

社会福祉法人中央共同募金会

(一般社団法人日本民間公益活動連携機構(JANPIA)により資金分配団体として採択され、
「当事者会のピアサポート支援事業」～生きづらさを抱えた者に対する当事者活動支援事業～)

「本人と家族が孤立しないためのひきこもりピアサポーター
養成研修及び実践活動の全国展開」

2020年度(令和2年度)
KHJひきこもりピアサポーター養成研修・フォローアップ研修

『つながろう、支え合おう、分かち合おう
(学び・交流・エンパワメント)』

事業関連資料・アンケート結果報告
研修カリキュラム

2020年度 ピアサポーター認定者 **全国47名認定**
(本人27名、家族18名、協働者2名)

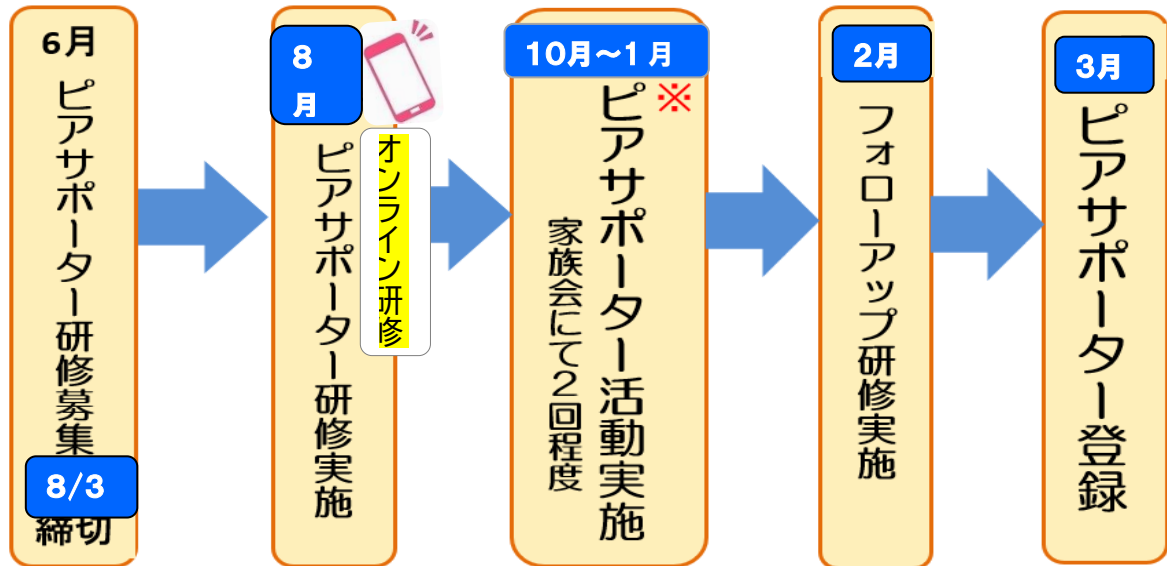
研修参加者58名 本人が60%(本人34名 家族21名 協働者3名)

実施期間：2020年4月1日～2021年3月31日

<認定までの流れ>

ひきこもりピアサポーター養成研修 2020

【認定までの流れ】



※ ピアサポーター活動=訪問サポートではありません。月例会の手伝い、体験発表、茶話会、相談会、居場所など、活動は多岐に渡ります。(家族or本人支援)

<報告資料・内容>

(1)【官民連携・ピアサポーター交流の現状とニーズ】

- 行政と家族会(ピアサポーター)との連携状況
- 家族会・ピアサポーターの交流の仕組みとニーズについて

(2)【IT 促進・オンライン活用状況とニーズ】

(3)【ピアサポーター研修へのニーズ】

- 養成研修のアンケート結果 8月(ゆったりコース 4日間) 9月(ぎゅっと2コース日間)

【カリキュラム】養成研修 8月ゆったりコース時間割

【カリキュラム】養成研修 9月ぎゅっとコース時間割

- フォローアップ研修のアンケート結果

【カリキュラム】2020 フォローアップ研修時間割

【巻末添付】 募集要項

(1)

【官民連携・ピアサポーター交流の現状とニーズ】

●行政と家族会(ピアサポーター)との官民連携の状況

(2020年7月実施調査)(回答数 23 支部)

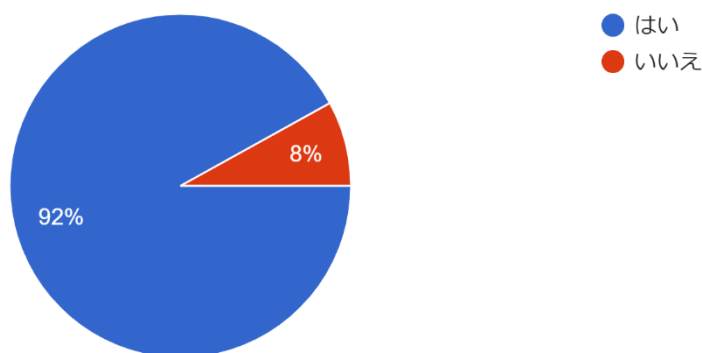
【概要】

行政との連携・関係づくりは9割以上の家族会が行っているが、行政へのピアサポーターの認知度は半分に満たない(45.5%)。ピアサポーターの社会的認知度向上のために、スキルアップ研修を実施し、ピアサポーター活動の発表の場や、経験者が自分の体験を話す場を作っていく必要がある。

(連携力向上のためのスキルアップ研修 in 高知 本年9月19日20日に計画変更)

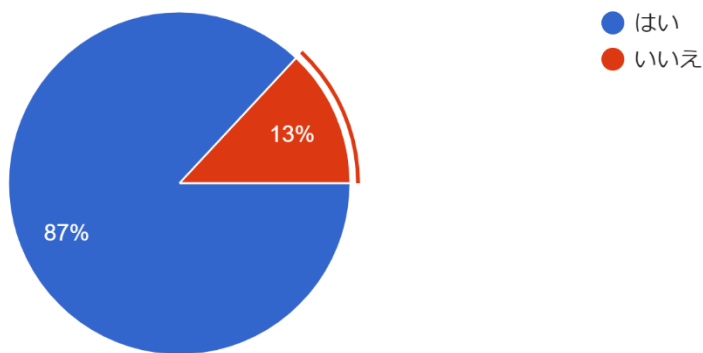
●行政担当者、関係づくりを行っていますか？

25件の回答



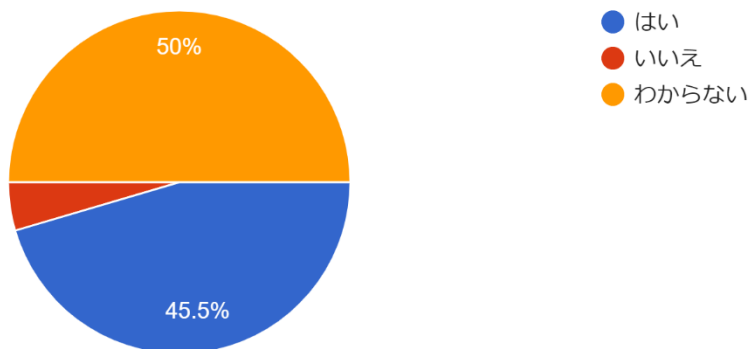
●行政との連携についてお尋ねします。行政や支援者は家族会に参加されていますか？

23件の回答



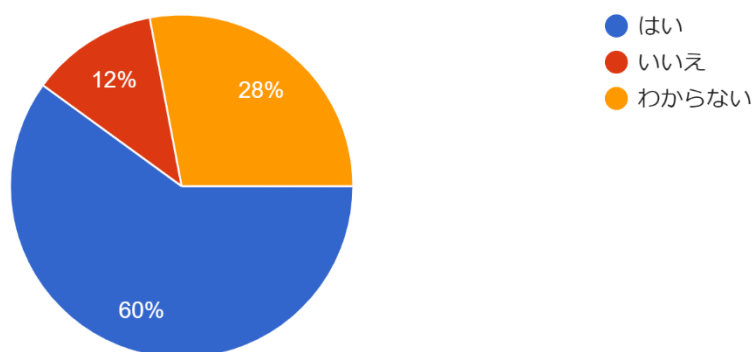
●行政担当者は、ピアサポーター活動のことを知っていますか？

22件の回答



●今年度、行政・支援者と家族会が意見交換会など...う予定はありますか？（予定を検討中ですか？）

25 件の回答



●行政との関係づくりで行っていることは何ですか。（自由回答）

<挨拶：会報や月例会について案内など>

例会の案内を出し挨拶に行っている。会報の発信、家族会を知っていただき、周知をお願いしている。例会に議員に参加してもらう。機会をつくり訪ねる。機関誌の送達、月例会で有益と思われる場合は参加案内

<情報交換・共有>

ケース会議などを通じて、お互い情報交換したり、相談し合っている。具体的課題について連携する。家族を紹介してもらったり、こちらからリファーする。連携のネットワークづくり。情報交換
年に1度の総会に出席してもらい、意見交換している。県議・市議も同様。例会に参加してくれます。

<懇談、意見書提出、意見交換>

横浜市にひきこもり支援の要望書を提出し、それに基づいた意見交換会にも参加しています。

<後援、講師依頼など>

家族会が主催する講演会の後援依頼など。月例会の講演会を依頼、家族会に講師としてお呼びし行政の政策の研修を行っている。月例会に講師としてお呼びする。

<行政主催の会合・協議会への参加、家族会からの講師派遣>

・行政主催の協議会等への参加。ひきこもりサポーター研修の協議会や子若協議会への参加
・愛知県ひきこもり支援推進会議、愛知県ひきこもり支援団体連絡会、愛知県就職氷河期プラットホーム、保健所継続支援ネットワーク会議、名古屋市子ども若者地域支援、名古屋市ひこもり支援団体連絡協議会などに委員を派遣・参加。愛知県とは毎年秋に要望書を提出し、話し合いをもっています。
支援者講演会の案内を受け参加、会場や機器の貸与、周年行事等への出席
他に保健所家族会などへの講師派遣、行政の主催する各種研修会に参加。
県内関係者ネットワーク会議、行政主催セミナー支援

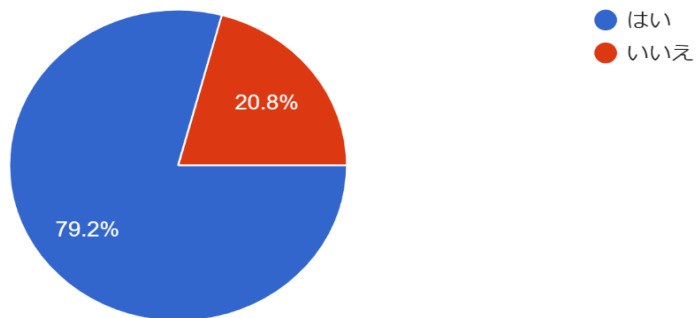
●家族会交流の仕組みとニーズについて

(2020年7月実施調査)(回答数:25 支部)

