいんだったら、（私ではないですが、他のメンバーの方が、）一日何時に起きて、何時にどこどこ行って、何時に地域活動支援センターに行って、晩は何々してって一日の流れを全部まとめて体験談を発表するなんか、活動の中でしてます。」

### ② **〈ロールモデル〉**

ピアの中には、入院者に対して、地域社会の当事者の【**ロールモデル**】としての役割があると感じている者もいる。入院者に対して、「経験のない専門職のさまざまな支援よりも現実味を帯び」（相川 2013；73）<sup>3)</sup> た役割を持っていることをピアは意識し、生活のイメージ像を自分自身で示すことで、入院者に働きかけている。

- ◇ 「ちょっとずつその退院をイメージしやすい、まあ、われわれピアサポーターをモデルだと私は思ってるんですけど、その病院のとかの診療終わっての我々みたいな地域で

も暮らせるよっとモデルとしての働きかけっていうのはやっぱり打ち出せるようになってきたのではないかなと。」

### ③ 〈共有と共感の関わり〉

ピアは、薬を飲みたくないという入院者の気持ちや、退院直前の不安な気持ちを共有することができる。ピアがそのような気持ち、思いを語ることで、入院者は同じ経験をしたことがある、同じ立場であると感じて、安心して退院への不安な気持ちなど様々なことを話すことができるようになる。気持ちの〈共有と共感の関わり〉ができることで入院者の不安をやわらげることができる。

- ◇ 「お薬の体験とかそれにあたる所ではないでしょうか。(略)(精神科の薬について)飲むのがやっぱりちょっと抵抗があるという方はもちろんねえ、途中でお薬をやめる方もいるけれども、あれはやっぱり薬飲んでますよ、と言えたりするのが強みかなと、当事者性かなと思ったりはしますね。」
- ◇ 「自分が退院するときってどうやったかなって気持ちはね、伝えるというか。自分の退院直前の思いね、伝える。」
- ◇ 「退院近くなってきたらどうやったかというので、例えば外出したり、ね、外泊を増やして外泊したらね、家でどうやったかっていうのを用紙をもらえるんですよ、〇〇しますかと、ね、〇〇どうでしたかとか、(略)そういう用紙をもらえますから、外泊して外泊を重ねて徐々に家で生活ができるようになったら退院ね、近いですよー、みたいなことを伝えると安心しはりますねー。」

精神疾患による症状とそこから生じる生活の困難さは、非常に個人的で主観的な体験として表現される。精神疾患特有の困難さは、「病気になったもの」でないとわからないと当事者は言う。精神障がいによって生じる「生活のしづらさ」も同様である。ピアは、「自分は同じ経験をしたことがある」「同じような場面で同じように感じたことがある」と、入院者とともに感じる【**体験の共感力**】を持ち合わせている。そして、精神障がいの「病気になったものでないとわからない感覚」について、ピアは「自分だからこそわかる」ことに価値をおいている。

### ④ 〈自分たちは仲間であるとメッセージを伝える〉

ピアが病棟に行って、同じ病や生活を経験してきた「仲間」であることを伝えることで、入院者はピアを対等な関係、信頼できる存在だと感じるようになる。スタッフとは関係が良好であったとしても対等ではなく、看護や援助の対象として入院者は認識する。対等な「仲間」が目の前に登場し、その仲間が自身の体験や具体的な地域生活の情報を語ってくれることで、入院者は安心して自分自身を語り、また共に行動を起こすようになる。【ピアならではのメッセージを伝える】ことができるのは、ピアの大きな強みである。

- ◇ 「僕らも結構具体的にね、体験を伝えるんですけども、僕も症状を持っていますし、あなたも症状をもってますよね、って。だから、何も変わらず、変わらない。いうのがあったんですよ。僕はいつ入院するかもわからないし、いつ退院するかもわからないっていうね。その身近に思える存在になりたいなーって思ってる。」
- ◇ 「入院中の患者さん全員がピアサポーターなんですよ。入院中の患者さん同士とかね。」

### ⑤ <ピアサポーターから希望を伝える>

入院者は、自分たちと同じような体験をもつ人たちが地域社会で暮らしているという、希望のメッセージを受け取ることができる。つまり、ピアは、直接仲間として<ピアサポーターから希望を伝える>ことができるのである。

- ◇ 「僕も症状も持ちながらね。地域生活してるんですよっていうのをね、伝えたい、苦しんだ分をね、つらい症状で苦しみながらも生活できますよっと。いうのを伝えるとちょっとこう希望をもちはるかなーと。」
- ◇ 「こうしたら退院できますよ。というのプラス、入院中はこういう思いをしてたけどいつか日の目を見たよって言えるのも我々なんかかなとも思ったり。」
- ◇ 「そしてえっと～感じることもなんですけども、あの、地域は辛いことも確かにあるけど、楽しいことも多いことを患者さんらに伝えたいです。」
- ◇ 「(退院したら) 自由が手に入るという事を伝えたい。」

### ⑥ <気持ちを引き出す>

長期入院者にとって、退院への道のりは、複合的に色々な課題を抱えているが、主体的な入院者の意思を引き出すのもピアの重要な関わりである。一つのきっかけから退院への意欲を引き出し、さらにそこから退院に向けた準備の行動の変化を引き出すことができれば、その後は専門職に任せてもいい、というようなピアが自分の関わりが入院者の「こころの着火剤」になる関わりである。

- ◇ 「(退院するには入院者の) 心に火がつけばいいんじゃないのかね？そこなんや。」
- ◇ 「その人のね、気分を良くしてね、こんなところに住みたいとか言う・・言うてくれたらもうオッケーですわ。そこでストップ。あとはスタッフに任せたらいい。」

### ⑦ <つなぎ機能を果たす>

ピアは活動の中で、この部分は自分たちが担当するが、ここは専門職に任せた方がいい、この年金や生活保護などの情報は専門職から伝えてもらった方がいいなどの判断をし、実際に役割を任せている場面がある。各自の立場や役割に応じてそれを使い分ける連携の工夫をしている。

