



マインドファースト通信

マインドファースト事務局:

〒761-0121 香川県高松市牟礼町牟礼 3720-238
TEL: 090-2828-7021
087-845-1715(夜間)

<http://www.mindfirst.jp>

マインドファーストは、メンタルヘルスユーザー、家族、市民一般からなるNPO法人で、臨床心理士・精神保健福祉士・看護師・保健師・医師及びその他の支援者の協力のもとに、メンタルヘルスの推進と心のケアシステムの充実に向けて活動を行なっています。

マインドファースト 2012 年度の新規事業

電話相談支援事業 ピアサポートライン

メンタルヘルス問題を抱えた人たちには、一人ひとりの事情に沿った生活者本位の支援が欠かせません。その点で、他者の痛みを自分の痛みとみなすことができるソーシャル・コミットメントは、大きな力になります。このたび、マインドファーストでは、自ら精神的病を経験し、克服しつつある人たちが、体験を共有するピア（peer 仲間）として、メンタルヘルス問題を抱えた人たちとその家族のwell-being（健康、福祉、良好な状態）の向上を図ることを目的に、ピアサポート・プログラム実施要領を策定しました。2012年度は、精神医療ユーザーが中心になり、香川県地域自殺対策緊急強化基金事業を活用して、電話相談事業「ピアサポートライン」の開設を計画しております。

以下に、世界精神保健連盟(WFMH)啓発用パケットの「ピアサポートと回復」を掲載いたします。

ピアサポートと回復

ピアサポートは、苦難を経験し、困難を乗り越えてきた人たちだからこそ、同じような立場にある人たちに対して、役に立つ支援や励ましや希望や助言を与えることができるという信念に基づいています。

「ピアサポート」という言葉は、精神保健領域では、幅広いプログラムを意味していますが、核になるのは、精神保健ユーザーが仲間のユーザーに支援を行う考え方です。ピアサポートは、従来の精神保健サービスを補うだけでなく、他のものにとって代わることができない支援活動です。プログラムは様々ですが、基本的にはユーザー同士の話しあいで決まります。通常、ピアサポート・ワーカーと呼ばれる人は、自分も精神疾患を持ちながら、相手を理解し、情緒的に支え、ゴールを設けて、社会的つながりを再構築することを支援して行くことになります。

ピアサポート・プログラムには、「望ましい治療結果を引き出すこと」「より力をつけること」「社会的機能を高めること」「生活の質を改善すること」「心と体の健康に関する認識を改善すること」「病気に対処する能力を増進すること」などがあげられます。ピアサポート・プログラムを通して、「自分とよく似ているな」と思える人たちに会えます。お互いのつながりを感じ、共に体験を分かちあえる者同士として、深い理解を育んで行くことができます。

ピアサポート・プログラムは、特に統合失調症の人たちが、症状の有る無しにかかわらず、日々の生活をやりくりしたり、楽しんでるのに役立つ方法を学ぶ上で有用です。ピアサポートは、なによりも回復ということに焦点を置いています。回復には、精神保健全般にまたがる対応が必要です。ピアサポートは、精神疾患を有する人たちが、有意義で、目的を持った生活を送ることができるという事実に基づいたものです。

リカバリー(回復)分野における国際的指導者でもあるMary

Ellen Copeland(メリー・エレン・コーブランド)は、回復に関する以下のような5つの重要な概念を提唱しています。

- ① **希望**—精神的健康上の困難を抱えていても、症状が改善し、安定した状態に入り、人生の夢に向かって歩んで行くことができます。
- ② **自己責任**—一人の助けも必要ですが、行動を起し、必要なことを行うのは、あなた次第です。
- ③ **学習**—あなたが体験していることをよく知ることで、生活上のいろいろな面で、望ましい決断をくだすことができるようになります。
- ④ **自己主張**—あなたの健康と回復を支えるために、あなたが必要だと感じ、価値があると思うものを手に入れるために、自分から行動を起しましょう。
- ⑤ **支援**—一人から援助を受けるだけでなく、人に援助を行なうことで、あなたの健康と福祉が、さらに改善に向かい、生活の質の向上が期待できます。

Learning about Schizophrenia—Peer Support and Recovery: An International Mental Health Awareness Packet WFMH 2008 から要訳

第75回理事会報告

日時:2012年2月13日(月)18時30分~21時00分

場所:高松市男女共同参画センター 第7会議室

事務連絡および報告に関する事項:省略

議事の経過の概要及び議決の結果

第1号議案 鑑定意見書作成のワーキンググループ(WG)に関する事項:2月8日にWG会議を持った。次回は2月15日に開催。それまでに各メンバーが鑑定資料に目を通し、意見をまとめて当日持参することで了承された。

第2号議案 2011年度香川県地域自殺対策緊急強化基金事業に関する事項:4月10日頃に県に報告書を提出するにあたって、3月18日10時より、担当者会議を持つ。それまでに各担当者は支出根拠を示す書類とともに、支出の概算を作成するということで了承された。

第3号議案 2012年度香川県地域自殺対策緊急強化基金事業に関する事項:1月27日に担当の3理事が予算書案を持参し、県の担当者に事業についての説明を行った。担当者から、電話相談支援事業、人材養成事業、強化モデル事業それぞれの改善すべき点について指摘があった。これらを踏まえ、申請書の見直しを行うことで了承された。

第4号議案 「社団法人社会的包括サポートセンター地域センター香川」に関する事項:同法人担当者から、理事長に対して、2月8日付けで同法人地域センター香川を設立した旨と運営委員会の発足にあたり、当法人理事への参加依頼があった。これについては、2月16日理事長がその詳細説明を受けた上で当法人の対応を検討することで了承された。

編集後記: Nothing About Us Without Us(私たちのことを私たち抜きに決めるな)は、障害者自立生活運動のスローガンです。パターンリズムは、なにかと弊害が多く、ピアサポートが大切な所以でもあります。一方、国と国民生活との関係では、Nothing About You Without Us(あなたたちのことを私たち抜きに決めるな)と言いたくなる光景が、このところ目立ち過ぎます。(H)