

2019年度 ファイザープログラム
～心とからだのヘルスケアに関する市民活動・市民研究支援

「ひきこもりピアサポーター養成研修及び実践活動に関する研究と普及事業」

昨年度のピアサポーター活動に関するアンケートには、たくさんのご協力を誠にありがとうございました。ここに結果報告をまとめましたので、参考までにご覧いただければ幸いです。

＜アンケート結果概要＞

【昨年の全国共通アンケート(回答数 256 名)から】

全体の 77.2%が、経験者からピアサポを受けたい気持ちがあると回答

全体の 72.7%が、家族からピアサポを受けたい気持ちがあると回答

ピアサポ活動にはどんな活動が望まれるかという問いには、「家族の話を聴く、本人の話を聴く、居場所でのかかわり」が、家族、本人、支援者からも共に高いニーズとなっており、経験が強みとなる活動が望まれています。

また、ピアサポ活動の継続のために、継続的なフォローアップ研修や講座、報告会の機会を設けてほしいというニーズも高くありました。また、他支部との交流、活動の共有ができてよかったという声もたくさんいただき、今年度も別紙のとおり、「ピアサポーター研修」を実施します。

- 全国とのつながり、学び合い、意見・情報交換、当事者との交流
 - 当事者の話や悩みを色々聞くことができた。
 - 全国的な繋がりができて心強く感じる。
 - 色々な知識が得られた。悩んでいるは自分だけじゃないと感じられた。
- 他地域同士でのエンパワメント、これからの活動への意欲向上
 - いろいろな地域での活動が参考になった。他の支部を視察をしたい。
 - それぞれの経験、今後の意欲等を聞いて影響を受けた。
 - 回復して自助グループを立ち上げている人に会えて希望がもてた。
- 課題解決
 - 家族会の運営面の課題解決につながった。
- 気づきと振り返り
 - 社会が抱える問題の1つに気がつくことができた。
 - 自分自身の活動をふり振り返り、新たな視点を獲得することができた。
- 自己チェックとセルフケア～ピアサポ活動を継続するために
 - ・難しい事例は自分だけで対応せず助けを求める。
 - ・自分のメンタルケアは大事、自分の状態を把握すること。

以上

●2019年6月～7月
ピアサポニーズアンケート
の実施

【全国共通アンケート】

【全国共通アンケートの設問】

●あなたは、ひきこもり経験のある人、ひきこもりを持つ家族から、ピアサポートを受けたいですか。

●ピアサポートを受けたい理由

(下記に傾向を抜粋)

①共感し合える(自分だけではないと思える)

同じような悩みを抱えた者同士、自然に共感できる、悩みをわかち合えて、気持ちが楽になる。わかってもらえる安心感がある。

②親近感、安心感、信頼感

似たような経験を持った者同士の方が心を開きやすいから。経験者にしかわからない領域があると思うから。仲間からのサポートは大きな力になると思う。

③経験からのアドバイスが参考になる(情報共有、情報交換)

ひきこもり経験のある人や家族から、本人の気持ちや見方、考え方を知りたい。子どもへの関わり方のアドバイスをもらいたい。(親と当事者の斜めの関係でのピアサポート)

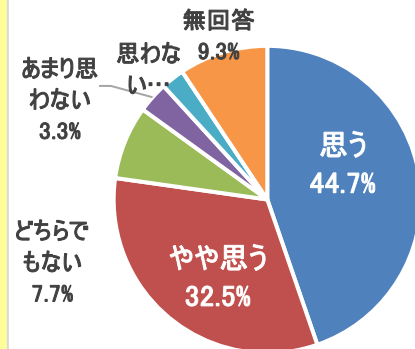
●ピアサポートを受けたくない理由

ひきこもり経験あることでの本人の思い入れ、思い込みが強いように思う。一人一人、ひきこもりは違いすぎるので参考にならない場合もある。

【全国共通ニーズアンケート】

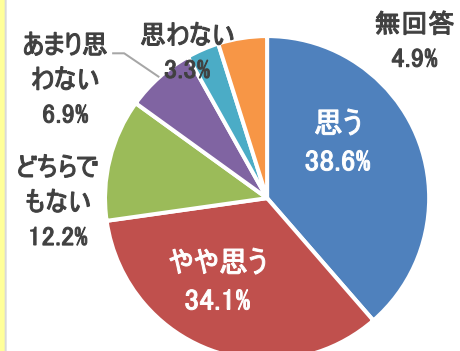
回答数:256名

ひきこもり経験のある本人からのサポートを受けたいと思うか



全体の77.2%が、経験者からピアサポを受けたい気持ちがあると回答と回答

ひきこもり経験のある家族からのサポートを受けたいと思うか



全体の72.7%が、家族からピアサポを受けたい気持ちがあると回答

【ピアサポを受けたいかどうか】

全体の7割は、同じ悩みをわかち合える安心感、共感を得られ気持ちが楽になる親近感、経験的知識を求める一方で、ひきこもりの状況や背景もさまざまであり、その人の状態、状況によって必要な人や場所につながる、選択肢のひとつとして捉えたいという意見もあった。ピアサポーターのメリット(強み)を知り、本人や家族が望む方法で活かしていくことが望まれている。

【①】	【② 実施内容】	【③実施して分かった点・問題点・教訓】																										
	<p>【全国共通アンケートの設問つづき】</p> <p>●ピアサポートにはどんな活動が望ましいと思いますか。</p> <p>●ピアサポートと、支援者や専門家からのサポートとの違いは何だともいますか。</p>	<p>【全国共通ニーズアンケート】</p> <p>回答数: 256 名</p> <p>ピアサポートにはどんな活動が望ましいと思いますか</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>活動</th> <th>割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>本人相談 (本人の話を聴く)</td> <td>65.9%</td> </tr> <tr> <td>家族相談 (家族の話を聴く)</td> <td>65.0%</td> </tr> <tr> <td>居場所でのかかわり</td> <td>51.2%</td> </tr> <tr> <td>茶話会等でのかかわり</td> <td>23.6%</td> </tr> <tr> <td>経験談の発表等</td> <td>33.3%</td> </tr> <tr> <td>自治体、支援機関との啓発・連携</td> <td>31.7%</td> </tr> <tr> <td>グループでのファシリテーター</td> <td>12.6%</td> </tr> <tr> <td>電話相談</td> <td>17.1%</td> </tr> <tr> <td>本人訪問(同意有)</td> <td>23.6%</td> </tr> <tr> <td>家族(親)訪問</td> <td>9.8%</td> </tr> <tr> <td>本人の外出同行</td> <td>22.4%</td> </tr> <tr> <td>家族会でのイベント企画・運営</td> <td>15.4%</td> </tr> </tbody> </table> <p>0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70%</p> <p>家族の話を聴く、本人の話を聴く、居場所でのかかわりなど、経験者としての強みとして活かせる関わりが望まれている。</p> <p>【ピアサポートと支援者や専門家からのサポートの違い】</p> <p>①目的の違い 支援者は、就労や回復、自立などの結果を優先する傾向があるが、ピアサポートは、生きづらさを抱えながらも、互いに仲間として安心できるつながりを息長くつくっていけること。</p> <p>②目線の違い、共感の違い 経験から語るか知識から語るかで共感性の違いがある。支援者、専門家は知識が豊富で、判断や見立て、治療、助言が主になるので、上下関係（一方的な関係）になりやすい。ピアサポートは、お互いが悩みを持つ仲間であり、対等な関係、同じ目線での支え合い。切実な経験に基づいた共感性。実際に体験しているため心情理解の深さに違いがある。</p> <p>③柔軟なサポート、敷居の低さ、橋渡し ピアサポートは制度などしぼりがないため、敷居が低く、気楽さ自由さ柔軟さがあり、より身近に感じる。支援者や専門家からのサポートは社会の仕組みの中で役に立つパブリックサポート。支援者や専門家は、制度や金銭的なハードルがあるが、ピアサポートがその橋渡しになれる。</p> <p>↓</p> <p>ピアサポート、支援者や専門家からのサポート、それぞれの強みや役割の違いが明確になった。</p>	活動	割合	本人相談 (本人の話を聴く)	65.9%	家族相談 (家族の話を聴く)	65.0%	居場所でのかかわり	51.2%	茶話会等でのかかわり	23.6%	経験談の発表等	33.3%	自治体、支援機関との啓発・連携	31.7%	グループでのファシリテーター	12.6%	電話相談	17.1%	本人訪問(同意有)	23.6%	家族(親)訪問	9.8%	本人の外出同行	22.4%	家族会でのイベント企画・運営	15.4%
活動	割合																											
本人相談 (本人の話を聴く)	65.9%																											
家族相談 (家族の話を聴く)	65.0%																											
居場所でのかかわり	51.2%																											
茶話会等でのかかわり	23.6%																											
経験談の発表等	33.3%																											
自治体、支援機関との啓発・連携	31.7%																											
グループでのファシリテーター	12.6%																											
電話相談	17.1%																											
本人訪問(同意有)	23.6%																											
家族(親)訪問	9.8%																											
本人の外出同行	22.4%																											
家族会でのイベント企画・運営	15.4%																											

