

岡山市精神障害者ピアサポートグループ



## ぴあおかやま



### ピアセンターとは…

「ピア（peer）」とは、「仲間」「対等」という意味です。  
同じ病気の体験をした仲間たちが、自分の経験をもとに、  
同じような悩みで困っている方々を支えていくピアサポート活動を行っています。  
ピアセンターで活動するメンバーは、  
「同じ経験をしているからこそ共感できる」  
「同じように悩んでいる仲間の力になりたい」「安心できる居場所を作りたい」  
という思いから、仲間として寄り添えるように活動しています。



### ピアセンターとして活躍するメンバーは、 認定を受けたメンバーです

4日間にわたる講習会（ピアセンター養成研修）を受講後、認定を受けたメンバーが活動しています。



### 私たちが大切にしていること

- あなたの希望・権利・価値観を尊重します。
- ピアセンターは一方的にサポートを提供するものではありません。  
一緒に会う・話す・動くが基本です。  
そして、お互いに成長できるように活動していきます。
- 一緒に活動するメンバーの個人情報や活動時に知り得た情報は、  
外部には漏らしません。

## 活動紹介



### ピアカウンセリング

「話し相手が欲しい」「友達が欲しい」でも、「家から出られない…」こんな悩みを抱えていませんか？私たちが、ピアセンターやご自宅で、お話を聴かせて頂く活動をしています。



### ピアヘルパー・ピアガイド

「調子が悪くて部屋の片づけができない」「買い物に行きたい」「ちょっと散歩に行きたい」でも、1人では不安…。そんな時に一緒に掃除をしたり、一緒に外出する活動をしています。

### 講演活動

病院や学校、公民館で自分たちの体験発表や、交流を行っています。同じ仲間を励ますため、また精神保健の理解を広めるために活動しています。体験談の依頼や WRAP の出張講座も行っています！

### 「ピアソポーター養成研修」の開催

年に1度、ピアソポーター養成研修を行っています。ピアソポーターが中心となり、講座を進行し新たなピアソポーターの仲間を増やしていく活動を行っています。ご依頼があれば出張講座も受付ています

## 勉強会

ピアサポートの質の向上のための勉強会や、日々活動していく中での不安や困った事について皆で共有できる相談会を設けています。



## 連絡会

月1回、ピアソポーターが集まる連絡会を開催し、派遣状況の共有や、ピアソポーター同士支え合い、つながりをもてる活動を行っています。