

コミュニティにおける社会的支援としてのピア・サポート活動10年 ～ピア・サポートプログラムの実践とその有効性～

社会的支援「ピア・サポート」活動の実践報告 NPO法人ぴあサポートわかば会 堤 佐代子

私たちは、self-help group の社会的支援活動として、サポートプログラム“wellbeing program”を実施しています。“私が私らしく生きるために”をテーマとし、facilitationに基づいて自己成長のためにアプローチする自立支援型のピアサポートプログラムです。この活動の運営は、寄付金、募金によって支えられています。



活動1)ピア・サポートプログラムの実践10年

地域社会において「社会的支援」を担う、ピア・サポート
愛知県、京都府、大阪府、鹿児島県、群馬県などで実施
参加者のべ総数は、2013年7月時点、1500名を超えました！！



活動1)滞在型プログラム(のべ9回実施)

長い間夢見てきた「私の夢」、自己実現

南の島での滞在型“wellbeing program”

2011年3月11日、東日本大震災の日、私は、与論にいました
与論島の人たちと出会いました。交流を楽しみました



活動2)「輪の和」コンサート(2019年11月までにのべ65回実施)

音楽でWITHNESS・あなたとともに・ひとひとが繋がる



特別企画)東北支援・「輪の和」コンサート in 岩手県

2011年8月・岩手県一関市・400名余参加

沖縄から乳がん再発末期のトミ・秋田大学生・岩手医大学生・医療者
奥州市の「アメニモマケズ」朗読の“地球っ子広場”の子供たち



活動1と3)大自然のなかでの滞在型プログラム

2010年から毎年実施・草津温泉(群馬県)にて
self-development・facilitation skill up training



私の転機 その1) 2006年の新しい出会いと学び

Gawler財団創設者・Ian Gawler(サバイバー)



豪・メルボルン郊外・Gawler財団の施設の様子

セッションを行う部屋



meditationのためのサンクチュアリ



Ian Gawler のセッション



敷地内では野生のカンガルーに会える



私の転機 その2) 2012年7月・市民派遣

カナダ・オンタリオ州、ミササガ市
まちのサポートセンター視察

街にあるサポートセンター



病院内に設置された情報ラック内のチラシ

病院1階のアトリウム

- 1) ケアシステムの資金は、企業や個人の寄付金、募金でなりたっていた。
- 2) サポートセンターでは、毎日、プログラムがある。（ヨガ、リラクゼーションなど）
- 3) がん患者の参加費は無料。運営はdonationで。
- 4) サポートセンター、ボラ登録多い。55歳定年退職後は、ボランティア活動する。

私が、学生時代から、バイブルとしている著書

1)カール ロジャーズ(米・臨床心理学者、1902－1987)

「人は、外からの圧力で変わらない。変わる力はそのひとの“内”にある」

「共感的理解とは、言葉の背景にあるプロセス、その人の感情に気づくこと・・・」

2)マルティン・ブーバー(オーストリア出身ユダヤ系、20世紀哲学者、1878－1965)