【①】	【② 実 施 内 容】	【③実施して分かった点・問題点・教訓】
	<p>●ピアサポートに期待すること。どんなピアサポーターがあつたらいいか？</p>	<p>【ピアサポートに期待すること。どんなピアサポーター活動があつたらいいか】 ピアサポートが大切にしている「つながる、支え合う、共有する」の意識を持ちながら、これまでの経験を強みとするサポート活動についての意見が多数を占めた。</p> <p>①本人、家族の経験をもとに悩みを分かち合い、寄り添い合えるピアサポート ひきこもった経験から得たこと、思い、元気になるきっかけ、日々の工夫を知りたい。</p> <p>②継続的な学びの場～経験を強みとするための学び～ ひきこもり経験がマイナスからプラスに転じていくように学びたい。経験を意味あるものとして、プラスに考えられるよう共に学びたい。専門家にはない斬新な発想。型にはまらないもの。</p> <p>③息長い関わりの継続(家族会や居場所の運営なども) 仲間意識を共有できる関わり。家族や女子会、居場所などでの継続的な関わり。一時的ではなく長い年月を寄り添い合える場。ひきこもり当事者との接点を増やす企画運営。家族会の運営。居場所のかかわり。</p> <p>④ピアサポーターと出会うための仕組みづくり ピアサポーターの自己紹介、プロフィールがわかるといい。</p> <p>⑤地域の実情に応じた資源づくり、橋渡し 地方(田舎)の市町村で講座を設けてほしい。田舎ならではのつながり、知り合いの知り合いに支援者がいる等ハードルが高い。電話相談等あればうれしい。適切な相談先を探してくれること。</p> <p>⑥ピアサポーター同士がつながり支え合う場や体制づくり ピアサポーター同士が助け合える場。ピアサポート同志のコミュニティ、SNS、ライン等。ピアのサポートを継続できる体制の充実。チーム作り、養成のシステムやプログラムなど。</p> <p>⑦自治体、支援機関への意識啓発 本人、家族、支援者にかかわり、その体験を伝え、理解者を増やす活動促進。</p>

【ピアサポーター用アンケート】

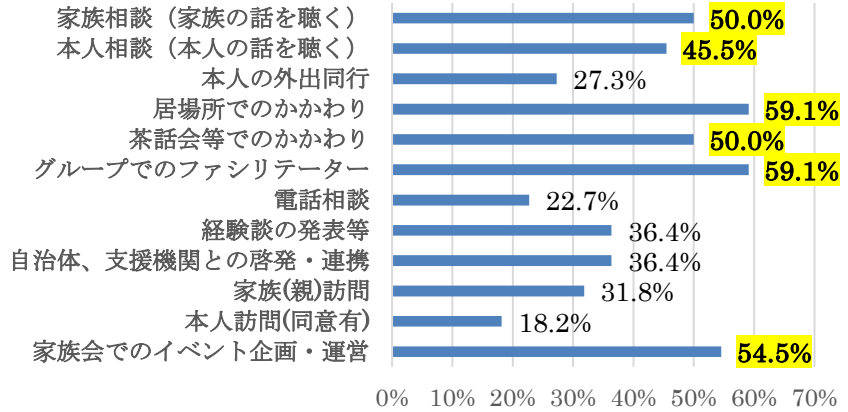
回答数：22名
(平成30年度認定者)

●取り組んだことのある、取り組んでみたいピアサポーター活動はありますか？(重複回答)

●ピアサポーター養成にはどのような研修が必要と思いますか

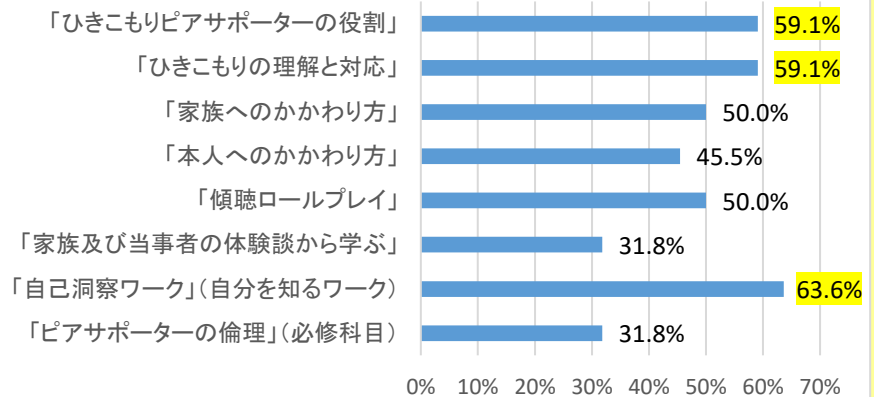
【これまでピアサポーターとして活動している方へのアンケート】

取り組んだことのある、取り組んでみたい
ピアサポーター活動 (複数回答可)



居場所でのかかわり、イベント企画運営や、グループファシリテーター、本人や家族の話を聴くことなど、活動内容の多様化が見られる。反対に訪問や電話相談や外出同行など、支援のスキルが必要なものへの希望は低い。

ピアサポーター養成にはどのような研修が必要
と思いますか(複数回答可)



(自由記載)

- ・サポーターのメンタルケアの方法。ゆったりとした研修。
- ・傾聴の3条件、自己一致、無条件の受容、共感的理解は必至。
- ・活動について、先輩ピアサポーターやスーパーバイザーからのフィードバックを受けている。
- ・制度の活用、多職種との連携の大切さ&連携の事例について
- ・居場所の紹介、魅力的な居場所づくりについてのレクチャー
- ・課題に応じた社会資源の情報などを学びたい

ひきこもり状態の多様性に伴い、ピアサポーターの役割も広がり必要な知識も求められている。自己洞察を通じて自分ができることを確認するニーズも高い

【①】	【② 実施内容】	【③実施して分かった点・問題点・教訓】
	<p>●ピアサポーター活動をおこなう上で難しく感じた場面はありましたか。(困難場面・困難ケース)</p> <p>●あなたがピアサポーター活動をおこなう上で、どのような課題があると思いますか？また、それはどのように改善されたらいいですか</p> <p>●ピアサポーターのフォローアップ、スーパービジョン体制について要望を教えてください。</p>	<p>●グループのファシリテーター 話が長引いたり話をしない方がいた場合、進めていくことが難しい。</p> <p>●本人への接し方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・発達障害やパーソナリティの障害があると思われる人や傷つく言葉を言っていないか等、配慮や注意が必要。 ・関心や年代が違っていると話題が広がらない。 ・居場所での青年たちへの声かけ等、うまく話ができない。 ・相手（当事者）の返答がゆっくりで遅いとき待ちきれなくなる。 <p>【課題】</p> <p>●ピアサポーター自身のセルフケア</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ピアサポーターの体調管理。頑張りすぎてしまう。 ・できることとできないことの判断があいまいである。 ・自分の知識不足を感じる。 <p>●ピアサポーター活動の継続の体制</p> <ul style="list-style-type: none"> ・経済的問題を含めたピアサポーターとしての活動の持続（認定を取っても離れてしまう人がいる） ・行政（市役所・保健所・社協）、民間機関とつながりが広がる中でひきこもり問題を伝えることの大切さ、難しさ。 <p>【改善点】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・無理しないこと、すべてを抱え込まないこと。 ・自分の体調管理をする。 ・ピアサポーター同士の体験を話し合いながら自信がもてるといい。 ・ピアサポーターのフォローアップ研修や情報共有を充実する。 ・適切な研修会や講座に参加し、学習を積み重ねること。 ・知識を増やし自己啓発に努めること。人脈を広げること。 <ul style="list-style-type: none"> ・フォローアップ研修を継続的に開催してほしい。（ブロックごとでも） ・人的支援はストレスを抱えやすい。自己理解をしていないと相手に飲み込まれる可能性もある。しっかりしたスーパービジョンやフォローアップが大切。フォローアップは年に一度あるとよいと思います。 ・ピアサポーター同士で活動の報告等を行う茶話会等をして、共有する。 ・修了後、1年または2年に一度の研修会や報告会を開催してほしい。 ・活動報告や課題、最新情報（行政の動向）の共有を行えるとよい。 ・継続的なフォローアップやミーティングはモチベーションアップや方向性を確認する上で必要と考えます。

