

【ピアサポート】

「ピア」とは同等・対等という意味でそこから同じような経験をした人、障がい者同士で支え合うことをピアといいます。例えば、精神障がいのある方は精神疾患があることで、それまでの人との関係が途切れてしまうことがよく起こります。そのことで自分自身のことが嫌になったり、否定的に気持ちになったり、人との関係にも消極的になりやすかったりします。そういった同じような経験を持つピアと出会うことで、「自分の気持ちをわかってくれる」という安心感・共感性によって、自信を回復することもできます。ありのままでも大丈夫だと実感できるようになれば、病気や障がいにより失ってしまった自分自身に対する肯定感を取り戻すことができます。

ピアサポートは3つに分類されます。

- ① 日常的な仲間の活動としてのピアサポート。病院や日中活動など普段の生活の場で、自然な形のコミュニケーションや活動を一緒にするサポートです。
- ② 社会活動としてのピアサポート。体験発表や当事者の活動を通して社会に働きかける。啓発活動として間接的なピアサポートです。
- ③ 役割を持ったピアサポート。障がい福祉サービスや支援者としてピアサポートを行う「ピアサポーター」を指します。自らの障がいがあることでの経験を支援に活かし、自分らしい人生の構築を障害のある当事者と一緒に行っていくサポートです。