

# ピアサポート連絡会 便り

令和6年7月号



こんにちは。ピアスタッフの石川です。私はお便りを書いている今、中年の冷や水が原因で、右足が痛くて泣いています。僕の机の上は、涙でぬれています。机は梅雨入りです。

さて、6月のピアサポート連絡会は、暑い中26名もの参加者がいて、その中には初めての方が4名もいらして、嬉しく思っています。悩みを話せる場を求めて来ていただいた方もいました。やはり、連絡会のような居場所の必要性を感じています。

グループが5グループの少人数制になってから、各グループで話される内容が、幅が広くて、それぞれの特色が出るなと感じます。

私の加わったグループでは、「身体の状態が精神的に影響するよね」とか「仕事は頑張り過ぎない方がいいよね」とか「薬を飲む時間が変わった事によって昼間の眠気が改善された」などの話もありました。また、「年金をもらえない大変さ」、「精神科と他科との違い」などの問題にも触れました。

「薬物療法だけでは限界があるから、最終的には病気とは付き合い方だね」という意見もできました。連絡会がその一役に貢献できればいいなと、私は感じました。

話題は変わりまして、「リカバリーストーリー」についてですが、「話し手」も「聴き手」も、大変さがあるのかなという事を考えて、少人数のグループの中で、3分間で、「自分のこれまでの体験」や「困っている事」、「好きな事」等、話題にはこだわらず、各々が自分自身のことを語り、まわりの人たちはそれを聴く時間を設けよう、ということを経理局から提案させてもらいました。自分の事を言葉にして発信する。他の誰かのその発信を聴く事の意義を感じる機会として…。

もちろん今後、ピア活動において、人前で自分の話をしたい方の練習として使ってもいいと思っています。

7月から実施して、また皆様のご意見を頂きたいと思っております。

まだまだ、暑くなりそうですが、水分補給や炎天下の時には木陰で休むなど、自分の身体をいたわって下さいね。では、また7月に皆さんにお会いできることを、楽しみにしております。



## 7月の連絡会



日時：令和6年7月20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、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