学生時代の確か哲学の授業で、「我と汝」を教科書として読まされた・・・が・・・

最近、再び読んでいます・・・

いろいろなことが世界でおきているが・・・

つまりは・・・結局、

ひとりひとりが、となりにいる「あなた」と、思いやりに満ちていれば、

世界は、いつも、平和であるはず・・・

私が、今、活動のなかで、思うこと

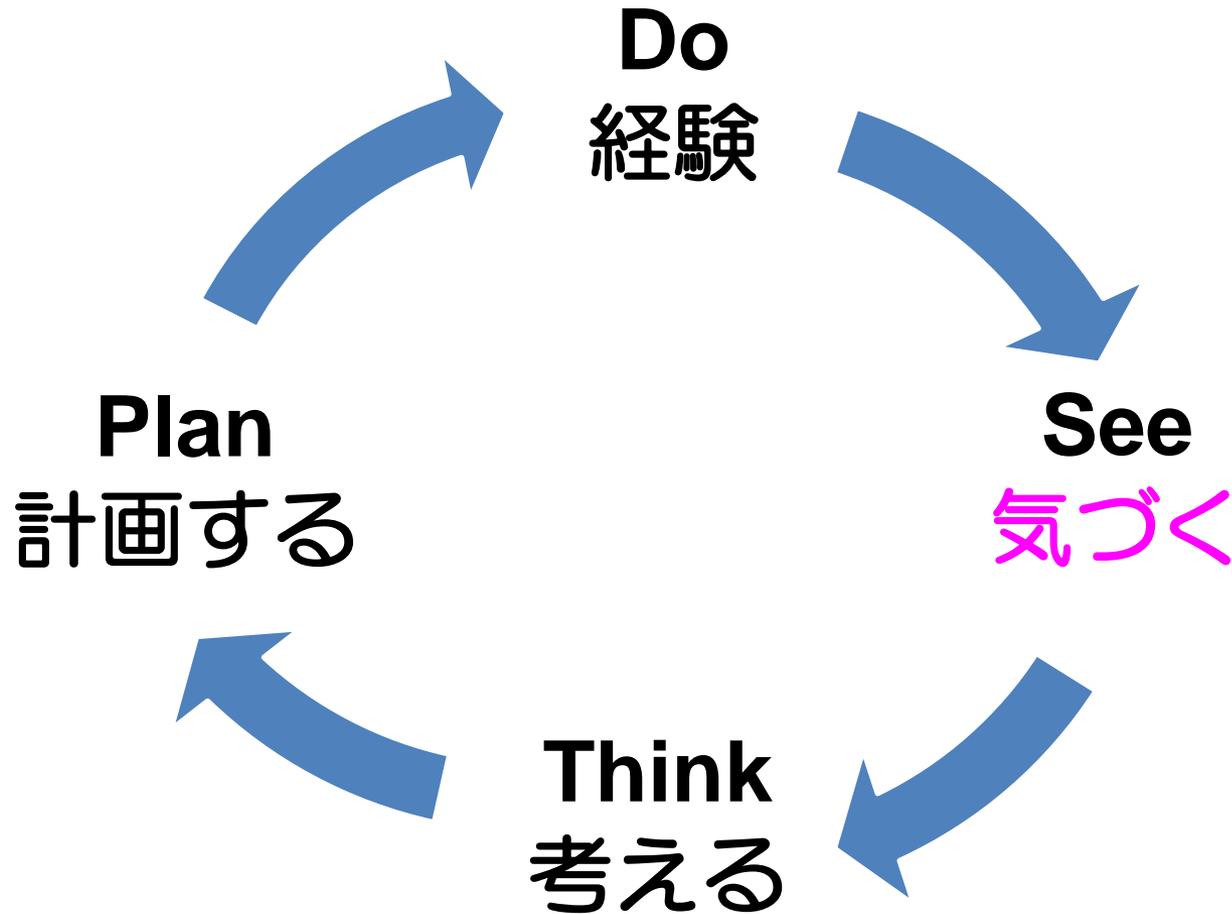
ピア・サポートもそれに似ている・・・

わたしとあなた、仲間、近くにいて、互いに思いやる・・・

ひとりひとりの力を信じて、自助、共助

人間関係科で学んだ行動学

「感情」に気づくためには、感性、五感が大切
行動や言葉の生れた背景、プロセスにある感情に気づく…
「感情のなか」に「真実」があると、私は思う…



ピア・サポートプログラムの内容

プログラムの実施形態

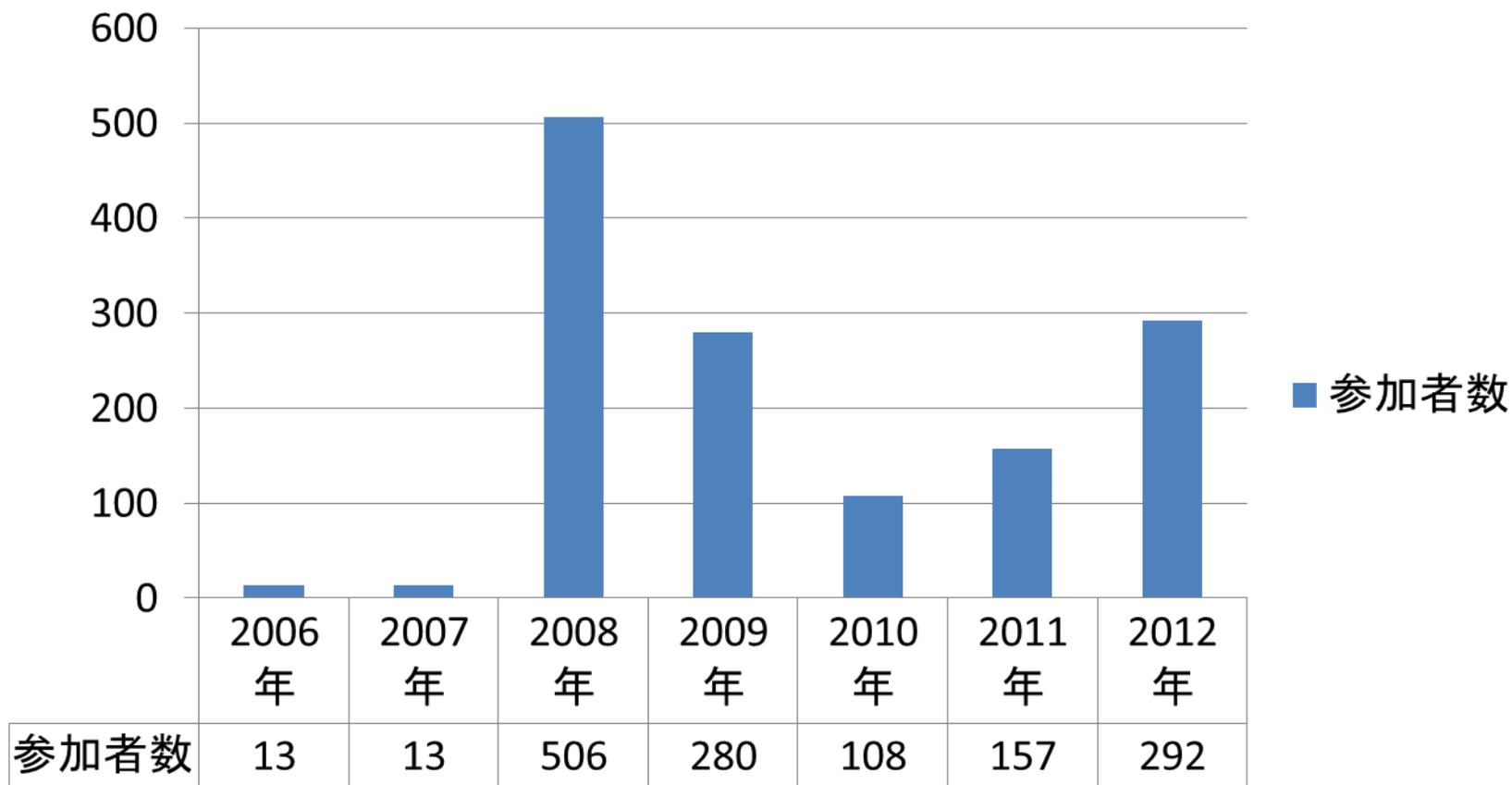
- パターン1) ワークショップの形式で集中的に実施する
- パターン2) 連続12回シリーズで実施する
- パターン3) 滞在型プログラムとして実施する

プログラムでとりあげるテーマ12個

- 1) 私に向き合う、今、ここ
- 2) ポジティブ思考へ自己変革する
- 3) Who am I? 私は何を求めているのか?
- 4) 自己表現のエクササイズ
- 5) 私と他者の関係を探ってみる
- 6) 暖かい人間関係づくりができる私になる
- 7) グループコンセンサスにおける私の価値観
- 8) 死生観をグループで語り合う
- 9) 私の受けた愛と伝えたい愛を明白にする
- 10) 私のライフ・デザイン
- 11) 私の希望や私の夢を語る
- 12) いま、ここで、私のリセット

2006年から2012年、実践7年間の参加者数: 1369名

エンカウンターグループ「wellbeing program」への参加者数



コミュニティでの 1day プログラム ファシリテーションを基本にした学習提供

よくとらえている4つのテーマ

- 1) 自分に向き合うところのセルフケア
- 2) 心とからだを癒すリラクゼーション
- 3) 対人コミュニケーションのスキルアップ
傾聴、非言語コミュニケーション
自己表現、感受性開発
- 4) 私が私らしく生きるために・・・
my future vision
ライフサークル
自己表現
リセット

7年間のピア・サポートプログラム実践

その有効性は??