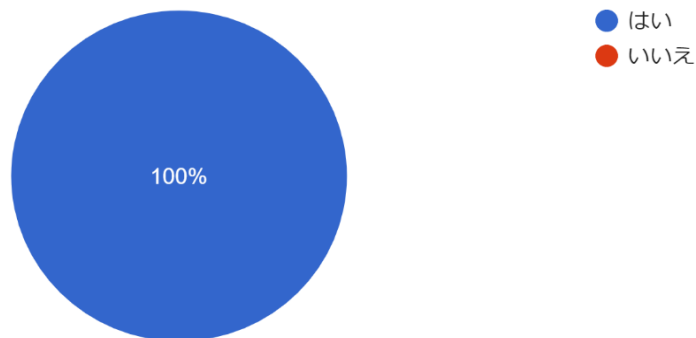
【概要】家族会同士、ピアサポーター同士の情報交換や交流を希望 100%

(うちオンラインでの交流、意見交換を望む声が90%を超える。ZOOM等で直接交流できる場が望まれている)

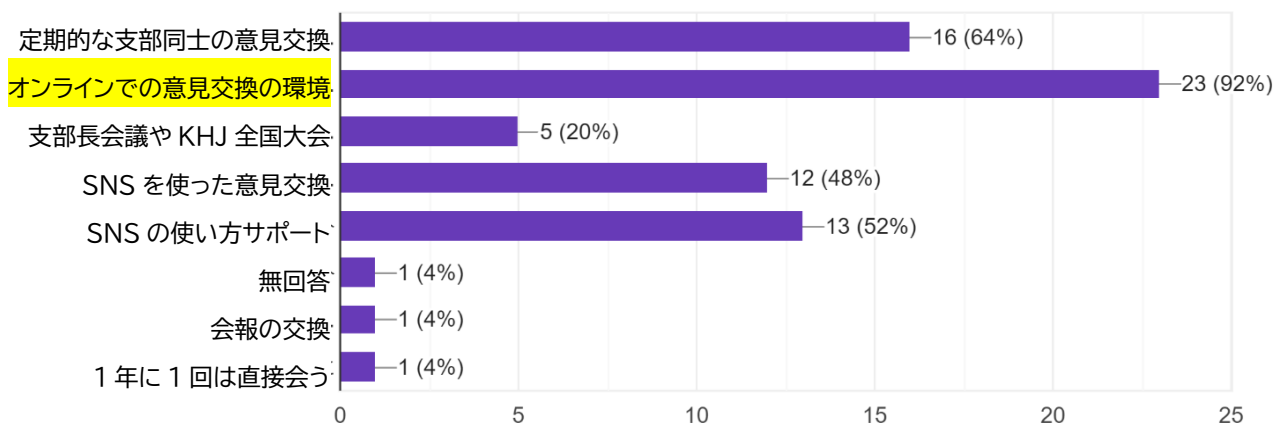
●現在、家族会（他の支部、ピアサポーター）同士で情報交換、意見交換などの交流はありますか？
24 件の回答



●今後、全国の家族会の会報を閲覧し合ったり、ピアサポーター同士で情報交換できるような仕組みがある
といいですか？



●その他、支部同士の交流の仕組みとして、必要だ...うものにチェックを入れてください（複数回答）
25 件の回答

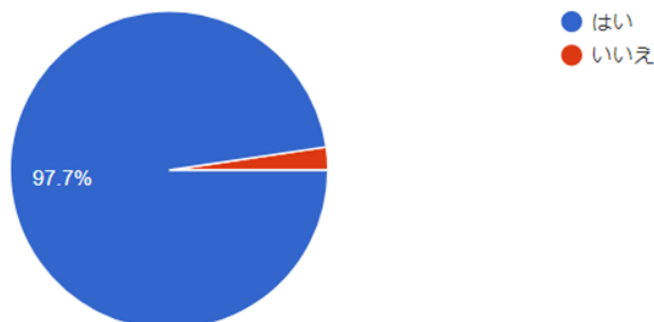


●ピアサポーター同士の交流ニーズについて

(2021年3月実施調査)(回答数:ピアサポーター43名)

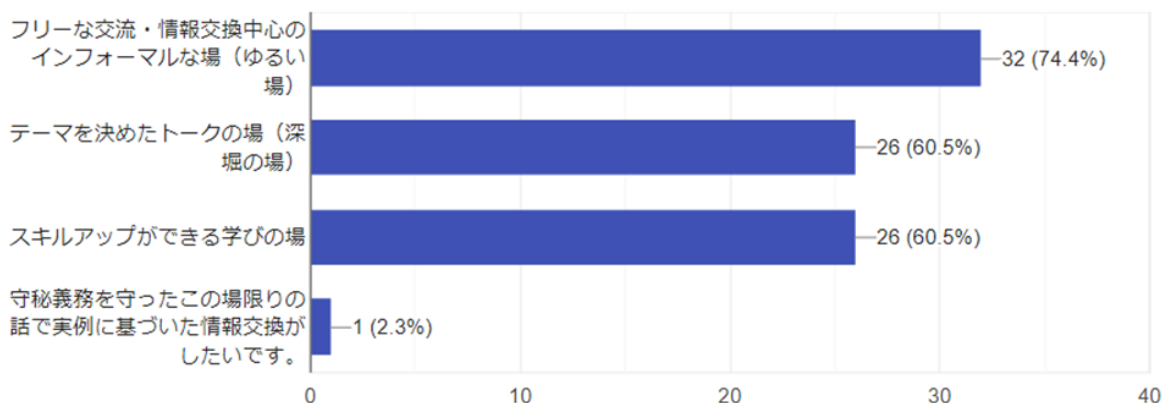
ピアサポーター同士の定期的な交流、意見・情報交換の場を望みますか？

43件の回答



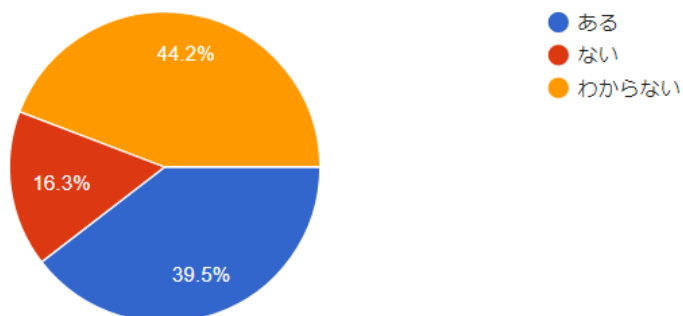
どんな場があったら参加したいですか（複数回答）

43件の回答



ピアサポ研修の企画運営、ファシリテーターに関心がありますか

43件の回答



(2)

【IT 促進・オンライン活用状況とニーズ】

●IT 促進・オンライン活用の状況について (2021年3月実施)

【概要】

- ・無料パソコン配布によりコロナ禍に対応した IT 支援を実施
(全国 39 支部にパソコン配布：75%以上の家族会で、IT 化により活動促進につながった)
- ・ピアサポーター研修体制を全てオンラインに変更して実施したが、オンライン研修であったことが研修受講の決め手になっていた (全体の 76.7%)
- ・パソコンのない支部 (受講者) には、無料パソコンを配布して研修参加が可能となった (全体の約 20%)
- ・研修前及び本番時に、トラブルサポート (電話等) を実施したことで全員がオンライン参加が可能となった。
- ・各家族会においてピアサポーターによるオンラインでのサポート活動 (相談・家族会開催) が増えた
(認定者全体の約 40%がオンライン活動を実施)

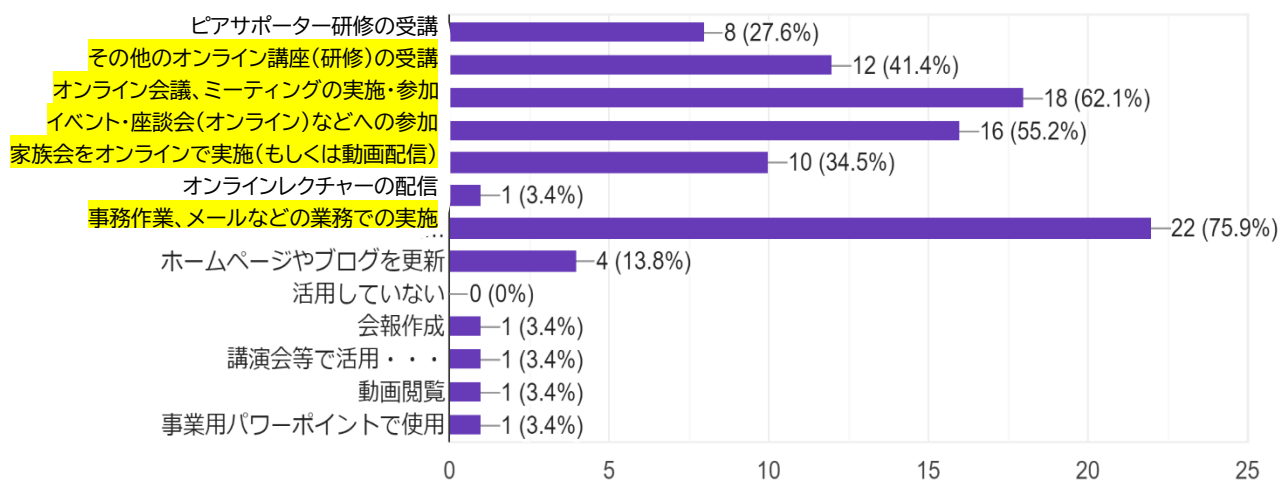
1. パソコンの使用状況

29 件の回答



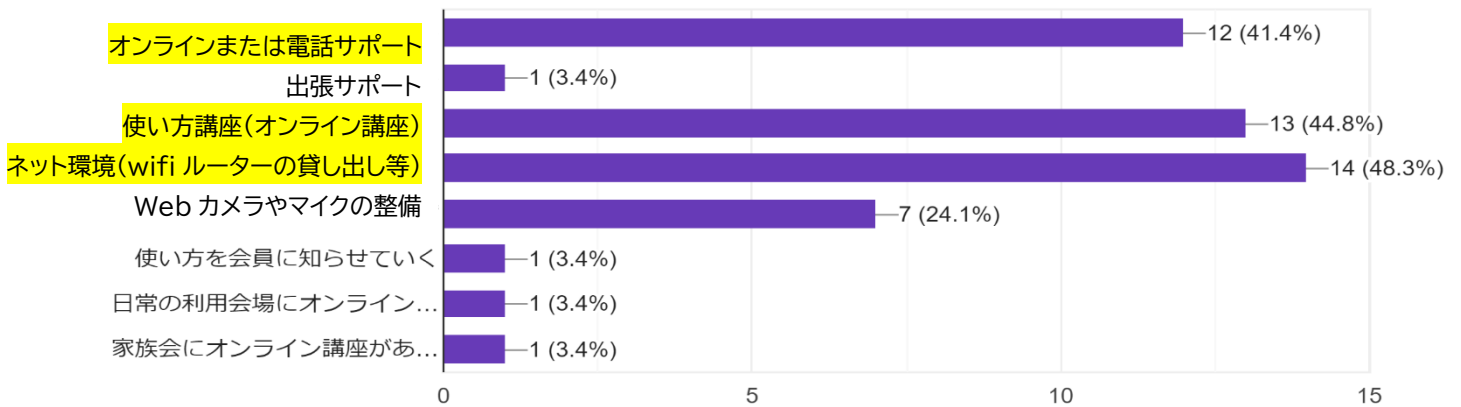
2. パソコンの活用実績と用途 (複数回答)

