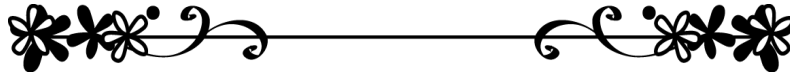


ピアサポート連絡会 便り

令和8年9月号



こんにちは、お久しぶりです。ピアスタッフの山崎です。12週間の休養を頂きました。無事に復職をしました。ご心配をおかけしました。

休養に至った原因としては、色々ありますが、一つは仕事量に対して身体が追い付かなくなったことです。とくに神経系統の休まりが悪くなり、眠れない日々が続きました。「これはかつてピアサポート連絡会で聞いた躁状態の様子では？」と気付いたので、急ブレーキを踏んで休養しました。おかげさまで入院することなく復職できました。

休んでいる間に考えを整理していました。今まではピアスタッフとして食べて行くにはどうするか？何か成果一つを挙げないといけないのではないかな？…そんな重圧を勝手に抱えていました。ところが考え違いも多いことも分かりました。今の現住所ならば、十分に食べていけるし、その後については応相談だということなのです。

そんな中で僕がイライラと難しい顔をしてみなさんとお話するよりも、「今まで生き延びた姿」でみなさんのとなりでニコニコして欲しい。難しいことを考えるよりも生きることを示すのが何よりもピアらしい支援策だ。…と、やっとこさそのような理解を頭で出来るようになりました。嬉しいことも哀しいこともあるだろうけど、統合失調症でも生きていける、という姿が代えがたい役割なのでしょうね。

そう思うと、復職しても「個別支援」について考え方が変わりました。今まではキッチリと精密に仕事をしようと思っていました。一般的には支援はゴールがあるとされます。でも、まあ、ゴールを共に目指すというよりも、みなさんと一緒に時間を過ごすことがベターだと気付きました。つらいことも苦しいこともあるだろうけど、一緒に時間を過ごすこと。お互いに「生きていて良いんだよ」と思えること。それがピアらしい実践なのかも知れないと思考の整理をしました。

あとはゆっくりとりハビリ出勤を続けて、少しずつ
温厚になれるよう努力します。僕が内面的に
厳しい顔はせずに、9月のピアサポート連絡会で、
みなさんとお会いできますように。



9月の連絡会



日時：令和8年9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