- ◇ 「私らはそれまでにこうしたらいい、ああしたらいいとか思うことをして、実際に手続きしてくれるのはケースワーカーさんとかやったりしても、その話は、その院内茶話会の中で自分がこうしたい、ああしたいっていう話を言うてもらいますよ。」
- ◇ 「僕思うんですけどね、ピアサポーターは退院促進の仕事ってまあ位置付けたとしたら、退院する気を起こさせるとこまでで、あとの～退院する手続きや、住まいや、あの、どこに世話になるかとか、ちゃんとコーディネートしてくれるそういう機関があると思うんですよ。」
- ◇ 「そんなんして無理や一言うんじゃなくて、調子が悪くなったりする人もいてるし、やっぱり何かあってやめよかなって人もいてるし、で私ら3つに分かれてるグループの中でそれぞれみんな事情が違うから…。(略)生活保護やったら嫌やとか、あの～あんまり興味がないから、こないだ生活保護の人を呼んで話してもらったんですけどね。」

#### ⑧ 〈入院者からピアサポーターが学ぶ〉

専門職が入院者のニーズを聞くのではなく、入院経験や治療経験を持ったピア自身が直接話を聞くことの意義を感じる。入院者の声をピアが直接が聞くことで、自分たちの存在が重要なこと、入院者の生の意見から学び、自分たちの活動の意義を見出し、それをまた次の活動に生かしていく。ピアと入院者の間には、相互性のある関係があることが示されている。

- ◇ 「感じることは、なんかあの一、やっぱり続けててよかったなって思ってた。(略)その、やってるときはわからないけど、今振り返ってみたら、あの一よくはなってる部分も見えてきたので一、だからこれから一、なんかこう、すぐには変わらないけど、続けていくのが大事やな一って思いました一。(略)(茶話会では)それ講義形式からグループワークに変わったんですけど最近なって、グループワークのときに、あの日中、退院したら日中、どう過ごすかっていうあの一題でやってきたんですけど、なんか OT (作業療法)に通うっていう人がいっぱいいて。(略)なんか、病院からね、抜きたい、抜きたいのか、抜けれてないのか、よくわからない感じになってしまってるんですけど一。(略)やっぱり不安なんやろうね。」
- ◇ 「ピアサポーター活動してる人だけじゃなくて、今まで長期入院してた仲間が、仲間の声も講義でやったことがあるんですよ一。ピアサポーターも一と、そのもう1人入院仲間の人、そういうなんか生の声っていうのは、やっぱりなんかみな、皆さんには

伝わりやすいんやなーって思って、そういうのがあったから、あのー変わってきたのかなと思ったんですー。」

#### ⑨ **〈お返しができる支援〉**

当事者は、過去の精神障がいを抱える苦しい時期に「自分が救われたのもピア」という体験から、ピア仲間との関係性を非常に重要な「支え合い」と実感していることや、仲間同士の「もちつもたれつ」の支援が相互に存在すること、お互いに助け合ってこそ「ピア」であること、それが相互の関係性に重要な意味合いを持ち、生活の何気ない場面の中で「自分も助けられている」ことを、確信している（金 2012）<sup>4)</sup>。ピアは、不安な将来の見えない中の自分の状況や救ってくれた仲間の存在を、自分にとっての原点であると認識し、ピアサポートは**〈お返しができる支援〉**であると認識している。

- ◇ 「えーと、なんか、自分もあの退院促進支援事業というのを受けて退院したので、それを、他の人にお返しできたという感じのところもあるし、やっぱりあの、地域に出て、元気にやってはる顔をみるのがやっぱりうれしいです。」

## 4 考察

3つの分析視点から、本事業に関わるピアや入院者の変化、ピアならではの関わりの要素が見出された。ここからは、すでに抽出された概念から、さらに全体的にいくつか述べ、本事業の効果について考察する。

### (1) ピアのリカバリーを促進する

リカバリーは、欧米において1980年代後半から精神障がいのある人の手記や語りを中心に広まり、複数の国において、精神保健システムに対して新たな課題を提起し、支援方法を問い直すきっかけとして導入され、精神保健サービスのパラダイム変革に影響を与えている考え方でもある（香田 2010）<sup>5)</sup>。当事者にとっての回復の意味を問い直し、人生を再構築していくための過程として、リカバリーは重要な意味をもっている。リカバリーについて、アンソニーは、「個人の姿勢、価値観、感情、目的、技量、役割などの変化の（個人的な）過程である。疾患によりもたらされた制限を備えていても、満足感のある、希望に満ちた、人の役に立つ人生を生きることである。精神疾患の大きな影響を乗り越えて成長し、人生に新しい意味や目的を見出すことでもある」（Anthony, 1998）<sup>6)</sup>と述べている。Mead（2000, 坂本（2007：312）の記述に依拠する）<sup>7)</sup>らは、リカバリーの重要な要素を、①希望があること、②自分の健康に責任をもつこと、③教育は、人生とともにあるプロセスである、④自分自身を擁護すること、⑤ピアサポートはリカバリーの重要な構成要素である、としている。

ピアが活動を通して、「機会を得る」「役割を得る」「責任を得る」「自身の病状を理解するようになる」といった、これらの要素は今回のインタビューで多くのピアから語られていた。本事業によってピアは成長し、リ



カバリーしたことを自ら実証している。

- ◇ 「自分の病気のことやねん。自分の良いところ悪いところがよくわかるようになってきた。」
- ◇ 「退院促進で関わってきた人たちっていうか、その人たちと関わる中で、なんかこの体験が役に立ってるって思うと、何かすごい自分が性格がすごい明るくなったっていうふうに感じますね。」

## (2) ピアの固有の強みを生かし、入院者へ働きかけることを可能にする

ピアは、当事者の経験やそこで得た知識や感覚を入院者の関わりに生かすことは何かということを見出している。すでに「ピアならではの関わり」の中で多くの要素を見出すことができた。服薬の話をお互いにする、退院において自分も不安だったことを伝える、退院の準備にはどのようなプロセスが有効かを伝える、といった体験に基づく自己開示をしている。事業の目的の中でも期待される当事者の経験を生かした入院者への働きかけである。ここで重要なことは、誰かにそう教えられたのではなく、それが自分たちの強みとなること、それを入院者に体験を伝えることの重要性をピアが自ら認識していることである。

相川は、ピアの固有の機能として、「ピアサポーターならではの役割」を、調査の結果から①ピアサポート（傾聴・共感、当事者同士の共有）、②権利擁護者（ニーズの把握と代弁）、③リカバリーの証明（リカバリー体験の活用、ロールモデルの紹介）をあげている（相川2013）<sup>3)</sup>。本調査においてもこれらにつながる「ピアならではの関わり」が同様に見出されている。再出する（下線は筆者が追加）。

