

ピアサポート連絡会 便り

令和8年1月号



あけましておめでとうございます！！皆さん年末年始はいかがお過ごしでしたでしょうか？1月の連絡会での近況報告でよい話が聞けるといいなと思っております。

令和7年12月の連絡会では、初参加の方3名を含め24名で開催され、仲間活動の広がりを改めて感じることができました。各グループ、充実した話ができたこともうれしく思います。

さて、私自身は「悩みがある人」のグループに加わったのですが、本当に深い話ができる、「悩み」を話せる場が連絡会の原点であるという理由で）このグループを1つだけ残しておいてよかったです。「弱さを認めること」、「自分のことを話すこと」、「弱さを見せること」、またピアサポートの双方向性ということの大切さを改めて感じました。

グループ内で「自分の弱さを見せるとは？」というピアサポートの核心にふれるテーマで話し合いができました。その話題を自分が傷ついている状態にもかかわらず、思い切って出してくれた方に感謝しています。自分も今回の悩みに共感する部分がありました。私は自分を振り返り、その後の3分間トークでは考え込んでしまい、沈黙しかできませんでした。言葉にできなくても、悩みを聞くことによって救われることもあると感じました。

それと、自分が話したことについて「相手にこう感じてほしい」という考えを「手放すこと」により、自分のことを話せるようになったという話もなるほどと思いました。

その他にも、思い切って自分が新たなことに挑戦できたという話、その挑戦がうまくいかなくても、自分の安心できる場所に戻ってこれるといいよねという話もありました。

こういった「対話」が行なわれる場がますます増えることを目指していきたいです。

今度の連絡会でも、参加した方が1つでも持ち帰るものが生まれればいいなと思います。では皆さんにまたお会いできることを楽しみにしています！！





1月の連絡会

日時：令和8年1月17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ひいたします。
- 午後は「ぼれぼれスペース」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、笠原、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ぬ方は
上記連絡先にお問い合わせ下さい