29 件の回答



3. 今後のオンライン化促進のための要望（複数回答）

29 件の回答



4. パソコン配布後の活用状況、意見、感想(一部抜粋)

< サポートの必要性 >

- ・会員の多くの方々が、パソコンやスマートフォンなどのオンライン環境を保持して使用できるようにサポートしていくが大切であると思います。

< オンライン会議や研修参加 >

- ・6月以降スマホでオンライン会議や研修・講座を経験してきました。10月以降は貸与されたパソコンで大きな画面でそれらを体験することができるようになりました。たいへん楽に会議や研修ができるようになりました。
- ・アフターコロナの新しい生活様式を見つめ、家族会もオンライン方式で模索中。

< 事務作業、メール確認 >

- ・パソコンのおかげオンラインや事務作業（ホームページ作成、メールなど）できています。
- ・PC 貸与、ありがとうございます。所持家族の当事者が、PC に不慣れな家族の代わりに、配信メールを確認してくれるそうです。スマホでは見にくい添付ファイルが見られるようになったと聞いています。

< オンラインでのつながり >

- ・来れない方ともオンラインで繋がったり、自由にパソコンを体験してもらったりと、色々な用途で使わせていただき大変助かっています。ありがとうございました。

< 居場所利用者のパソコンとして使用 >

- ・緊急事態宣言下で居場所活動も停止の状況でしたが、今後、再開する予定ですので、居場所の若者用の PC として担当を決め、WEB 会議などでも活用したいと思います。

5. オンラインによるピアサポート活動について

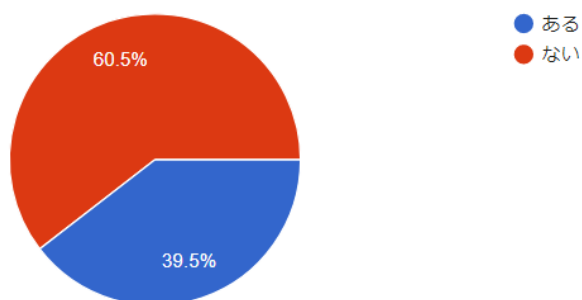
(2020年8月～2月)ピアサポーター認定者 43名回答)

各家族会においてオンラインでのピアサポート活動（相談・家族会開催）が増えた。

(認定者全体の約40%がオンラインによる活動を実施)

オンラインによるピアサポート活動(オンラインによる講座受講、家族会実施、当事者活動含む)を行ったことはありますか？

43件の回答



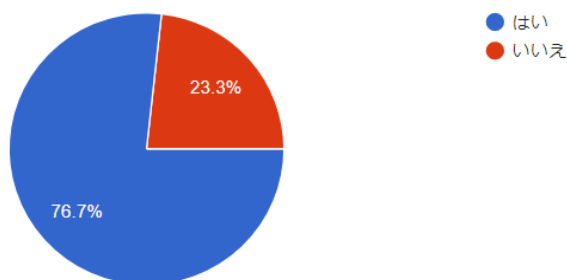
6. オンライン研修のニーズについて

オンライン研修であったことが研修受講の決め手になっていた(全体の76.7%)

感染収束後も、約3割の方はオンライン研修を希望している。

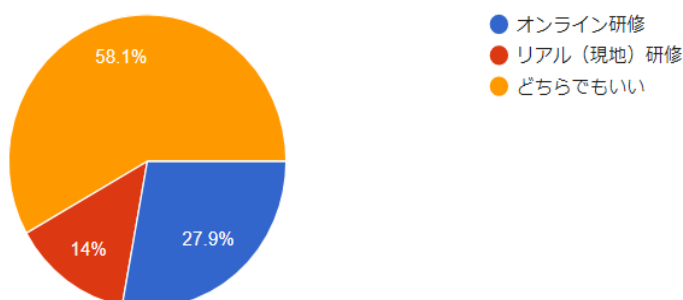
オンライン研修であったことが、ピアサポーター研修受講の決め手になりましたか。

43件の回答



コロナ感染収束後に、希望する研修形態について。

43件の回答



(3)

【ピアサポーター研修へのニーズ】

○ピアサポーター養成研修

【カリキュラム】養成研修 8月ゆったりコース(4日間)時間割

【カリキュラム】養成研修 9月ぎゅっとコース(2日間)時間割

アンケート結果 8月(ゆったりコース 4日間) 9月(ぎゅっと 2コース日間)

○フォローアップ研修

【カリキュラム】2020 フォローアップ研修時間割

アンケート結果

巻末資料

【募集要項】

<8月27日(木)～30日(日)ピアサポ4日間ゆったりコース時間割>

※時間は状況により変更する場合があります。ご了承ください。

8月27日(木) 19時～21時 120分 (18時50分に集合してください)			
	開始時刻	所要時間	科目
	19:00	10分	オリエンテーション 研修受講の留意点
1	19:10	30分	アイスブレイク
2	19:40	60分	～自分の経験を活かしながらピアサポートの形も十人十色～ 家族会のピアサポートってなんだろう？(15分/4人) (適宜休憩)
	20:40	20分	シェアタイム(2グループ)
8月28日(金) 19時～21時 120分			
	開始時刻	所要時間	科目
1	19:00	90分	【対話】居場所でどんな関わりをもったらいい？ 話題提供者：5名(ひとり5～10分程度でみなさんと考えたいテーマや話題を共有。その後、話したい話題提供者のグループを選んでいただき対話の時間をおこないます) (グループごとに休憩)
			20:30
8月29日(土) 12時半～17時 4時間半			
	開始時刻	所要時間	科目
1	12:30	55分	【コロナ対応】電話相談(電話で話す場合に配慮したいこと) (休憩5分)
2	13:30	55分	【傾聴講座・ロールプレイ】 傾聴ってなんだろう？話し手、聴き手を体験してみよう (休憩5分)
			14:30
4	15:00	120分	自己理解ワーク(2人1組) 人生曲線 (適宜休憩)
			身体の記憶 (適宜休憩)
8月30日(日) 12時半～17時 4時間半			
	開始時刻	所要時間	科目
1	12:30	120分	WRAP①(元気の道具箱、呼ばれたい名前) (適宜休憩)
	14:30	100分	WRAP②(引き金、注意サイン) (適宜休憩)
2	16:10	50分	研修全体の振り返り 実践活動2回とフォローアップ研修の説明、事務連絡

<9月21日 22日 ピアサポ2日間ぎゅっとコース時間割>

『つながろう、支え合おう、分かち合おう（学び・交流・エンパワメント）』

※時間は状況により変更する場合があります。ご了承ください。

9月21日（月・祝）11時～18時半（休憩1時間 計6時間半） 10時30分から入室できます。10時50分までには集合してください			
	開始時刻	所要時間	科目
テスト	10:30	30分	接続・音声・ビデオ表示確認（電話サポート TEL:03-5944-5250） （※当日以外の電話サポートは9月16日(水)・18日(金)の17時～19時です メール連絡済み）
	11:00	10分	オリエンテーション・KHJのピアサポって？
1	11:10	35分	アイスブレイク（2グループに分かれて）
	11:45		（休憩5分）
2	11:50	60分	～自分の経験を活かしながらピアサポの形も十人十色～ 家族会のピアサポってなんだろう？（15分/人）×4名 （がきんちょ、大橋、日花、加藤 みんな自分でオペレート）
		20分	シェアタイム（3分ずつ 3人組） 発表者もグループに入る（がきんちょさん以外）。
	13:10	休憩	（昼休憩60分）
3	14:10	55分	【コロナ対応】電話相談（電話で話す場合に配慮したいこと）（説明30分+質疑応答25分）
			（休憩5分）
4	15:10	55分	【傾聴講座・ロールプレイ】 傾聴ってなんだろう？話し手、聴き手を体験してみよう
			（休憩5分）
5	16:10	30分	ピアサポーターの倫理、ピアサポーター活動で気を付けたいこと
6	16:40	90分	でみなさんと考えたいテーマや話題を共有（30分）。その後、研修生には自分が話したいグループを選んでいただき対話の時間をおこないます。 （17:10～10分間グループ分け&休憩） 【対話】2ラウンド（25分ずつ50分間）
	18:10	15分	振り返り（1グループ3分×5グループ）
		5分	事務連絡
	18:30		終了

9月22日（火・祝）11時～18時半まで（休憩1時間 計6時間半）10時30分から入室できます。

	開始時刻	所要時間	科目
1	11:00	120分	●自己理解ワーク人生曲線（120分） 前半60分：人生曲線（2人組インタビュー） 後半60分：振り返りシート（2グループに分かれてシェア）
	13:00	休憩	（昼休憩60分）
2	14:00	100分	WRAP①（元気の道具箱）（適宜休憩）
	15:40	120分	WRAP②（主体性、リカバリー）（適宜休憩）
3	17:40	50分	研修全体の振り返り 実践活動2回とフォローアップ研修の説明、事務連絡
	18:30		終了

安心安全の場のためのお願い



ピアサポーター受講生同士は、共に学び、交流する仲間になります。
この研修の場を安心安全にするために、いくつかのお願いです。

1. ビデオ表示は、できるだけオンにしてください。

(研修は、交流や意見交換、2人組インタビュー、グループワークも多くあります。お互いの表情や反応が見えると、安心しますね。休憩中や体調不良で一時的に休みたい場合などはオフでOKです)

2. 画面の表示名は、お名前(フルネーム)支部名にしてください。例)家族歩太 ピアサポ支部

(相手がどの家族会から来たかがわかって、交流しやすくなります)

3. グループでの対話、意見交換の時は、できるだけ音声(マイク)オンで 行ってください。

(ピアサポーター同士、声と声で伝え合って交流していきましょう。グループ内で意見が言いづらいときは、補助的にチャットの使用も可能です。講師への質問は質疑応答の時間に音声・チャット・メールでお受けします)

4. 相手の話を聴くときは、うなづきは多めを意識してみましよう (相手の反応がわかると安心しますね)

5. 今日ここで出た個人的な話は、この場限りで。

(講師の講義部分は、録画をしています。(当日受講できなかった方のため、または、講師の振り返り、内部記録用になります。受講生の話は記録しませんので安心ください)

6. 万一、途中退出入室の場合は、事務局までチャットでお知らせください。

(接続トラブルで参加できなくなったのか、用事や体調不良などで退出するのかなど、わかると安心です)

●ピアサポ養成研修のアンケート結果

8月(ゆったり4日間) 9月(ぎゅっと2日間)

(2021年8月9月実施)(回答数 53名)