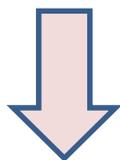
- ①ひととひとの交流によって、ひとの孤立化防止につながる。
- ②参加者の表情は、明るくなることが多い。
参加者のGOL向上につながっていると確信している。
- ③当会の活動について、「まちづくりに活かしたい」と、行政やまちづくりの担当者から問い合わせがある。
自助・共助の豊かな街づくりに貢献できる。

プログラム実施の基本姿勢は、ファシリテーション

「気づき」を促すアプローチこそファシリテーションではないか？

自助 = 自分をよく知る = 自分の感情を知る = セルフケア

自己認知、自己肯定、自己受容、自己一致、自己実現



私が私らしく生きる = 自己実現

“ともにある” ことの大切さを知る = 共助 = ピアサポート

エンカウンターグループによるグループダイナミクス



共助 = 学び合う、地域社会での人と人の交流

ピア・サポートは、社会的支援の機能を担える

私が私らしく生きるための「自助」

地域社会におけるひととひとのつながりによる「共助」

キーワード

自助＝セルフケア

自己表現 → 自己実現

自己一致

共助＝お互いに思いやる共感的理解

積極的傾聴 ＝感情を察知する

無条件の積極的肯定

ピア・サポートプログラムの有効性は高いようだ

- ①参加者数増加 → 社会的ニーズに叶っているようだ。
- ②自主的に申し込む → 任意参加は、学習意欲が高い。
- ③がん患者の自助、共助の促進 → 社会的支援の充実
- ④自立支援プログラム → がん患者の生活の質を高める。
- ⑤ピア・サポート → 社会的支援の機能を果たす。

ピア・サポート活動の社会的役割は??

①地域において「社会的支援」機能を担える

患者の交流が促進されるので、がん患者の孤立化防止と不安軽減につながる。

②地域から医療機関へ連携することで医療への貢献になる

相談者にとって、専門科が必要だと思われるときは、速やかにがん拠点病院相談室に連絡したり、紹介したりしている。

③地域における社会的支援の向上、まちづくりに貢献

当会の活動に参加する人の増加に伴い、“まちづくり”に生かせる。

自助、互助を豊かにすることこそ、社会的支援の未来像。

市民サポートセンター設置構想

市民

行政や医療機関と連携

ボランティア

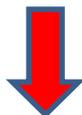
(県民、専門家、学生)



応援＝協賛企業

寄付金・募金

(仮称)マザーズハウス



活動内容

- ①地域住民の交流の場となり、ネットワークをつくる
- ②イベント開催:コンサート、落語会、ウォーキング、等
- ③こころとからだの健康づくりプログラム開発と実施
- ④生活習慣改善のプログラム開発と実施:運動・食事指導クッキング
- ⑤情報提供:市民向けの情報発信、オープンライブラリー常設
- ⑥研修会開催:全国、世界、へ発信・フォーラムやワークショップ開催等



「未来」構築のためのキーワード

- self help group・・自助グループ
- peer support・・互助＝ピアサポート
- self care・・セルフケア＝自分を癒す＝自助
- facilitation (教育や援助のスキル)
- facilitator = facilitation skill を持つひと
- エンカウンターグループ＝グループで学習
- エンパワーメント = ボトムアップ = ソーシャルアクション
- **アクションリサーチ = 実践研究**
= 当事者が問題解決を目指し変革していく
- 地域社会での個々の相互尊重 ← 共助＝ピアサポート
- 生涯学習プログラム開発
- 医療、福祉の連携、社会福祉協議会の働きかけ
- ひとりひとりの力が地域力となる
- 行政と市民協働

ファシリテーターとは？

- ファシリテーター (facilitator)
 - ・ facilitation skill をもつひと
 - ・ 指導者、先生、トレーナー的存在である、
 - ・ その姿勢は、学習者主体で行う
 - ・ 様々な人間関係のなかで活用できるスキル
 - 教育、発展途上国開発、
 - 医療、福祉、組織、子育て、
- ファシリテーターは、学習者を指導的に学ばせるのではなく学習者が主体的に学ぶことを援助するひと

“ひとは、外からの圧力では変わらない、変わる力はそのひとの「内」にある”、ということの基本姿勢においているファシリテータースキルは、人間社会のどこにでも応用できる

