

## ★ひきこもりピアサポートゼミナール単元表★

2018年5月20日現在

用語について

ピアサポート…似た経験をした人同士による支えあいの総称

リカバリー…自分らしい生活・人生を、自ら選択して歩いていくこと

日程	内容
第1回：5月20日（日） 12:30～16:30 教材：ピアサポートガイドライン	ピアサポートの12原則と、リカバリーという用語の意味を学びます。なぜピアサポートを学ぶのかについて、リカバリーという新しい考え方を紹介しながら学んでいきます。
第2回：6月10日（日） 12:30～16:30 教材：カナダガイドライン	第1回で登場した「ピアサポート」「リカバリー」の単語の意味をおさらいします。その後「ピアサポートをなぜ学ぶのか（背景・価値）」「ピアサポートは何を目標にしているのか」を学びます。またピアサポートの根本的な理念、リカバリーと従来の回復の違い、ピアサポートと従来のサポートの違いも学びます。これらを通してリカバリーとピアサポートの関係をつかみ、なぜピアサポートが重要なのかを知ることを本単元の目標とします。 キーワード：ピアサポート、リカバリー、希望、生活の質（QOL）
第3回：6月30日（土） 14:00～18:00 教材：カナダガイドライン	ピアサポートに必要な価値観や、どんな知識が必要なのかを学びます。例えば「希望」「リカバリー」がなぜ重要なのかについて学びを深めます。またピアサポーターに求められる考え方についても学びます。例えば「限界と領域」「体調管理（セルフケア）」について学びつつ、「自分たちにとっての限界と領域は何だろう？」を考える機会とします。 キーワード：ピアサポート、リカバリー、限界と領域、セルフケア、ステイグマ
第4回：7月15日（日） 12:30～16:30 教材：COS 研修テキスト 領域1「信念体系」	ピアサポートの3つの前提条件、ピアサポートの歴史的背景、似た経験のある人が相互に助け合うことの重要性、リカバリーに必要なものは何か、自分の経験を自ら語ることの重要性などを学びます。自分のひきこもり体験（物語）を自分で語ることの重要性をじっくり学べる単元です。 キーワード：信念体系、ピアサポート、リカバリー、自分の物語（人生経験）、エンパワメント、セルフケア
第5回：7月28日（土） 14:00～18:00 教材：COS 研修テキスト 領域1「考え方」	ピアサポートの主要な考え方について学びます。例えば「ピア同士のつながり」「ピアサポートをした人が最もサポートを得られる効果（当事者会などでよくみられる効果）」「自分自身の生活を自己決定する力を身につけること」について学習します。また「自分自身の生活や環境をコントロールして生きていくこと」を育むために必要なことについても学びます。 キーワード：ピアの原則、ヘルパーセラピー原則、エンパワメント

第6回：8月19日（日） 12:30～16:30 教材：COS 研修テキスト 領域2「環境」	ピアサポートを行うにあたっての「環境」について学びます。物理的な環境（机の配置・受講形式なのか演習形式か）や雰囲気（参加しやすい雰囲気か）などを学習します。場の設定や雰囲気は、ピアサポートを行う上での大きな環境要因になります。本単元では物理的な環境と感情的環境（雰囲気）の2つの見方から、様々な形式のピアサポートがあることを学びます。 キーワード：物理的環境、感情的環境、雰囲気、安心・安全な場、力の分散
第7回：9月 教材：COS 研修テキスト 領域3「ピアサポート①」	ピアサポートの肝の単元を学びます。ピアサポートを構成する要素のほか、「心の境界と限界」「お節介と燃え尽き」「トラブルが発生したときの対処」などについて学びます。
第8回：9月 教材：COS 研修テキスト 領域3「ピアサポート②」	自分の表現（芸術的表現）の効果や「不快感との同居する方法」「メンタルがやられてしまうのを防ぐ方法」などを学びます。
中間報告会：10月	ゼミナール主催者・参加者から、地域の皆さんに報告するとともに、対話セッションを通じて、交流を深めます。
第9回：10月 教材：COS 研修テキスト 領域4「教育・学び」	グループで学び合うことの重要性、ピアサポートグループが積極的に学ぶ姿勢を持っているか、について学習します。去年度の演習テーマ（オリジナル）は結構面白かったですよ～(^o^)/
第10回：11月 教材：COS 研修テキスト 領域5「リーダーシップ」	ピアサポートグループのリーダーに求められること、グループ内で役割分散がうまくいくための方法について学びます。ピアサポートは1:1だけでなく、グループでのピアサポートという形態もあるので、この単元では、今後ピア活動をするにあたって、リーダーシップの重要性を学びます。
第11回：11月 教材：COS 研修テキスト 領域6「アドボカシー」	当事者側から声を上げたり、相手の人権・権利を守ることの重要性を学びます。誰のために声を上げるのか、何を变えるために声を上げるのかについてじっくり演習を通して深めます。声を上げるのは決して相手を傷つけるためではなく、双方の理解を促すために主張するというのを肝に銘じて学習を深めます。
第12回：12月 教材：リカバリーに関するガイドライン	改めてリカバリーについてしっかり学びます。リカバリーの10箇の要素について学習し、ピアサポートとリカバリーの関係をおさらいします。なぜピアサポートが重要なのかについても説明する予定です。
第13回：1月 最後のディスカッション (過去に1回以上参加したことのある方のみ参加可能)	ピアサポゼミの総復習を行います。また最後には「ピアサポートは必要か」という原点回帰のテーマについて皆さんで話し合います。
最終報告会：2月	ピアサポゼミ主催者・参加者より1年間の学びの成果を地域の皆さんに報告します。また対話セッションを通じて交流を深めます。