【①】	【② 実 施 内 容】	【③実施して分かった点・問題点・教訓】																												
	<p>【支援者用アンケート】 回答数：51 ●あなたは、ひきこもり経験のある人、ひきこもりを持つ家族などのピアサポートを活用したいですか。</p>	<p>【ピアサポ活動の継続に必要な体制について】</p> <p>①ピアサポーター活動の継続が課題 →継続的なフォローアップ研修や講座、報告会の機会を設けていく必要がある。</p> <p>②ピアサポーターのケアには、スーパーヴァイザーの存在、ピアサポーター同士のつながり、分かち合いの場がサポーターのエンパワメントの場にもなっている。</p> <p>③ピアサポーターの希望を把握して、相談者とマッチングする(つなげていく)ようなコーディネーターが必要である。</p> <p>【支援者(行政、民間、家族会で支援に携わる人たち)へのアンケート】</p> <div data-bbox="660 734 1310 1339"> <p>ひきこもり経験のある人のピアサポートを活用したい 57%</p> <table border="1"> <tr><th>回答</th><th>割合</th></tr> <tr><td>思う</td><td>33.3%</td></tr> <tr><td>やや思う</td><td>23.5%</td></tr> <tr><td>どちらでもない</td><td>25.5%</td></tr> <tr><td>無回答</td><td>9.8%</td></tr> <tr><td>あまり思わない</td><td>3.9%</td></tr> <tr><td>思わない</td><td>3.9%</td></tr> </table> </div> <div data-bbox="660 1375 1310 2002"> <p>ひきこもりを持つ家族のピアサポートを活用したい 65%</p> <table border="1"> <tr><th>回答</th><th>割合</th></tr> <tr><td>思う</td><td>37.3%</td></tr> <tr><td>やや思う</td><td>27.5%</td></tr> <tr><td>どちらでもない</td><td>21.6%</td></tr> <tr><td>無回答</td><td>5.9%</td></tr> <tr><td>あまり思わない</td><td>3.9%</td></tr> <tr><td>思わない</td><td>3.9%</td></tr> </table> </div>	回答	割合	思う	33.3%	やや思う	23.5%	どちらでもない	25.5%	無回答	9.8%	あまり思わない	3.9%	思わない	3.9%	回答	割合	思う	37.3%	やや思う	27.5%	どちらでもない	21.6%	無回答	5.9%	あまり思わない	3.9%	思わない	3.9%
回答	割合																													
思う	33.3%																													
やや思う	23.5%																													
どちらでもない	25.5%																													
無回答	9.8%																													
あまり思わない	3.9%																													
思わない	3.9%																													
回答	割合																													
思う	37.3%																													
やや思う	27.5%																													
どちらでもない	21.6%																													
無回答	5.9%																													
あまり思わない	3.9%																													
思わない	3.9%																													

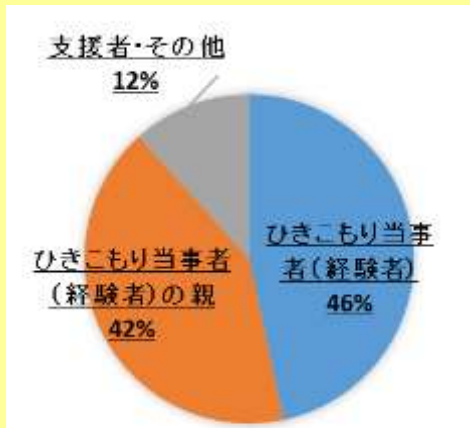

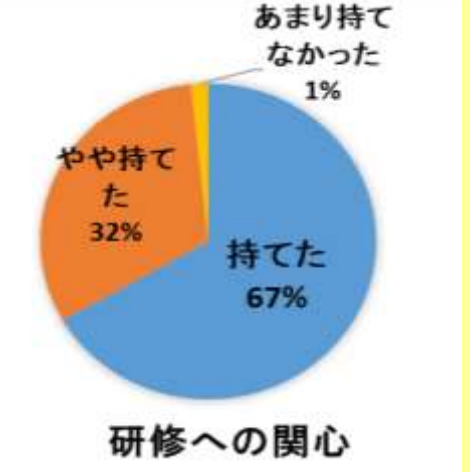
【①】	【② 実 施】	【③実施して分かった点・問題点・教訓】
	<p>【支援者用アンケートつづき】</p> <p>回答数：51</p> <p>●活用してみたい理由</p> <p>●活用について は思わない理由</p>	<p>【支援者用ニーズアンケート】</p> <p><活用してみたい理由></p> <p>●家族の希望、関心に応じて家族会につなぎたい</p> <p>・家族が一人抱え込むのではなく同じ立場の方から労われ、共感してもらうことが必要だと感じる。・お互いに元気をもらいながら、子供との関係(良好な)を保てる</p> <p>●当事者の気持ちを理解している。代弁できる。</p> <p>・当事者としての考えや経験を良くわかっている。</p> <p>・なぜひきこもるのかわからないので経験者の話をききたいというニーズがある</p> <p>●共感と話しやすさ、気持ちの理解</p> <p>・当事者・家族にとって話しやすい相手だと思う。当事者意識を持った方が一緒にいてくださることで援助の姿勢を正すことができる気がします。</p> <p>・当事者の話は耳に入る。また質問もしやすく、素直に聞き入れることができる。</p> <p>・当事者が構えずに話せる。相談者の気持ちが理解でき、信用を得やすいため。</p> <p>●経験という知恵(経験的知識の活用)</p> <p>経験のある方々の知恵を借りた方が良い結果につながる 居場所や茶話会でのかかわり、共に活動する、体験談などはピアの力がふさわしい</p> <p><活用について思わない理由></p> <p>●活用はこれからの関係づくりから</p> <p>・専門機関などと情報共有するタイミングや関係に至っていないため。</p> <p>・活用したいと思うのですが、どのようにつないでいけば良いのか、まだつかめません。</p> <p>・ピアサポートの実体がよくわからないため、ネットワークは公的なところ(保健所等)の方が、つなぎやすい。</p> <p>●背景が多様な故の困難</p> <p>ひきこもり経験も様々で、知識がないと活用は難しい</p> <p>●ひきこもり体質や距離感について</p> <p>自身がひきこもり体質なので、もしひきこもりになったら誰ともかかわり合いたくないから。</p> <p>共感力が強いいため、情緒的になり、巻き込まれすぎないか・・・</p>

