

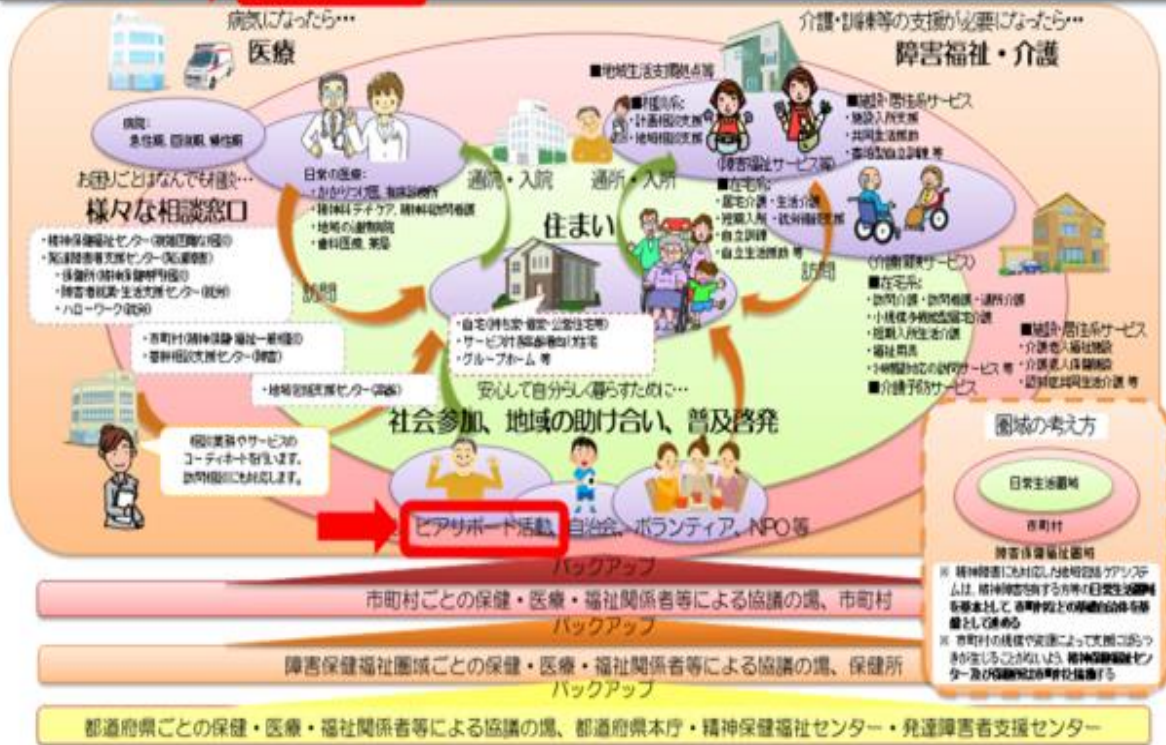
西区における精神障害者 ピアサポートの活動報告

令和5年度 西区自立支援連絡協議会全体会

ピアサポーターの地域での役割が明確化されてきました。

精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築（イメージ）

- 精神障害の有無や程度にかかわらず、誰もが安心して自分らしく暮らすことができるよう、医療、障害福祉・介護、住まい、社会参加(就労など)、地域の助け合い、普及啓発(教育など)が包括的に確保された精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築を目指す必要があり、同システムは地域共生社会の実現に向かっていく上では欠かせないものである。
- このような精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築にあたっては、計画的に地域の基盤を整備するとともに、市町村や障害福祉・介護事業者が、精神障害の有無や程度にかかわらず、地域生活に必要に応じて対応できるように、市町村ごとの保健・医療・福祉関係者等による協議の場を通じて、精神科医療機関、その他の医療機関、地域生活支援拠点、当事者・ピアサポーター、家族、居住支援関係者などとの重層的な連携による支援体制を構築していくことが必要。



