

ピアサポート連絡会 便り

令和7年10月号



こんにちは。ピアサポート連絡会事務局の山下です。9月のピアサポート連絡会では30名を超える方に参加していただきました。夏の暑さが少し緩和され、お出かけしやすい季節になってきたのではないのでしょうか。沢山の方にお会いできて嬉しく思いますし、ピアサポート連絡会の広がりを強く感じる事が出来ました。

今回私の参加したグループでは人間関係で悩んだ時の話が出ました。それが対家族、友人、それ以外の人でも誰しも抱える問題ですよ。ある方は入院中の人間関係の悩みについて話をしてくれました。その方はこれまで何度も同じような悩みを繰り返す中で「問題が起きても、場所や人は少しずつ変わっていく。今抱えている問題がこの先もずっと続くわけではないんだ」ということに気付き、落ち着いて考える余裕が出てきたそうです。そのように気付いたきっかけとしては、周りの友人や支援者に、相談して助言をもらったことが大きいそうです。また動画サイトで精神科医師が発信している動画等を見て、自分なりに内容を受け止め、取り入れ行動に繋げてきたことも教えてくれました。

「思考を固めず、変化させる」「誰に対してもニュートラル（中立）でいる」等も意識しているそうです。私自身もそれまで深く悩み石のように固まった思考が、他の人に話をし意見聞くだけで少し柔らかくなるような思いを感じることがあります。悩みにとらわれた時、意識的に思考が留まらないようにすることも大切なんですね。

さて、早くも10月ですが、新たな出会いの多い月になりそうです。静岡県では10月の第1日曜日はピアの日、ピア交流会の日となっています。年に1回静岡県内のピアサポーターの皆さんが集まる貴重な機会があります。今年度は第5回目の開催です。興味がある方は来年度以降も実施されると思うので、お気軽にお問い合わせください。

また10月のピアサポート連絡会は、御殿場・小山で実施している「ピア交流会」の皆さんが見学にいらっしゃる予定です。近年ピアサポート連絡会のメンバー他沢山の方が、もっと多くの市町でピアサポート連絡会と同じ目的の活動が実施されるように活動を続けています。御殿場市で「ピア交流会」が定期的の実施されるようになったことはとても嬉しいことです。

その喜びを感じながら、新たな出会いを楽しみにしたいと思います！



10月の連絡会



日時：令和7年10月18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

- 各自感染症対策（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、笹原、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