【①】	【② 実施】	【③実施して分かった点・問題点・教訓】																										
	<p>【支援者用アンケートつづき】 回答数：51 ●ピアサポートにはどんな活動が望ましいと思いますか。</p>	<p>【支援者用ニーズアンケート】</p> <p>ピアサポートにはどんな活動が望ましいと思いますか</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>活動内容</th> <th>割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>家族相談（家族の話を聴く）</td> <td>74.5%</td> </tr> <tr> <td>本人相談（本人の話を聴く）</td> <td>70.6%</td> </tr> <tr> <td>本人の外出同行</td> <td>15.7%</td> </tr> <tr> <td>居場所でのかかわり</td> <td>52.9%</td> </tr> <tr> <td>茶話会等でのかかわり</td> <td>19.6%</td> </tr> <tr> <td>グループでのファシリテーター</td> <td>2.0%</td> </tr> <tr> <td>電話相談</td> <td>3.9%</td> </tr> <tr> <td>経験談の発表等</td> <td>41.2%</td> </tr> <tr> <td>自治体、支援機関との啓発・連携</td> <td>25.5%</td> </tr> <tr> <td>家族(親)訪問</td> <td>19.6%</td> </tr> <tr> <td>本人訪問(同意有)</td> <td>25.5%</td> </tr> <tr> <td>家族会でのイベント企画・運営</td> <td>7.8%</td> </tr> </tbody> </table> <p>「家族の話を聴く、本人の話を聴く、居場所でのかかわり」が高い。全国共通アンケートとも一致したニーズとなっている。経験が強みとなる活動が望まれている。</p> <p>●ピアサポートと、支援者や専門家からのサポートとの違いは何だとおもいますか。</p> <p><支援者専門家とピアサポートの違い></p> <p>●支援の枠組みの違い ピアサポートは自由な発想・ニーズに沿って活動可能。公的機関は、決められた範囲内での支援。ネットワークは公的なところ（保健所等）の方がつながりやすい。</p> <p>●解決やゴールを求める支援と、同じ目線で寄り添えるピアと。 支援者は問題解決型。”支援”という立場になりがち。ピアは寄り添いを大事に。家族や本人の気持ちに共感したサポート。就労などゴールを持たない。結論を急がず時間をかけているところ（居場所がある）</p> <p>●身近な存在、体験に基づいた共感性 ピアサポートは同じような経験をした人同士がつながり支え合えるところ。当事者や家族としての身近な存在。</p> <p>支援者側から見た違いとして、ピアサポートは経験・体験からの寄り添い型のサポート、支援者・専門家は制度の枠組みのなかで支援や援助スキルを持ち、幅広い知識と専門性、先を見通した計画性を持って目的に向けてのもの。その違いをもとに、いずれもが必要なサポートであることが示された。</p>	活動内容	割合	家族相談（家族の話を聴く）	74.5%	本人相談（本人の話を聴く）	70.6%	本人の外出同行	15.7%	居場所でのかかわり	52.9%	茶話会等でのかかわり	19.6%	グループでのファシリテーター	2.0%	電話相談	3.9%	経験談の発表等	41.2%	自治体、支援機関との啓発・連携	25.5%	家族(親)訪問	19.6%	本人訪問(同意有)	25.5%	家族会でのイベント企画・運営	7.8%
活動内容	割合																											
家族相談（家族の話を聴く）	74.5%																											
本人相談（本人の話を聴く）	70.6%																											
本人の外出同行	15.7%																											
居場所でのかかわり	52.9%																											
茶話会等でのかかわり	19.6%																											
グループでのファシリテーター	2.0%																											
電話相談	3.9%																											
経験談の発表等	41.2%																											
自治体、支援機関との啓発・連携	25.5%																											
家族(親)訪問	19.6%																											
本人訪問(同意有)	25.5%																											
家族会でのイベント企画・運営	7.8%																											

【①】	【② 実施】	【③実施して分かった点・問題点・教訓】
	<p>【支援者用アンケートつづき】 回答数：51</p> <p>●支援者からピアサポーターに期待すること</p> <p>●支援者からピアサポーターに課題と感ずること</p>	<p>【支援者用ニーズアンケート】</p> <p>＜支援者からピアサポートに期待していること＞</p> <p>●支援者の相談を受けてほしい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご自身の体験、今ある気持ちについて可能なお話いただきたいです。 ・ひきこもりの人それぞれの性格やパターンがあると思うので読み取る力（方法）を伝えてほしい。 ・個々の情報を共有し合い支援の提案をしてほしい。 <p>●ひきこもりを理解する機会を増やしてほしい</p> <p>ひきこもりへの対応を理解する機会をもっと増やしてほしい。</p> <p>●本人へのかかわり</p> <p>アプローチが難しい当事者にもアプローチできる可能性。 当事者の話を聞いてもらったり、関わってもらいたい</p> <p>●孤立させないかかわり、空間づくり、企画づくり</p> <p>家族を孤立させないということ。心がやすらぐ空間づくり。 家庭では体験できないような企画をしてほしい。</p> <p>●仕事づくり</p> <p>支援者・専門家と協働してもっと在宅ワーク等で採用してくれる企業を見つけていただいたりしてほしい。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>支援者の方の半分近くは、ピアサポートの実態がわからないため、期待することについても、「わからない」という意見も多かった。支援者との連携の上ではピアサポートの活動内容や取り組み状況を共有していく必要がある。</p> </div> <p>＜支援者から課題と感ずること＞</p> <p>●ピアサポーターのセルフケア</p> <p>回復途上でのピアサポーターの関わりは、本人の負担になる可能性もある。 課題は自分の経験と重なってストレスになること。 ピアがしゃべりすぎ。体調を崩した時の対応。</p> <p>●個人情報の保護について</p> <p>ピアサポート導入する場合は、個人情報保護の取扱いを決める必要（社協）</p>

【① 計 画】	【② 実 施 内 容】	【③実施して分かった点・問題点・教訓】
<p>●2019年6月</p> <p>・ひきこもりピアサポーターの養成・実践活動に関する打合せの実施</p> <p>・研修の体系化（シラバス）の検討・確定</p>	<p>【中四国ブロック：オンライン会議】</p> <p>6月5日、13日、20日（3回実施）</p> <p>・ピアサポーターに求められる役割、ニーズや課題を話し合う。</p> <p><ピアサポの課題></p> <p>・出来るだけ、類似点が多い人からピアサポートを受けたい、逆に違い明確なピアサポーターは、その違いが当事者を傷つけるかもしれない</p> <p>・ピアサポートに過度に期待しないこと。すれ違いがあることも想定しておかなければならない。</p> <p>・家族会と当事者会、当事者間の溝。</p> <p><研修プログラム案の検討></p> <p>★傾聴と自己理解（自分の中の価値観に気づく。上から目線など。嫉妬の感情など）</p> <p>★Wrap（元気回復プログラム）</p> <p>★経験者と親の協働運営について</p> <p>★8050問題、親亡き後の知識、障害年金の制度知識も必要。</p> <p>【関東ブロック：対面MTG】</p> <p>6月13日、20日（2回実施）</p> <p>・ピアサポーターに求められる役割、研修内容、ニーズや課題を話し合う</p> <p><研修プログラム案の検討></p> <p>昨年度の養成研修のアンケートでは、参加者の7割が実践に役立った、3割はやや役立ったと回答。実践に沿った研修内容として昨年度の内容をベースに検討した</p>	<p>【ニーズと課題】</p> <p>・ピアサポーターは、各自治体の実施する本人の居場所や家族の集い等に、派遣していい</p> <p>・自治体への意識啓発、地域にひきこもりの理解を進めていくことが必要。</p> <p>・地域資源とつながっていかないと継続的なサポートはできない。ピアサポーターは地域連携のコーディネーターも担っている。ピアサポーターは、いわば、当事者と社会(支援者や専門家も含む)との心の通訳。生きづらさに寄り添えること</p> <p>・<u>考えが異なる家族や支援者との連携は困難な場合がある。</u></p> <p>・<u>社会復帰(再就職など)する事で、当事者からピアと思って貰えなくなることもある。</u></p> <p>・<u>ピアサポートは成果を求めると、しんどくなる。サポートと気づかせず、相手に寄り添う事がピアサポートには重要である。</u></p> <p><研修プログラム案の検討></p> <p>関東、中四国ともに、昨年度をベースに組み立てる。またピアサポーターは専門家ではないため、専門知識の座学よりも、体験学習、自己理解など、自分への気づきを深められる研修、これまでの経験を適切に活かせる研修を実施する。また、ニーズアンケートの結果も取り入れる。</p>
<p>●2019年7月～9月</p> <p>ひきこもりピアサポーター養成研修受講生募集</p>	<p>関東ブロック（9月8日、9日実施）、中四国ブロック（9月21日、22日実施）募集要項を作成し、全国の家族会に配布した。募集要項は、別添資料とおり。</p>	<p>全国の家族会に参加募集を行い、84名の参加申込があった。 （関東36名、中四国48名）</p>

