

**主役は私たち！**

## **ピアの力によるセルフヘルプ活動**

～共通の経験と関心をもつ仲間同士の支え合い～

ノブオさんは、統合失調症の回復者です。今から約30年前、20歳を過ぎたころから食欲不振や不眠が続くようになり、家族の勧めで精神科病院を受診し、診断を受けました。その後、しばらくは入退院をくり返す生活が続きましたが、今はとても元気に、地域作業所やグループホームなどを利用しながら、生き生きと暮らしています。

そのようなノブオさんの楽しみで、生きがいとなっているのは、当事者会の活動です。当事者会とは、英語ではセルフヘルプグループと表現され、同じ経験や課題をもつ仲間同士で分かち合い、支え合うことを目的としたグループです。ノブオさんは、「病気の回復にとって、家族をはじめ主治医やソーシャルワーカーといった専門職の助けもあったが、何より仲間の支えが大きかった」と話し、自分も仲間の支えになりたいと、当事者会を立ち上げました。最近、会を通して出会ったリンコさんと結婚し、一緒にさまざまな活動に取り組むなど、充実した生活を送っています。

### **セルフヘルプの魅力**

——仲間同士による助け合い、支え合い、育み合いの力

精神障害のある人は、自らを福祉制度やサービスのコンシューマー（消費者）、あるいはユーザー（利用者）ととらえるほかに、精神科医療を受けな

から生活を送るという困難な状況の中、今、生きていることをたたえる意味合いをもつサバイバー（生還者）などと称したりしています。厳しく険しい道のりを乗り越え、蓄積された共通の経験や課題について、さまざまな感情や思い、情報などを交換したり、共有したりすることによって、仲間と分かち合い、ひとりぼっちではないことを実感することができます。仲間同士が情報交換・共有や相互支援によって心を癒し支え合い、自助機能（セルフヘルプ）を高めることで、共通の目標に向かって連帯し、行動することを目指していくのです。

仲間の多様な対処のしかたを学ぶ経験交流の場は、意義深いものです。同時に、互いが仲間のモデルとして存在し合うという尊い独自性をもつ支援と連帯を基盤とした当事者会の活動は、今後もさらなる広がりを見せていくことでしょう。

### ピアの力——仲間同士の相互支援活動の源

ピアとは、「対等」「同僚」「仲間」という意味をもち、ピアサポートは、仲間同士の相互支援活動のことを示します。その活動のひとつにピアカウンセリングがあり、同じ経験をもつ人が、傾聴や情報提供を行うことを通して、相手（仲間）が自分の力で課題に取り組んだり挑戦したりできるよう手助けをします。そのほかにも、先に退院をした人が、これから退院をする人の相談にのったり、家事援助を行ったりするピアヘルパーの役割を担うといった活躍もあります。当事者の人にとって、「まるごとわかり合える仲間」との出会いや存在は、とても重要なものとなっています。

## 活動紹介

### みんなとともに支え合い、つながり合う活動 ——長野県の取り組み

長野県における当事者会（セルフヘルプグループ）とピアサポートネットワークの活動について紹介します。

#### ＊ 当事者会について

##### 活動に対する思い（NPO法人ポプラの会 山本悦夫代表）

「大きな幹に成長していきたいというみなさんの願いから名づけられたポプラの会は、私たち精神障がい者が安心でき、よりよい地域生活を送ることができるように、社会参加の促進と自律意識の向上を目指し活動しています。2004年に発足し、2007年度にNPO法人ポプラの会となり、現在は地域活動支援センター・ポプラを運営しています」

##### 主な活動

###### ＊ 地域活動支援センター・ポプラの運営

①創作、交流、学びの場（絵画、英会話、お茶のみサロン、ペン習字、ピアカウンセリングなど）

②講演会、シンポジウム、総会、研修会などの企画・開催・運営

③通信、会報の発行

＊電話・面接相談（ピアサポート） ＊政策提言、要望活動

＊普及啓発活動（当事者講師の派遣） ＊当事者交流

#### ＊ ピアサポートネットワークについて

県内で活動する一つひとつの当事者会の横のつながりをつくろうと、2010年に「長野県ピアサポートネットワーク」が発足しました。このネットワークは、各地域で活動している当事者会はじめ、これから当事者会をつくろう、当事者会に入って仲間とつながろうと考えている人々と、その

ような活動を応援しようとする家族、地域住民、支援者などのつながりです。みんなで力を合わせ、互いに支え合いながら、「生活のしづらさ」「生きづらさ」を軽減し、安心してよりよい地域生活を送ることができるよう、さまざまな活動を行っています。（長野県ピアサポートネットワーク連絡先 E-mail : nagano.peer-support@kind.ocn.ne.jp）

【長野県ピアサポートネットワークのパンフレットより】



セルフヘルプグループの活動

最近では、セルフヘルプグループという言葉は多くの人々に知られ、市民権をもつようになってきました。ここでは、精神障害のある人々の地域での活動を中心に紹介しましたが、精神科の病気をもつ人々の「患者会」や家族が組織する「家族会」などもその代表的なグループです。ほかにも、AA（アルコール依存症の回復者の会）や断酒会、ひきこもりの親の会、シングルマザー（ファザー）の会、一人暮らし高齢者の会、犯罪被害者の会など、さまざまなグループによる特徴ある活動が展開されています。