

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」の募集実施)



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

【ピアサポ活動・インタビュー紹介】

【コロナ禍における全国支部運営
と連携の現状について】

報告書

特定非営利活動法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会

令和4年（2022年）3月

令和3年(2021年)度

KHJ ひきこもりピアサポーター研修・活動の実施報告

(会員のみなさまにも積極的に共有・ご回覧ください)

(1) ひきこもりピアサポーター養成研修の概要	3
(2) 基礎研修・実践研修のアンケート結果	5
(3) 継続研修のアンケート結果	8
(4) 支部内のピアサポーターの活動状況	9
(5) コロナ禍の支部運営の現状について	12
(6) コロナ禍の行政・他団体との連携と交流	14
(7) ピアサポーター・インタビュー紹介	16

(1) ひきこもりピアサポーター養成研修の概要

【目的～支え合おう、分かち合おう、学び・交流・エンパワメント～】

KHJ ひきこもりピアサポーター（家族会連合会認定）は、2013年から、年一回、全国の家族会に集う本人、家族、協働者を対象に、ひきこもりピアサポーター養成研修を実施しています。ピアサポーターは、本人や家族の気持ちに寄り添う、「ピア＝仲間」を意味します。仲間同士、互いに支え合い、分かち合い、励まし合う関係づくりをピアサポーター研修を通して行っています。

<インクルーシブ(社会的包摂)に基づくピアサポート>

2017年度からは、インクルーシブな考え方（社会的包摂）に基づき、親同士、本人同士、親と本人、支援に携わっている人、全国の家族会で協働するみなさんと、立場を分かたず、互いに支え合っていく関係を大切にしています。さまざまな立場のピアサポーターが誕生し、それぞれの経験を活かしながらオリジナルな活動や、ピアサポーター経験の発表等を通してひきこもりの社会的理解の促進に寄与しています。

●研修日程：

【基礎研修】※2つのコースは同じ内容

- 7月コース（4日間）・・・7月29日（木） 30日（金） 19時～21時
7月31日（土） 8月1日（日） 13時～17時
- 8月コース（4日間）・・・8月26日（木） 27日（金） 19時～21時
8月28日（土） 29日（日） 13時～17時

【実践研修】※2つのコースは同じ内容

- 7月参加者向け・・・1月16日（日） 10時～17時
- 8月参加者向け・・・1月30日（日） 10時～17時

- 対象者： 全国の家族会会員・関係者 （支部長の推薦が必要）

- 費用 基礎研修：無料 実践研修：5000円

- 方法：オンライン会議システム（ZOOM）を使用。

- 参加支部：23支部

- 参加者数：56名（家族 30名 本人 19名 協働者 7名）

- 認定者数：49名（家族 28名 本人 15名 協働者 6名）

●研修内容

○基礎研修（ピアサポ実践者との対話、居場所でのかわり方、自己理解ワーク、傾聴ワーク、ピアサポ倫理、電話相談・ZOOMを活用したサポート、企画ワーク）

○実践研修（ピアサポ実践活動の共有と課題検討、WRAP—元気回復行動プラン）

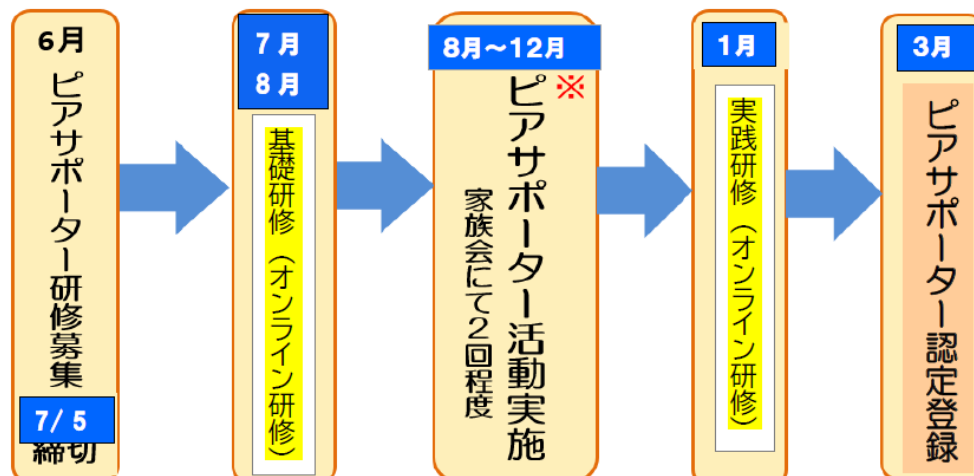
●認定までの流れ

基礎研修終了後、実践活動を2回行い、翌年の実践研修まで一年間のカリキュラムです。
ピアサポーター活動は多岐に渡りますが、各支部でオリジナルな活動を行っています。

ひきこもりピアサポーター養成研修



【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)

※期間内にご自身が所属する家族会にて、2回程度、実践活動を行ってください。

ピアサポーターの活動内容一覧

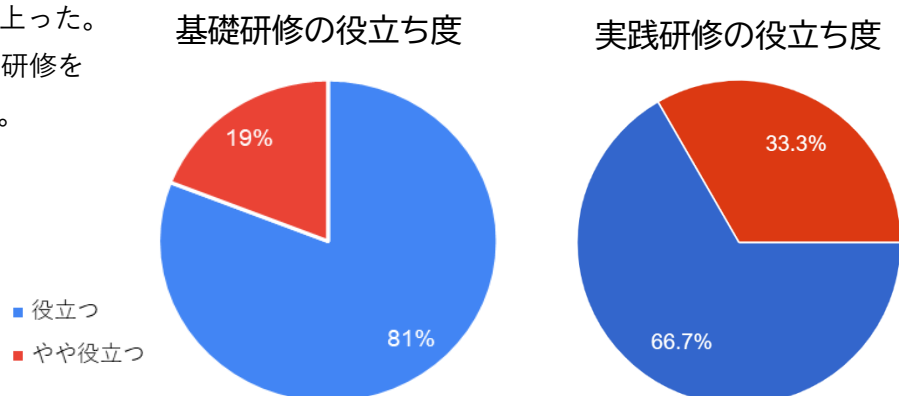
	ボランティア活動(往復の交通費、食事代等は含まれる)	有償活動
家族 当事者 支援者 (共通)	☐ 家族会運営参加・月例会の受付・手伝い、会報作り等 ☐ 家族会での話し相手・聴き役・初めての方へのフォロー ☐ 当事者への同行、付き添い ☐ 居場所(フリースペース)での話し相手 ☐ 体験発表(家族本人の声を届ける活動) ☐ 勉強会への積極的参加 ☐ 家族会での研修会、勉強会企画や実施 ☐ 訪問同行 ☐ 家族会でのカウンセリング補助 ☐ (地域資源に関する)情報提供 ☐ グループファシリテーター ☐ さまざまな体験活動のサポート ☐ 地域活動のサポート	☐ 家族・本人へのアウトリーチ (本人同意有、無) ☐ 月例会、講演会などでのファシリテーター ☐ 家族、本人へのカウンセリング※ ☐ オーダーメイドな個別支援プランの提案※(問題を整理しながら、ひきこもり脱出ルートを考える) ☐ 学習会、講座の講師 ※)有償の相談活動を行う場合は、相談支援に関する資格、または、相当する経験が必要。最終的には、SVの承諾を要する。

(2) 基礎研修・実践研修のアンケート結果

(基礎研修・回答数 42名 実践研修・回答数 49名)

【ピアサポート研修の役立ち度は100%】

「研修は今後の活動に役立つか？」の問いに対し、役立った、やや役立ったと回答したのは基礎・実践ともに100%に上った。ピアサポート活動に必要な研修を実施していることがわかる。



