

ピアサポート連絡会 便り

令和8年 10月号



こんにちは、ピアサポート連絡会事務局の伊藤です。9月の連絡会では、当事者の方や関係機関の方をはじめ、初めて参加される方も多く、35名もの方にご参加いただきました。たくさんの方が集まり、活気のある賑やかな会となりました。

私が参加したグループでは、以前つらかった時期に、心理士との面談でアドバイスをもらうよりも、とにかく自分の話を繰り返し聞いてもらうことで、少しずつ楽になっていったというお話をしてくださった方がいました。何よりも、信頼できる相手が自分の話を否定せずに聞いてくれたことに意味があったそうです。

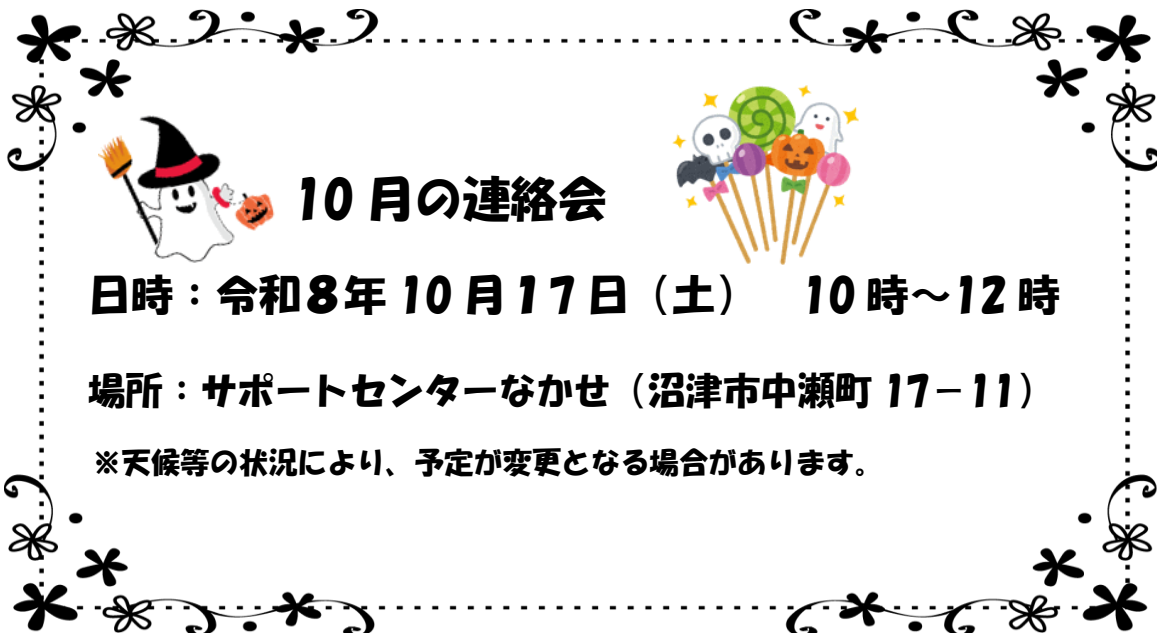
私自身も相談員という仕事柄、日頃から多くの方のお話を伺う機会がありますが、果たして相手が心ゆくまで話することができているだろうか、本当はただ話を聞いてほしいだけなのに、独りよがりなアドバイスを押し付け、不快な思いをさせてしまっていないだろうか……。普段の自分の関わり方を振り返る、良い機会となりました。

また、ご友人からよく悩み相談を受けるという別の参加者の方からは、話を聞く立場の人、意識的にリフレッシュすることが必要だというお話がありました。相手の話をしっかりと受け止めるためには、まず自分自身の心の状態を安定させておくことも大切なのだと、改めて感じました。

ピアサポート連絡会は、同じような悩みや不安を抱える仲間と出会える場所です。当事者やそのご家族だけでなく、関係機関の方なども参加されています。「否定的な発言をしない」「聞いているだけでも大丈夫」といったルールを設けていますので、初めての方も安心してご参加いただけます。

さて、夏の暑さもようやく落ち着き、日増しに涼しさを感じる頃となりました。インフルエンザも流行していると聞きますので、栄養や睡眠をしっかりととり、本格的な寒さに備えてお過ごしください。次回の連絡会は、10月17日（土）です。皆様のご参加をお待ちしています。





10月の連絡会



日時：令和8年10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、伊藤）

（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