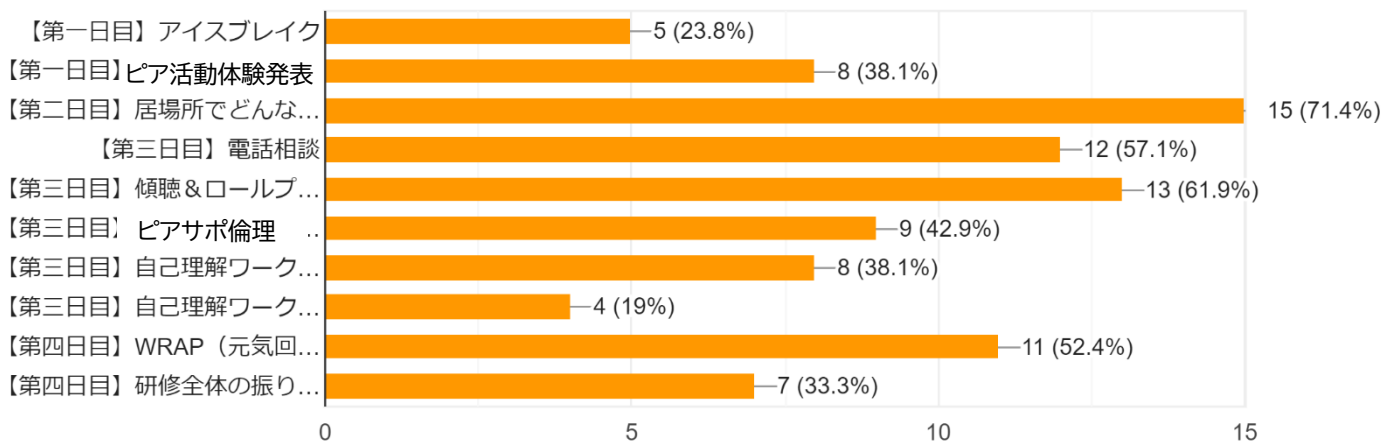
【概要】

・オンライン研修実施が受講の決め手になった(76.7%)

・全国から58名参加 **本人の参加が60%**(本人34名 家族21名 協働者3名)

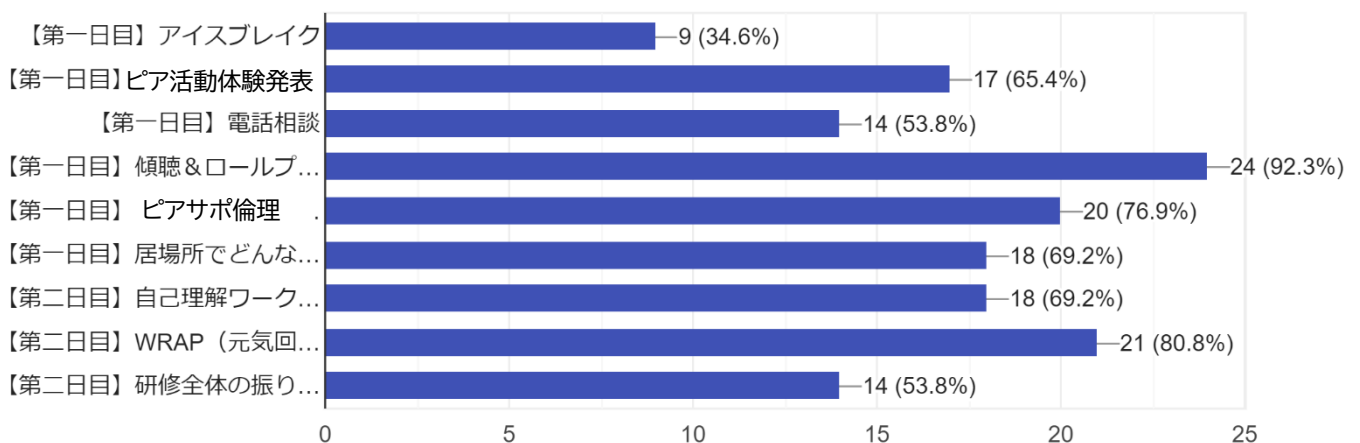
【8月】 自分にとって役立った、あるいは満足した講座にチェックしてください。(複数回答)

21件の回答



【9月】 自分にとって役立った、あるいは満足した講座...くつでも) チェックしてください。(複数回答)

26件の回答



<研修で良かったこと、継続してほしいこと、改善点、意見要望>(自由記述)

●オンライン研修だからこそその良さ～話しやすさ、負担感減、安心感増～

- ・移動の時間拘束や費用負担が無く、参加しやすい
- ・研修の時間のみ拘束されるだけなので、すごく助かった。
- ・居住地にかかわらず、Zoom で身近に話すことができる。
- ・対面で話すことに緊張感のある人にとって、出向かなければ受けられない研修はハードルが高いが、オンラインならハードルは下がる。これからもオンラインの研修と並行して実施してほしい。
- ・全国どこにいても研修を受けられることはとてもよい。
- ・全員の参加者の顔と名前が見えているのは、オンラインの良さだと思いました。
- ・ZOOM のサポートもしていただけたので、安心して参加させて頂きました。
- ・自宅で安心して出来たこと
- ・インターネット環境と端末があれば、自宅でもワークショップでも何処でも好きな場所から繋がれて映像と音声リアルタイムで伝え合える
- ・(高齢のため) 場所によって体力的に難しいと感じるところがあるが、オンラインはなら参加しやすい
- ・オンライン研修の方が、本音で話しやすかったです。対面だと意外に話せなかったり。
- ・オンラインなので、意見を一人一人言えた。もし、普通の会議室だったら、黙っていたかもしれない。
- ・オンラインでも出席者の事が理解できるのだと解りよかったです。

●出会いと交流、つながりの広がり

- ・つながりが広がったようでうれしい
- ・全国のピアに関心のある人と交流することが出来たこと。とても刺激になりました。
- ・普段の生活だと出会わない人たちが全国各地から集まっていて交流できたこと。
- ・日本各地の方と一緒に学べたことが良かったです。
- ・人間的に優しくて真摯な方が沢山いることが分かったのは、ひきこもりの方たちの希望だなあ！と思いました。びっくりするぐらい優しいし、優しいまま支援を続けられるのはどうしてだろうと思います。自分はちょっと気分がくさくさしていたのですが、純化されたような気持ちになりました。ありがとうございました！

●グループでの話し合い

グループセッションがあり 全国いろいろな方とお話できたのがよかったです

参加者同士交流できたのがよかったです。グループセッションに時間にもう少し余裕があって、ワークをこなすだけでなく、自由に意見交換できたら嬉しかったです。

少人数のグループワークでお互いどう進めていいのかわからず困った。

おしゃべりが苦手な私はオンラインより人と直接対面しながら話す方が、まだ良いと思いました。

●研修内容・テーマについて

【傾聴】

- ・傾聴は重要項目なのでもっと長くてもよかった。
- ・傾聴については、実践ワークをもう少し行ってみたいと思いました。そして、指導者が各グループを回って、指摘してもらえると体験で理解できる部分が増えるかもしれません。例えば、聞き手が興味本位で相手に質問してしまっている、そのことに本人は気付いていなかったり、それに対して研修者同士だと指摘することを躊躇ってしまったりしてしまうと思うので。或いは、良い例と良くない例の動画で解説するなど。とにかく最初は傾聴な

のかなと私は感じましたので、他のコンテンツが少なくなったとしても傾聴のお時間をもっとあればいいなと思いました。

【WRAP】

・WRAPの続き、日常生活管理プラン、調子が悪くなってきているときの対応プラン、クライシスプランをやってもらいたい(もう一度最初からでも)ファシリテーターがとても良かった。

・ピアサポーターはエネルギーを使う作業だと思うので、自分を整えるツールとしてWRAPが必要なのはよく分かりました。

例えばピアサポーター自身が過去同じ経験をしているために、当事者の方に引っ張られてしまったりすることを防ぐためということであれば、まずは引っ張られる事例(よくある例とそれによって起きる問題)を提示してもらい、課題認識させてもらった上でWRAPなどのツールを紹介いただいた方が目的を持って取り組める気がしました。

【自己理解ワーク】

もっと皆が自己開示されると良かったと思った。自分の悩んだことなどあまり発言されない感じがしたので(実際無かったのかもしれないが)開示した人が劣等感を感じるだけみたいな気がした。カリキュラムは良いけどもっと深く話せたらより良くなったかと思う。(これは私が期待してしまっただけなのかもしれません。私がなかなか研修ですぐ皆に親和性を感じられない特徴のせいかも)ワークは相手の人によって開示しやすかったり、しにくかったり、難しかったです!

【ケース検討・事例勉強】

・具体的にケースパターンや対応の仕方等ももっと勉強したかったです。

・相談対応の実際について(いろいろなケースがあって、どこまで踏み込んだらいいのかな、と悩むので)

・居場所における当事者とのコミュニケーション(初めて参加した方や場に慣れない方、コミュニケーションが苦手な方への対応、対話交流の際のトークのテーマ設定の仕方など)を具体的に学べればよいかなと思う。

【その他】

・ピアサポートの失敗談などの話が聴きたいです。

・居場所や相談を受けていて、困ったことにぶつかった時の対処法など。

・どういうきっかけで引きこもりから脱したのかとか、過程や影響を受けた出会いなど他の方の話が聞けたらと思いました。

・ピアサポーター先輩方の紹介をしてほしい。地方の先輩方の紹介も聞きたかった。

・参加者全員の方と少しずつでも良いですし自己紹介だけでも良いので最初に全員の方と顔合わせをしたいです。

・アウトリーチに関する研修項目があればと思いました

・居場所の写真などあるとイメージがわかりやすい。

●オンライン環境整備について

・音声が届き取れない方がいた。自分の方も音声の問題があった。

・研修前日の接続テスト日を設けてほしい。質問も受けてほしい。(前日に内蔵のカメラが壊れている事を気づいて、急遽、スマホで受講することになった)

・マイクの音量がまちまちで受講者の声が小さい、逆にとても大きく耳に響いた人もいたので、声かけをして調整してほしかったです。

・講義中に「ビデオオフでも参加していいですよ」の声掛けは安心して受けれて助けられました。

●時間配分について

【8月】

- ・内容が盛りだくさんだった。オンラインと組み合わせて、第1段階、第2段階などにした方が、理解が広がるのではないかと思った。
- ・やや日程が過密で、事前の記入等の準備もありやや忙しく感じました。
- ・グループワークの時間、講座の時間をもう少しゆっくり目にとって欲しい。

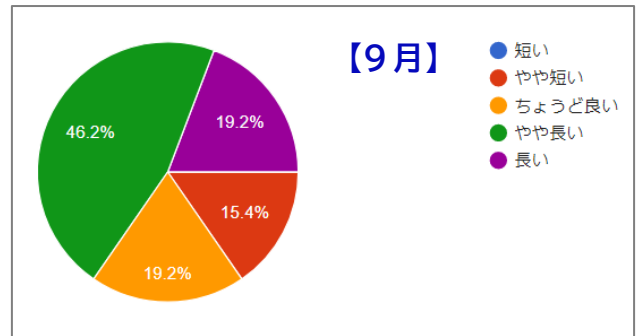
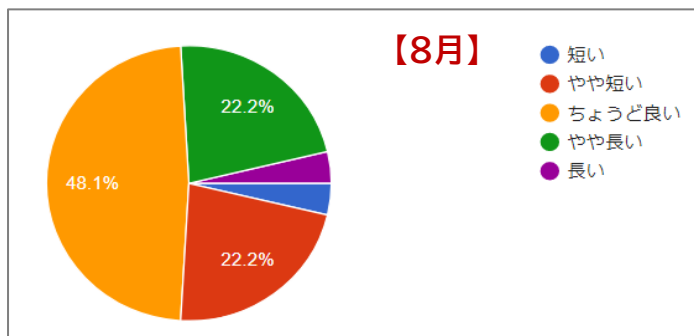
【9月】

