

ピアサポ便り

～ピアサポーターの活動を紹介します～

さっぽろ地域づくりネットワーク ワン・オールでは、精神科病院に入院されている方を対象に、ピアサポーターを派遣して退院支援に協力させていただき事業を実施しております。

ピアサポーターの活動をより知っていただくために広報誌を発行しております。

今号については、退院後の関りがメインだった(Bさん)の事例を紹介します。

<今号の内容>

- ◎依頼の内容
- ◎ピアサポーターの関わり
- ◎ピアサポーターとして
お手伝いできたこと
- ◎ピアサポーターの感想

◎ 依頼の内容

地域生活の不安な気持ちの吐き出し
支援者間で起きやすい誤解の解説

◎ ピアサポーターの関わり

- ・GHへ訪問し、生活の困りごと、健康上の悩み、などを聞き一緒に考える。ご本人の希望によっては関係機関のスタッフの方に話し合った内容を伝える。
- ・行ってみたい場所へ出かける体験を支援する。
- ・退院後半年間の期限が基本であったが話し合いの結果1年間をおよその支援のめどとした。

OGHへ訪問し面談

不眠症のため、朝起きられず午前中に事業所に通えない。午後から行ってもいいだろうか、それをなかなか誰にも相談できない。肥満体質なんだけれどどうしてもお菓子を食べてしまう。などなど、とにかくいろいろな不安な気持ちを吐き出す。

○お出かけ

- ① 退院して最初にテレビ番組で見たブランドショップに行きたかった。→ZARAに通所で使うバッグを買いに行く→使い道にあったものがなかなか見つからず、いくつかのブランドショップをまわった後、大通の地下街で見つけて買う！楽しかったと言ってくれた！
- ② 日常生活品を買いに地下鉄に初めて乗り、発寒イオンに行く→値段を見ながら必要な物を買えた！地下鉄も乗れた！

いい買い物できて
嬉しいな



今号の1枚



B型見学中の一風景

ピアサポーターさん(左から2番目)

とパチリ

◎ピアサポーターとしてお手伝いできたこと

Bさんとしては退院してまずやってみたかった外出や交通機関の利用など一緒に体験することが出来た。地域生活をする上で次々とわいてきた不安について一緒に解決に向けて考えることが出来た。支援しているスタッフの方に伝えづらいという気持ちを調整し、伝えた。

◎こんな事あったエピソード紹介

①発寒イオンへ外出した帰り道、その日ヘルパーさんを頼んでいた事を思い出し、キャンセルの電話を入れる！ 今後は気を付けようと話し合う。



②ピアの訪問時に、よくホットコーヒーを入れておいてくれる。「熱くないですか？」といつも聞かれるけど、いつも私にはぬるい気がする。もしかして私とBさんは熱さの感覚が違うのでは？と思った。



③暑いので扇風機を買ってしまったのでお金が無くて、次回の買物には行けません、との連絡があり、その後訪問してみると、扇風機ではなくサーキュレーターを買っていた。でも冷たい風が吹くことには変わらない。



まとめ

ピアサポーターが訪問を続けて1年近くになり、その時々のは悩みは変わらず出てきてはいるけれど、担当のスタッフさんとのコミュニケーションもうまくいっている様子なので、ピアサポーター活動を予定の1年間で無事終了することとなりました。

◎ピアサポーターの感想

Bさん、入院前のGHではスタッフとの言葉のやり取りの中で誤解がよく生じてお互いに混乱することが多かったということでしたが、今回の退院後の生活の中では大きな問題は起きなかったとのこと、悩み事をスタッフの方も含め共有することが少しは役に立ったのかな、と思っています。初めて訪問してから1年が経過してそろそろピアサポートを終了しましょう、という話をしたときに、「やっぱり困ります」と言ってくれたことが悩ましくもありとても個人的にはうれしく思いました。何とかこれからも生き生きと地域での生活を頑張ってもらいたいと思いました

お知らせ

ワン・オールホームページをリニューアルしました！
ピアサポーターの活動を紹介しています。
ホームページ「ワン・オールかべ新聞」内の「[退院支援情報](#)」からご覧ください。



<編集後記>

3, 4号とピアサポーターの具体的な活用例について紹介してきました。
少しでもイメージを持っていただき、利用する際に役立ててもらえればと思います。

ピアサポ便利 2024年12月発行
編集発行/さっぽろ地域づくりネットワーク
ワン・オール
〒064-0808 札幌市中央区南8条西2丁目
市民プラザ星園302号
TEL: 011(213)0171
FAX: 011(213)0172
e-mail: sapporo@one-all.net