【オンライン研修ゆえのメリット～受講の決め手がオンライン7割～】

- ・オンライン研修が受講の決め手になった（回答：71.4%）
- ・オンラインに慣れていない参加者向けの練習会を複数回実施した
- ・「オンラインで全国の皆さまとつながることができてよかった」との声が多数。
- ・その他、「オンラインだと自分のペースを崩さずに学ぶことができた」「自宅からの参加で緊張せずに学べた」「技術サポートがいて心強かった」「ブレイクアウトルームを活用して少人数で話すことができてよかった」などの意見があった。

【研修で良かったこと～自己理解の深まり8割 参加者同士の交流7割 他者理解6割】

・「研修で良かった点」の問いに対し、「自己理解につながった」が81.6%、「他の参加者との交流ができた」が71.4%、「他者理解につながった」も63.3%の回答があった。

※実践研修アンケート、複数回答設問

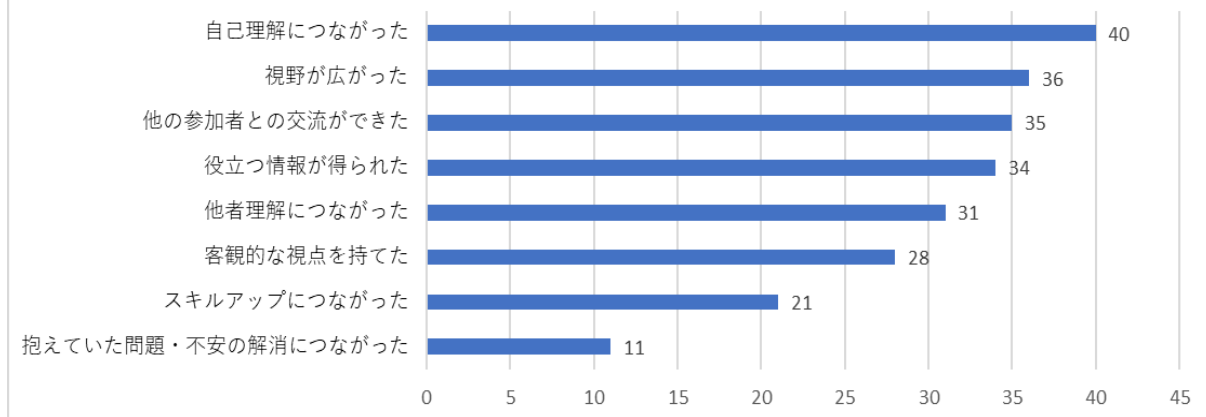
○元気回復行動プラン（WRAP）

- ・「自分にとって何が不調になるのか元気な時に考えておくことは印象に残った」
- ・「ピアサポーターも1人の人間なんだなあって思った」
- ・「他者を大切にする根源に自愛があることを再認識した」

○グループトーク

- ・「同じピアという立場でも、体験が違うから見方や考え方が違う。多面的な見方ができた」
- ・「プログラムを通して、自分を深く見つめなおす機会になった」
- ・「ピアサポートとは？という問いかけについてブレイクアウトで話し合った時、それぞれの言葉の表現は違えども根底は共通していると感じた」

研修で良かったこと(実践研修から複数回答)



【オンラインによるピアサポ活動をしている人は全体の 45%】

- ・オンライン家族会 交流会
- ・オンライン居場所、女子トーク会、楽器演奏会
- ・ピアサポーター交流会実施、おしゃべり会企画
- ・オンライン役員会、オンライン会議（打ち合わせ）
- ・オンライン学習会、オンライン茶話会
- ・K H J 会員と他家族会のフリートーク、当事者さんと家族のフリートーク交流
- ・SNS をつかって IBS に悩んでいる人の悩み相談を去年の 1 1 月くらいから引き続き行っています（自分が IBS）なので



【広げていこうピアの輪～多機関連携への関心 65%】

- ・現在、難病・小児慢性特定疾病のピアサポーターとしても活動していますが、難病があり且つひきこもりというケースもあるので、ひきこもり地域支援センターと難病相談支援センターなど、領域を超えた横のつながりも作っていかれたらと思っています。
- ・他の支部でも活動してみたいと思ったので、継続的に交流していきたいと思いました。

【自分の体験・経験を仕事に～ピアサポート活動で収入を得たい～47%】

- ・ピアサポの認定を受ける前に「ピアサポになったらこういう仕事があるよ」と伝えていたら、参加の希望が出てきた。
- ・ピアサポーターとして体験発表をしたい（33%）（その他、体験談の取材、体験談の執筆など）

【研修で『仲間』と出会った～全国でのつながりの場の継続・交流を望む 70%】

・2021 年度は、同窓会（同期会）実行委員会が発足。活動の上の悩みや喜びも定期的に分かち合える任意グループが自発的に始まった。

「仲間ができる」という点ではピアサポ研修を継続する意義があると思う。さらに研修内や研修後の「横のつながり作り」についてを本部でもっと考えられるといいのではないか。（同窓会ネットワークづくり）。

横のつながり（全国での事例やアイディア）を促進するような活動をしてほしい

・研修の一番の収穫は「仲間ができた」との回答があった。当事者だけでなく親も孤独孤立している。養成研修で出会った人たちとの話で救われたとの話しは多く聴く。

・一方で研修だけの関係性になってしまっていて、また日常に戻ると孤立になってしまう。そのため継続研修を開催して、継続的に関係性をつなげる必要もあると実感している。

（研修後もつながり続ける機会をバックアップする）

【ピアサポーター認定を受けてから自発性が高まった】

- ・自分から指示することがほとんどなく、若者たちが自ら行動するようになった。（自発性向上）
- ・今期は家族会からの参加はなかった。今まで認定された人が6名くらい活動している。
- ・一度認定者のみで集まって「どんなことができるか？」と話し合ってもらった。そこから「女子会」を立ち上げることになった。役員として手伝っていただく方もいる。（自発性、企画力）
- ・名札にも名前だけでなく「ピアサポーター」という名称も付けて月例会に参加してもらっている。
- ・当初は行政関係にもピアサポーターを紹介したりした。

【自分の経験を話す、相手の痛みを感じ、答えの無い問いに寄り添うのがピアサポーター／専門職とピアサポーターの違い】

- ・専門職のやる相談と、ピアサポがやる相談は性質がちょっと違う。
- ・専門職の人は課題解決型の相談。
- ・ピアサポは答えがない相談にものすごく長い時間を寄り添うことになる。
そのため、メンタルの保持や、具体的なスキルを一応は身につけたほうがいいと思う。
- ・専門の相談員＋ピアサポという2名体制での訪問支援も始まっている。
（自分の経験を話すのがピアサポーター、ピア相談になる）

【自分たちでスーパーヴァイズ】

・ピアサポのスーパーバイザーは、精神保健福祉センターや支部長がなっているが、多くは、ピアサポ同士がお互いにスーパーヴァイズしている。若者たちの能力にはびっくりさせられることも多い。

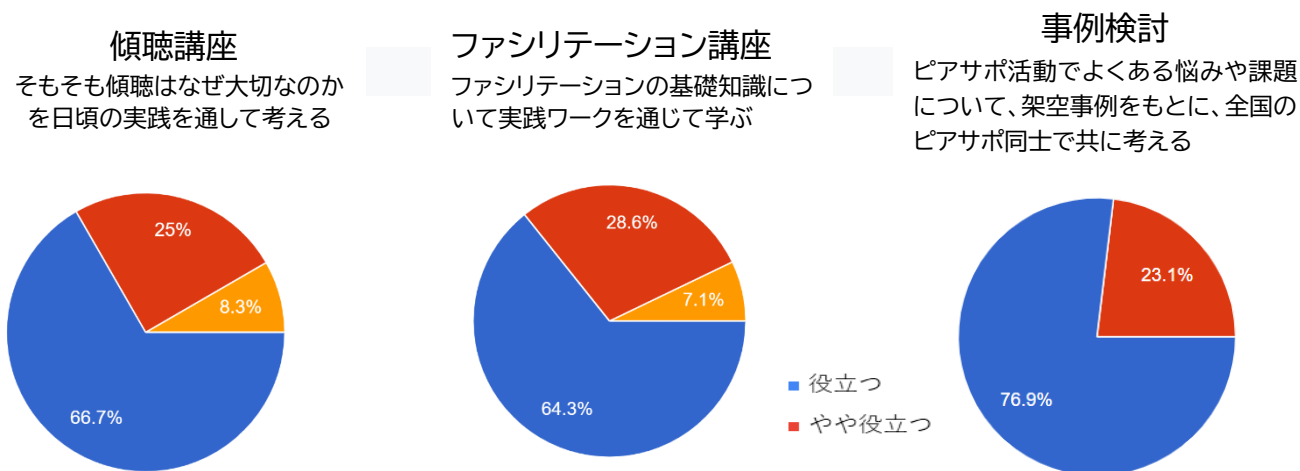
(3) 継続研修のアンケート結果

(回答数のべ 39 名)