【① 計 画】	【② 実 施 内 容】	【③実施して分かった点・問題点・教訓】
<p>●2019年7月 ・研修の体系化（シラバス）の確定</p>	<p>【研修内容について】 これまでの研修内容及び、6月に行ったニーズアンケート調査から、ニーズに即した研修内容の体系化を行った。</p> <p>●ピアサポーターに望まれている活動 「家族の話を聴く」「本人の話を聴く」「居場所でのかかわり」</p> <p>●望まれている研修内容 ①自己洞察ワーク（自己理解） ②ピアサポーターの役割 ③ピアサポーターの理解と対応 ④メンタルケア、セルフケアについて ⑤傾聴（家族や本人の話を聴く） ⑥制度の活用、多職種連携、社会資源 ⑦居場づくりの工夫と配慮</p> <p>●連携を目的とした研修追加について 関東、中四国、それぞれのニーズに応じて、連携促進のためのプログラムを新たに追加した。</p> <p><関東>【実践報告】訪問から地域連携、生活保護に至った例、制度の活用 【官民連携報告】県におけるピアサポート力の活用と行政との関係づくりについて</p> <p><中四国>【社会資源創造・活用】 ひきこもりサポーターの活用と実践例) 訪問サポート等。電話相談、傾聴サロン ②多機関連携（制度や相談窓口の知識と活用) 実践の事例を挙げてもらう。</p>	<p><研修プログラム案の確定> 関東、中四国それぞれに研修プログラム及びタイムテーブルを作成した（別添資料）</p> <p>【自治体や支援機関との連携研修】 長期高年齢化した8050問題など複合化するなかで、家族会と支援機関との連携促進に向けた研修を希望する声が多く挙がった。</p> <p>●市町村の居場所づくりに、家族会ピアサポーターが関わってほしいよう（家族サロンに家族ピアサポーターが派遣されるなど）</p> <p>●ひきこもりの実態を伝え、自治体への意識啓発、地域へのロビー活動、行政対応に対して意見提言ができること。</p> <p>●地域資源とつながっていないと継続的なサポートはできない。そのためにピアサポーターも制度や地域資源を学んでいくこと。</p> <p>●ピアサポーターは地域連携のコーディネーター役も担っていく。</p> <p>●親亡き後の知識、障害年金の制度知識も必要である。</p> <p>●分科会形式、宿泊形式を導入 自分のピアサポ活動に沿ってニーズに合った研修を選択できるようにした。宿泊形式は昨年の満足度の高さを反映した形で行った</p>

【① 計画】	【② 実施内容】	【③実施して分かった点・問題点・教訓】
<p>●2019年9月 ピアサポーター養成研修の実施</p>	<p>●関東ブロック 研修参加者32名（うち初参加25名） 日程：9月8日、9日（2日間） 会場：国立女性教育会館（埼玉県） 当事者経験者：14名 家族：17名 支援者：1名</p> <p>※研修実施したカリキュラム別添参照</p> <p>●中四国ブロック 研修参加者44名（うち初参加41名） 日程：9月21日、22日（2日間） 会場：きらめきプラザ（岡山県） 当事者経験者：21名 家族：18名 支援者：5名</p> <p>※研修実施したカリキュラム別添参照</p> <p>研修終了後にアンケートを実施した。結果は、右記及び次ページのとおり。</p> <p>ピアサポーター養成研修の様子は、愛媛新聞に掲載されました（添付）</p>	<p>【関東・中四国全体の参加者の傾向】</p>  <p>参加者の立場 初めて、当事者経験者の参加者が家族の参加者数を上回った。</p>  <p>参加者の年齢</p>  <p>研修への関心</p> <p>参加者のニーズを取り入れたカリキュラム導入で99%は研修内容に関心を持った</p>

【①】 【②】 【③実施して分かった点・問題点・教訓】

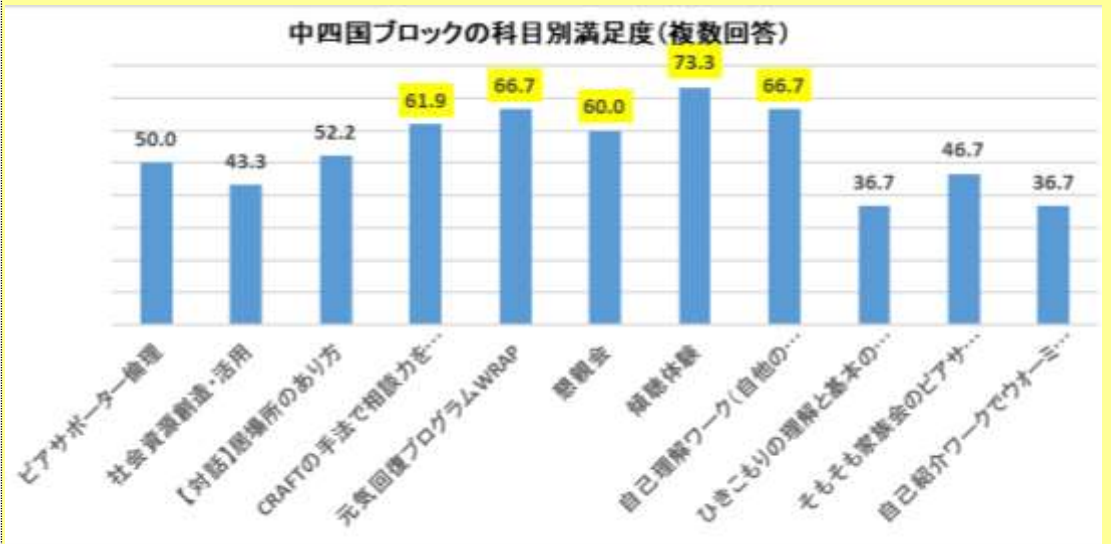
●
2019
年
9月
サ
ポ
ー
タ
ー
研
修
の
実
施

満足度の高い研修メニュー（関東・中四国共通）は、①WRAP（元気回復プログラム）②傾聴ロールプレイ ③相談力向上（CRAFT）だった。また、インフォーマルなピアサポートの場（つながりの場）として、「懇親会」の満足度も高かった。（関東では宿泊形式の二次会も満足度高

■関東ブロックの研修科目別の満足度（科目は15科目 分科会選択が4つ）



■中四国ブロックの満足度と効果（科目は11科目 分科会選択が1つ）



①WRAP 元気回復プログラム

自分の元気な時にワークシートを記入し、大変なとき振り返ることで、自分自身のセルフケアや安定にも役立つ。日頃から実践し、自分がまず元気であるようにしたい。

②家族の傾聴ワークとロールプレイ

相手の目線に立って相手の話を聴くことの大切さ。答えを出さず本人の気づきを大切にする。ロールプレイが良かったので、よりリアルに当事者への接し方を学びたい。

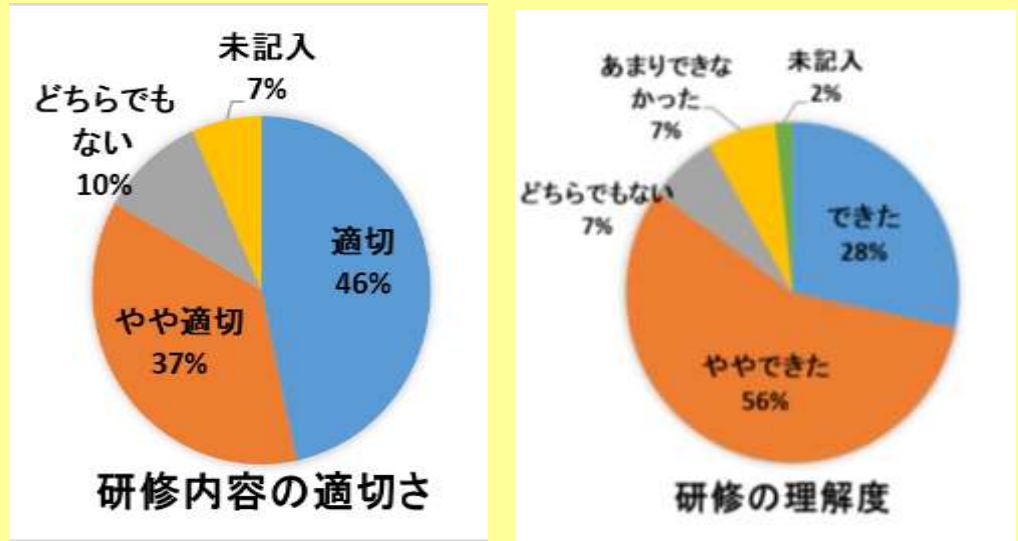
③相談力を高める CRAFT(家族関係の改善強化プログラム)