- ◇ 「病気の先輩やからな。先輩やから後輩に、ちゃんと元気になってもらいたいから僕はやり出したんです。先輩やから。経験あるから。体験あるから。」
- ◇ 「僕も症状持ちながらね、地域生活しているんですよっていうのをね、伝えたい。苦しんだ苦しい分をね。つらい症状で苦しみながらも生活できますよと。」

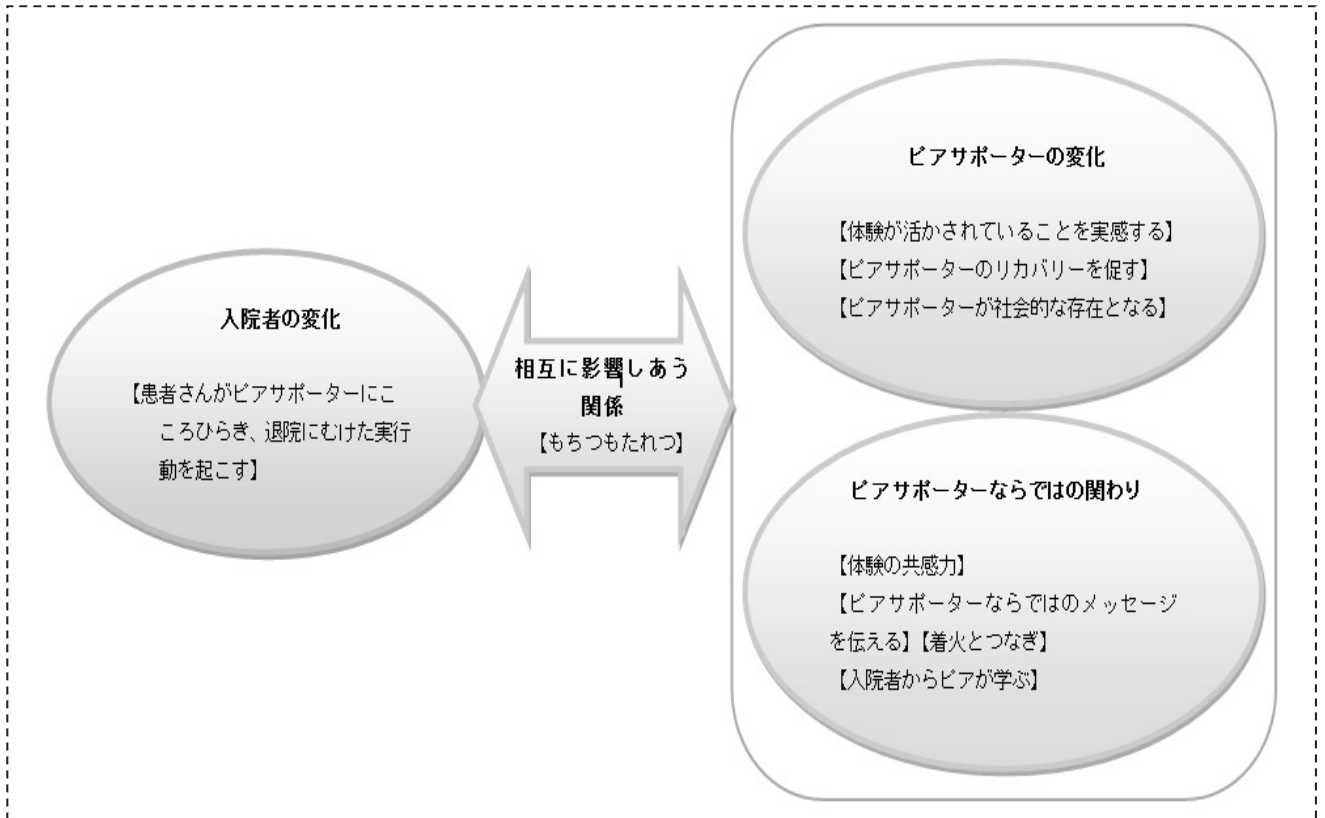
さらに、ピアは、入院者に〈自分たちは仲間であるとメッセージを伝える〉ことや、〈ピアから希望を伝える〉ことを望み、実行する。これはピア自身が、以前病気でつらい体験をしたがそれを克服したこと、今なお入院を続ける方に、希望を見出してほしいという強い気持ちの表れでもある。ピアの共感性とリカバリーの経験からくる入院者への思いである。

- ◇ 「退院までの順序を踏むのはやっぱり支援者の方とかもできるけど、その入院中の苦しみとか入院中のちょっとした、そういう何やら、はずみっていうのを分かっているのがピアサポーターなんちゃうかなと思うんですね。（中略）こうしたら退院できますよ、ということにプラス、入院中はこういう思いをしていたけど、いつの日かめをみたよっていえるのも我々なんかなと思ったり。」

### (3) ピアが入院者から学ぶなどピアサポート関係には相互性がある

本事業を通して入院者がどのような態度・行動の変化をたどるのかはすでに述べたところであるが、ピアの変化は、入院者の変化を通して、ピアが活動の意義を実感することや、入院者への関わりから自分自身の障がいの認識に影響を与えるなど、非常に双方向への影響と変化が現れる。実際に入院者から教えられているとピアが感じるように、ピアサポートは「もちつもたれつ」の関係である（図1）。

図1 ピアと入院者の相互関係概念図



### (4) ピアは社会に働きかける存在として進化する

これには2つの要素がある。1つ目は、ピアの支援者としての「技術」の向上である（ピアは精神科臨床や社会福祉の専門家ではないので、ピアの「技術」ということに関しては、様々な意見があるかと考えている）。活動の継続の中で、退院促進にどんな課題が見出せるのかを考える等、社会的な視点を持ち合わせた上で、入院者との信頼関係を築き、地域社会への興味関心を持ってもらえるように働きかけ、自分たちの関わりだけでは足りないと判断したときには専門職への「つなぎ」を行ったりしている。例えば、院内茶話会で関わりを深める、個別の支援につなげる、具体的な情報提供は専門職に委ねるなど、段階的に関わりを補い、役割分担を意識するなどの連携である。入院者の態度・行動変化を通して、次への関わりの方角性を考え、それを実行しているが、それは活動を通して得たピアの「技術」である。2つ目は、すでに述べたように、入院者に働きかけるだけでなく、地域社会に対する働きかけに取り組んでいるということである。ピアは「社会にアプローチする」ことを通して当事者の声やニーズを広く社会に伝