- ・個人的に1日中の研修を2日でなく、4日とか5日くらいに伸ばしても、1日の研修を短くできて、集中できたかもしれないと思いました。もっと休憩が多くても良かったかと思います。
- ・休憩時間がたびたび入っていて切り替えには必要な時間でした。一息付けました。
- ・受講仲間と話せる時間をもっとほしかった。

研修時間の長さについて

【8月 ゆったりコース4日間】 ちょうどよいが半数近く、やや短いとやや長いが半数ずつだった。

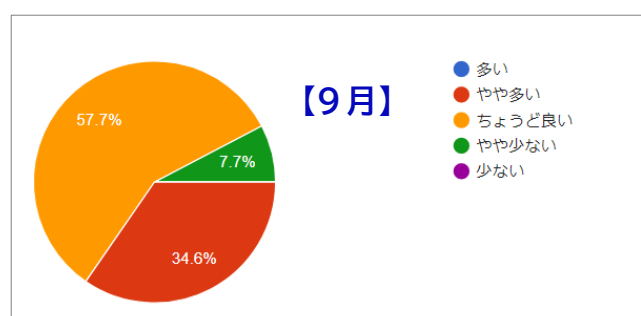
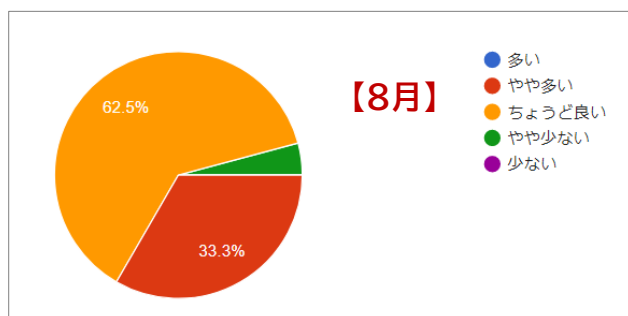
【9月 ぎゅっとコース2日間】 やや長い、長いが7割近くになった。



研修のコマ数について

【8月 ゆったりコース4日間】 研修のコマ数は、「ちょうど良い」が6割超、やや多いが3割超。

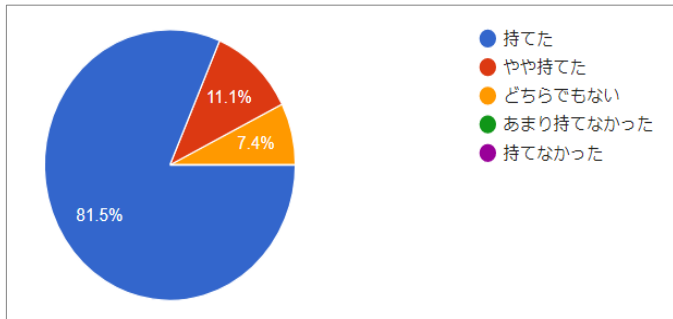
【9月 ぎゅっとコース2日間】 研修のコマ数は、「ちょうど良い」が57%、やや多いが3割超。



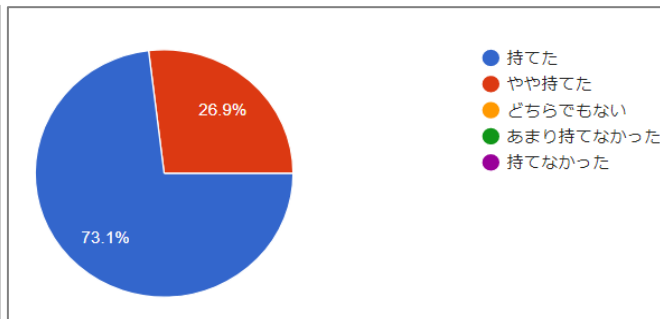
研修への関心度について

研修への関心が「持てた」「やや持てた」と回答した方は、両コースとも 9 割を超えた。(同じカリキュラムである)

【8月ゆったりコース】



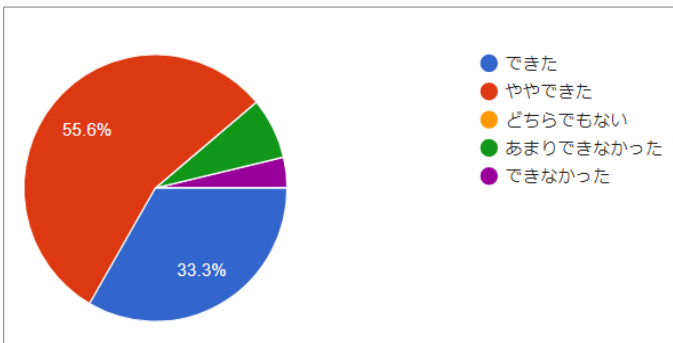
【9月ぎゅっとコース】



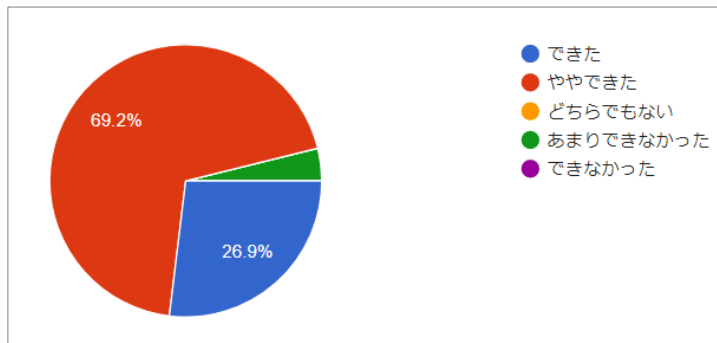
研修への理解度について

研修への理解度は、両コースとも「できた」「ややできた」方が 9 割を超えた。(カリキュラムは同じ)

【8月ゆったりコース 4日間】



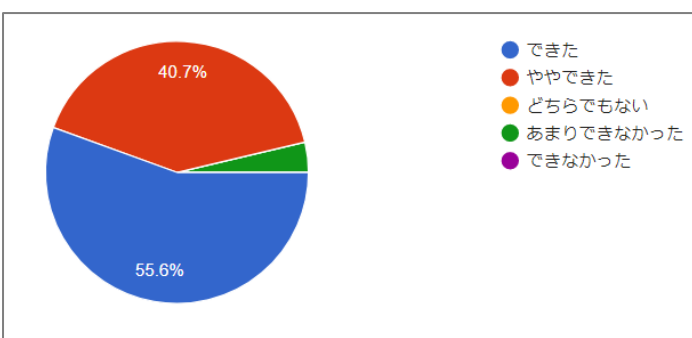
【9月ぎゅっとコース2日間】



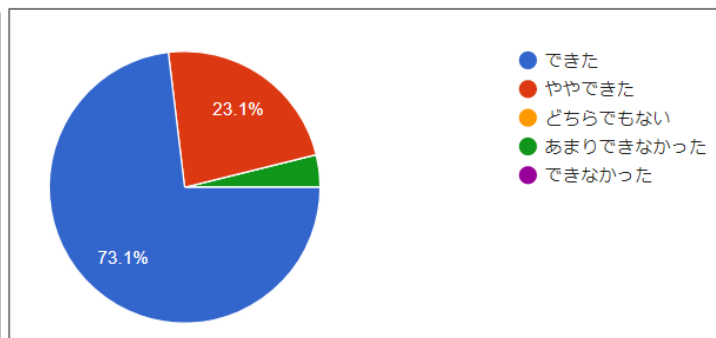
研修の役立ち度について

研修に対する実践の役立ち度は、両コースとも「できた」「ややできた」方が 9 割を超えた。(カリキュラムは同じ)

【8月ゆったりコース 4日間】



【9月ぎゅっとコース2日間】



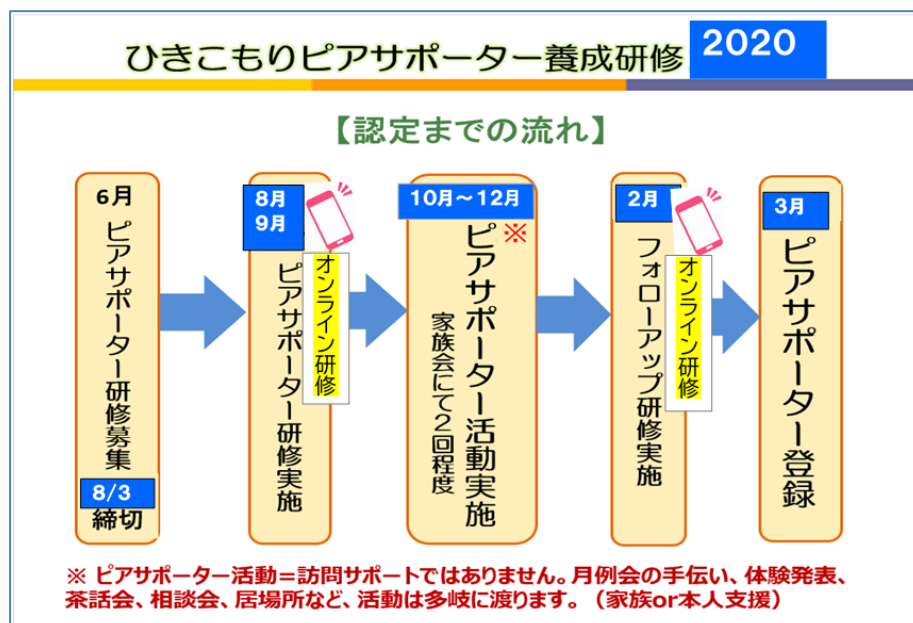
フォローアップ研修スケジュール

【開催日】第一回 2021年2月20日(土)21日(日) 第二回 26日(金)27日(土) 13:00 ~ 17:00

【会場】ZOOM 会議室 【当日連絡先】本部事務局 03-5944-5250

時 間	【第一日目】 内 容
12:30 (30分)	接続・音声・ビデオ表示確認 (電話サポート TEL:03-5944-5250)
13:00 (20分)	開始挨拶・内容説明・グループ分け
13:20 (50分)	<p>活動記録票に基づく話し合い-(1) ~互いの経験から学ぶ・自分の経験の客観視~ 【目的】自分の経験を客観視する。自分の考え方、思い込みに気づく。互いの価値観から学ぶ。違いは対立ではなくその人の持ち味として尊重することを大切にする。 ピアサポート中に困ったことを相談する経験を持つ。 <u>メンバー4人(+ファシリテーター1人)ずつ6~7グループに分かれ、自分の行った実践活動について、気づき、学び、課題など、話し合いたい内容をシェア。(ひとり10分ずつ)。各グループメンバー、ファシリテーター(SV)からもフィードバックをもらう。</u></p>
14:10 (10分)	休憩 10分 (グループ交代)
14:20 (50分)	<p>活動記録票に基づく話し合い-(2) ~互いの経験から学ぶ・自分の経験の客観視~ 別のグループで、別の実践活動について、気づき、学び、課題をシェア。(ひとり10分ずつ)。メンバーやファシリテーター(SV)からフィードバックもらってください。</p>
15:10 (20分)	<p>全体共有 1グループ3分程。話し合った内容を全体で共有します。 ※発表者は、ファシリテーター(SV)が行ってください</p>
15:30 (10分)	休憩 10分 (グループ交代)
15:40 (20分)	<p>話題提供 「自己チェックシートについて」(事前記入お願い) 【目的】セルフケア、ストレス・体調管理 ※自分の体調の状態、考え方のクセを知っておく ※「自分のエキスパート(専門家)は自分」。自分との上手な付き合い方を意識してみる。 (記入後、4人でグループトーク)</p>
16:00 (40分)	<p>グループトーク 「どんなピアサポーターになりたいか。それはどうしてか」 ~どんなピアサポーターに?イメージして言葉に出してみる。他の人の考えも聞いてみよう~ (4人1組+ファシリテーター) 【目的:どのような経験を糧に、ピアサポート活動をしていきたいか。また今後どのような活動をしていきたいかなど】</p>
16:40 (15分)	<p>全体共有 1グループ2分ほどで、話し合った内容を発表します。</p>
16:55	事務連絡
17:00	終了(メインホストは17時半まで)
<p>※終了後、プチ懇親会(インフォーマル) 飲み物、食べ物を持ち寄ってオンラインで(参加任意、途中参加可 19時まで)</p>	