名古屋市障害者基本計画（第5次） 第7期名古屋市障害福祉計画（案） 第3期名古屋市障害児福祉計画（案）

みなさまのご意見を寄せください。

名古屋市では、「名古屋市障害者基本計画（第4次）」及び「第6期名古屋市障害福祉計画・第7期名古屋市障害福祉計画」に基づき、障害のある人もない人も互いに人格と個性を尊重し合いながら共に生きたる地域社会の実現を目指してまいりました。これらの計画期間の終了時期（令和5（2023）年度末まで）が重なったことを契機に、より有効性の高い計画とするため3つの次期計画を一体的に策定します。つきましては、計画（案）を取りまとめましたので、ご意見がございましたら、裏表紙の「ご意見記入用紙」にご記入のうえ、お送りいただけますようお願いいたします。

令和5年12月
名古屋市

※各ページにある右側のコードは音声コード「Uni-Voice」といい、スマートフォン・タブレット端末（アプリ）などで読み取ると、音声でこの冊子の内容を確認することができます。

○本市独自で作成した「地域移行支援ガイドブック」及び本市独自事業「精神障害者社会資源見学事業」を活用し入院患者の地域生活支援を行うとともに、「精神障害者ピアサポート活用事業」による長期入院者への退院の動機づけや、地域移行を担う人材の育成に取り組みます。

○当事者や家族によるピアサポートの活用を図るため、ピアサポート養成研修を開催するとともに、地域住民等の精神障害者に対する正しい理解の普及啓発に取り組みます。

西区でのこれまでの取り組み

令和2年度

12月 ピアサポート研修 栄セツコ先生

令和3年度

4月 報酬改正 ピアサポート加算

8月 基幹センターへの登録 開始
7月 地域交流サロン 開催

2月 ピアサポートに関する意識調査
2月 ピアサポート研修 栄先生、川口先生

令和4年度

6月 ピア相談会 開始 (隔月)
5月 ピアミーティング 開始 (毎月)

10月 市精神障害者支援地域調整会議で意見
10月 稲生学区民生委員との交流会に参加
10月 地域交流サロン 開催

1月 社協福祉教育にピアサポーター派遣

2月 全体会で活動報告

令和5年度



コロナ禍の為、昨年度は、ピアサポーターの方を中心に 地域啓発のパンフレットを作成しました。

つなげる 生きやすく 私らし

今悩んでいる人たちへ

西区で相談できるところ	
西区社会福祉協議会 近隣の見守りなどの福祉の取り組みや、ボランティア活動に関するご相談 ☎ 052-532-9076 〓 西区花の木二丁目18番1号 5階 〓 地下鉄鶴舞線 浄心駅 徒歩5分 ○ 平日 8:45~17:30	西保健センター 精神保健福祉相談員、保健師、精神科医託医によるこころの健康相談 ☎ 052-523-4616 〓 西区花の木二丁目18番1号 5階 〓 地下鉄鶴舞線 浄心駅 徒歩5分 ○ 平日 8:45~17:15
西区障害者基幹相談支援センター 現在の暮らしや、今後の生活についてのご相談 ○ 月~金 9:00~17:00 第4土曜日 本部 ☎ 052-504-2102 〓 西区中小田井五丁目38番地 〓 名鉄大山線 中小田井駅 徒歩3分 ※山田支所管轄地域にお住まいの方が対象 サテライト ☎ 052-528-3166 〓 西区浄心一丁目1番6号 クアティ・ファミリア浄心101号 〓 地下鉄鶴舞線 浄心駅 徒歩2分 ※西区役所本所管轄地域にお住まいの方が対象	西区役所・山田支所 生活に必要な手続きやご相談（医療費の助成や障害者手帳など） ○ 平日 8:45~17:15 西区役所福祉課 ☎ 052-523-4585 〓 西区花の木二丁目18番1号 1階 〓 地下鉄鶴舞線 浄心駅 徒歩5分 山田支所区長福祉課 ☎ 052-501-5029 〓 西区八坂町358番地の2 1階 〓 地下鉄鶴舞線・名鉄大山線 上小田井駅 徒歩5分
病院 クリニック（精神科、心療内科） 心の不調について相談でき、治療やカウンセリングを行う場所 〓 052-982-7130 〓 西区花の木三丁目16番28号 清光ビル花の木 3階 〓 地下鉄鶴舞線 浄心駅 徒歩5分 ○ 平日 9:30~16:00 （電話受付は17:45まで）	地域活動支援センターじょうしん 日中に出える困りごとに関するご相談 ☎ 052-982-7130 〓 西区花の木三丁目16番28号 清光ビル花の木 3階 〓 地下鉄鶴舞線 浄心駅 徒歩5分 ○ 平日 9:30~16:00 （電話受付は17:45まで）