【認定者向けの継続研修会(4回)の実施……のべ 85 名参加

- ①養成研修に向けたファシリテーター講座: 15 名
- ②傾聴講座: 24 名
- ③ファシリテーション講座: 22 名
- ④事例検討: 24 名

【継続研修の役立ち度は9割以上】



【ピアサポーター同士の対等な関係で事例検討 役立ち度は 100%】

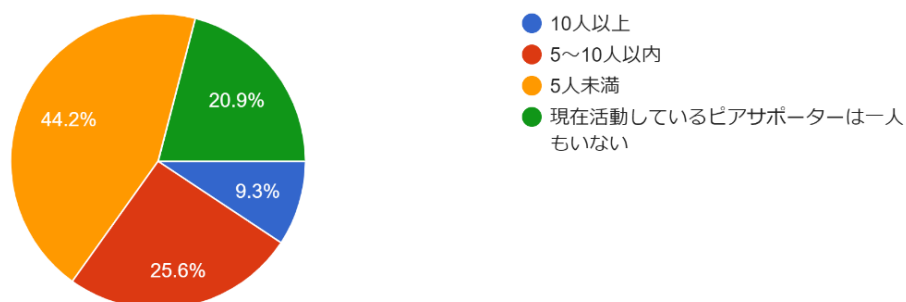
- ・事例検討については、各支部で抱えている問題を取り上げていただいたので、参考になった。
- ・自分に対応に悩んでいた事柄について、他の方々とのやり取りで理解が深まった。
- ・当事者、家族が同じ受講生として話し合え、多くの気づきを得ることができました。
- ・グループワークは、真剣にお互いの話に向き合えてとてもよかった。ピア同士という共通項が、お互いの立場を深く理解し、率直に話し聞くことができると思った。

【全国の交流の場として、不安・孤立感の解消へ～継続研修のもう一つの役割～】

- ・不安に思っていたことが、皆さんと話すうちに気持ちが一新できた。
- ・地方にいて、活動している方たちの人数も限られている中で、KHJ の研修では他県との交流ができ、とても勉強になり、また、楽しかったです。
- ・いつも一人で活動しているので、久しぶりに他ピアサポの方のお話を聴くことができたのが一番の収穫です。これまでの活動を改めて客観的に見つめ直すきっかけを頂きました。
- ・話すのが苦手な自分にはハードルが高かったですが、回数こなすと色々なスキルアップに繋がる良い講習だった。
- ・私達の家族会には、当事者会が無いので、KHJ の研修を通じて、全国の当事者と交流が持てれば、彼らがより元気になるのではと感じました。 来年も多くの研修を楽しみにしております。

(4) 支部内のピアサポーターの活動状況

【支部内で活動中のピアサポーター 5人以上が35% 5人未満が44%】



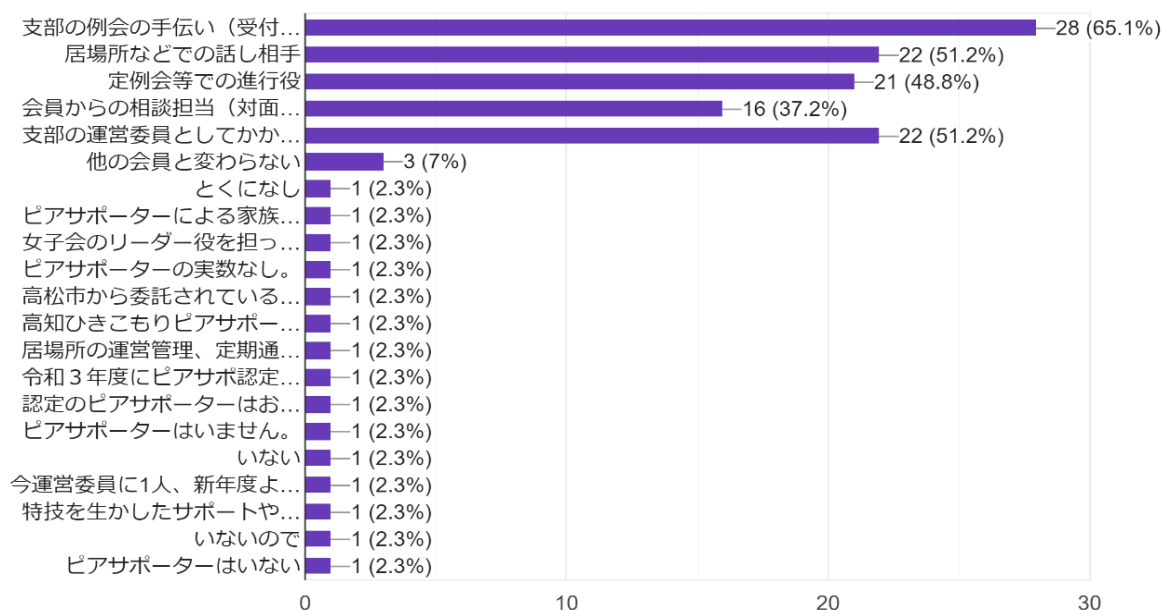
【ピアサポーターの役割。運営を担っているピアサポーターが半数に】

「例会の手伝い」65%、「居場所での話し相手」51%「支部の運営委員」51%

「定例会等での進行役」48.8%、「会員からの相談担当」37.2%

支部内でのピアサポーターの役割を教えてください。※複数選択可

43件の回答



【この1年のピアサポーターの活躍エピソード(一部抜粋)】

<運営への参画>

- ・今後の運営について前向きな協力の表明をしてくれた。
- ・各種事業に協力してもらっています。
- ・新しい企画を考えて支部会を開催し、活気を与えてくれました。
- ・元当事者のピアサポーターaさんは、女子会のリーダー役。また、便りには女子会での様子を記事にしてくれている。また当事者からのエッセイということで、便りに寄せている。このようにピアサポーター研修を受けたことで積極的な姿勢を示している！

<経験談の発信・居場所の話し相手>

- ・経験談を話してくれた。
 - ・月例会での体験発表
 - ・体験発表。女子会の継続。県外からの移住者の居場所参加。
 - ・定例会で経験をお話しいただいた。ピアサポーターもフロアも両方とも変化がありましたよ。
 - ・厚労省主催の支援者サミットにパネラーで登壇
- 居場所での当事者・家族との交流。
ひきこもり理解へ向けての講演活動。

<行政や各支部との連携業務>

- ・出張相談会への同行。行政との連携業務にあたっている。
- ・いくつかの自治体の民生委員、児童委員との意見交換の機会が持てた。また、いくつかの自治体との意見交換の場(連絡会)が実現できた。
- ・他市町村の居場所での出張交流。
- ・行政主催の家族交流会に参加して家族会をアピールした。