時 間		【第二日目】 内 容
12:30	(30分)	接続・音声・ビデオ表示確認 (電話サポート TEL:03-5944-5250)
13:00	(50分)	<p>●開始挨拶</p> <p>●インクルーシブ導入説明&ワーク&対話</p> <p>休憩(適宜)</p> <p>「ソーシャルインクルージョン～排除しない社会～」とは 偏見なく人と人が関わり、共に生きる社会をみなで生み出すために</p> <p>グループ分け (1グループ 5～6名)</p> <p>【目的： 自発的で主体的なピアサポ活動へ。インクルーシブの考え方を再確認する。 グループで企画した内容を家族会に持ってかえってもらう。】</p> <p>【事前ワーク】 家族会で何をやりたいか、どうしてそう思ったのか、やりたい理由や 思いを研修当日までにまとめて書いてきてください(箇条書きメモでOKです)。</p>
14:00	(120分)	<p>●企画ワークの話し合い&発表 ～6W2Hの企画書を作ろう～</p> <p>休憩(適宜) (50分ごとに2～3回)</p> <p>1グループ5～6名(進行役と記録者とタイムキーパーを決めてください) 【目的:企画書の書き方を実際にやってもらい、実践につなげていく】</p>
16:00	(50分)	<p>●企画ワーク振り返り(20分)個人→チーム→全体</p> <p>やってみてどうだったか?→どう活用できそうか</p> <p>●全体振り返り(未来の目標を表明)(30分)(全員で)</p> <p>●事務連絡 ピアサポの手引き、誓約書の説明(10分) インフォーマルの場の ZOOM アカウントの貸し出しについて</p>
17:00	19時終了(予定)	●オンライン懇親会(参加任意:食べ物、持ち物も自由です)



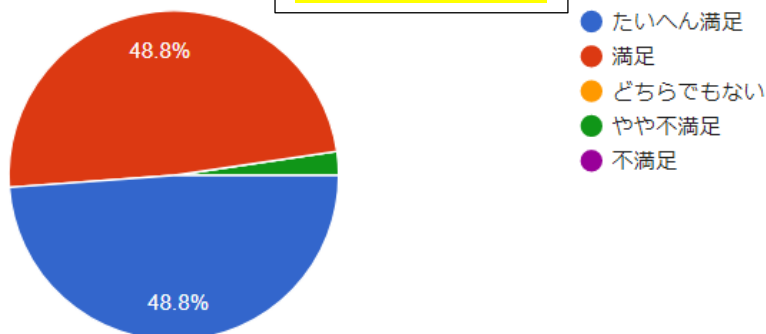
●フォローアップ研修(2日間)のアンケート結果

(2021年2月実施 回答数 ピアサポーター43名)

1. フォローアップ研修の満足度をお聞かせください。

43 件の回答

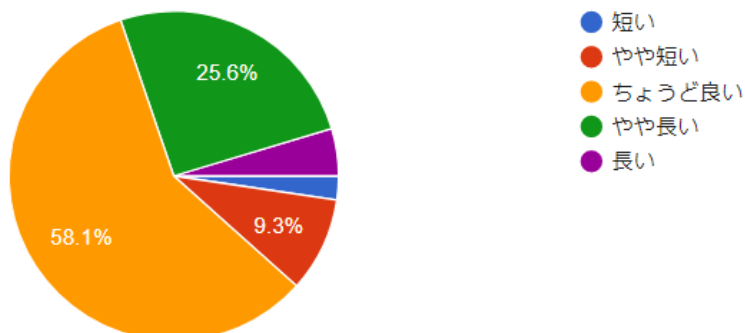
満足度は 97.6%



2. 研修時間の長さはどうでしたか？

43 件の回答

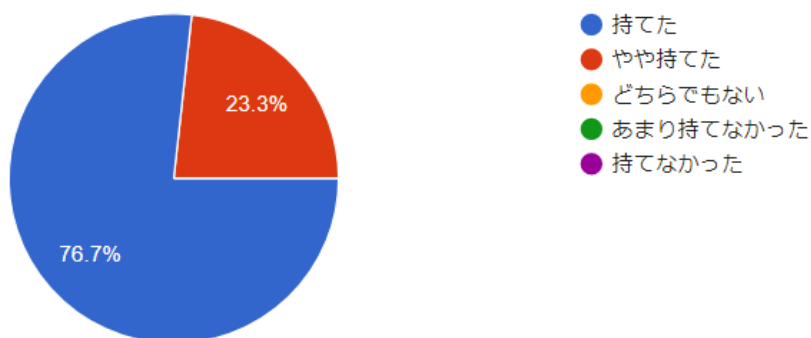
ちょうど良い 約60%、やや長い 25%



3. 研修には関心が持てましたか？

43 件の回答

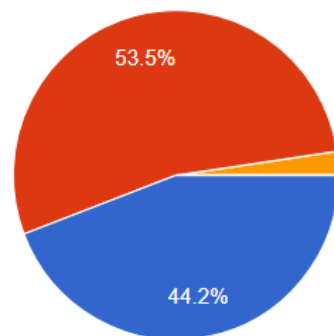
関心度は 100%



4. 研修はどのくらい理解できましたか？

43 件の回答

理解度は 98%

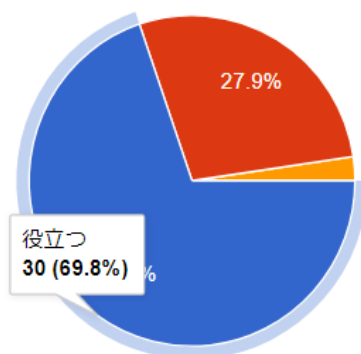


- できた
- ややできた
- どちらでもない
- あまりできなかった
- できなかった

5. 研修は今後の活動に役立ちそうですか

43 件の回答

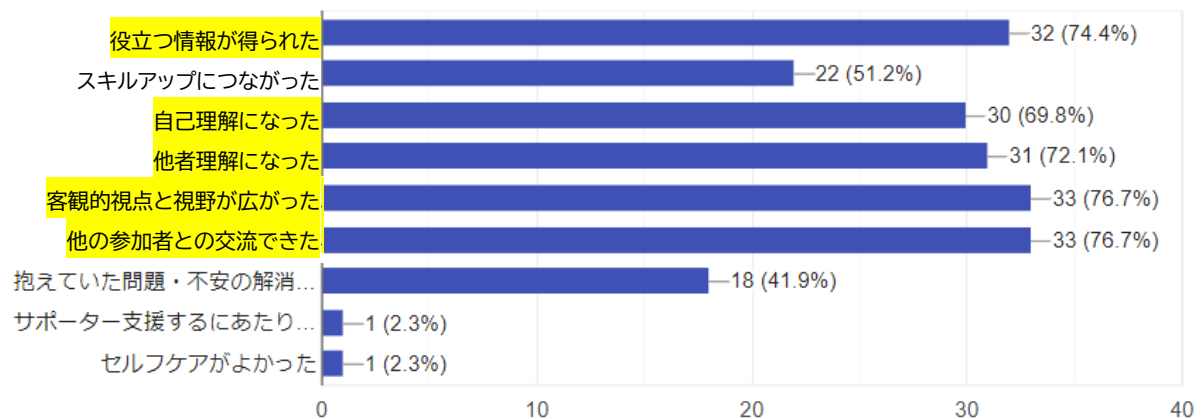
役立ち度は 98%



- 役立つ
- やや役立つ
- わからない
- あまり役立たない
- 役立たない

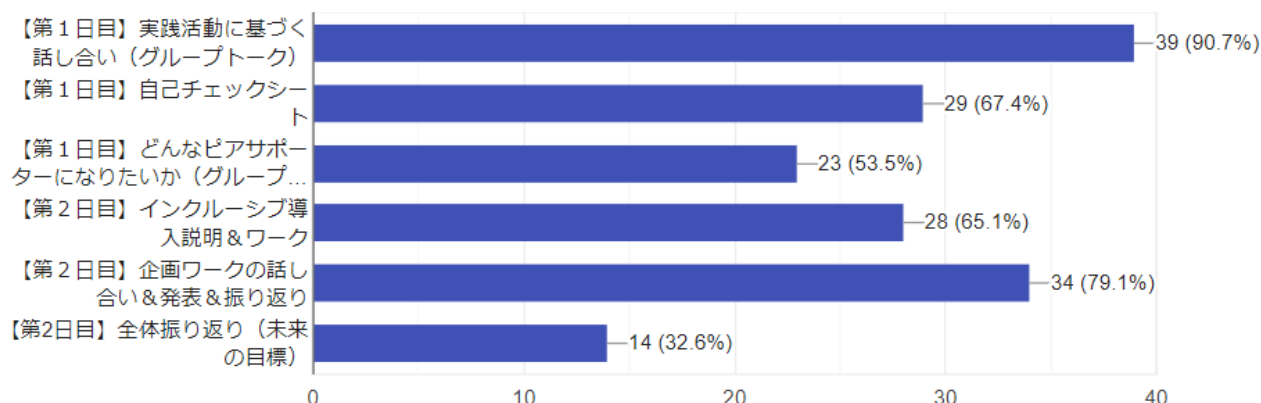
6. 研修で良かった点（いくつでも）チェックしてください。（複数回答）

43 件の回答



7. 自分にとって役立つテーマ（いくつでも）チェックしてください。（複数回答）

43 件の回答



8. 研修全体のカリキュラム(実践活動含む)に対する感想や、ご意見を自由にお書きください。

43 件の回答

●企画ワークの効果（ピアサポーター同士の交流促進と自発的かかわり）

・全国から集まっていたので、各地域によって特色も違うのが面白かったです。 集団の中で発言するのが苦手なのですが、企画書についての話し合いではできるだけ発言できるように意識できたのでよかった、頑張れたなと思いました。

