

このリーフレットは、
「ひといきサンクス」のメンバーが
作成しました。

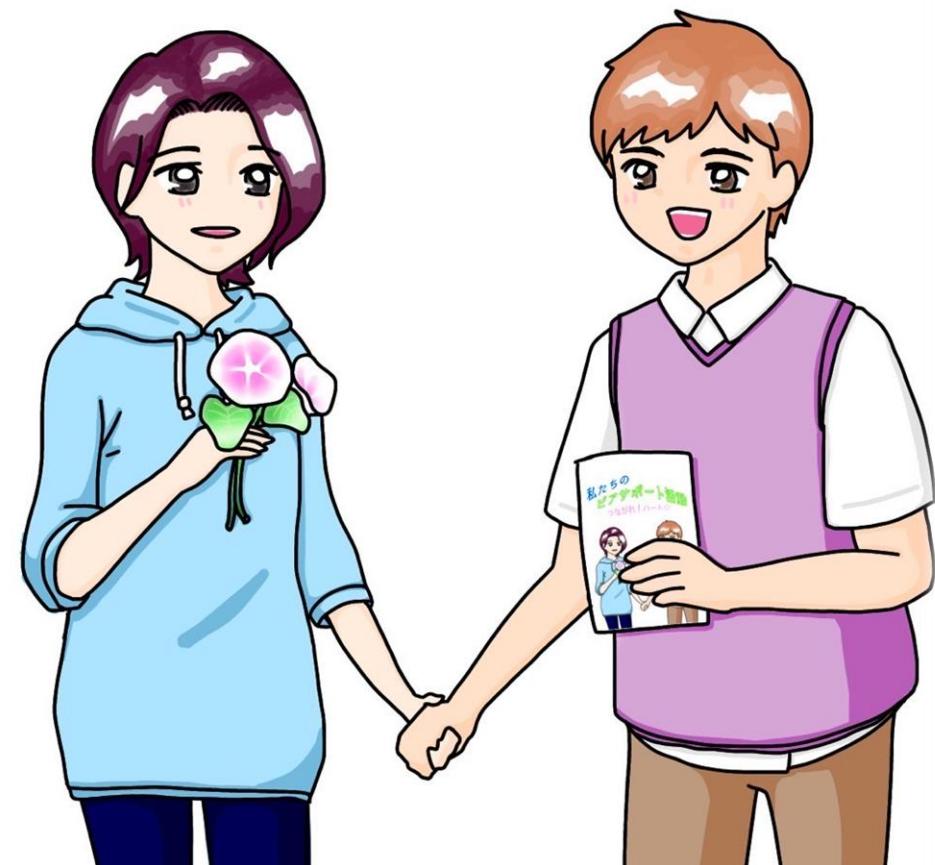
「ひといきサンクス」は、大阪市こころの
健康センター開催のピアソーター養成
講座の修了者なら誰でも参加できる交流会
です。ピアソーター養成講座は、年1回(8
回コース)大阪市こころの健康センターで
開催しています。

【問い合わせ先】大阪市こころの健康センター
大阪市都島区中野町5-15-21
Tel.06-6922-8520

イラスト協力;Haruka Sakai

令和5年2月作成

私たちの ピアサポート活動 つながれ！ハート



ピア とは…



- ・英語で「対等」「仲間」の意味
- ・同じ病気や体験をした仲間
- ・同じ痛みを知っている仲間
- ・福祉分野での「ピア」は、同じような立場や似たような境遇、経験をしてきた仲間のことをいいます

「ひといきサンクス」

ができるピアサポート活動

- ・自分の経験を保健師へ伝える
- ・保健福祉センターで開催される家族教室などの講演
- ・情報交換
- ・精神科病院に入院中の方との交流会 など

♪みんなの声♪・ピアソーターとして実際に講演してやりがいを感じました。また講演したいです。
・ひといきサンクスに参加して交流するのが楽しいです。



ピアサポート とは…

- ・仲間同士の支え合い
- ・同じ目線で対等な立場で、困りごとについて一緒に考える
- ・同じ病気や障がいを持つ人同士が支え合う

わかりにくい点は、裏面
【問合せ先】まで
お問合せください。

ピアサポートには、「ひといきサンクス」の活動以外にも…

- ・ピアカウンセリング(相談)
 - ・ピアヘルパー(外出の同行や居宅支援)
 - ・ピアスタッフ(施設などで勤務)
 - ・体験発表、語り(デイケアセンターなど)
 - ・病院訪問(入院患者へ自分の経験を話す)
 - ・地域移行(退院に向けての支援)
 - ・地域定着(住み慣れた町で暮らしていけるような支援)
- などがあります

♪みんなの声♪
・ピアソーター養成講座に参加するまでは、病の経験を活かせる場や活動があるとは知らなかつたです。
・これからピアソーターとして色々な活動をやっていきたいです。

