

ひとりだと  
こわいけど  
みんなとなら  
こわくない  
世界が広がる  
未来が開ける

ひとりじゃないよ 一緒に学ぼう

# 第11回ピアサポート講座

日時:令和6年12月2日(月)・  
12月9日(月)・12月16日(月)

★本講座は埼玉県障害者ピアサポート研修ではない  
のでご注意ください。

ピアサポートとは「同様の経験をした仲間同士の  
支え合いの営みのすべて」をあらわした言葉で  
す。シュミ友やママ友、パパ友はもちろん、「病気  
や障害のある人同士」や「生きづらさを抱える人  
同士」も同じ経験をしたピア(仲間)です。興味  
のある方は、お気軽にご参加ください。

申し込み方法:下記二次元コードよりお申込みください。



申し込み期限:11月22日

上尾市 ピアサポート講座

検索

対象:上尾市近辺在住の精神障害のある方、  
ひきこもり、発達障害、生きづらさを抱え  
ている方やそのご家族、上尾市近辺の  
精神保健福祉・医療事業関係者など

定員:30名 持ち物:昼食・テキスト

場所:上尾公民館 講座室 402

あげお富士住建ホール内4階(上尾市文化センター)  
〒362-0017 上尾市ニツ宮 750

※上尾駅東口から朝日バス「東大宮駅行き」

「がんセンター行き」「伊奈役町場行き」

いずれも「上尾市文化センター前」下車



主催:上尾市 共催:(社福)あげお福祉会「杜の家」

協力:上尾・桶川・伊奈基幹相談支援センター 武蔵野病院

イラスト: yacchi デザイン: senju



# ★プログラム予定★

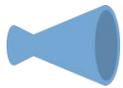
講師：相川章子（聖学院大学 心理福祉学部教授）ほか

3日間で一つのコースです	第1日目 12/2(月) リハビリとピアサポート	第2日目 12/9(月) 自分らしいコミュニケーション	第3日目 12/16(月) 生かそう! それぞれの体験!
10:00～12:00	リハビリストーリーを聞き、共有しよう	より良いコミュニケーションとは? コミュニケーションのいろいろな技法 バウンダリーとセルフケア	「私のピアサポート体験」 ピアサポート活動体験談& リレートーク ピアサポートのいろいろな形
12:00～13:00	お昼休み	お昼休み	お昼休み
13:00～15:00	リハビリとピアサポート リハビリストーリーを聞いてグループ発表	ちょこっと体験談を語ろう・ 聞こう・感想を共有しよう	グループワーク 「私にもできる! 身近な ピアサポート」

※休憩の目安は1時間に一度、10分程度を予定しております。

※各プログラムの所要時間は予定です。終了時間など延長する場合がございます。

本講座では、参加者と共に『学ぶ』ことを通して、ピアサポートを体感していただくことを目指しています。参加者との心地よい関係性の中で、ありのままの自分を感じ、リハビリ……《病気や障害にとらわれた生活から、夢や希望に向けて歩いていく生き方》……につながることを感じていきます。プログラムを通じて、自身のリハビリだけでなく周囲の方々のリハビリも信じるようになり、ピアサポートの輪を広げていくことにつながると体感できるでしょう。



## ご注意点



当講座では、指定教材『ピアサポート講座テキスト・ピアサポートを文化に!』(1,650円程度・送料等別)の購入が必要となります。受講決定者には別途、くわしい購入方法をご案内いたします。

<https://www.comhbo.net/?p=30470>

## 参加者の声

当事者の方だけでなく、ご家族や病院スタッフのお話が聞けてとても参考になりました

マイナスだと思っていた障害が人のために活かせるなんて、考え方や生き方が変わりました。

いろんな人の話を聞いて自分にも強みがあるんだと気づかされました。ひとりではできなかったことでした。

こんなに仲間がたくさんいらっやって、とてもうれしかったです。



お問い合わせ：上尾市役所障害福祉課 電話 048-775-5122 FAX 048-776-8872

