

このリーフレットは、
「ひといきサックス」のメンバーが
作成しました。

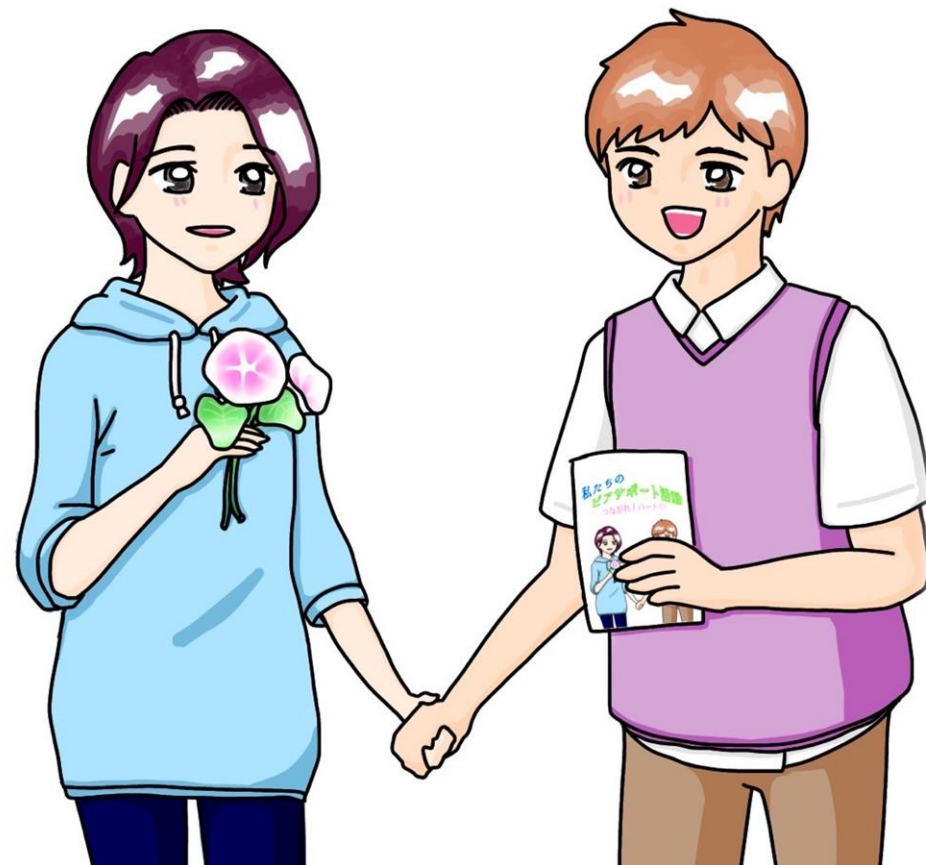
「ひといきサックス」は、
健康センター開催のピアサポーター養成
講座の修了者なら誰でも参加できる交流会
です。ピアサポーター養成講座は、年1回(8
回コース)大阪市こころの健康センターで
開催しています。

【問合せ先】大阪市こころの健康センター
大阪府都島区中野町5-15-21
Tel.06-6922-8520

イラスト協力; Haruka Sakai

令和5年2月作成

わたしの
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

「ひといきサックス」

で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での講演
- 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♪・ピアサポ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。

・ひといきサッ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…

わかりにくい点は、裏面【問合せ先】までお問い合わせください。

- 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

ピアサポートには、「ひといきサックス」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) などがありません

♪みんなの声♪

・ピアサポ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ったです。

・これからピアサポーターとして色々な活動をやっていきたいです。