作成

西保健センター 西区役所福祉課
 西区障害者基幹相談支援センター
 地域活動支援センターじょうしん
 西区社会福祉協議会

令和4年3月作成

Design by コミュニティカフェかほ すすひろ

こころの健康チェックリスト

- よく眠れない
- イライラする
- 悪夢を見る
- 外に出られない
- 食欲の増減がある
- ミスが増える
- 疲れがとれない
- 人目が気になる
- 何も楽しくない
- ひとりになりたい
- 考えがまとまらない
- 相談相手がいない

✓ あてはまる数が多ければ、あなたの心は疲れているのかもしれない。
 ※このチェックリストは、地域活動支援センターじょうしんの利用者の声をもとにつくりました。

24歳の時にうつ病になり、投薬治療等で持ち直していたが、業務に追われるようになり、家族の不意なども重なって再び悪化していききました。遂に動かなくなり、毎日涙が止まりませんでした。何もできない自分が嫌で、寝ていても頭が痛くて起きられず、毎日の生活に「こんな情けない自分を見せられない」と何とかしようと必死にもがいていました。(H.S)

じょうしんに通い始めた時、「自分はこのくらいいいか」と思った。だいぶたって数人で話ができるようになって、「ここにいてもいいんだな」と安心感も出てきた。スタッフがかわってしまっても、他のスタッフも優しくしてくれたから安心感も続いた。何かあれば話を聞いてくれるのでいいなと思っている。(M)

少しずつ人とのお出合いが増えていく中で、悩みを相談できる場が増えていくと思います。以前の私は相談する場がなく、親や限られた友人に話しても気が楽にならず、納得もできずにおり、寝不足なども辛いことも、いかに自分をこまがして生きるかを考えていました。少しずつ話せることができる場が出来てくることで自分以外の方の考えを知ることができ、自分の支えとなっていると感じます。(K.O)

私は少しでも積極的に選んでおしゃべりをしたいと思います。現在、食事改善や軽い運動などできる所から始めています。体が軽くなれば運動なども楽しくなり、楽しみ方は気分も良くなるので心にも楽になると思っています。そして人や動物、植物などに少しでも関心を持つことで接することが出来るようになります。自分もたくさんの人に喜ばれ助けられつつ、押しもたたくからこまがも減ってこれたので、自分も人に寄り添えるような存在になりたいです。(わんこ)

現在、私は精神疾患を持つ方、辛い思いをしている方、生き辛さを感じている方を変えたいことが出来るようになりたいと福祉の勉強や当事者活動を行い、悔に悔ながらも生きています。私は自分の思い通りの行動ができず辛い思いをしていたので、同じように症状や気分などから「したい」ことができない方に、「したい」を応援できるような人になりたいと思っています。(クロ)

生きづらさを抱えているあなたへ
 こんな人たちがあなたのことを待っています

ピアサポーターとは
 自らの経験を活かして、同じ生きづらさを抱えた仲間を支援します。

パンフレットのご要望は、地域活動支援センターじょうしんにお問合せください。

令和5年度の取り組み

令和5年度 精神障害者ピアサポート活動について (色付き:派遣事業)

4月1日 第1回 ピアサポーターミーティング@じょうしん
 4月8日 湘南鎌倉医療大学 精神科看護師リカバリープログラム 体験談発表
 4月16日 ボランティア団体夢叶
 4月22日 地域円卓会議
 4月23日 湘南鎌倉医療大学 精神科看護師リカバリープログラム
 4月24日 峠の会
 4月26日 ひきこもりの利用者への訪問
 4月27日 モヤモヤの会
 4月11日 愛知医科大学 看護学生への体験談発表