えようとする存在、社会に働きかける存在へと「進化」している。

## 5 本調査の課題

今回のグループインタビューは、ピアの語りから抽出された要素である。地域移行において入院者の変化を評価するには、それ様々な尺度での評価も当然必要になってくるであろう。今回並行して行われていたスタッフのグループインタビューから見出された要素も多く存在している。ピアの関わりによって、入院者を新たに地域移行の対象者として検討できると看護師が方針を見出したり、ピアが思いもよらない入院者のニーズを引き出すことから、医療者の入院者に対する認識に変化が起こるなどしているが、本事業を別の角度から立体的に評価するには今回至っていない。今回の結果を生かしながら、様々な角度からの本事業の検証が求められる。

## 6 最後に

平成27年12月のグループインタビューの際には、そこで繰り広げられるピア同士のディスカッションに、本事業のピアの経験から来る意識の深化と、ピアが地域移行の担い手として十分に役割を果たしていると感じ、ピアの成長を目の当たりにした。大変有意義なグループインタビューになったこととともに、結果をどう示すのかという責任を感じた。ピアの語りからは、本事業の経験を通してスタッフのあり方や連携に至るまで、ピアが自ら見出した退院促進や長期入院者の課題が見受けられた。しかし、それを大きく上回ったのは、地域移行の担い手として当事者が関わることに、ピアが非常に意義のあることと評価していることである。そのことは、このグループインタビューを通してピア同士で同じように評価、共感し合える場となったことも意味深かったと考える。何よりも平成20年度より本事業の交流会を通してピア同士の出会いが積み重ねられてきた結果とも言える。

当事者の力は、今後も精神科医療、精神保健やリハビリテーションと、福祉の向上と発展に寄与するであろう。専門職が「当事者の体験のリアリティ」を肌身で感じ、彼らと語り、専門職の持っている情報を当たり前で共有する精神保健供給システムの構築が求められる。今も未来も当事者との協働・創造のパートナーシップをいかに組むのが、専門職の課題でもある。「ピアサポート」のみにとどまらず、当事者からの発信、語り、経験の価値から私たちは常に学ばなければならない。地域移行における当事者の活動を継続的に検証する重要性を改めて感じている。本稿が地域移行におけるピアの活動の今後においても、一つの指針となれば幸いである。

#### 引用文献

- 1) 志村健一 (2007) 「グラウンデッド・セオリー概説」『純心福祉文化研究』5, 27-34.
- 2) 坂本智代枝 (2008) 「精神障害者のピアサポートにおける実践課題——日本と欧米の文献検討を通して」『高知女子大学紀要』社会福祉学部編 57, 67-79
- 3) 相川章子 (2013) 『精神障がいピアサポーター——活動の実際と効果的な養成・育成プログラム』中央法規
- 4) 金文美 (2012) 『ピアの力を生かす地域精神保健福祉活動—大阪府精神障がい者退院促進ピアサポーター事業を振り返って—』『ピアの『力』～大阪府精神障がい者退院促進ピアサポーター事業～』編大阪府こころの健康総合センター
- 5) 香田真希子「特集にあたって」『精神障害とリハビリテーション』14 (1) ; 4-5,2010 日本精神障害者リハビリテーション学会
- 6) Anthony.W.A. (1998)「精神疾患からの回復—1990 年年代の精神保健サービスシステムを導く視点」『精神障害とリハビリテーション』2
- 7) 坂本智代枝 (2007) 「精神障害者のピアサポートの有効性の検討—当事者自立支援員のグループインタビューを通して」『大正大学研究紀要』

#### 参考文献 (順不同)

- 1) 金文美・橋本達志・村上貴栄 (2013) 『事例でわかるピアサポート実践—精神障害者の地域生活がひろがる—』中央法規
- 2) 『座談会より見えてきたこと』松田博幸 (2012) 「ピアの『力』～大阪府精神障がい者退院促進ピアサポーター事業～」編大阪府こころの健康総合センター
- 3) 栄セツコ (2011) 「精神保健福祉領域におけるピアサポート活動の有用性—仲間の関係性から学ぶ—」296—305『新たな社会福祉学の構築—白澤正和教授退職記念論集—』中央法規
- 4) David P. Moxley, Carol T. Mowbray, Collen A. Jasper, Lisa L. Howell (1997) *CONSUMERS AS PROVIDERS in PSYCHIATRIC REHABILITATION* International Association of Psychosocial Rehabilitation Service
- 5) 栄セツコ (2011) 「精神保健福祉領域におけるピアサポート活動の有用性—仲間の関係性から学ぶ—」296—305『新たな社会福祉学の構築—白澤正和教授退職記念論集—』中央法規
- 6) 金文美 (2008) 「地域精神保健福祉機関におけるコンシューマ・プロバイダーへの支援に関する考察——ピアサポートを推進する役割とは」『日本社会福祉学会第 57 回全国大会報告要旨集』
- 7) Rapp. C.A. (1998) 「ストレングスモデルケースマネジメント」『精神障害とリハビリテーション』14 (1) ; 6-16,2010
- 8) 半澤節子 (2005) 「リカヴァリを促す人の支え」『精神障害とリハビリテーション』9(1)
- 9) 木下康仁 (2007) 『ライブ講義 M-GTA—実質的質的研究法 修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチのすべて』弘文堂

## 資料

- ピアサポーターの活動について … 27  
今回、ピアの「力」part2 を発刊するにあたり、グループインタビューに参加して下さったピアサポーターの方数名に、『ピアサポーター活動について』普段感じておられることや考えておられること等について、ご執筆いただきました。
  
- 『大阪府退院促進ピアサポーター交流会 2015  
ピアサポーターとしてステップアップするために必要なこと ピアの課題・チーム』 … 36  
平成27年12月10日に実施した大阪府退院促進ピアサポーター交流会の前半で行った講義の資料をご参考までに掲載いたします。
  