・今回、企画書づくりでは一つの地区に絞り、現状と問題意識（悩み）を話してもらい、そのあとで参加者で企画内容を検討していった。40分かった。一地区40分は、かかるということだ。相談活動のケース検討会になぞらえて言えば、各地域の活動のケース検討会となる。魅力的だ。

・二日目の企画書作成が全グループ終わられたことが感動でした。 もう少し前回の研修の資料を頭に入れておられたら、もっと楽しくて有意義であったろうと 少し残念な点もありましたが、総合的にみると良かったと思います。 今後も、同じメンバー、また新しいメンバーとの交流を楽しみにしています。 思いっきり新米なのですが、その持ち味を活かしたピアサポート活動ができればと考えています。

・同じブレイクアウトルームで受講したことで、休憩時間や終了後に色々話しをすることができました。 同じ家族会同士のピアサポーター同士で打ち合わせをしようということになり、大変有意義な結果になりました。

・企画書の書き方などが、今後文章を考えたり書いたりする上で大変参考になった。

・ピアサポーター同士の横の繋がりが必要だと思いました。 企画書を考える過程で他の方々が今の活動で不安に感じておられることであったり、疑問などあった場合、情報共有や考え、気持ちを伝え合うことが大事なのかなと感じました。

●研修のグループワークが、ピアサポーター同士の交流、エンパワメント、活性化の場になった

・色んな人の話しが聞けて、新たな発見が多かった。

・交流の活性化には、地域の家族会の活動の現状紹介しあうことから始まるように思う。現状の中に、ほかの方からはきらりと光るものとして見られることもある。現状を突っ込みしていく中で、学ぶべき点が各自見えてくるように思う。

- ・グループワークの時間がたっぷりあって、それぞれ抱えている悩みや家族会内の問題点なども話し合えて、実際的でとてもよかったです。立場を越えて対話できたことで、たくさん気づきを頂きました。
- ・グループトークが多々あったので、周りのかたの話を聴くことで、自分の固執した気持ちを取り払うことができよかったです同じことを共に考えることの大切さを感じました。
- ・グループトークが多かったので、色々な意見を聞いて大変参考になりました
- ・皆さんのいろんな意見が聞いて大変参考になりました。自分自身を振り返る機会になり良かったです。今後も、他の家族会との情報交換がしたいです。
- ・自身のピア活動を行う際に、根本となる基盤の弱さに悩まされることがあります。つまりは、「これで本当にいいのだろうか？良かったのだろうか？」という不安感です。それは、確固たる方法論が無い事もあると思いますが、方法論を確定してしまうのも良くはないとも考えているため、これは完全解決に至りにくい課題とも考えています。 ですが、全国各地のピア活動の話をお聴きことや、活動している人との交流を通し、その不安感が解消された効果を感じました。
- ・1日目の振り返りで、自分が自分らしく、楽しくできる事が良いこと。モチベーションを保つために、身体を動かしたりして気持ちを上げていくなどの意見がとても参考になりました。他の方でもテンションが下がっているという人もいたので、自分一人ではないな、と思ったのと、その方と共にテンションが上がってこれば良いなと思いました。そして2日目のソーシャルインクルージョンは旬な項目でしたし、重要な事だったのでとても勉強になりました。企画、企画書作りは、難題かなと思いましたが、ファシリテータを受けて下さった方の進行が良かった事、皆それぞれ意見を言う事もでき、そして書記の方のまとめ方が素晴らしく、何だか楽しく時間内に出来て良かったです。2日間通してとても充実した時間を持つことができとても勉強になりました。有難うございました。
- ・昨年2日間、今回2日間と、合計4日間の研修をありがとうございました。企画運営に携わったスタッフの方々にお礼と感謝申し上げます。前回よりも今回、お顔も覚えて顔なじみになり、一層和やかでリラックスした雰囲気の中、楽しく研修をさせていただきました。他の県の居場所の会の活動のお話は、たいへん刺激的でした。自分の視野が広がり有意義な研修会でした。この経験を、今後の実践活動に生かして参りたいと思います。ありがとうございました。

●ファシリテーターの役割の重要性の理解が促進された

- ・家族会そのものがインクルージョンという説明に納得。その上で家族会での取り組みがどうあったらいいか考えたかった。足元の家族会から成長したいと思う。ファシリテーターによって心の落ち着きがえられたり、もう少し説明したかったのと思う気持ちが残ったりと感じた研修であった。ファシリテーターの役割は、とても大切と思う。場を踏んでいる方でも、初心にかえてその場を大切にしていただけることを願います。
- ・ファシリテーターの役割がなんとなく分かりました。インクルージョンのイメージが話し合って少しずつ出来ました。内容が濃くて面白かったです。

●オンライン研修の効果

- ・オンラインでこんなに深く学ぶことが出来たのがスゴいと思います。
- ・今まであまり考えてなかったことを考えさせられて、参考になるとともに、勉強になった。
- ・企画書作りは不安でした。グループのファシリテーターの方2人が上手く回して下さったので安心して参加できました。
- ・zoomを使った研修も回数を重ねるごとに慣れて来るような感じがします。適度な人員配置でとても柔軟に研修に参加できたと思います。

・地方なのでこうした ZOOM 活動がコロナ禍のあとでも続いてほしいと思った。

●今後も定期的な講座を開いてほしい

・今回は資格獲得が目標の一つとされている研修のため、一度っきりの企画となってしまいます。しかし、資格を習得した後にも、様々な不安感は拭えませんし、その都度生じるものだと思います。是非、定期的開催される形で、ピア活動実践における、様々な方との交流の場として企画いただければ嬉しいとも思っております。

●今後の研修及びピアサポーターのあり方について（検討課題として）

1.KHJ 認定ひきこもりピアサポーター養成研修の参加者が当事者・家族・支援者が混在しており他の領域とは異なる範囲をピアととらえ、ひきこもりピアサポーターとして認定している（割田：2019）という意見に対して、本人主体のリカバリーは、当事者間のピアサポート、専門職だけの支援ではない。共生社会において誰もが地域の構成員としてピアであり、包括的かつ多角的にアプローチする地域のピアサポートが必要である（矢部：2019）という意見があり、この点はこれからも議論し整理していく必要がある。そのヒントはファシリテーターの下田さんが「アディクションの体験はわかりやすいが、ひきこもり体験は広範囲」という的を射た指摘をしており上記を検討する際の参考になると思う。

2.フィンランドでは、ピアサポーターを経験の専門家として位置づけ、自分史の作成、プレゼンの練習、対話スキル、グ

ループカウンセリングなどを学んでいる。専門職と異なるところは傾聴という聞く力だけでなく、自分の体験をどう相手に伝えていくかという語りの部分があることを今後の研修の中でどのように検討していくかについてである。

3.気付かないほどのごく自然な形でのサポート関係が存在しているのであれば、あえてピアサポートを強調する必要性はないかもしれない（相川：2019）の指摘があり、専門職のようなピアサポートは資格ではないことを理解し、ピアサポーターが専門職支援者化してしまう、ピアドリフトには十分注意することを自戒を込めて述べておきたいと思う。

●その他

・自分が発言する際に、もう少し積極的に発言できればと思いました。

・有意義な時間を仲間と一緒に過ごせて嬉しいです。

今回はグルーptークが前回の研修より多かったので緊張しましたが、皆さん優しい方ばかりでフォローしてくださったので嬉しかったです。

・初めての事で頭がいっぱいで皆さんの意見がとても参考になりました。

・各テーマとも掘り下げていけばいろんな意見がでてくるであろう内容で興味深かった。

・ソーシャルインクルージョンについて、実際、地域に起きている問題について、もう少し考えてみたかった。

同じ方ばかりだったため色々な人とお話ししたかった。

全体的に大満足です！しいて言うなら企画書作りのところで時間の途中で一度メインに戻りましたが2度戻ってもよかったかなと思います。

企画ワークは難しかったです。事前の準備（家族会でやりたいことを考える）に悩みました。

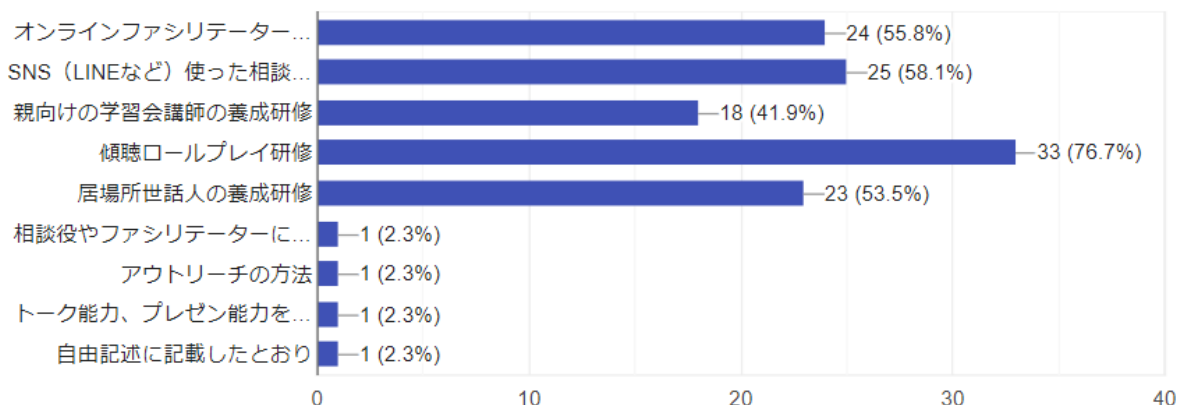
やや過密なスケジュールに感じましたが、8月の研修より進行がスムーズになり内容もわかりやすく感じました。メンバーも前回で見覚えのある顔がちらほらいて、より安心感を持って参加することができました。とてもいい時間を過ごせたと思います。ありがとうございました。

・いろんな型と交流できてよかったです。体調不良にも柔軟に対応して下さいありがとうございました。

- ・オンラインでの研修は正直最後迄馴染めませんでした、パソコン初心者ですし、下山さんのサポートがあった、おかげで何とか乗りきれました、コロナ渦なので仕方ありませんが、私としては対面形式での研修を受けたかったです、そして様々な人達と交流してみたかったです。
- ・各内容（総論、意味や概念）への Q&A コーナー（チャットでの質問に答える時間）がほしかったです。
- ・とても良い勉強になりました
- ・所属している場所、人、恵まれている事を再確認出来た。
- ・当事者、親御さんとのピアサポーターの接し方の模擬体験をやって欲しかったです。
- ・実践活動のワークや企画ワークの時も思ったことはもう少し時間があればいいなと思いました。

今後受講してみたい研修をチェックしてください (いくつでも)。

43 件の回答



10. 今後受講してみたい研修についての自由意見 43 件の回答

●傾聴・ロールプレイ

- ・傾聴はとても大事ですが、難しくもう少しフォローしていただけたらと思います。
- ・グループトークでロールプレイを何回か繰り返しながら覚えていけたらいいと思います
- ・傾聴がきちんとできるか不安を持っていますので、それを積極的に学ぶ機会があれば嬉しく感じます。
- ・とりあえず傾聴が出来ていないので学びたいです。