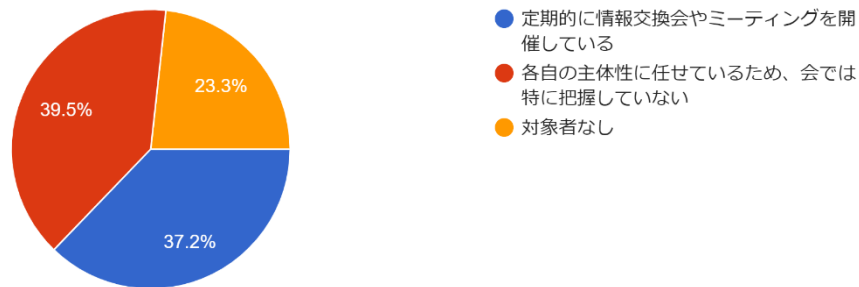
<ピアサポート相談・初めての方への対応、傾聴>

- ・ピアサポーターによるピアサポート相談室を開設した。
- ・ピアサポの方の話を聞いたのをきっかけに、入会された方が見えました。
- ・家族会での関り、傾聴。
- ・オンラインでの文字での対応や電話での対応。
- ・お互いに支え合う意識が増し、LINE や zoom 会議での発言も増えた。

<その他>

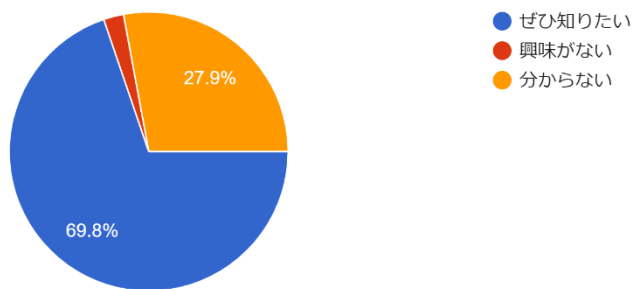
- ・当事者と一緒に外で木の伐採等の活動を行った。市民駅伝に親の会と当事者でチームで出場した。
- ・現場での活躍は親たちをしのぐようになってきている。高齢化する親の世代交代は
ピアサポーターが担う事になるのではないかとされる。

【支部内でピアサポーター同士の交流を定期的に行っている 37.2%
各自の自主性に任せている 4 割(39.5%)】



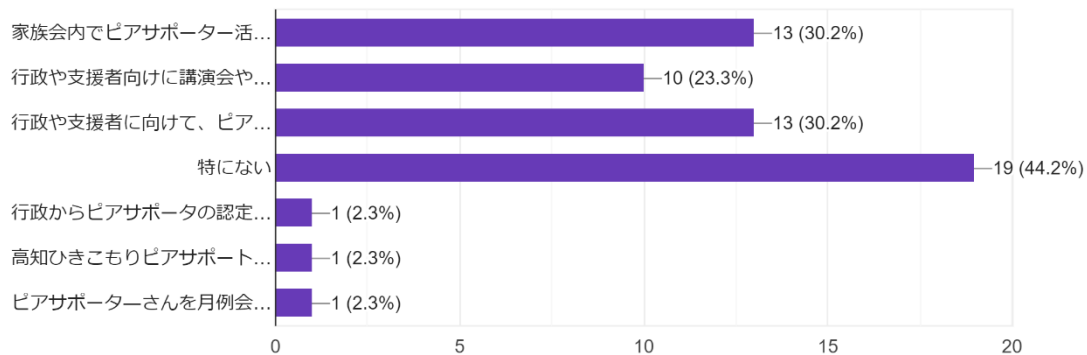
【他支部のピアサポーター活躍の様子を知りたい 7 割(69.8%)】

他支部のピアサポーターがどんな活躍をしているか、知りたいですか？
43 件の回答



【ピアサポーターを知ってもらうために行政などに紹介をした(30.2%)】

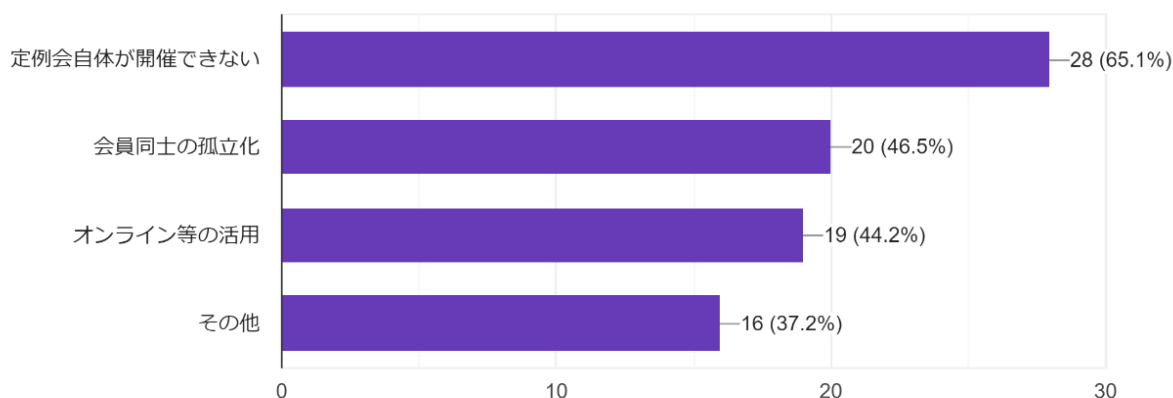
ピアサポーターの存在を知ってもらうために、行ったことはありますか？※複数選択可
43 件の回答



(5) コロナ禍の支部運営の現状について

(2022 年 2 月実施 回答数のべ43名)

【大変なこと ①定例会を開催できない 65% ②会員同士の孤立化 47%】



【月例会は「対面開催の実施が多かった」支部が半数以上(51.2%)】

- ・ 1 年を通して、対面開催の回のほうが多かった (51.2%)
- ・ 前年には参加していなかった新しい参加者が増えた (48.8%)
- ・ 対面開催の時のほうが（オンライン開催よりも）人数が集まる (32.6%)
- ・ 当事者の参加が増えた (32.6%)

対面開催が半数を
占める一方で
オンライン導入も4割

【オンラインでコミュニケーションの機会が増えた支部も 4 割(39.5%)】

- ・ オンラインを利用して直接会えなくてもコミュニケーションの機会を増やすことができた(39.5%)
- ・ パソコンやオンラインのサポートのため、若者たちが活躍する場が増えた (20.9%)
- ・ 定例会をオンライン開催したところ、予想以上の参加者が集まった (18.6%)
- ・ 世代間交流の機会が増えた (11.6%)

【コロナ禍の家族会運営で、良かったこと、工夫していること】

<オンラインの工夫>(助成事業から無償提供されたパソコンを活用している 74.4%)

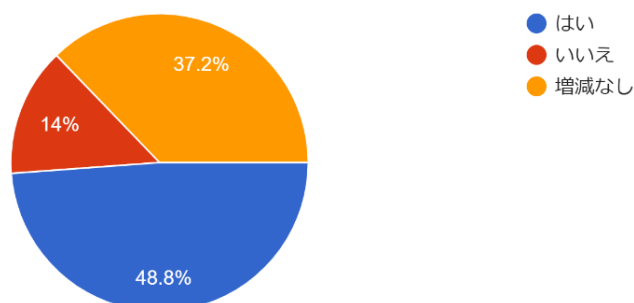
- ・ Zoom 使用によりオンラインの居場所他新しい交流の機会が増えた。
- ・ 提供されたパソコンをきっかけに、zoom 研修ができたことは大いなる進歩だ。時代に取り残されずに済んだ。また、地元の学習会で北海道の講師とオンラインでつなぐ研修会も実現できた！
- ・ Zoom, Google meet の活用：当事者会、役員会、パソコン教室
- ・ 月例会での DVD 鑑賞、ユーチューブ視聴、プレゼン資料やネットワーク上の関連情報などを映写。
- ・ この PC を活用して、若者に HP の作成更新などを勉強して担当してもらっています。