empowerment

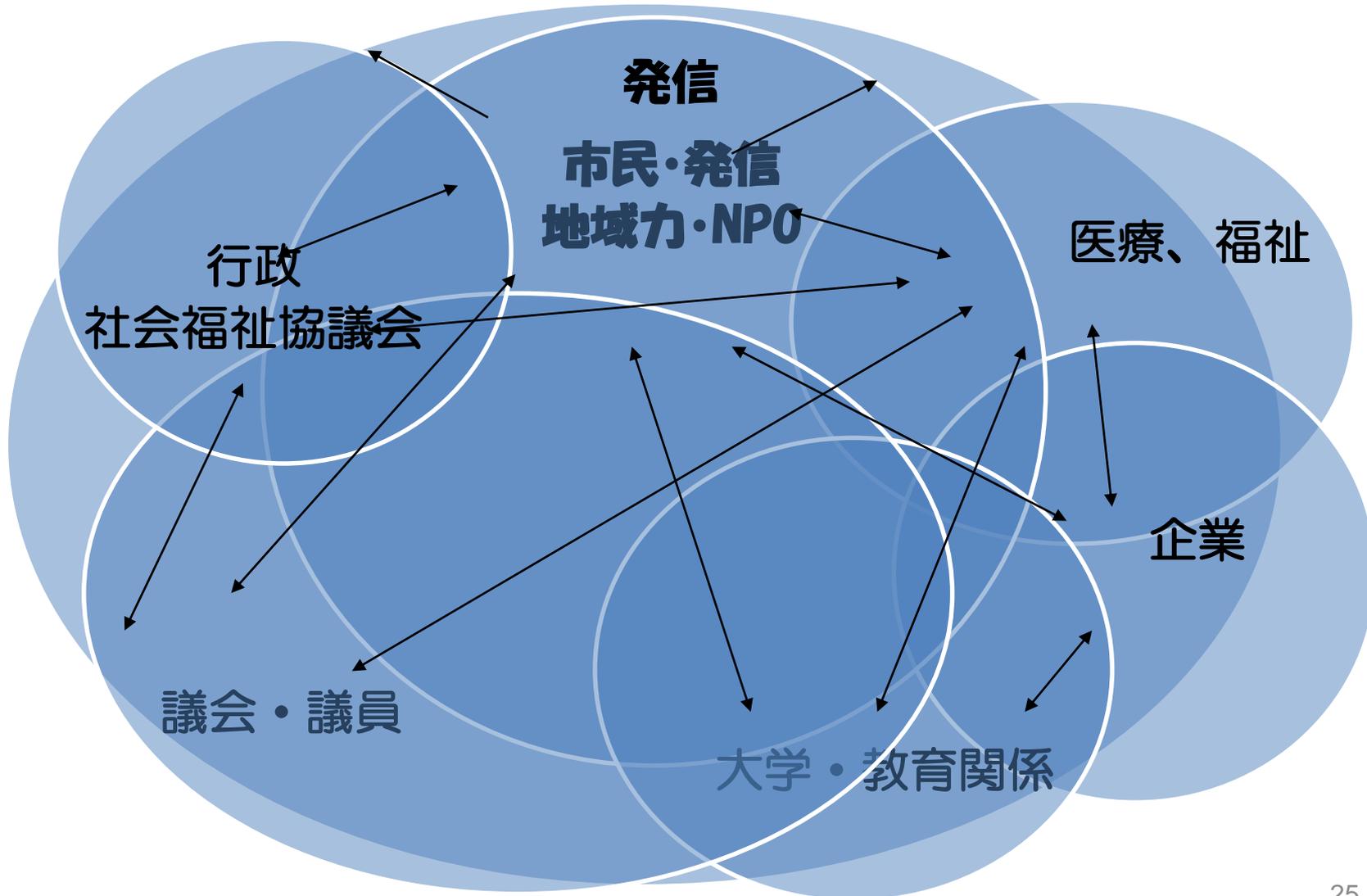
- 17世紀の法律用語として登場
- 日本では1995年北京世界女性会議以後使われるようになった
- 人権運動、国際協力、地域開発、組織論、経営学、教育、保健医療、健康教育、ソーシャルワーク
- 定義
「社会的に差別や搾取を受けたり、組織の中で自らがコントロールしていく力を奪われた人が、そのコントロールを取り戻すプロセス」
- 基本的意識
 - モノ中心開発 → 人間を中心においた開発
 - トップダウン → 個の尊重、平等を大切にする姿勢
 - 効率 → 個々の内的変化を大切にする姿勢

地域住民のボトムアップのための意識変革には、エンカウンターグループによるアプローチが有効である。社会的支援の機能をもつピアサポートプログラムによる学習提供は、自立支援につながり、ボトムアップにもつながる。

未来構築=フューチャービジョン

何が必要で、何が実現可能か??

地域社会における未来像をみんなで共有することが大切



自己実現＝ひとりひとりが幸せ＝みんなも幸せ



自助・共助が豊かな社会
ひとに優しい人がいっぱい



共有できる未来構想
ひととひとがつながる
共生・共存



ひとりひとり
がん患者、障害者、高齢者、ひきこもり、不登校・・・
人間は、みんな仲間(=peer)