

## **KOBE ピアサポーター活動に必要な【要件】**

ピアサポーターとして活動するには、ご自身が安心して過ごせることが何より大切です。

そのため、活動にあたついくつかの条件を設けています。ご自身を大切にするためにも、条件に合わない場合は活動を控えていただくことがあります。ご理解いただけますと幸いです。

### **1. 神戸市ピアサポーター養成研修の修了・登録が完了していること**

指定された研修を受講・修了し、登録を行う必要があります。

(ご自身が所属している事業所等からの活動サポートがあると、より安心して活動を始められます。)

### **2. 病状が安定していること**

活動を始める前に、主治医や支援者の方の意見を仰いでください。

過去の経験を振り返る場面もあるため、活動の中で気持ちが揺れやすくなることもあります。

### **3. ご自身の体調にあわせて活動できること**

ご自身の体調や気持ちの変化に気づき、必要に応じて休む判断ができることも大切です。

ピアサポーター登録後、活動をお休みしたいと感じたときは、遠慮なくお申し出ください。

### **4. 活動時間や頻度の調整が可能であること**

ピア活動は、無理なく続けられることが大切です。

ご自身の生活リズムや体調に合わせて、活動の時間や頻度を調整できるようにしましょう。

活動は主に平日日中が中心ですので、まずはご自身の生活に合うかどうかを考えてみてください。

### **5. 職場環境や支援体制が整っていること**

ピアサポーターが安心して活動できるよう、ご自身を理解し、サポートしてくれる支援者や職場の理解・協力が必要です。先輩ピアサポーターによる助言や相談体制があることが望ましいです。(※参照)

### **6. 守秘義務を守れること**

活動を行う上で、最も大切な基本マナーとルールです。活動中に知りえた個人情報(支援対象者の個人情報や話した内容)、また団体の情報などを外部に漏らしてはいけません。信頼関係を築くための基本的な姿勢です。なお、この守秘義務は「ピア」としての活動を卒業・終了した後も継続されます。

## 【心構え】

### 1. ピアサポーターとしての立場を理解しましょう。

ピアサポーターは「仲間」であると同時に「支援者」としての役割も持っています。

相手の問題を自分のことのように抱え込まず、あくまで支援者として客観的に関わる距離感を持つことがポイントです。

### 2. 相手のペースを尊重する姿勢を持ちましょう。

支援は、相手の気持ちやタイミングを尊重することが何よりも大切です。焦らず、無理に進めることなく、そっと寄り添う姿勢を持ちましょう。相手の立場や視点に心を寄せながら、その人らしいペースで歩めるような支援を心がけることが大切です。

### 3. 自分の経験を伝える準備をしておきましょう。

ご自身のリカバリー体験は、誰かの希望につながる大切な力です。その経験を、相手の状況に合わせて、わかりやすく伝えられるように整理しておきましょう。話すことが目的ではなく、「伝わること」を意識してみましょう。

(※参照)

### 4. うまくいかないことも受け止められるようにしましょう。

支援はいつも思い通りに進むとは限りません。

うまくいかないと感じた時も自分を責めすぎず、次に活かす姿勢を持つことが必要です。

ピア活動は、必ず複数の職員や仲間と一緒に行います。また活動後は職員、仲間と振り返りを行う場もあります。

困ったときは、1人で抱え込まず、周りに相談しましょう。

(※参照)

### 5. 繰続的な学びと振り返りを行いましょう

活動を続ける中で、振り返りや学びの機会を持つことはとても大切です。KOBE ピアサポーターでは、活動報告会やフォローアップ研修などを実施しています。(※参照)積極的にそういう場に参加し、自分の支援を見直し、より良い関わり方を学び、支援の質を高め続ける姿勢が大切です。

### 6. 自分自身のケアを大切にしましょう

ピア自身が疲弊しないよう、セルフケアや、同じピアサポーター・支援者との相談の場(※参照)を活用するようにしてください。

(※)

KOBE ピアサポーターでは、支援者や仲間のピアサポーターと集まり、活動の振り返りや報告を行う定例報告会を開催しています。

この場では、先輩ピアサポーターや支援者とつながり、支援についてのアドバイスをもらったり、気になることを相談したりできる、安心できる関係づくりの場となっています。

また、報告会ではご自身のリカバリーストーリーを発表する練習をし、他のピアサポーターからアドバイスをもらい、プラスアップしていくことができます。自分の経験を振り返りながら、誰かに伝える準備をする大切な機会です。ぜひ、同じ仲間たちと一緒に活動していくためにも、報告会に参加してみてください。

さらに、ピアサポーターとして活動を始めた後も、支援力を高めるためのフォローアップ研修を毎年実施しています。

ご自身の支援を振り返り、より良い関わり方を学ぶ場として、ぜひご活用ください。