- ・他支部との拡大月例会(中国ブロック内)がオンラインで開催できた
- ・オンライン活用の検討を当事者運営スタッフが始めている。当事者を初め関係者の連絡体制整備にむけて可能なところからやり始めている。
- ・オンライン接続サポートを不慣れな人向けに行った。オンラインに参加出来ない会員へ、メールや電話でご機嫌伺いをした。コロナが落ち着いた時期に、対面の茶話会を開催した。

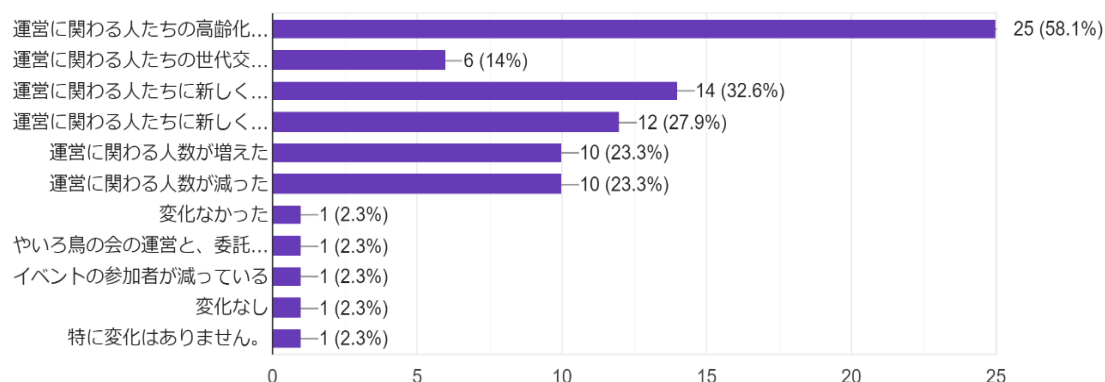
<オンライン以外の工夫～往復はがき、電話、会報、感染対策～>

- ・往復ハガキで会員の声を返信してもらい、会報にのせた。普段、例会に参加していない方も含めて多数の返信があり、好評でした。
- ・居場所の開催の終了時間を繰り上げて、帰宅の際に電車のラッシュと重ならないようにした。
- ・感染対策距離をとるなど工夫して毎月開催していた（会場使用できる限りは）
- ・電話の利用が少し多くなったので、直接お話しすることができている。・会報に力を入れている。
- ・降雪やコロナで参加できない方もいるので、「便り」送付で状況を可能な限り伝えるようにしている。メール等を利用してメッセージを寄せてもらっている。
- ・電話相談を中心に行った。定例会を開催できないので、会員全員に情報提供として KHJ 情報誌「たびたち」を配布。

【前年度より新規会員が増えている支部は半数に上った(48.8%)】



【支部運営体制の高齢化(58%)が半数を超えている一方で、経験者や支援者、ピアサポーターが新しく運営に入った支部 3 割(32%)】

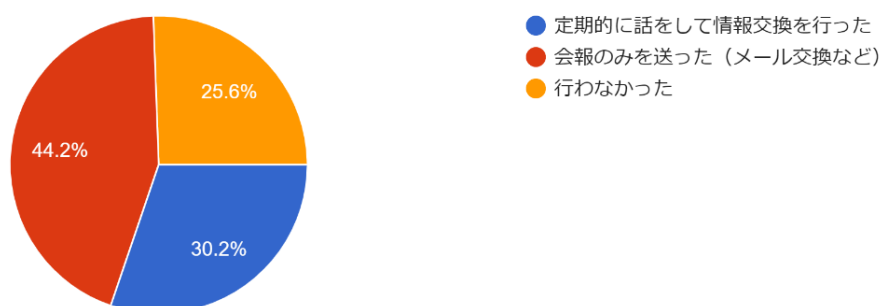


（６）コロナ禍の行政・他団体との連携と交流

【他支部との交流や情報交換を実施した 74. 4%】

他の家族会との交流や情報交換を行いましたか？

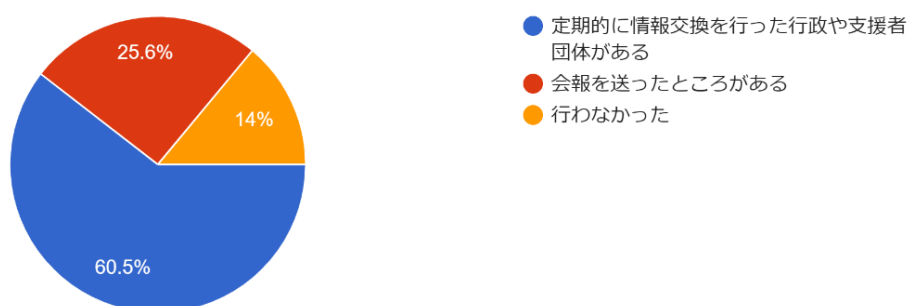
43 件の回答



【行政や支援者との交流や情報交換を実施した86. 1%】

行政や支援者との交流や情報交換などを行いましたか？

43 件の回答



【今後の新しい取り組みや計画中的こと】

< 行政・他支部、多機関連携や意見交換会 >

- ・オンラインの活用。行政との連携。
- ・定期的に中国ブロック内支部との合同月例会を開催することとした
- ・三重県のひきこもり支援の委員になり、県・市町との共同企画が増えた。三重県ひきこもり推進会議、伊賀市ひきこもりピアサポーター会議、いなべ市ひきこもり家族会（従来は定例家族会/津市、四日市家族会の2件）
- ・会報65号（最新号）で大阪府南部泉州地域の自治体の取り組み状況のあらましを紹介したところよい反応があった。私のところでは、こんな外を実践しているなどの回答が数件寄せられた。各自治体の担当者に本会の会報は読まれているようだし、今後も継続していきたい。

- ・他支部への研修旅行的なこと
- ・行政への定期的なアプローチ
- ・他市町村の支援機関と連携、居場所間の交流。

<家族会・居場所の拡充>

- ・不登校家族会の立上をした
- ・本人たちへの窓口として、オンライン当事者会を検討中。
- ・当事者中心の居場所活動
- ・他所での居場所・相談会の実施。夜間の居場所・集まりの定着化。
- ・オンライン当事者会を設立予定。令和4年度中に法人格の取得。名護支部の活動サポート他。
- ・住んでいるところから近いところ（近隣の市町村等）において、家族会を増やしている。会員になりやすいように年会費を3000円に下げた。そのために経済的には苦しい。以前はNPOであり、15周年記念で記念誌を作成し清算した。経済的基盤がないため大変である。以前は定年退職した人が多いため経済的に余裕がない。高齢化が問題となっている。
- ・高齢の親が多くオンラインに馴染みのない人たちへの学習をどう取り組むか検討しています。これをきっかけに本人と交流できたというケースもあります。

<事業化>

- ・今春に法人化。ひきこもりや高齢者の委託事業を受ける。便利屋の事業化をする。

<社会への提言・啓発>

- ・一般向けの講演会を積極的に行っていきたいと考えています。
- ・地域へ向けてひきこもりの理解と交流。
- ・パブリックコメントへの発信

<各支部でのピアサポーターの拡充>

- ・ピアサポート相談室充実のため、ピアサポーターの拡充を目的の養成講座を開催する。
- ・ピアサポーターを市町村のひきこもり支援ステーションレベルの活動に支援要因として送り込むことを目指して人材の育成に努めている。ひきこもり支援と食支援のコラボを実証実験中。県下各地の社協や市町村などにピアサポーターを連れて意見交換に行く。そのための日当をひきこもりピアサポートセンターの事業費から支出することができるようになった。ひきこもりの経験者を支援の前面に押し立てるように工夫している。そのためのバックアップやスーパーバイズを県の専門家集団がしてくれるようになってきた。来所相談や訪問支援のノウハウについてひきセンの職員たちと座談会形式で教えてもらえるようになった。etc,

以上

(7) ピアサポーター・インタビュー紹介

2013 年から、現在までに認定されたピアサポーター9 名のインタビューを紹介する。
インタビュー項目は、下記のとおり。各会でのピアサポーター活動の参考になれば幸いである。