当事者や家族の方への対応について、CRAFTの手法を使って話し方を良くしたい。

【① 計	【② 実	【③実施して分かった点・問題点・教訓】																																								
<p>● 2019年9月 サポーター研修の実施</p>		<p>●養成研修メニューの課題</p> <p><研修コマ数と選択式分科会の再検討について></p> <p>関東では選択式分科会が4コマ。「メニューが多すぎて選択に迷った、両方とも受講したかった」「内容の濃い研修なのでもう一方も受講したかった」という声が3割以上に上った。関東では、「もう少しひとつひとつのコマを時間をかけてゆったり学べるといい」という意見が出た。</p> <p>中四国では、選択式分科会形式を1コマに絞りメニューの数を減らしたことで、(関東 15→中四国 11)。選択に迷ったという声はアンケートからは無かった。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="416 584 948 1077"> <p>研修のコマ数(関東)</p> <table border="1"> <tr><th>評価</th><th>割合</th></tr> <tr><td>ちょうど良い</td><td>47%</td></tr> <tr><td>やや多い</td><td>37%</td></tr> <tr><td>多い</td><td>10%</td></tr> <tr><td>やや少ない</td><td>3%</td></tr> <tr><td>未記入</td><td>3%</td></tr> </table> </div> <div data-bbox="948 584 1455 1077"> <p>研修のコマ数(中四国)</p> <table border="1"> <tr><th>評価</th><th>割合</th></tr> <tr><td>ちょうど良い</td><td>73.3%</td></tr> <tr><td>やや多い</td><td>23.3%</td></tr> <tr><td>多い</td><td>3.3%</td></tr> </table> </div> </div> <p><より実践的な研修、スキルアップに向けた課題></p> <ul style="list-style-type: none"> ・もっと深い具体的な事例に基づく学びを行いたい。(関東) ・親として非常に勉強になったがピアサポーターとしてはどうだったか(関東) ・問題提起から意見を出し合い、問題解決の仕方を身につける実践的な研修をさらに期待したい(関東) <p><ワークなどの体験学習に対する役立ちの声></p> <ul style="list-style-type: none"> ・紙で勉強するのではなくて、人対人で実践的に学べた。(中四国) ・座学中心ではなく、ワークが多くて役に立った(中四国) <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="416 1514 906 2020"> <p>実践への役立て(関東)</p> <table border="1"> <tr><th>評価</th><th>割合</th></tr> <tr><td>役立つ</td><td>57%</td></tr> <tr><td>やや役立つ</td><td>30%</td></tr> <tr><td>どちらでもない</td><td>10%</td></tr> <tr><td>未記入</td><td>3%</td></tr> </table> </div> <div data-bbox="906 1514 1455 2020"> <p>実践への役立て(中四国)</p> <table border="1"> <tr><th>評価</th><th>割合</th></tr> <tr><td>役立つ</td><td>76.7%</td></tr> <tr><td>やや役立つ</td><td>13.3%</td></tr> <tr><td>どちらでもない</td><td>6.7%</td></tr> <tr><td>あまり役立たない</td><td>3.3%</td></tr> </table> </div> </div>	評価	割合	ちょうど良い	47%	やや多い	37%	多い	10%	やや少ない	3%	未記入	3%	評価	割合	ちょうど良い	73.3%	やや多い	23.3%	多い	3.3%	評価	割合	役立つ	57%	やや役立つ	30%	どちらでもない	10%	未記入	3%	評価	割合	役立つ	76.7%	やや役立つ	13.3%	どちらでもない	6.7%	あまり役立たない	3.3%
評価	割合																																									
ちょうど良い	47%																																									
やや多い	37%																																									
多い	10%																																									
やや少ない	3%																																									
未記入	3%																																									
評価	割合																																									
ちょうど良い	73.3%																																									
やや多い	23.3%																																									
多い	3.3%																																									
評価	割合																																									
役立つ	57%																																									
やや役立つ	30%																																									
どちらでもない	10%																																									
未記入	3%																																									
評価	割合																																									
役立つ	76.7%																																									
やや役立つ	13.3%																																									
どちらでもない	6.7%																																									
あまり役立たない	3.3%																																									

【① 計】 【② 実】 【③実施して分かった点・問題点・教訓】

● 2019
年 9 月
サポーター
研修の
実施つづ
き



【研修内容についての自由記述(要約と抜粋)】

「様々なカリキュラムがありいろいろな視点での考え方を知ることができ有意義であった」という声が多数あった。

★自己理解と他者理解

価値観の多様性の学びが大変勉強になった。自分と他者の認知の違い、人それぞれの考え方や見方を知り、自分自身を振り返ることができた。

★居場所づくり

居場所作りについてそれぞれができる工夫が語られて良かった。これから居場所を作るのに役立つことが多くあった。中四国での対話の試みが面白かった。

★倫理

ピアサポーター活動を行う上で自分や相手を守るための大事な学習。

★電話相談

電話相談の重要性、受けとった一声（顔が見えない中での最初の一声）が大切であること、表情は見えなくても声から感情が伝わってしまうことに注意しなければならないことを感じました。

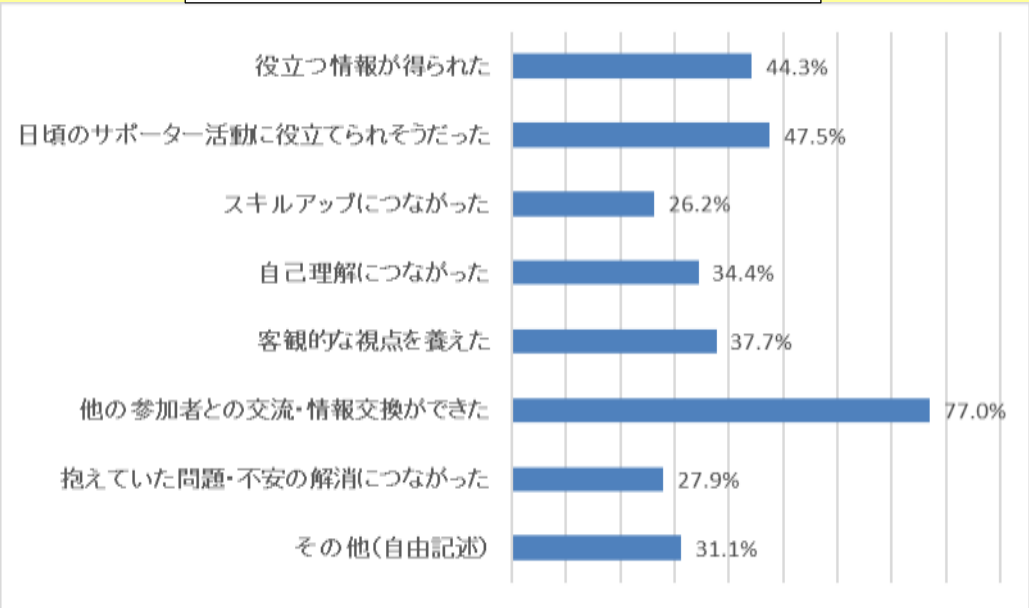
★こんな研修があったらいいな

- ・失敗談を聞ける研修。
- ・ピアカウンセリングについて掘り下げた内容。
- ・SNS やインターネットを利用したピアサポート活動を学びたい。
- ・家族・当事者に分かれてのロールプレイ

【理解度についての自由記述(要約と抜粋)】

- ・分かりやすかった。カリキュラム自体が“ピア”で良かった。
- ・初めて受けた。受け取りが甘い所があり、フォローアップ必要。
- ・いろんな講座を一度に受けたので、ひとつひとつ時間をかけて復習し理解していきたい。

【① 計 画】	【② 実 施 内 容】	【③実施して分かった点・問題点・教訓】								
<p>●2019年9月～10月 ピアサポーター実践活動の実施</p> <p>●2019年 10月 フォローアップ研修の準備</p> <p>●2019年11月 実践活動をもとにフォローアップ研修の実施</p> <p>受講後、ピアサポ活動の手引きを配布。</p>	<p>研修受講者は、各自が、ピアサポーター実践活動を2回行い、活動内容をレポートにして提出する。</p> <p>カリキュラム、スケジュールの検討</p> <p>【研修そのものがピアサポート活動になるように受講者同士での支え合いを重視したグループトーク形式 (1グループ7～8名)】</p> <p>①活動記録表に基づく話し合い ②自己チェックシート記入 ③これまでの経験とこれからの自分らしいピアサポート活動について</p> <p>●関東ブロック フォローアップ研修参加者29名 (アンケート回答28名) 日程：11月10日(日) 会場：浜松町三恵(サンケイ)ビル 当事者経験者：15名 家族：13名 支援者：1名</p> <p>●中四国ブロック フォローアップ研修参加者38名 (アンケート回答33名) 日程：11月30日(土) 11:30～16:45 会場：きらめきプラザ(岡山県) 当事者経験者：17名 家族：17名 支援者：4名</p> <p>※実施したカリキュラムは別添添付</p>	<p>【実践活動内容の傾向】</p> <p>①家族会での話し相手・聴き役、 ②親への対応、フォロー ③家族会の運営、広報 ④居場所でのかかわり、話し相手 ⑤訪問 ⑥自分の体験を伝える ⑦グループでのファシリテーター</p> <p>【フォローアップ研修内容】 これまでのフォローアップを研修を踏まえ、参加者同士の検討を主とするグループトーク形式。実践活動で困ったことや課題についてみなで考え、意見を出し合う。講師はアドバイスをするというよりは、研修生が主体的に意見を出し合ったりできるようにファシリテーターを務めた。また、自己チェックシートでは、ピアサポーター自身が心身のバランスをとるために心がけていること、自分の経験をもとにピアサポ活動を継続していく上での留意点を話し合った。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>フォローアップ研修終了後、アンケートを実施した。 <u>参加者の9割から満足を得た。</u> (詳細は後述)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>フォローアップ研修の満足度</p> <table border="1" style="margin: 0 auto;"> <caption>フォローアップ研修の満足度</caption> <thead> <tr> <th>満足度</th> <th>割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>満足</td> <td>71.4%</td> </tr> <tr> <td>やや満足</td> <td>17.9%</td> </tr> <tr> <td>どちらでもない</td> <td>10.7%</td> </tr> </tbody> </table> </div>	満足度	割合	満足	71.4%	やや満足	17.9%	どちらでもない	10.7%
満足度	割合									
満足	71.4%									
やや満足	17.9%									
どちらでもない	10.7%									