5月13日 リカバリーカレッジ名古屋 ヒューマンライブラリー
 5月17日 ひきこもりの利用者への訪問
 5月21日 ボランティア団体夢叶
 5月25日 愛知医科大学 看護学生への体験談発表、峠の会
 5月27日 心聴サロンでの煩悩、リカバリーカレッジ名古屋
 5月31日 モヤモヤの会

6月8日 愛知医科大学 看護学生への体験談発表
 6月10日 リカバリーカレッジ名古屋
 6月14日 ひきこもりの利用者への訪問
 6月17日 第2回 ピアサポーターミーティング@じょうしん
 6月18日 ボランティア団体夢叶
 6月22日 愛知医科大学 看護学生への体験談発表
 6月23日 ひきこもりの利用者の余暇支援
 6月24日 地域円卓会議
 6月25日 大師寺益踊りボランティア打合せ
 6月26日 峠の会

7月6日 愛知医科大学 看護学生への体験談発表
 7月8日 ピアサポート相談会の練習会#1
 7月8日 リカバリーカレッジ名古屋
 7月14日 峠の会
 7月16日 愛知サマーセミナー ヒューマンライブラリー
 7月22日 心聴サロンでの煩悩
 7月26日 モヤモヤの会

8月5日 ピアサポート相談会の練習会#2
 8月8日 峠の会
 8月11日 第3回 ピアサポーターミーティング@じょうしん
 8月19日 アウトリーチネット協会 ヒューマンライブラリー
 8月20日 ボランティア団体夢叶
 8月21日 山田学区民生委員会 ヒューマンライブラリー-2名
 8月24日 モヤモヤの会
 8月26日 地域円卓会議
 大師寺益踊りボランティア

9月4日 峠の会
 9月6日 ひきこもりの利用者の話し相手
 9月9日 リカバリーカレッジ名古屋
 9月15日 ピアサポーター養成講座 4名参加
 9月17日 ボランティア団体夢叶
 9月23日 心聴サロン、リカバリーカレッジ名古屋
 9月28日 モヤモヤの会
 9月30日 ピアサポーター交流会&相談会

10月4日 ひきこもりの利用者の話し相手
 10月6日 ピアサポーター養成講座、東京ソテリアイベント
 10月7日 ヘルパー現任研修 2名ヒューマンライブラリー
 10月12日 リカバリーフォーラム全国大会
 10月14日 第4回 ピアサポーターミーティング@じょうしん、リカバリーカレッジ名古屋
 10月15日 ボランティア団体夢叶
 10月19日 峠の会
 10月20日 愛知医科大学 看護学生への体験談発表
 10月21日 大師寺益踊りボランティア振り返り会

11月2日 愛知医科大学 看護学生への体験談発表
 11月4日 ピアサポーター交流会&相談会
 11月11日 第5回 ピアサポーターミーティング@じょうしん
 11月12日 リカバリーカレッジ名古屋
 11月22日 岐阜看護協会研修 リカバリーストーリー発表3名
 11月29日 ひきこもり利用者の話し相手

12月1日 愛知医科大学 看護学生への体験談発表
 12月2日 精神障害者リハビリテーション学会 体験談発表1名
 12月9日 ピアサポート相談会の練習会#3
 12月15日 愛知医科大学 看護学生への体験談発表
 12月16日 第6回 ピアサポーターミーティング@じょうしん
 12月19日 瑞穂区ピアサポーター交流会 2名派遣
 12月27日 愛知県精神医療センター医療視察研修 1名派遣

1月12日 愛知医科大学 看護学生への体験談発表
 1月13日 リカバリーカレッジ名古屋
 1月9日 守山区ピアサポーター交流会 2名派遣
 1月20日 第7回 ピアサポーターミーティング@じょうしん
 1月27日 リカバリーカレッジ名古屋
 1月31日 訪検看護カルピア・カイロプラクティックサロン1/24 体験談発表1名

