

『あなたの経験が誰かのために』 ～ピアサポーターとして活動してみませんか？～



ピアサポーターって何？

ピアサポーターの「ピア」は仲間・同じ立場という意味。
障がいのある当事者の方が自分の体験をもとに、
同じ苦勞を抱える方と仲間の立場で支え合う活動をしています。

どんな効果や影響があるの？



- ☐ 当事者の不安を軽減すること、自分の経験が役立てられる
- ☐ 当事者の目線に立った支援を提供できる
- ☐ 回復のモデルになり、目標や希望を与えられる

などの効果が期待されます。



自分の病気の経験が役に立つ！
辛い経験がプラスに思える。

具体的には ぐたいてき どのような活動 かつどう があるの？

1

個別の相談 こべつ そうだん

こべつ そうだん がいしゅつどうこう おこな
個別相談や外出同行を行う。

しょう かた
障がいのある方の
きぼう ばしょ うかが
ご希望の場所へお伺いし、
はなし き
お話をお聴きします。
ていきてき しえん う かた
定期的に支援を受ける方もいます。



2

体験談発表や座談会 たいけん だんはつびょう ざだんかい

ほんにん かぞくさま ち いきじゅうみん
本人・家族様、また地域住民や
せんもんしよく かた りかい うなが かつどう
専門職の方への理解を促す活動。

ざいせき
在籍している
ピアサポーターは、
しょう しゅべつ さまざま
障がい種別も様々です。
だいがく としょかん はばひろ ば
大学や図書館など幅広い場で
かつどう おこな
活動を行っています。



3

研修会を企画・開催 けんしゅうかい きかく かいさい

じゅこう けんしゅうないよう
ピアサポーターが受講する研修内容、
ふきゅうかつどう いっしょ かんが かい
普及活動などを一緒に考える。会では、
やくわり しか いしんこう はつびょうなど も さんか
役割(司会進行、発表等)を持ち参加。

かげつ
2カ月ごとに
どうし
ピアサポーター同士の
こうりゅうかい おこな ていきてき はなしあ
交流会を行うなど定期的に話合い
ば もう
の場を設けています。



4

関係者との連携 かんけいしゃ れんけい

しょう しゃ く ちいき
障がい者が暮らしやすい地域づくりのため、
ちいき かだい たいさく はな あ
地域課題や対策などを話し合い、
とうじしゃ こえ ちいき しさく じぎょう も こ
当事者の声を地域の施策や事業に盛り込む。
かお み かんけい つく れんけい ふか
顔の見える関係を作り、連携を深める。

かんけいしゃ あつ
関係者の集まる、
じりつしえんきょうぎかい
自立支援協議会などに
さんか
参加しています。



活動により得られた メリット

- 生活にハリが出る。
- 自分の体験を客観視でき、かつ活かされる。
- 社会参加できている実感がある。
- さまざまな情報が入り、勉強になる。
- 地域づくり等話合いの場に参加でき、知り合いが増える。
- 自分自身の回復に大きく貢献できる。
- 目標や希望を持てるようになる。



※実際に活動しているピアサポーターの方からの声です！

自分自身と向き合う きっかけ



自分自身の経験を振り返る作業でもあり、
気持ちが揺れ動くこともあるかもしれません。
しかし病気や障がいがあるからこそ、あなた
にしかできないことがあり、あなたを必要と
している人がいます。

できそうなことからまず一歩始めてみませんか？

ピアサポーターになるためには



香川県ピアサポーター養成講座受講



ピアサポーター登録

※詳細は裏面窓口までお問い合わせください。

ほか じょうほう その他の情報

- ▷ ピアサポーターにかん関してもっと勉強べんきょうしたい方かたへのお役立ちやくだ情報じょうほう！
高松圏域自立支援協議会HPより(QRコード)



- ▷ ピアが自主運営じしゅんえい

精神障がい分野ぶんやのピアサポーター・当事者の居場所「はばたき」

毎月第2月曜日15時～16時(4月、祝祭日は休み)

香川県高松合同庁舎4階で開催中！

☎ 087-804-5566 (香川県精神保健福祉センター)

と あ さ き お問い合わせ先

高松市・三木町・直島町にお住まいの方はこちら

- ▷ 高松市障がい者基幹相談支援センター(中核拠点)

〒760-0066 高松市福岡町2丁目24番10号

☎ 087-880-7012

その他の地域にお住まいの方はこちら

- ▷ 香川県障害福祉課 精神保健・人材育成グループ

〒760-8570 高松市番町4丁目1番10号

☎ 087-832-3294

