

みきやんと学ぶ

# ピアサポート



発行者：愛媛県東予地方局地域福祉課

(一般就労障がい者ピアサポーター養成事業成果報告書)



ピアサポートってなあに？

仲間  
同僚

支え合い  
助け合い

ピア

+

サポート

上司や支援者の方からのサポート  
ではなく、**対等な立場の仲間**  
によるサポートのことです。





ピアサポートのいいところは？

# 安心感

～自分だけじゃない～

(ピアサポートを経験した人の声をご紹介します)



他の人と話して、みんな頑張っていることを知り、とても励みになりました。



仲間との活動を通じて、元気をもらったり、ストレス解消できたりしています。



コミュニケーションが大事だと思いました。これからも交流会などに参加して、気軽に相談できる人を増やしたいです。

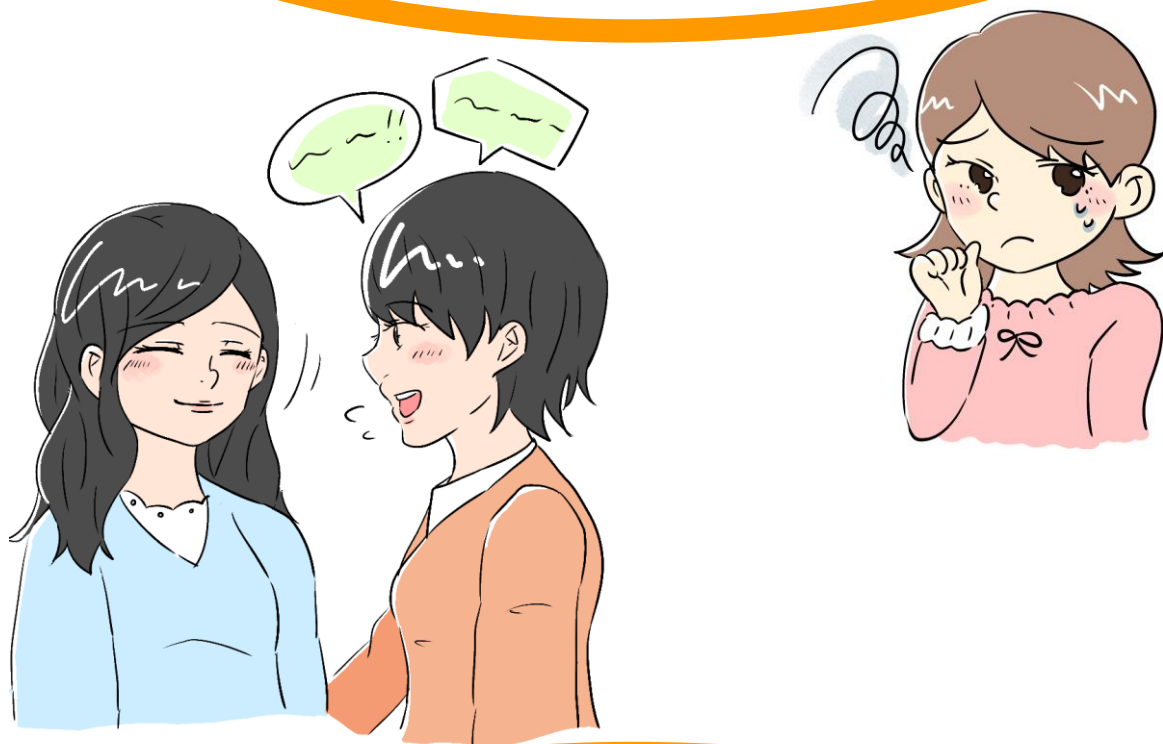


ピアサポートで  
大切にしたいこと

# コミュニケーション

～言葉のキャッチボール～

「わたし」の気持ちを  
言葉にする



相手の話を否定せず  
最後まで聴く



ピアサポートで  
大切にしたいこと

相手のいいところに  
目を向ける

できていること

強み

得意なこと

できていないこと

弱み

苦手なこと

自己肯定感





ピアサポートで  
大切にしたいこと

言葉以外に大切なことも

表情

服装

しぐさ

姿勢





ピアサポートで  
大切にしたいこと

**無理はしない**  
～自分のストレスに気づく～

### こころのサイン

イライラする  
気分が落ち込む  
やる気がでない など

### からだのサイン

頭痛・肩こり  
眠れない  
食欲がない など

しんどいときには 「セルフケア」

例えば…

- ❖ 体を動かす
- ❖ 今の気持ちを書いてみる
- ❖ 腹式呼吸をくりかえす
- ❖ 「なりたい自分」に目を向ける
- ❖ 音楽を聞いたり、歌を歌う
- ❖ 失敗したら笑ってみる



## ピアサポートに関するお問い合わせ



愛媛県 東予地方局 健康福祉環境部 地域福祉課

〒793-0042 西条市喜多川796-1  
☎ 0897-56-1300

### <東予管内の障害者就業・生活支援センター>

障害者就業・生活支援センター

ジョブあしすとUMA

〒799-0404 四国中央市三島宮川2-4-2  
☎ 0896-23-6558



障がい者就業・生活支援センターエール

〒792-0013 新居浜市本郷1丁目2-22  
☎ 0897-66-8800



障害者就業・生活支援センターあみ

〒794-0028 今治市北宝来町2-2-12  
☎ 0898-34-8811



## 東予管内のピア活動の場（ご紹介）

### <企業内でのピアサポート活動(新居浜市)>

【コメント】

アビリティセンターでは、温かい雰囲気の中で定期的な面談を通してお互いに元気を与えています。もっとたくさんの人にこの感覚を味わっていただきたいです。



### <障がいのある方同士のパソコン教室(西条市)>

日時:第2、第4金曜日(変更する可能性あり)

場所:東予総合福祉センター2階

活動内容:一般就労につながるようなパソコン技術の習得に加え、参加者同士の交流も目的に活動しています。

~Let's try “ピアサポート”~