

## ピアサポーターについて

### 1)ピアサポーターとは

悩みや障害を持った人が、同じような悩みや障害を持った人に対して、自分自身の経験を生かして積極的に支援を行う人の事。

支援を行うだけでは無く、相手の話を聴くことでピアサポーター自身も助けられる時がある。

### 2)「ピアサポート」の必要性

#### a.お互いに体験する事が出来る

- ・体験した人にしか分からない辛さや苦しさを分かり合える。
- ・体験を伝え、伝えられることで、現実的に自分なりのやり方を見つけていく。
- ・依存では無くお互いに助け合える。

#### b.専門家(医師や看護師)には果たせない役割を担うことが出来る。

- ・服薬の自己管理のコツや生活に対する豆知識、具合が悪くなった時の対処法など。

### 3)実際の活動(ふれんどりいの場合)

各病院(精神科)へ複数名のピアサポーターが赴き、退院直前の患者さんと一緒に行動(買い物等)やディスカッションをしたりして、その際に自分の体験を元にした支援(手助け、共感)を行っている。

現在、3箇所の病院を各グループに分かれて担当している。