- 平成27年度 退院促進ピアサポーター交流会アンケート結果 … 44  
同じく、平成27年12月10日に実施した大阪府退院促進ピアサポーター交流会の実施後アンケートのまとめを参考までに掲載いたします。

## ピアサポーター活動について

### ① ピアサポーターの活動をとおして感じる事

患者さんとの接する時、様々な難しさは感じますが、同じ体験をしているもの同士として共感しやすいです。多くの患者さんが退院したいという気持ちが強い中、一方で高齢者の方や長期入院の方はあきらめかけている印象も受けます。大きな目標としては患者さんを退院につなげるのですが、その日1日だけでも元気や希望をもってもらいたいという思いでこの活動をやっています。こちらが励まされたり、元気をもらって帰る時もあります。

### ② ピアサポーターの活動の中でころがけている事

傾聴・共感を心がけ、対等な関係を築くために、同じ目線でありのままの自分を見せて、自分の体験をそのまま伝えるようにしています。ピアサポーターは患者さんの立場に立ちやすいです。訪問時には、入院当時のことを思い出しながら、ウォーミングアップで楽しみを入れ、その日だけでも元気になってもらおうと和気あいあいとグループワークを行なっています。

### ③ わたしが考えるピアサポーターの効果

患者さんとピアサポーター、お互いの中に共感が生まれ、少なくとも訪問時に患者さんは、元気に楽しそうになってくれます。僕らも元気づけられます。退院目前の不安が少しでも減り、退院後のイメージがわきやすくなっていると思います。病院への訪問は、患者さんが地域サービスを知るきっかけにもなります。加えて、患者さんが心の内に秘めている退院意欲やその人の持つ可能性を引き出す活動であると考えています。月1度の交流は、患者さん同士の横の繋がりも出来て、毎回参加を楽しみにされている患者さんも増えてきています。

### ④ その他 (ピアサポーター活動に対しての想い等、その他、ピアサポーター事業についてご自由に)

僕たちピアサポーターは、ピアとして同じ目線で患者さんからの共感を得やすいので、退院に向けての準備などの役に立ちたいと思っています。

ファシリテーター役もうまくなって、もっと勉強し経験を積んで、患者さんの症状や気持ちを分かるようになりたいです。患者さんとお互いに元気や希望を与えあい、自分の成長や学びにつなげていきたいです。

#### ★執筆者

(所 属) あおぞら BALBAL クラブ (氏 名) 増木 ・ 稲村

## ピアサポーター活動について

<p>① ピアサポーターの活動をとおして感じること</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ T病院への月 1 回 2 つの病棟への病棟訪問&amp;月 1 回の院内茶話会</li><li>・ Y病院への年 4 回程の病棟訪問と不定期の院内茶話会への参加</li><li>・ 月 2 回のミーティング</li><li>・ 患者さんに対してもっとできることがあるのではと感じ、考えます。</li></ul>
<p>② ピアサポーターの活動の中でこころがけていること</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 傾聴</li><li>2. 共感</li><li>3. よりそい</li><li>4. 同じ目線</li><li>5. こちらの思いや考えを押し付けない      その中でも同じ目線</li></ol>
<p>③ わたしが考えるピアサポーターの効果</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 思いを共感し、よりそっていける (病気のつらさや症状、入院生活等について)</li><li>・ ピア同士としての安心感</li></ul>
<p>④ その他 (ピアサポーター活動に対しての想い等、その他、ピアサポーター活動についてご自由に)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 患者さんに想いが伝わり退院につながればいい</li><li>・ 病棟訪問で楽しんでもらい、やがて院内茶話会に、そして退院につながるといいな</li><li>・ 病棟訪問では進行役になって数年、振り返ってみると患者さんとの距離はどうなんだろうと、できるだけ自分的にはいい距離でいたい</li><li>・ 院内茶話会ではいい距離にいれてると思っています</li></ul>
<p>★執筆者 (所 属) 虹のかけはし (氏 名) 赤澤 嘉信</p>

## ピアサポーター活動について

### ① ピアサポーターの活動をとおして感じること

・病棟訪問・院内茶話会の活動をしています。  
・なかなか退院できる人がでてこないのですが、地域で暮らしていけると思われる人が入院されているので、希望をもって過ごしてほしいと思います。そのために少しでも役立つことができたかと考えています。当事者・入院経験者にしかわからないことがあると思うので、気持ちを分かりあえたいいなと思います。

### ② ピアサポーターの活動の中でこころがけていること

・ご家族とうまくいかれてない方もたくさんおられるので、プライベートなことを聞く時は特に注意しています。病気の症状も様々なので患者さんから言われる以外は詳しく聞かないようにしています。自分も当事者ですというのをはっきり言うようにしています。

### ③ わたしが考えるピアサポーターの効果

・茶話会などでは入院している状況、病気のつらさがわかるので気持ちを理解することはできると思っています。その中で患者さんが「外に出たい」や「退院して地域で暮らしたい」など効果ができればいいと思いますが、なかなか難しいのが現状です。これから活動していく中で患者さんが前向きな気持ちになっていただけるように頑張っていきたいと思っています。

### ④ その他（ピアサポーター活動に対しての思い等、その他、ピアサポーター活動についてご自由に）

・私は生活する中でヘルパーさん、訪問看護師にお世話になっています。自分でできないことが多々ある中、してもらってばかりではなく自分にも何かできることがないかなと思い、ピアサポーターとして活動したいと思いました。社会とのつながりもほとんどない私ですが、ピアサポーターをすることにより人とのかかわりもでき良かったと思います。これからも少しでも患者さんと関わる中で、良いことが起きるよう希望をもって頑張っていきたいと思っています。

#### ★執筆者

（所 属）虹のかけはし

（氏 名） 明石 唯



## ピアサポーター活動について

### ① ピアサポーターの活動をとおして感じること

- ・院内茶話会で話をすること。病棟訪問で一緒に歌を歌ったり、ゲームをしたりすること。
- ・入院患者さんが今どんな気持ちで入院しているのか？これから先どうしたいのか？そのためにはどうすればいいのかを話す。
- ・社会資源について説明をする。
- ・退院するためにはどうすればいいのかを話す。