2月2日 北ブロック協議会議 西区ピア活動の報告 2名派遣
 2月3日 第8回 ピアサポーターミーティング@じょうしん

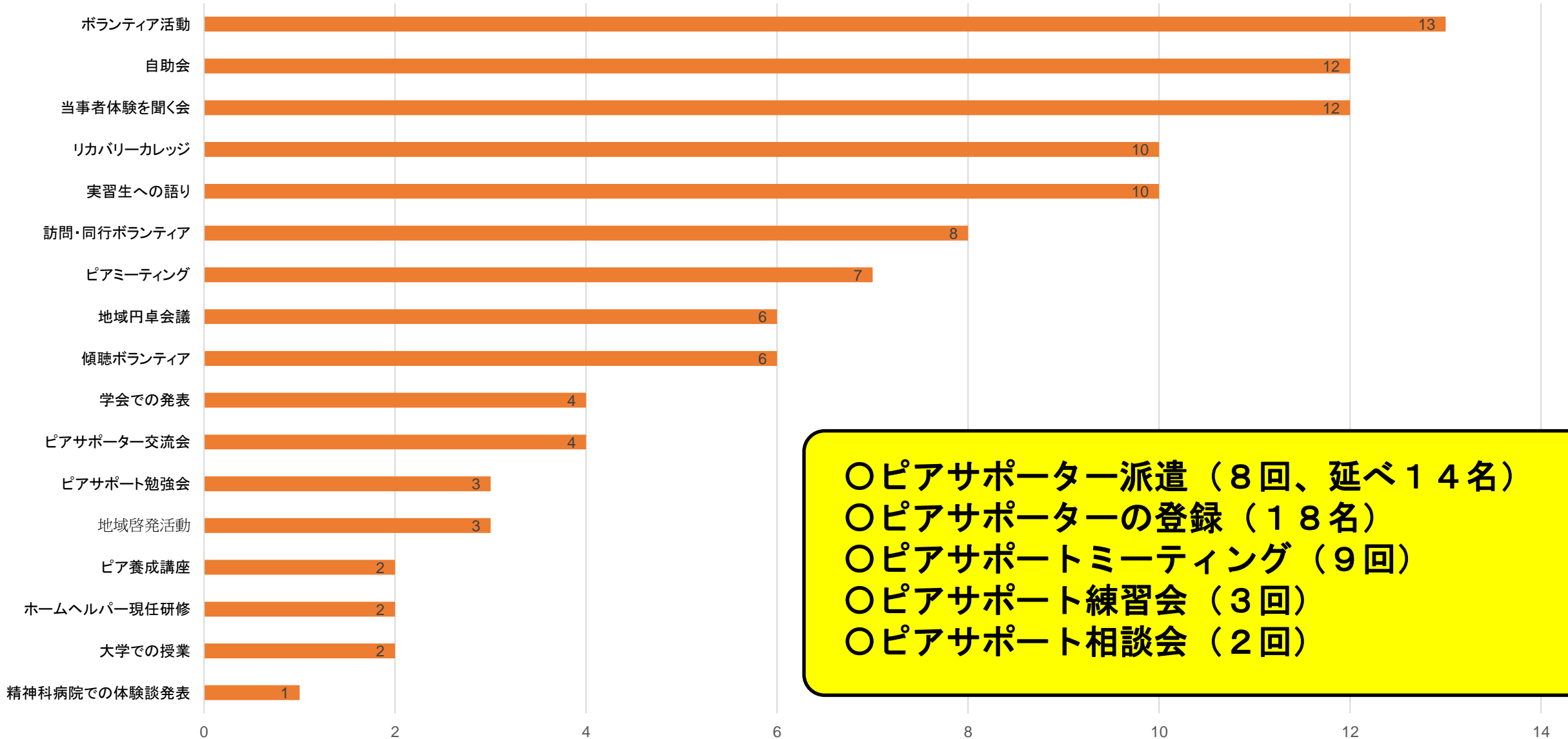
<今後の予定>

2月14日 岐阜市ピアサポート交流会
 2月10日 リカバリーカレッジ名古屋
 2月20日 西区自立支援連絡協議会 全大会
 2月24日 全国リカバリーカレッジ文化祭

