

ピアサポート連絡会 便り

令和7年4月号

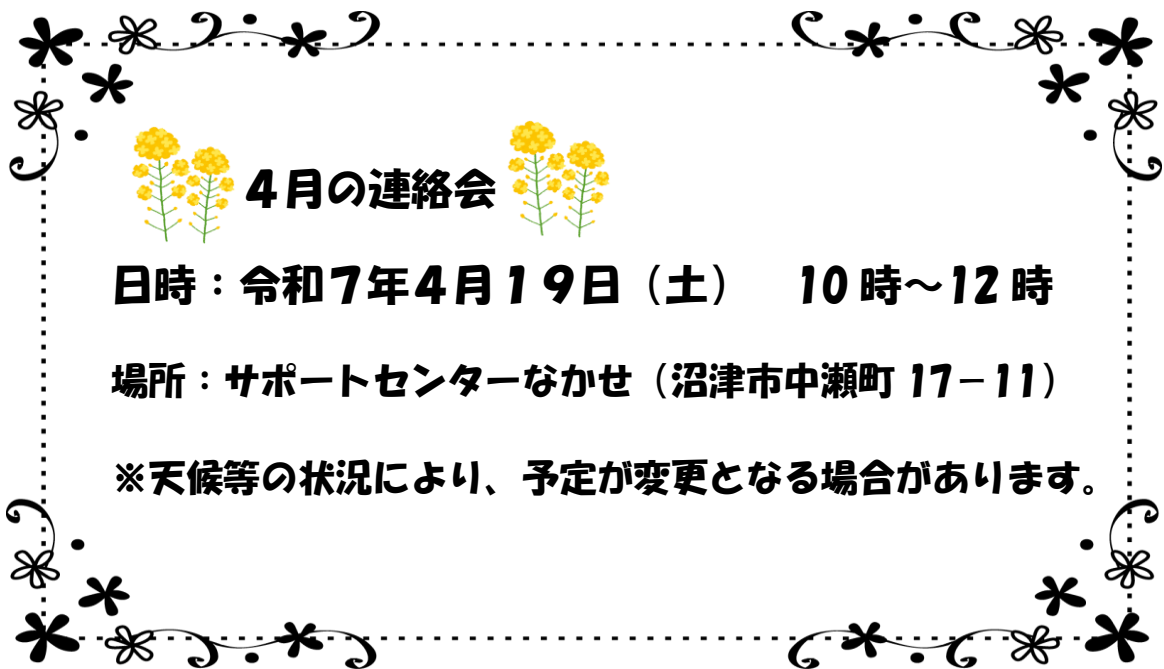


こんにちは、サポートセンターなかせスタッフの山下です。
日々の寒暖差がとても辛く、服装にも困ってしまう毎日ですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。4月の年度替わりに担当変更を不安に思う方もいるかと思いますが、ピアサポート連絡会事務局のメンバーは変更ありません。よろしくお願いします。

3月の連絡会は初参加の方が1名、合計で21名の参加がありました。
最近新たに参加する方が多く、大変嬉しく思っております。
新たなピアサポート連絡会への依頼で、三島森田病院のデイケアでピアサポート連絡会と似た会を行いたいと話がありました。新たな交流の輪を広げるきっかけになれば良いなと思っています。またご報告できればと思います。

3月も皆さん沢山の話で盛り上がっていました。「ストレス解消法のこと」「薬のこと」「ジェンダーのこと」等様々な話題で盛り上がっていました。
中でも印象的な話としては、「会に参加をして皆さんと話をして、意味のある会話をしようと思わなくても良いと感じた」というものでした。
周囲の人と会話をする時、ついついしっかりした内容を話さなくてはいけないと思いがちですよね。私は相談員をしているので、特にそう思うところがあります。
しかしピアサポート連絡会では日常の他愛ない話から、真面目な話まで何でもありです。どんな内容の話も自由に発言出来ることが会の良い所です。
「脱力した状態で話せることに意味あるように感じる」と話があり、確かに脱力できるということは本当に安心して話が出来ているということだし、「内容」よりもその「時間をもつこと」が日々生きる上で大切なかもしれないと思いました。
ピアサポート連絡会で話をして、脱力して、ちょっと元気をもらってまた明日からの生きる力をもらう。そんな瞬間があるだけで普通の日常が少し華やぐのかもしれないですね。
もし人と話をすることが不安に思う人がいても、気軽にご参加ください。

4月からは新年度です。今年度も沢山の方にお会いできるのを楽しみにしています。



4月の連絡会



日時：令和7年4月19日（土） 10時～12時

場所：サポートセンターなかせ（沼津市中瀬町 17-11）

※天候等の状況により、予定が変更となる場合があります。

ピアサポート連絡会について

- 各自感染病対策（体調によって出欠席の判断、マスクの着用等）へのご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。
- 午後は「ぽれぽれスペース」を開催予定です。主催者の石川がお待ちしております。参加希望の方は、13時にお集まり下さい。

ピアサポート連絡会事務局

＜連絡先＞

サポートセンターなかせ（鈴木、石川、山崎、山下）

（電話）055-935-5680

（FAX）055-935-6150

（メール）cent-nakase@fukkou-kai.jp

***なかせの場所が分からない方は**

上記連絡先にお問い合わせ下さい