### ② ピアサポーターの活動の中でこころがけていること

- ・訪問することによって、少しの時間でも、楽しい時間を過ごしてもらえるようにしたい。
- ・自分の体調を整えて、できるだけベストな状態で関わりたい。

### ③ わたしが考えるピアサポーターの効果

- ・地域での生活に不安なところがあれば、ピアサポーターの体験を参考にしてもらえればと思う。

### ④ その他（ピアサポーター活動に対しての思い等、その他、ピアサポーター活動についてご自由に）

- ・ピアサポーターをすることによって自分のことがわかってくる。客観的に考えられるようになる。

★執筆者

（所 属）虹のかけはし

（氏 名） 安田 壽子

## ピアサポーター活動について

### ① ピアサポーターの活動をとおして感じること

・「患者さんに退院してもらおう」というテーマに対する自分自身の無力感と同時に感じる共感。そして自分が体感したことのない何十年という入院期間を過ごした患者さんの心情の計り知れなさ、同じ病気だと言っても理解に限界を感じる。その患者さんの100%を理解できるとは思えない。

### ② ピアサポーターの活動の中でこころがけていること

・核心を突かない。その人を追い込まない。病院の悪口を言わない。その人の人生なんだからリードしようと思わないこと。こうしなければならないという「ねばならない」という言い方はしない。

### ③ わたしが考えるピアサポーターの効果

・症状を聞いて「僕もそうだよ」「僕もそうだったんだよ」と言えること。その上で先輩面しないとか上から目線にならないで話すのはとても難しい。でも支援者が患者さんに話をしているのを客観的に聞いても「やはり限界があるんだなあ、病気をしたことがない人は」と思ってしまう。やはり患者さんと支援者のかけはしとして、ピアは必要かなと思う。とは言ってもさっき言ったようにピアである僕等にも理解の限界はあるんですけど。

### ④ その他 (ピアサポーター活動に対しての想い等、その他、ピアサポーター活動についてご自由に)

・ピアも必要だろうけど支援者のすごさも一緒に活動していてわかります。両者がうまく共働してこそピアサポーター活動は成り立つと思います。

★執筆者

(所 属) 虹のかけはし

(氏 名) 長田 弘

## ピアサポーター活動について

<p>① ピアサポーターの活動をとおして感じる事</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・している事・・・病棟訪問、院内茶話会</li><li>・感じている事・・・高齢化。退院するきっかけが必要。思いを吐き出す所が必要。</li><li>・考えた事・・・聞き取りを上手にしたい。吐き出し口になりたい。</li></ul>
<p>② ピアサポーターの活動の中でころがけている事</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・相手の気持ちになって接する。</li></ul>
<p>③ わたしが考えるピアサポーターの効果</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・少しは患者さんの気晴らしになっているのではと思います。</li></ul>
<p>④ その他（ピアサポーター活動に対しての想い等、その他、ピアサポーター活動についてご自由に）</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・患者さんと接して何が引っかかっているのか上手に聞き出したい。</li><li>・患者さんが話しやすい雰囲気を作りたい。</li></ul>
<p>★執筆者 (所 属) 虹のかけはし (氏 名) 高木 瑞穂</p>

ピアサポーター活動について

① ピアサポーターの活動をとおして感じる事

- ・ミーティングで日程を確認し、病棟訪問や院内茶話会にサポートして入る。出てこれる人はいいが、出てこれない（出てきたいのに出れない人）が何人いるのだろうか？と考える。

② ピアサポーターの活動の中でこころがけている事

- ・あいさつは必ずするようにしている。

③ わたしが考えるピアサポーターの効果

- ・私達も入院経験あり、服薬しながらの生活を送っている。だから話し合いができると思う。
- ・外からの空気（新しい）を持ち込んで、元気の気オーラ効果？

④ その他（ピアサポーター活動に対しての想い等、その他、ピアサポーター活動についてご自由に）

- ・昨年の10月より雇用となり4ヶ月、働ける喜びを感じている。
- ・ピアサポーターとして勤まっているか教えてほしい。

★執筆者

（所属）虹のかけはし

（氏名） てん

## ピアサポーター活動について

### ① ピアサポーターの活動をとおして感じること

月に2回小曾根病院とさわ病院へ病棟訪問し茶話会を開催しています。茶話会の中で患者さんからの質問に答えたり、雑談をしています。

参加される患者さんは心を閉ざしている方が多く、僕は相手の気持ちがわかりません。2つの病院の患者さんはタイプが全く異なるのは興味深いと思っています。難しいけれど勉強になるので、違いを理解することも大切だと思っています。

### ② ピアサポーターの活動の中でこころがけていること

退院後の生活について、マイナスのイメージをもたないように自分の体験談を話しています。

### ③ わたしが考えるピアサポーターの効果

る～ぷには自分を含め3人ピアサポーターがいます。それぞれの得意分野の話を役割分担しながら話しているので、患者さんの質問に合わせていろんな情報提供ができます。

### ④ その他（ピアサポーター活動に対しての想い等、その他、ピアサポーター事業についてご自由に）

ピアサポーター活動は奥深く、正解がたくさんあり、根気がいる活動だと思います。また、自分の日中活動の中で1番重みがあり、報償費をもらっている分真面目にしなければと思っています。結果を出さないといけないプレッシャーもあります。

#### ★執筆者

(所 属)