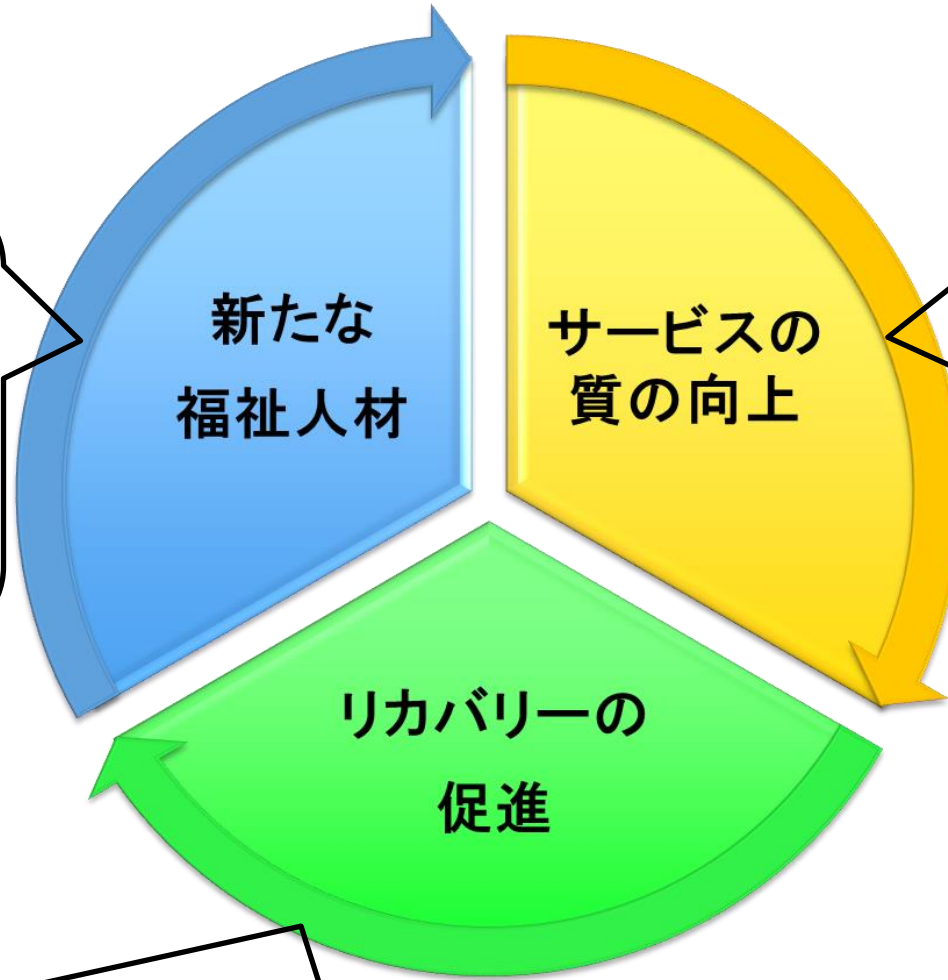
3月9日 第9回 ピアサポーターミーティング@じょうしん
 3月16日 緑区ピアサポーター交流会

今年度は、コロナも明けたので沢山活動しました！
 名古屋市の事業に限らず、ピアサポーターの活動は広がりがつあります。

令和5年度の取り組み



ピアサポートに期待されること



○自助活動や仲間同士の支え合いが育まれる。

○ピアスタッフ・ヘルパーなど新たな福祉の担い手になれる。

○経験者だからこそできるサポートや支援が提供できる。

○利用者のニーズに対応したサービス提供がしやすくなる。

○サポートする人も、得られるものがある（ヘルパーセラピー原則）。
○自己肯定感を高め、社会参加や社会貢献への意欲が高まる。

ピアサポーターと連携・協働して 西区でピアサポートの文化を育んでいきましょう

<皆さんへのお願い>

- ① 名古屋市精神障害者ピアサポート活用事業を知ってください。
 - ② できることからピアサポート活動をやってみてください。
 - ③ ピアサポートに関心のある利用者さんと登録してください。
- ※詳細につきましては、西区障害者基幹相談支援センターまでお問い合わせください。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS



ご清聴ありがとうございました