<インタビュー項目>

①【現状】実感・自覚について

②【私は】内面変化、行動変化について

- ・ 自己理解・他者理解が進んだか、(具体的なきっかけ)
- ・ 自発性、活動への積極性、意欲
- ・ サポーターとしてのスキルアップ

③【具体的な行動変化】(地域を超えて)交流する事例(連携面)

- ・ ピアサポーター同士
- ・ ピアサポーター以外との交流
- ・ 自分の所属する家族会以外との交流
- ・ 官民連携など
- ・ 実践・活動範囲・活動領域が広がったか

④オンライン活用事例について

- ・ コロナ禍の工夫について
- ・ オンラインを使ったピアサポート事例
- ・ オンライン活用をする際に困ったこと (ソフト面、ハード面)

⑤これからピアサポート研修を受けたいと思っている人へのメッセージ

⑥一般の方へのメッセージ(ひきこもりピアサポーターを知らない方へ)

<インタビュー回答者>(9 名)

伊神 亮さん@なでしこの会(平成 25 年度受講)

堀部尚之さん@みえオレンジの会(平成 27 年度受講)

泉谷ふみのさん@横浜ばらの会(平成 30 年度受講)

國吉大介さん@沖縄ていんさぐぬ花の会(平成 30 年度受講)

宇治原多映さん@広島もみじの会(令和1年度受講)

大橋伸和さん@北海道はまなす(令和2年度受講)

眞田千佳さん@楽の会リーラ(令和 2 年度受講)

登坂真代さん@横浜ばらの会(令和 2 年度受講)

吉田理恵さん@浜松(令和2年度受講)

【現状】実感・自覚について

研修受講した時は「ピアってどんな人？」って思っていたが、自分になってみて分かったのは、特別なことではなく、当事者の皆さんも「経験してきた人（ピア）だから当事者のことを分かってくれる」と思ってるのかなって感じている。



【私は】内面変化、行動変化について（内側）

経験してきたことが活かせるという意味でプラスになった。迷った時には無理してがんばらなくてもいい。自分の気持ちに正直になって、自分がサポートを受けたらどう思うのかを考えるようになった。何かの機会を得た時に、そのために自分が勉強していくことが大事だと気づいた。第三者の話を聞いたり研修に出ることで学びになることも多くある。

【具体的な行動変化】（地域を超えて）交流する事例について

最初に受けた研修で知り合った当事者の人たちとは SNS を通じて交流を続けている。同じような悩みを抱えていたことや、研修で共通のことを学んだことで、お互いに身近な存在になった。家族会で他機関との連携があり、ピアサポについても紹介してもらっている。

オンライン活用事例について

個人で zoom アカウント（無料用）を取得したので、たまに zoom で対話会をやったりしている。時間制限があるが、逆に 40 分で区切られることで、その中で話せることだけお話しするということもできる。

困ってることとしては、オンラインだけにそれぞれの会話が一方的になったり、話が前後してしまうこともある。顔出し OK の人との会話であればいいが、音声のみだと話し出すタイミングが難しいこともある。

これからピアサポート研修を受けたいと思っている人へのメッセージ

相手の気持ちを最優先に考えてサポート活動をしてもらいたいと思う。

一般の方へのメッセージ

中々理解しづらいこともあると思うので、丁寧に資料を作って説明したりするなどの工夫が必要だと思っている。



【現状】実感・自覚について

長男が元ひきこもり。彼の気持ちを理解できていない。分かったつもりでいても返ってくる言葉が違う。ピアサポ活動は、他の当事者の人とお話する事で、長男との共感を深めるつもりでやっている。

【私は】内面変化、行動変化について（内側）

企業の管理職として部下育成をしていた当時、鍛えて育てる方針だった。最終的に厳しさを乗り越えた先に喜びがあると思っていた。息子にもそのつもりで接していたが、結果が逆方向だった。そこで家族会に入って皆さんとお話をしたところ、まずは元気、まずは自己肯定感ということを知った。全く発想の仕方を変え、先にストレスを与えるのではなく「話を聞く共感すること」から始めた。圧倒的にそれまでと変わった。そうは言っても息子からは「親父は何も変わらん」と言われているが、本人としては努力しているつもりでいる。

自分は高等専門学校を卒業して、課題を見つけて解決することを学んだ。仕事もまず問題点を見つけることから始まると学んだが、ひきこもりに対しては課題を見つけることが解決にならないことを知った。また、セミナー登壇することで自分自身も常に新しい発見がある。参加者の顔つきや反応を見ながら話すことで色々な気づきもある。

【具体的な行動変化】（地域を超えて）交流する事例について

三重県ひきこもり支援推進会議の委員や、伊賀市のひきこもり支援委員として活動中。いなべ市でもピアサポーターとして活動しています。他にも、三重県産業支援センターという外郭団体にいた時に知り合った県会議員から声がかかり、県会議員との連携も増えている。

オンライン活用事例について

当事者会をオンラインで開催したいと思うが、PC を使えない人も多くいるので、まだ開催できていない。1 対 1 の対話であれば、LINE や zoom の活動を拡大したいと考えています。

オンラインの活動事例や進め方(ワークショップ等)を学びたいと考えています。

これからピアサポート研修を受けたいと思っている人へのメッセージ

元当事者の方も多く受講しているので、どんなことを考えているか等、とても有益なのではないかと思っている。継続研修などで継続して活動している人たちとお話することも非常に参考になることが多い。

一般の方へのメッセージ

ひきこもりはこれからのライフスタイルの 1 つになるということを理解してほしい。

ひきこもっている人たちは、取り残されて孤独だと感じながら、外に出たい、友人が欲しいと思っている処に不安や不幸があると考えます。家族も同じです。昔の「わび、さび等」隠遁生活を良しとしている人たち、または現在の作家や画家などのように、自分の世界の中で自分を表現することに生きがいを感じ始めたら、こんな幸せなひきこもりはないと思う。

ひきこもりを 1 つのライフスタイルと捉えられたら救われる当事者もいるのではないかと？



【現状】実感・自覚について

自分の支えになったと思っている。

息子と暮らしていた時、自分の心が不安定になることがあったが、ピア活動することで自分を安定させることができると感じている。

【私は】内面変化、行動変化について（内側）

元々息子のことが知りたいと思って研修を受けた。

活動をする上で情報や知識を得たいと思い、研修会や講演会に参加することが多くなった。当事者に会う機会も増えた。

以前はひきこもり問題について皆無という位知らなかったが、世間の捉え方を知り、多くの経験者や家族の内面を知り、自分自身にあった偏見がなくなったと感じている。

【具体的な行動変化】（地域を超えて）交流する事例について

様々な会で知り合った方々と、市外県外問わず交流している。現在、大阪泉州地域在住のため大阪近辺での交流もしている。

「あみだな」という吐き出し会を主催しているが、最近は様々な立場の方の参加がある。「あみだな」は少人数制が故に集まりやすく、吐き出しやすい雰囲気が取れると思っているので、小さな会を大事にしていきたいと思う。

官民連携については、大変大事なことだと思っている。都市部(神奈川県など)では連携の話題をよく耳にするようになったが、地方はそれなりに力を入れているところもあるが、まだまだクリアしなければならない壁があるように感じている。

オンライン活用事例について

オンラインならではのメリットは色々あるが、ハイブリット開催で自分自身がオンライン参加の場合、リアル側でどのようなことが起きているのかが分からない。

またリアルだと終了後の余韻があるが、オンラインにはない。このあたりがどうしたらいいかを悩んでいるところ。個人個人を把握するためにも、直接会っていればその方の雰囲気から状況を想像することができるが、オンラインだと分かりづらい。