●ファシリテーター講座・企画ワーク

- ・ファシリテーターと企画作りに興味を持ちました。
- ・今回ファシリテーターの重要性を感じた。以前 DV のレジリエンス・ファシリテーター養成講座を受けたことがある。4 日間 30 時間ほどにわたるものだった。時間をかけた講座を願っています。
- ・様々な形でのファシリテート（オンライン・リアル・家族会・当事者会・支援者や一般の人も交えたグループ）の方法

●ピアサポーター活動の実践、あり方、倫理

- ・いろいろなことを受講したいが、ピアサポーターとして当事者への対応の仕方、マナー、注意点等ピアサポーターのありかたのようなものを、学びたいです。
- ・ピアサポートを実際にしていく上でピアサポの課題に即した研修

●交流の場づくり・家族会同士で情報交換

- ・今後も家族会同士で情報交換できる機会を定期的につけていただける体制を作って欲しいです。
- ・全国にある KHJ の家族会の人達と実際に、お会いして、お話をしてみたいです。
- ・勉強会やオンラインで交流会を実施してほしい
- ・参加者同士の交流も交えた研修企画があれば嬉しいと思っております。

●他機関との連携のための研修

市町村・自治体との連携事例

他職種との連携が図れる研修

●相談事例の検討

実際の相談事例を途中まで演じてもらい、その後の対応の意見を出し合うなど実践的な内容が欲しい。

●その他

コロナ禍に対応した wrap 研修

発達障害への接し方

初対面の方との関係の築き方

時間や体調面が万全なら、他の研修にも参加してみたいと思っています。

受講できる研修の情報を集めたいです

ひきこもりや精神に関わることについての知識を深められるような研修があると嬉しいです。

可能な限り勉強していきたいです。

プレゼン能力を学ぶ、カウンセリング色々な仕事をしているが、行政など当事者の声を直に届ける、また資金集めにもトーク、プレゼン能力が必要と実感中

親向けの学習会講師の養成研修

sns を使った相談サポートは今の時代かなり重要になってくると思います。ぜひやって欲しいです。

家族会運営についての研修

助成金の取得の仕方

2020年度 KHJひきこもりピアサポーター研修のご案内

『つながろう、支え合おう、分かち合おう(学び・交流・エンパワメント)』

新たな集い方で、全国のみなさんと一緒に交流、学んでみませんか？

<KHJ 家族会ひきこもりピアサポーターは「ひきこもり」という経験を活かした同じ目線での支え合い>

ひきこもりピアサポーター(KHJ 家族会連合会認定)は、全国の家族会活動をベースに、自分自身の悩み苦しんだ経験とともに、互いに支え合っていく「仲間=ピア」です。いろんな仲間と出会ってみませんか？



【オンライン】ピアサポ養成研修 ～ペース配分と日程で選べます～

●ゆったりコース(8月講座)4日間・8月27日(木)、28日(金) 19時～21時

8月29日(土)、30日(日) 12時半～17時

●ぎゅっとコース(9月講座)2日間・9月21日(月・祝)9月22日(火・祝)11時～18時半

【定員】全国の家族会対象 ゆったりコース または ぎゅっとコース 各30名(計60名)

※2つのコースは同じ内容ですので、どちらかをお選びください

【集合研修・合宿】フォローアップ研修～お住まいの近くの場所を選んでください～

2月20日(土)、21日(日)……………中四国：YMCA コンフォレスト湯来(広島市佐伯区湯来町大字和田 840-2)

2月26日(金)、27日(土)……………関東：国立女性教育会館(埼玉県比企郡嵐山町菅谷 728)

【費用】受講費は無料。旅費は関東は1万円、広島は1万5千円まで補助します。

往復3千円以内の方は自己負担のご協力をお願いします。宿泊費は自己負担になります。

【応募要件】①養成研修は、パソコン(推奨)、スマートフォン、タブレットのいずれかを使用します。※タブレット、スマホの方はwifiでつながる環境を用意してください。※参加者の方には、事前の接続確認を行います(ZOOM 接続サポートも可能)。※受講前、受講中など、うまくつながらない場合に、本部との電話のやりとりができる環境をご用意ください。

②各支部からの応募は3名前後まで。支部長の推薦が必要です。

※初めて研修に参加する方も、参加したことのある方も参加可能です。

③参加者は家族会の会員で、家族または経験者。会員でない場合は、日頃、家族会に関わっていて、活動をしている方、今後も活動のできる方で、支部長の推薦を得られる方。

フォローアップ研修は昨年受講できなかった方も対象になります。

④オンライン研修後、ピアサポーター実践活動を2回程度、実施できる方。フォローアップ研修に参加できる方。

⑤申込が定員に達した場合は、初参加の方を優先いたします。



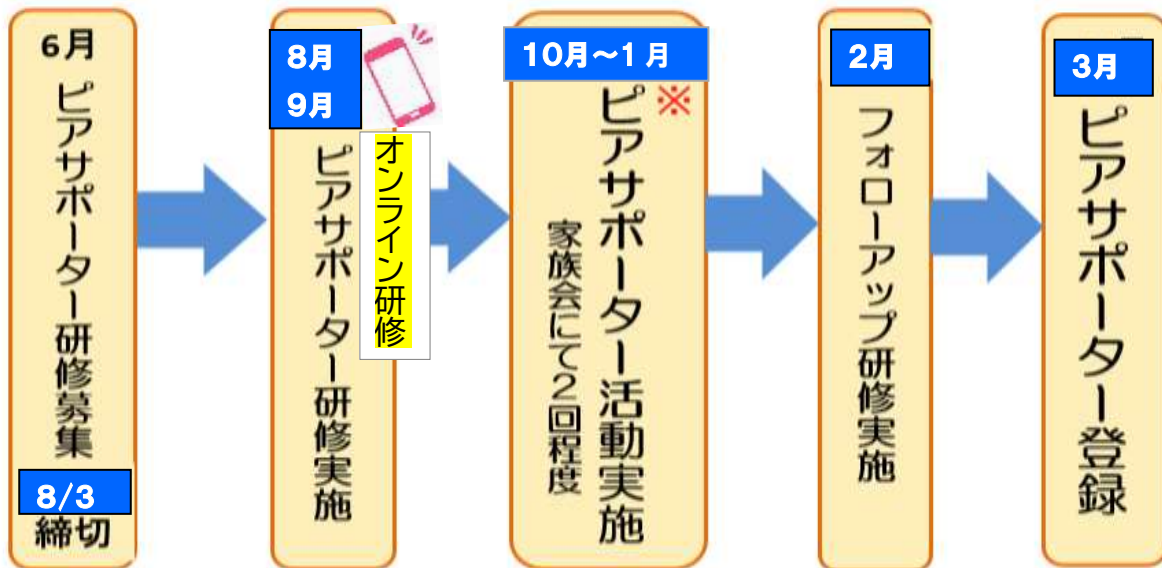
【お申込み方法】申込書にご記入の上、8/3(月)までに、メールまたは郵送またはFAXで、各支部長様からお申し込みください(支部長サインはパソコン入力のものでOKです)

【お問い合わせ】KHJ本部事務局(担当:上田 加藤) info@khj-h.com

〒170-0002 東京都豊島区巣鴨 3-16-12-301 TEL:03-5944-5250 FAX:03-5944-5290

ひきこもりピアサポーター養成研修 2020

【認定までの流れ】



※ ピアサポーター活動=訪問サポートではありません。月例会の手伝い、体験発表、茶話会、相談会、居場所など、活動は多岐に渡ります。(家族or本人支援)

※実践活動の2回は、自分が所属する家族会で出来ることを無理なく行います。

●ピアサポーター研修の内容、フォローアップ研修の内容はどんなものですか。

オンライン養成研修 (家族会のピアサポ活動とは(体験発表)、居場所に関する対話、自己理解・他者理解、WRAP—元気回復プログラム—、電話相談、LINE 相談、ピアサポ活動の倫理)
フォローアップ研修(傾聴ワーク、ピアサポ実践活動の分かち合い、当事者主体の家族会企画グループワーク)

●ピアサポーターに認定したが、活躍の機会がない。

ピアサポーターの活動場所のベースは家族会です。認定されても外部から仕事の依頼があるわけではありません。家族会活動のなかで、自分がどう取り組むかについては家族会内で検討してください。

●ピアサポーターの有効期限はありますか。

現在は無期限です。家族会での活動をベースにしているため、家族会に参加しなくなった(会で活動しなくなった)ところで失効します。家族会を退会する際には、支部長に認定証を返却します。

●パソコン、スマートフォンを持っていない人はどうしたらいいですか？

研修を受けたいが、機器のない方については、支部のなかで応援や付き添いサポート(家族会のなかで助け合いを検討してみてください)。ピアサポーター志望の方には、PC やスマホを使用するきっかけにしてほしいと思います。本部からも格安スマホの入手方法、格安 PC の入手方法は情報提供できます。また、どうしてもオンライン環境が確保できないという場合はご相談下さい(確定ではないですが、機器の貸し出しを検討します)。

ひきこもりピアサポーター養成研修2020 申込書

_____年 ____月 ____日

ふりがな 氏 名		生年月日	西暦	年	月	日
				(歳)
住 所	〒 _____ 【活動(推薦)支部名: _____】					
電話番号		E-mail	(添付ファイルの受信が可能なアドレス。メールアドレスが無い場合は支部長さんのアドレスをお書きください)			
趣味・関心		ゼロと、オー、アイと1とエ ルなど気をつけて書いて ください				
養成研修の希望コース (○をしてください)			フォローアップ研修の希望地 (○をしてください)			
8月ゆったりコース 9月ぎゅっとコース			関東(埼玉)で受講 広島で受講			
研修を受講しようと思った動機や思い						
これまで家族会で活動してきたこと			ピアサポーターとしてこれからやってみたいこと			
<親の場合>ひきこもりの子どもを抱えて学んだこと <経験者の場合>自分のひきこもりの経験を振り返って思うこと <支援者の場合>今後、家族会と、どう関わりたいか。						
今、特に困っていること、不安に思っていること、あればお書きください。						
該当するところを○で囲ってください。 ・当研修に初めて 参加する ・参加したことがある 申し込みご本人の立場： ・家族 ・当事者/経験者 ・支援者			支部長印 (または直筆サイン) ※全ての記入がされているかどうかを確認後、サインをお願いします			

裏面にも質問があります

■オンライン受講環境について（わかる範囲でなるべく記入してください。）

●オンライン（ZOOM）接続サポートは・・・ 必要 不要

■研修で使用予定の環境に○をしてください。

●使用機器：ノートパソコン デスクトップパソコン タブレット スマートフォン
わからない その他（ ）

●基本ソフト：Windows MacOS Android iOS 不明 その他（ ）

●基本ソフトのバージョン：Windows 10 それ以外（ ）

●マイク：内蔵 外付け 無し わかりません その他（ ）

●カメラ：内蔵 外付け 無し わかりません その他（ ）

●ネット環境：有線LAN Wi-fi わかりません その他（ ）

●容量制限：あり なし わかりません その他（ ）

●その他、ご質問があれば自由にご記入ください。