【① 計	【②	【③実施して分かった点・問題点・教訓】																
<p>●2019年 11月 実践活動をもとにフォローアップ研修の実施</p>		<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> フォローアップ研修で良かった点(複数回答) </div>  <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>役に立つ情報が得られた</td> <td style="text-align: right;">44.3%</td> </tr> <tr> <td>日頃のサポーター活動に役立てられそうだった</td> <td style="text-align: right;">47.5%</td> </tr> <tr> <td>スキルアップにつながった</td> <td style="text-align: right;">26.2%</td> </tr> <tr> <td>自己理解につながった</td> <td style="text-align: right;">34.4%</td> </tr> <tr> <td>客観的な視点を養えた</td> <td style="text-align: right;">37.7%</td> </tr> <tr> <td>他の参加者との交流・情報交換ができた</td> <td style="text-align: right;">77.0%</td> </tr> <tr> <td>抱えていた問題・不安の解消につながった</td> <td style="text-align: right;">27.9%</td> </tr> <tr> <td>その他(自由記述)</td> <td style="text-align: right;">31.1%</td> </tr> </table> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>【フォローアップ研修の満足度とその効果(自由記述より要約)】</p> <p>●全国とのつながり、学び合い、意見・情報交換、当事者との交流 当事者の話や悩みを色々と聞くことができた。 全国的な繋がりができて心強かんじます。 色々な知識が得られた。悩んでいるは自分だけじゃないと感じられた。</p> <p>●他地域同士でのエンパワメント、これからの活動への意欲向上 いろいろな地域での活動が参考になった。他の支部を視察をしたい。 それぞれの経験、今後の意欲等を聞いて影響を受けた。 回復して自助グループを立ち上げている人に会えて希望がもてた。</p> <p>●課題解決 家族会の運営面の課題解決につながった。</p> <p>●気づきと振り返り 社会が抱える問題の1つに気がつくことができた。 自分自身の活動をふり振り返り、新たな視点を得ることができた。</p> <p>●自己チェックとセルフケア～ピアサポ活動を継続するために</p> <ul style="list-style-type: none"> ・難しい事例は自分だけで対応せず助けを求める。 ・自分のメンタルケアは大事、自分の状態を把握すること。 ・メールやLINEは、ルール化しておくことでトラブルを未然に防げる。 ・責任をひとりで負いすぎない、仲間に頼ることが大事。 <p>【要望～他支部の活動の共有～】 各支部の活動から、自分の支部もヒントを知りたい。 (各家族会の取り組みを伝え合える仕組みづくりがほしい)</p> </div>	役に立つ情報が得られた	44.3%	日頃のサポーター活動に役立てられそうだった	47.5%	スキルアップにつながった	26.2%	自己理解につながった	34.4%	客観的な視点を養えた	37.7%	他の参加者との交流・情報交換ができた	77.0%	抱えていた問題・不安の解消につながった	27.9%	その他(自由記述)	31.1%
役に立つ情報が得られた	44.3%																	
日頃のサポーター活動に役立てられそうだった	47.5%																	
スキルアップにつながった	26.2%																	
自己理解につながった	34.4%																	
客観的な視点を養えた	37.7%																	
他の参加者との交流・情報交換ができた	77.0%																	
抱えていた問題・不安の解消につながった	27.9%																	
その他(自由記述)	31.1%																	

【① 計画】 【②】 【③実施して分かった点・問題点・教訓】

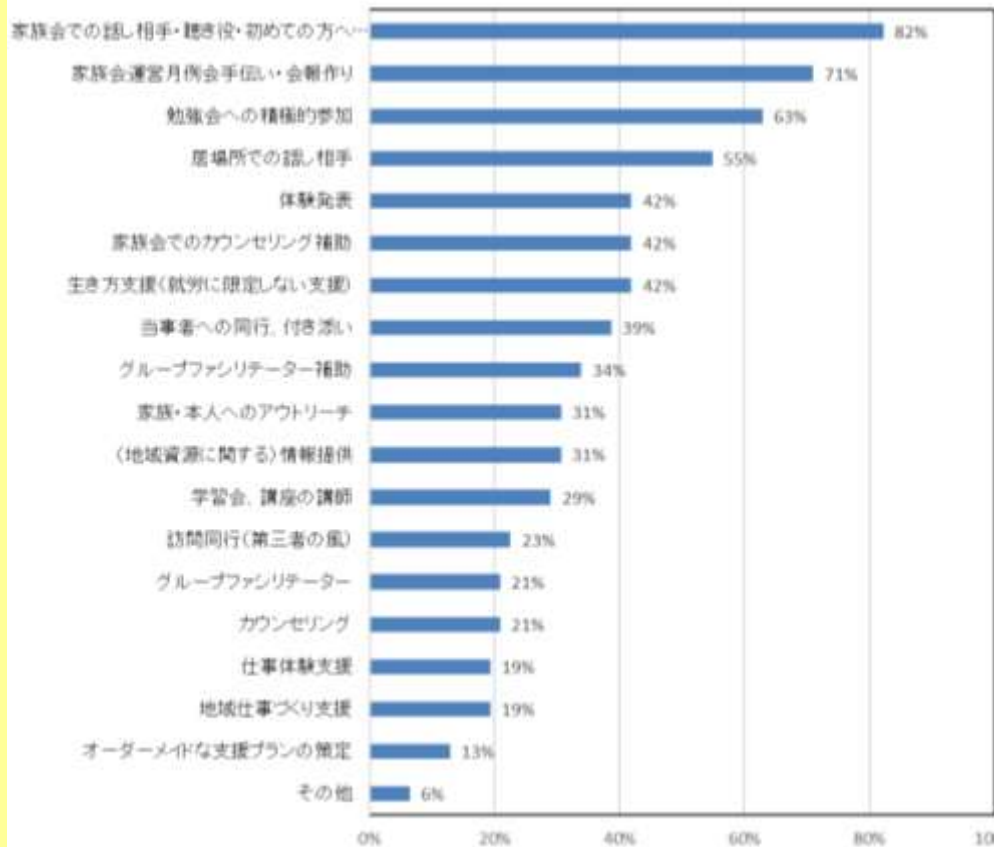
●2019年
12月
ピアサポーター認定について

アンケート報告に従って、受講者にとっての効果、また、活動の方向性についての状況をシェアした。

ひきこもり
ピアサポーターの養成・実践活動に関する検

認定に必要書類（誓約、名簿登録書、自己チェックシート）を提出後、ピアサポーター「認定証」とネックストラップを発行。それぞれが今後、希望する活動については、以下のとおりとなっている。

ピアサポーター認定者が取り組みたい活動内容（認定者 59 名）



認定ピアサポーターは、家族も本人も孤立せず、共に寄り添う仲間（話し聴き合う相手）として、また家族会の担い手として、自己研鑽を積んでいきたいという希望が多数に上った。

- ①家族会での話し相手・聴き役・初めての方へのフォロー
- ②家族会運営月例会手伝い・会報作り
- ③勉強会への積極的参加
- ④居場所での話し相手

<その他>

- ・自分の住む地域で家族会を立ち上げ、親父の会を運営したい。
- ・当事者が望んでいることをやりたい。
- ・勉強会で得られたことを実践し、他の人に伝えたい。
- ・同じ経験をした仲間に、話を聞いてもらえることを、一人で苦しんでいる人に知ってほしい。