これからピアサポート研修を受けたいと思っている人へのメッセージ

研修を受けることによって、自分の支えにもなるし、学びもあるので、多くの人に受けてほしい。

また、研修で様々な人たちとの出会いにより、喜びや傷みを分かち合える同士や仲間ができることも魅力の一つだと感じている。

一般の方へのメッセージ

ピアサポーターは、問題を抱えた者が同じ問題を持った者と向き合い、同じ目線で考え語り合い一緒に生きていこうというもの。各地のオリジナルのピア活動を通じて理解者が増えることを願っています。

【現状】実感・自覚について

支援者とピアサポーターの違いは、共に生きていけるかどうかのところで付き合っているかどうかだと思っている。お仕事を終わってしまっている支援者が多い中で、ひきこもり問題で皆からの人望が厚い、信頼されている人って、みんな一緒に生きている気持ちを持っている人が多い。自分のプライバシーとかを犠牲にしているという意識がない状態で付き合っているとというのがピアだと思う。



【私は】内面変化、行動変化について（内側）

ピアサポ研修を受けて、マインドセットされた感じがする。研修を受ける前よりも、アドバイスをしなくなった。相手の話をじっくり聴く。一緒に生きていく覚悟があるかどうか、などを考えて、とにかく話を聴いて仲間を増やしていこうと思った。結果、今のほうが会員同士のつながりや絆も強くなっている。アドバイスするためにもっと話を聴いてみようと思って徹底的に話を聴いていたら、どんどん広がった。今年支部から4名がピアサポ研修を受けてくれたし、本当にその方向で良かったのかになって思っている。

ここ数年、家族会は完全にボランティアで関わっていて、それも仕事じゃないという意識でできたのではないかと感じている。

【具体的な行動変化】（地域を超えて）交流する事例について

ここ3年近くは、石垣島から本島へは月1回しか帰れない。金曜日の夜に帰って、土曜日に家族会を実施し、日曜日に戻るという状態。連携はもっとやりたいとは思っているが、自分自身は中々動けない。

しいて言えば、今年1月から zoom も活用しているので、名護支部の方や、元当事者で沖縄県精神福祉センターの方なども参加されている。

オンライン活用事例について

グループ LINE は以前から活用し、積極的にコミュニケーションを取っていた。現在 25 名位。一方で SNS での付き合いで心が重くなってしまう人もいる（書き込んだら迷惑かな？書き込みすぎると迷惑かな？など）。

昨年 12 月の定例会で「次いつ会えるか分からないから zoom 入れようよ」って話になった。

顔出さなくても聞くだけでも OK ってことで、会の半数位が参加している。

これからピアサポート研修を受けたいと思っている人へのメッセージ

普段家族会に参加しているだけでピアなんだから、ちょっと詳しくなるだけって感じで軽く研修を受けてほしい。研修受けて家族会に戻ってくるだけ。一緒に勉強しましょう！

一般の方へのメッセージ

共に生きる準備をしましょう！調べたり研究するより、やってみよう！

頭で勉強するところではないので、講演会に参加するよりも価値がある。

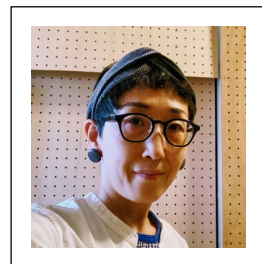
納得より、気づきを得られて自分が豊かになっていくのがピアサポーターです。

【現状】実感・自覚について

認定証をもらったからといって何か変わった感じはない。

ピアサポ研修がいい雰囲気だったので、研修自体がピアだったと覚えている。

研修内容も一部は覚えているが、学んだことを実践できているかという自信はない。



【私は】内面変化、行動変化について（内側）

最初の頃は“自分ができる”“役に立てる”と思いあがっていたが、研修を受けたりその後のピアサポ仲間との出会いによって、“私はまだまだだ”と気づいた。自分の歴史を相手に押し付け気味だったのが、そういう自分だからこそ相手のことを聴くことができる、こっちから出すのではなく向こうから引き出すことができるようにだんだん変わってきた感じがする。そういう意味では傾聴型のスキルは上がっているのではないと思う。

【具体的な行動変化】（地域を超えて）交流する事例について

所属家族会以外だと、いばとくとの交流（LINEでのやり取り）。

厚労省ひきこもりボイスステーションに登壇予定だったがドクターストップで参加できなかったが、事前打ち合わせで別の県の方々と知り合うことはできた。

官に対するイメージとしては、ピアの力を認めてもらえてないように感じている。ただ先日、たびだちの就職氷河期世代支援室へのインタビュー文字起しを担当した際に、官の方々も色々なことが分かっているけどそれが現場に届いていないんだ、ということに気づいた。

オンライン活用事例について

広島県内で開催している小さな当事者会はオンラインでも活動している。運営メンバー以外に4-5人は参加している。

困っていることとしては、無料版zoomだと40分間で切れてしまうので、有料版に切り替えたがその分の費用が発生している。オンラインが苦手な方は入ってこれないことに対して申し訳ない気持もある。

これからピアサポート研修を受けたいと思っている人へのメッセージ

研修を受けることはぜひオススメしたい。

一方で研修受講後に認定証をもらえたからといって「ピアの力がある」という太鼓判を押されたわけではないことを理解してほしい。力が出せるかどうかは向き不向きもある。自分がピアサポに向いているかどうかは周囲の方々にも相談したり、自分自身でよく考えてその後の行動を決めてほしい。

一般の方へのメッセージ

ピアサポーターとは何もかも解決してくれる人ではない。一緒に横を歩くことはできるが、特効薬ではない。ただ、細く長く繋がれるピアサポーターの方もいる。ピアの人との相性が合う合わないもあるし、絶対ではないので、柔軟に活用してもらえたらと思う。

【現状】実感・自覚について

ピアとしては、2018年に居場所「よりどころ」の活動を始めてから4年位。友人関係や仕事での関わりは苦手だけど、ピアとしての関わりや活動はとても自分に向いていると感じている。



【私は】内面変化、行動変化について（内側）

一言でいうのであれば、自己有用感というか、自信を持てるようになった。

ピアサポ活動をすることによって私のような人間でも誰かの役に立てていると感じられることが、自分の生きる支えになっている。

また、ピアとして活動により様々な経験を積むことで、自身の成長を実感している。

【具体的な行動変化】（地域を超えて）交流する事例について

北海道内の別の地域から依頼を受け、活動したことが次の活動につながることも多々ある。

例えば、ピアサポ仲間のラジオ番組の、ゲスト参加などがある。その際には、行き帰りの車内でも交流できた。他にもSNSでピア同士の意見交換を行うこともある。

また、公的機関とつながることで活動に対する財源確保や他の支援団体とのつながりもできる。当事者としての意見を伝えられることも重要だと実感している。

一方で活動を行うと赤字になってしまう。自身の障害によって、公共交通機関での移動をするための工夫が必要（イヤーマフやノイズキャンセリング機能付イヤホン）や、オンライン活動のためのPCやソフト購入により、報酬が出ても赤字になる事実も知ってほしい。

オンライン活用事例について

以前は不便さやデメリットばかり感じていたが、何度か実施することでメリットも感じてきている。

例えば、地域に限定されず参加できることや、zoomの画面共有機能を活用してゲーム的なこと（画面共有で心理テストを行うなど）を実施して一体感を感じることもできた。今後はリアルとオンラインの併用開催ができるといいと思う。

これからピアサポート研修を受けたいと思っている人へのメッセージ

自分自身も「研修＝専門技術を身に着けるもの」というイメージがあり、特定の技能がないと活動できないと思っていたが、実際のピアの姿はそういうものではない。色々なピアの在り方があっていい。ピアサポはこれまでの経験を否定するのではなく、活かすもの、原動力。自分自身の経験を活かせる力となることを伝えたい。倫理的なものは必要になるが、具体的な方法はあまり意識せず自分自身の自然体が一番。確かな方法もないので惑（まど）うこともあるかもしれないが、惑うこと自体がピアサポの一部である。安心して参加してほしい。