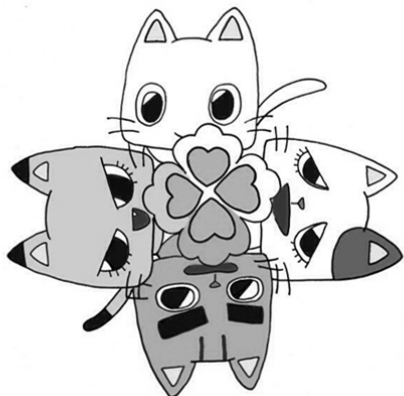
サポートセンターる～ぷ

(氏 名) 藤井 顕

## ピアサポーター活動について

<p>① ピアサポーターの活動をとおして感じること</p> <p>まず、退院促進という活動をしていてよく思うのは、現在私は実社会に出て働きながら活動をしているのですが、社会に出る前は「社会ってどんなところだろう？」とすごい不安と恐怖心がありました。それと同じようなことが長期入院の患者さんにもあるのではないかと。〈地域〉って「いったいどんなところなんだろう？」という不安・恐怖心があるのではないかと、そう感じることもあります。それとピアサポーター同士で思うことは、退院促進の活動はいわばチーム競技。ひとり体調がすぐれない人がいれば別の人がそれを補う。そういうチームワークが大事なんじゃないかと思います。</p>
<p>② ピアサポーターの活動の中でこころがけていること</p> <p>簡単にいってしまえば「傾聴」と「共感」を大事にしようと心掛けています。ただ、「傾聴」といってもこちら側の質問次第で返事の内容、言葉の張りもちがってくる。一緒に活動しているピアサポーターの多くは、実に上手な切り口で患者さんに質問されます。そういう質問を行うには相手に対する関心、退院してもらいたいという熱意、そういうものが不可欠かと思っています。まだまだ学ぶべきことがたくさんあります。</p>
<p>③ わたしが考えるピアサポーターの効果</p> <p>①に関連して、自分にできることは〈地域〉に出ること、つまり退院してからの生活での不安をできるだけ取り除けるように努力することだと思っています。私はあまり言葉達者ではないので会話やコミュニケーションを通じて行うことは苦手なのですが、社会資源を活用して現在の生活を維持しているという現実があるので、自分自身の実生活を素材にして情報を提供できれば、と考えています。</p>
<p>④ その他（ピアサポーター活動に対しての思い等、その他、ピアサポーター活動についてご自由に）</p> <p>活動に参加して3年近くになりますが、この間に自分の可能性が大きくひろがりました。院内茶話会、ピアサポーター交流会、家族教室での講師等、どれをとっても自分にとって楽しく、かつ成長につながっていると感じます。これからも地道ではありますが、ピアサポーター活動に参加しつづけていきたいと思っています。</p>
<p>★執筆者</p> <p>（所 属） 地域活動支援センター泉南フレンド                      （氏 名） 高野 敬三</p>

大阪府退院促進ピアサポーター交流会2015  
ピアサポーターとして  
ステップアップするために必要なこと  
ピアの課題・チーム



2015年12月10日

大阪保健福祉専門学校  
精神保健福祉科  
金 文美

1

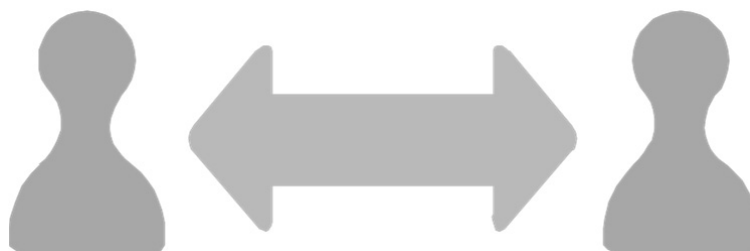
## 改めての整理

- ピアサポート関係は、いつもそこにあるもの  
「お互い様やで」「私も体験者だよ」
- 体験の絶対的な価値
  
- 事業の中で  
ピアサポーターとして役割が明確になるとき  
ピアとして雇用される→委託事業所との契約関係

2

## ピアという関係性

- わたしとあなたの出会い  
「わたしは体験者です」
- 出会いの目的とコミュニケーションを形作る関係性
- 関係性の境界・距離感 バウンダリーの課題



## 本日のキーワード

- ピアの課題・ジレンマ（葛藤）
- 意図的なピアサポート
- チームとは
- 退院促進にかかる様々な視点
- ワーク あなたとチームについて考えてみよう



## ピア活動の課題

1. サービス対象者との間におこる  
二重関係、役割葛藤、秘密保持の  
三点の課題
2. バウンダリー（距離感）の課題
3. 「セカンドクラスワーカー」  
（坂本 2003）

5

## 課題はそこにあるもの

- 二重関係  
「こないだまで友達だったのにこれからは支援者」 ???
- 役割葛藤  
「資格を持っていない私は何もの？」 ???
- 秘密保持  
「Aさんだけに言うわね」 → ???

6

## バウンダリー(境界・限度)

- 適切なやりとりと、不適切なやりとりを明確にすること
- スタッフの権限と当事者の基盤の弱さの間に、ゆとりをもたせること
- あなたと当事者を守ること
- 多くの専門的職業が、この種の関係性において適切なこと、不適切なことの指針となる、倫理規定(行動指針)をもっている

□ 『日本におけるピアスペシャリストあり方研修会／平成22年度障害者総合福祉推進事業ピアサポートの人材育成と雇用管理等の体制整備のあり方に関する調査とガイドラインの形成事業』テキスト(2010) NPO法人びあ・さぼ千葉(以下「ピアスペシャリスト研修テキスト」とする)

7

## 同僚とのバウンダリー

- 多くの専門職スタッフに対して、ピアは新たな課題を提起する
- スタッフとピアスペシャリストは、過去に臨床上の関係にあったかもしれない
- 同僚との関係とスタッフ／当事者の関係の違いについて知ることが重要
- これは仕事の関係だということを覚えておくことが、ピアスペシャリストと専門家どちらにとっても大切

参照「ピアスペシャリスト研修テキスト」

8

## 意図的なピアサポート

IPS (Intentional Peer Support) とは・・・

- 単に同じ経験を有する者であるということだけでなく、
- 相互に責任をもって、敬意を払うという基本姿勢や、サービス利用者や援助職者の一方的な支援の関係ではなく
- 相互に学び合う関係 ⇒ 意図的に実践
  