【① 計 画】	【② 【③実施して分かった点・問題点・教訓】
<p>●2019年12月 ピアサポーター認定 について</p> <p>・ひきこもりピアサポーターの養成・実践活動に関する検討ミーティング。</p> <p>・養成研修・派遣、フォローアップ研修の実施内容とその効果検証</p> <p>・2020年の養成・実践活動・フォローアップ研修についての計画の策定</p>	<p>認定者は全員で59名</p> <p>実施アンケート報告に沿って、受講者にとっての効果、また、活動の方向性についての状況をシェアし、今後の体制に望まれているものを確認した。</p> <p>●ピアサポ研修の全体的効果(関東・中四国共通)</p> <p>(1)【つながり、エンパワメント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●孤立感の解消 (悩んでいるは自分だけじゃない) ●出会い、つながり、交流によるエンパワメント ●自己受容、他者受容、互いに受け止め合える場 ●研修の場がピアサポート (研修参加が社会参加の一步のチャレンジ) <p><u>「大きい挑戦だった。未熟な自分を受け止めてもらえてうれしい」</u> <u>「不安だったが仲間が支えてくれた」</u> <u>「不安だったが温かい場で最後まで受講できて良かった」</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ●当事者経験者との交流 (親と本人との斜めの交流) <p>参加者の約3割から「当事者・経験者と直接話ができとてもよかった」「若者の意見に気づきをもたらした、参考になった」「若い方のパワーをもらえて参加してよかった」「当事者の言葉を通して子どもの気持ちを少しだけわかった気がする」などの声が挙がった。</p> <p>今年度は、当事者経験者の参加が家族を上回ったことの効果も大きい。</p> <p>(2)【学び、実践、スキルアップ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●気づきと学び、活動意欲の向上 ●ピアサポート力へのスキルアップ (元気回復、傾聴、相談力、居場所でのかかわり) ●多機関連携、全国との情報共有による資源づくり (各地域の取り組みがヒントになり新たな実践を生み出している) <p>●【次年度】継続的な研修体制づくりと多機関連携に向けて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・定期的なピアサポーター研修の開催 (孤立しない、つながり) ・実践に即したスキルアップ研修の充実。 ・事例検討のスーパービジョン、フォローアップ研修体制の拡充 <p>事例ケースから困り事や困難事例を収集。本人・家族のニーズ把握、関係機関への紹介や連携状況、必要と思われる知識や情報の共有化について。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全国の取り組みの情報共有・情報交換の仕組みづくり ・支援者への情報発信 (支援者の方の半分近くは、ピアサポート活動の実態がわからない。支援者と連携し、ピアサポートの活動内容や取り組み状況を共有していくことが必要)

3. プロジェクトの成果

※プロジェクトの目標に対して、どのような「成果」が得られたかをご記入ください。

1. ピアサポーター活動のニーズと課題調査

全国 53 地域の家族会へのアンケートから 256 回答、及び、支援者向けのアンケートから 51 回答を得た。

ピアサポーターに望まれる活動として共通の結果を得た。「家族の話を聴く」「本人の話を聴く」「居場所でのかかわり」の要望が高かった。自分の経験から、相手の気持ちに共感的に寄り添えるピアの力を活かした活動が望まれていることいえる。他方、訪問へのニーズは、1割～2割程度であった。特に訪問に対しては、本人や家族の同意を得られない場合も多く、家族会でもハガキや手紙を出したりなどの方法を取っていることが多い。ピアサポートでは、積極的に本人の背中を押す役割ではなく、本人や家族の安心となる伴走的な「かかわり」が求められている。

2. 調査結果を踏まえた研修体系（シラバス）を構築

調査結果を踏まえ新たに「**居場所づくり**」の研修を加えた。座学よりも**体験重視のワーク形式、対話形式**は受講者が主体的に参加ができる。現ピアサポーターのアンケートから、**傾聴及び自己理解の必要性**が挙がっている。似たような苦しみを経験したピアだからこそ、自分の経験と他人の経験を同じとせず、見方や考え方やの違いを理解し、相手の話をそのまま聴く姿勢と自己研鑽の必要を実感している。**WRAP(元気回復プログラム)**は、自分自身の元気の源を知り、リカバリー(生きづらさを抱えながら豊かに生きていく)や希望を大切にするワークで受講者に最も満足度が高かった。今後のカリキュラムにも継続的に取り入れる。ひきこもり状態の多様性に伴い困り事に応じた制度、社会資源を学ぶニーズは高まっている。ピアの強みである「共感性」と共に、「**連携力(つなぐ力)**」の学びも実践的な研修に活かしていく必要がある。なお、選択式分科会の導入について、関東では選択式分科会が4コマに渡り、選択に迷ったという声が多く挙がった。**メインは共通研修にし、選択式研修は1コマ程度**とすることが望ましい。

関東ブロック（選択的分科会4つ）計13メニュー	中四国ブロック（選択式分科会1つ）計10メニュー
ピアサポートってなぜ必要なんだろう	自己紹介ワークでウォーミングアップ
ひきこもりの理解と基本の対応	そもそも家族会のピアサポートとは？
自己理解ワーク(自分を知る他者を知る、違いを知る)	ひきこもりの理解と基本の対応(家族支援)
家族の傾聴ワーク	自己理解ワーク(自他の価値観の違いを知る)
【連携】訪問から生活保護に至った例、制度の活用	傾聴体験(3人一組)
ブラインドウォーク～木のプレゼント	元気回復プログラム WRAP
WRAP 元気回復行動プラン	CRAFT で相談力を身につける～事例ワーク
CRAFT を応用し相談力を身につける ～ワーク～	【対話】居場所のあり方、それぞれのかかわり方(本人同士の間、親同士の間、本人と親の間)
電話相談など相談における傾聴とロールプレー	【連携】社会資源創造活用と多機関連携
【連携】ピアサポート力の活用と行政との関係作り	ピアサポーターの倫理
居場所づくりでの配慮と工夫	
【事例検討】当事者の気持ちを感じ取り家族・第三者とつなげる	
ピアサポーターの倫理	

3. 研修体系（シラバス）に基づき、ピアサポーター養成研修を実施

関東と中四国の2か所で開催。84名の申込みに対して、研修受講者は76名。

初めて、当事者経験者の参加者数が、家族の参加者数を上回った。当事者本人との交流、若いパワーから刺激を受けたことが良かったという声が多く挙がった。アンケートでは、参加者の99%は研修内容に関心を持った。また、8割以上の参加者は、研修内容は、適切（やや適切含む）と感じ、実践に役立つ（やや役立つ含む）と感じている。実践活動及びフォローアップ研修を経て **59名の方が、ピアサポーターとして新規認定された**（関東24名、中四国35名）。

認定ピアサポーターが今後取り組みたい活動として、①家族会での話し相手・聴き役・初めての方へのフォロー②家族会運営月例会手伝い・会報作り③勉強会への積極的参加④居場所での話し相手が挙げられている。「自分のできることで、無理なく続けたい」という声が多く、自己研鑽とセルフケア、継続的フォローアップを望む声も多かった。

4. ピアサポーターへのフォローアップ研修の実施と研修全体の効果について

フォローアップ研修はグループトーク形式として、研修生同士で、活動中の困った場面に対しても互いの知恵や情報交換などを通して支え合う場になることを目指した（講師はファシリテーターとして参加）

その最大の効果として、研修生の交流がさらに進み、参加者同士の一体感と、今後の活動への意欲向上につながったことがある。研修会自体が、ピアサポートであり、共に生きづらさを持つもの同士のつながり、分かち合い、孤立感の解消（悩んでいるは自分だけじゃない）という希望が持てる、エンパワメントの効果があつた。なお、フォローアップ研修終了後、アンケートを実施し、参加者の9割から満足を得た。

また、グループトークを通じサポーター活動において心がけたい点は以下のとおり。

- ①「一緒に考えていく寄り添いの姿勢」何かやってあげよう、という上から目線ではなく対等な目線。
- ②「傾聴」、聴くは9割、話すは1割。途中で話をさえぎらず相手が話すテンポに合わせながら、言わんとしていることや奥にある心情をも理解するとともに相手の置かれている状況を十分イメージする。
- ③「多くの事例から学び実践を積む」サポーターの陥りやすい点として、事例を自分自身の体験と混同し、あるいは同一視し焦点のはずれた対応となる可能性に留意しなければならない。
- ④「自分ひとりで抱え込まない」、困ったことは適宜スーパーバイザーに相談する。地域支援センター、保健所、生活困窮者自立相談窓口、警察など行政機関と協働する。