一般の方へのメッセージ

ピアサポーターは同じような経験を持つ者同士の中で生み出される安心感がある存在。

皆さんも共通点や共通認識を持つ人とのほうがコミュニケーションを取りやすいこともあると思う。そういった仲間たちが活動していることを知ってほしい。

眞田千佳さん@楽の会リーラ（令和2年度受講）



【現状】実感・自覚について

ピアサポーターになったから「あれしよう」「これしよう」という気持ちはない。研修で色々と勉強させてもらったので、それらを思い出しながら家族会で活動している。

【私は】内面変化、行動変化について（内側）

自分に優しくなれるようになった。“ありのままを受け入れよう”、“否定しない”ということを学んだので、それを自分に当てはめて考えられるようになった。

ピアサポになってから家族会に入ったため、他の人と比べると経験が少ない。活動するために色々なことを知る必要もある。これからも学びを深め、活動の幅を広げたい。

【具体的な行動変化】（地域を超えて）交流する事例について

世田谷区地域家族会（世田谷はなみずきの会）が活動の中心だが、当事者会（ひきこもり居場所カフェ）にも関わっている。世田谷区地域家族会は、社協の「ふれあいいきいきサロン」に登録していることもあり、社協の方々との交流はある。

研修時の人生曲線ワークで後藤誠子さんとペアだったご縁で、後藤さんの Youtube や SNS をフォローしている。“ワラタネット交流会”にも以前参加したことがあって、次回にも参加する予定。

家族会内で実施しているピアサポ MTG（3 か月に 1 回位）に参加している。

オンライン活用事例について

あまり活用していない。はなみずきの会の皆さんの環境自体もよくわかっていないし、自宅ではあまり話すことができない人もいる。

スタッフだけで LINE を使ってやったこともあるが、全員が参加できたわけではない。

Zoom のホストになるには色々なことを知っていないとできないと思っている。

これからピアサポート研修を受けたいと思っている人へのメッセージ

参加を悩んでいる人にはぜひ受けてほしい。

研修を受けて色々なことを学んだことが自分にとってとてもプラスになったし、栄養になっている。ピアサポとして活動するかどうかは置いておいたとしても、自分が変われる、プラス思考になれると思うので、ぜひ受けてほしい。

一般の方へのメッセージ

一般の方へは、ひきこもりを「マイナスに捉えないでほしい」、「知ろうとしてほしい」と伝えたい。ひきこもりに関わらず様々な障害を抱えている人を知るために、E テレの『ハートネット TV』を見てもらえるといいと思う。

また、ピアサポを知らない当事者やご家族の方々には、専門家じゃなくても寄り添える人がいるってことも知ってほしい。

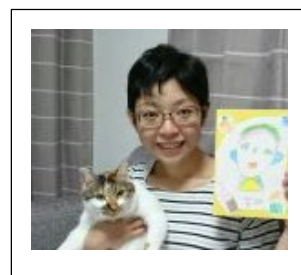
【現状】実感・自覚について

自分の生き方全体がピアサポ活動のように感じている気がする。

【私は】内面変化、行動変化について（内側）

自分の状態とか自己理解が深まったと思っている。

疲れている状態に気づけずため込んで爆発するタイプだったが、小さい変化に気づけるようになったのは研修内容や、ピアサポ仲間の人たちとの話の中で気づくことができているのではないと思う。



【具体的な行動変化】（地域を超えて）交流する事例について

ひきこもりに限らず様々な生きづらさを感じている人たちを理解したい、つながっていきたいと思っている人たちに対して自分の経験やピアサポ活動について話をしている時は、自分が必要にされていると感じている。

工房自体が、他人と他人を間接的に結びつける場になっているような気がする。

例えば、お客さんがケアマネージャーをしているきっかけで自分自身が訪問介護の仕事をし出したり、工房のデザインの仕事をコモリーさんをお願いしたりしている。

官民連携については、様々な場所でお話しする機会をいただけてはいるが、本当に伝えたいことは伝わっていないように感じている。

オンライン活用事例について

ピアサポ活動はほとんどオンラインで行っている。

工房で不定期にオンラインおしゃべり会を行っているが、聞くのみで参加した方が途中から職場での悩みや気持ちを開示してくれて、みんなでその人のことを考える回になったこともある。オンラインだから匿名や顔出しなしでも参加できる一方で、安心できる場だと分かると予想以上に心の内を開示できる場にもなるのではないかと考えている。

これからピアサポート研修を受けたいと思っている人へのメッセージ

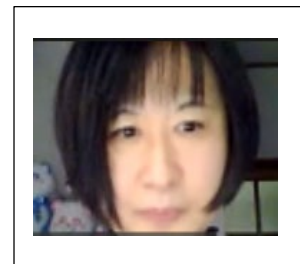
自分のために受けてもらいたいと思う。受講中に自分自身に気づくことが多く、自分のケアになることもある。また、ピアサポ仲間と話すことで、自分も支援を必要としている一人なんだと気づく。何かをしてあげようと気負って参加するのではなく、自分のために受けてみよう。そうするとこんなに楽しい、仲間ができてうれしい、一人じゃないと感じることができると思うので、ぜひ受けてほしい。

一般の方へのメッセージ

特別な資格とか、ひきこもりの経験がないのでピアじゃないとかではなく、人間だれしもピアになれる。誰にでも辛いこと、悲しいことや一人じゃできないことや、弱さがあるからこそ誰かがいてくれないと困る。自分が弱いから誰かに頼って「ありがとう」と言える。こんな弱い私だけど誰かのためにできることがある。社会の中で「ありがとう」が増えていく活動だと私は思う。

【現状】実感・自覚について

以前は、“自分の息子をなんとかしたい”という気持ちだけだった。研修に参加し、色々な人の話や活動内容を聞くことにより、皆さんが広い視野を持って活動していることに気づいた。そこから、自分（の息子）のことだけでなく、地域や家族会についても考えられるようになったように思う。



【私は】内面変化、行動変化について（内側）

まずはやってみよう、という意識になった。
ピアってなんだろう？ということ研修内でも度々考える時間があり、振り返ってみると自分がやれることをやってきたと思えるようになった。
そこから家族会の中でも「こんなことをやってはどうか」という発想が生まれるようになった。
家族会の活動も、息子が行かなくても自分一人で行ってみようと思って行動したり、同じ会の方々と話をしたり聞くだけでも元気をもらえる。

【具体的な行動変化】（地域を超えて）交流する事例について

昔の個人的なつながりで、同じようなお子さんの悩みを抱えているお母さんたちとの交流は一部ある。研修で出会った人たちとも、定期的に交流が持つことができるとは思う。
また、もっと他の家族会の運営している人たちとつながりがあるといいと思う。

オンライン活用事例について

研修で初めて zoom を利用し、zoom を使うと世界が広がることを実感した。
家族会でも活用しようと思ったが、中々使える人が少ないので、まだできていない。
定例会の代わりに電話での相談を受けたが、今後は zoom で実施できるといいと思う。

これからピアサポート研修を受けたいと思っている人へのメッセージ

自分の中だけで考えると堂々巡りになってしまうと思うが、研修に参加して色々な人と話したり話を聞くことで、元気になれるしチャレンジしようと思えるようになるので、ぜひ参加してほしい。あと、仲間ができることもうれしい。

一般の方へのメッセージ

普段、自分が作ったパンフレットを持って説明しても、中々反応もないし理解してもらえないことが多く、理解が難しいんだろうとは感じている。
ただ、せめて「分かってほしい」と思っている。
そのためにも、自分たちからの外に向かった発信を続けることが大事だと思っているので、これからも活動を継続していく。

令和三年度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」の募集実施)

事業報告書

令和4年3月発行

<問い合わせ先>

**特定非営利活動法人 KHJ全国ひきこもり家族会連合会
本部事務局**

〒170-0002 東京都豊島区巣鴨3-16-12-301

電話：03-5944-5250FAX：03-5944-5290

info@khj-h.com

ホームページ：http://www.khj-h.com