- 「感情」「気持ち」で学ぶことの重要性

## 意図的なピアサポート②

ピアサポートを「同じ人間としてのピア」として  
サービス利用者や援助職者がともに学ぶ

- ⇒ お互いの理解・より良い関係性
- 「その先を目指すこと」
- 「共に成長すること」
- 「物事を新しい見方で見ること」を意味

4つの原理

つながり→世界観→相互性→向うこと

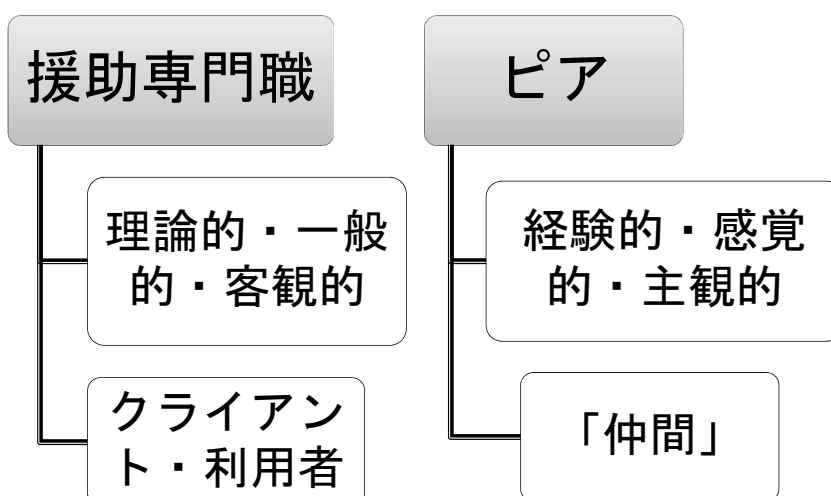
# チームとピアサポーター

- みんなで働くこと
- 当事者（ピア）もチームの一員です。

参照「ピアスペシャリスト研修テキスト」

11

# 専門職とピア



12

## 地域移行にかかると関係者 (チーム)

- 対象者（精神科病院入院中患者さん）→地域社会へ
- 対象者を取り巻く環境：家族・サービス機関・外来部門（デイケア等）・近隣
- 精神科病院 →医師・看護師・作業療法士・  
ソーシャルワーカー・事務職員
- 相談支援事業所（マネージャー）
- 行政機関（保健所・精神保健福祉センター・各市町村）
- ピアサポーター

13

## ピア活動のフィードバック (振り返り)

- 今日の終わりに茶話会について話せることが大事
- ピアサポートの研修の機会
  - 改めてピアサポートを振り返り、活動の動機づけをする
  - 活動を継続する中で出てくる課題をその地域以外でも研修やネットワークの中で確認→自分たちに特殊な課題ではない、という気付き
  - ピアサポーターとのネットワークにも

14

## あなたとチームを考えよう

- 退院促進ピアサポートの活動の中で、重要だと思える存在は誰ですか
- その理由は。あなたにとってどんな存在ですか？

[ ] [ ]

15

## 平成 27 年度 退院促進ピアサポーター交流会アンケート結果

○実施日：平成 27 年 12 月 10 日（木） 交流会終了時に実施

### ■感想・意見

#### <講義について>

- 講義の話がわかりやすかった。金先生の話はいつもよくわかる。またききたい。
- 講義は大変聞きやすく、関わりの浅い自分でも理解でき、考える気持ちに変化が生まれました。地域の話がたくさん聞け、自分たちでもできる事を考え提案していきたいと思いました。
- 知らない言葉がたくさん出て来ましたが、毎日の生活の中で振り返ってみて「ああなるほど！」と思うことがいくつかありました。（バウンダリーetc）家に帰って復習したいと思います。
- バウンダリーを意識することで、相手を守るという考え方の大切さを感じました。
- 自分のためだけでなく、相手を守るためにも「距離を調節する」ことが必要。

#### <グループワーク（グループインタビュー）に参加して>

- グループワークで、他の事業所の活動を聞いた。自分たちでもできる事を考え提案していきたい。
- 他の方々のやられていることを地域でも取り入れたいと思いました。
- ひとの話はやっぱりためになります。ステップアップの糧にしたいと思います。
- ピア活動されている方の思いや、これからの課題など考える機会になりました。他のグループの取り組みが聞けたので、病院への働きかけを考えるアイデアの一つとして入れていきたい。
- 皆さんの心温かいトーク、生きがいを求められる姿勢に大変感銘を受け、これから私の糧として活動を頑張ります。
- あまり頭に入らなかったけど、入院されている方への敬意の姿勢は大事にしたい。
- 活動を続けていく中で、「ピア活動の課題」が表れて当然であること、それをどう共有していくか、今後について等が大事だという事。
- ピア活動の課題にぶつかっていたところだったので、活動を続けていく中で表れて当然であること、それをどう共有していくかが大事だというお話を聞いたのが印象に残っています。チームの課題として受けとめ、取り組んでいきたいと思いました。
- ピアサポは、ほこりを持って仕事として活動してくれる事→スタッフへの周知をきちんと行うこと。
- 他のピアサポーターグループは自分たちより 10 歩も 20 歩も先へ進んでおり、聞いていて萎縮してしまった。
- 大阪のピアサポーターの皆さんの真剣さに触れ、とても刺激を受けました。
- 他圏域の方とのグループワークは刺激を受けることができました。また頑張れる気になってきました。
- 病院との関わりの中で、苦労している点が同じなんだとわかって、ほっとしました。

- たくさんのピアさんがそれぞれに悩みながらも、優しくしながらやりがいをもってやっておられる様子がよくわかり「頑張りましょうね」と最後声をかけあいグループワークを終わり、モチベーションがあがり参加して大変良かったです。
- 多くの意見、長期入院の方の変化が、チームそれぞれ違って興味深かったです。
- 長期入院患者さん方をピアサポーターの力だけで「退院したい」「退院する」という気持ちに向けることはやはり難しいことだとつくづく感じました。
- 病院の中での仲間もピアであり、入院患者すべてがピアさんという事です。
- 最初は反応うすかったけど、続けていくうちにだんだん入院されている方々も反応が良くなってきた。続けていくのは大事というのを再確認できた。
- グループワークではワークシートがあり、話がしやすかったと思います。
- 時間が足らず、ワークシートがうめられなかった。時間はオーバーしないでほしい。
- これからの活動に対し、真摯に受け止め、自分自身にも周りの方々にも協力して生きがいになるものを求めていきたいと思います。
- 自分が入院したらピアができないので、その為にも自分が入院してはいけないという方がいました。私もそういう思いを持ちつつ前向きに頑張ろうと思います。
- モチベーションが上がり、元気の出るパワーがもらえる会でした。くり返し学び続けることの大切さを感じました。
- 自分の話を共感してもらえたり、または自分が共感したり。とても、濃い時間を過ごせました。またこの機会を自分の中で大切にしていきたいです。
- 参加できて本当に良かったと思いました。





大阪府

大阪府こころの健康総合センター

〒558-0056 大阪市住吉区万代東3丁目1-46 TEL06 (6691) 2818 FAX06 (6691) 2814

ホームページアドレス <http://kokoro-osaka.jp/>

この印刷物は 1,200 部作成し、一部あたりの単価は 73.0 円です。

平成 28 年 8 月