

# ひき桜主催！ 地域講座 「みんなで学ぶピアサポート」のご案内

どなたでも参加できるピアサポート学習会を新規に開催します。  
最近は当事者主体の活動(当事者会・女子会・当事者によるメディア発信)が増えています、これらはピアサポート活動の一部です。  
本講座ではピアサポートの基本的な考え方を学びます。  
予備知識は不要で、1回のみ参加も大歓迎です！



## ◆当日の流れ

- ・話題提供(約30分)…手作り教材を用いて話題提供(解説)を行います
- ・少人数グループによる演習…お題に沿ってじっくり話をします
- ・各テーブルを自由に回る歓談と交流

## ◆開催日程

日時	単元	内容
第1回:9月28日(土) 18:20~20:30	ピアサポートの 基本的考え方	ピアサポートとは。ピアサポートの考え方。注目されている理由。ピアサポートの効果など
第2回:10月26日(土) 15:50~18:00	ピアサポートと リカバリー	リカバリー(自分の望む生き方を自分で選び歩いていくこと)とピアサポートの関係
第3回:11月17日(日) 13:30~16:30	ピアサポートと 他者との関係	お節介と燃え尽き。セルフケア(健康管理)。心の境界線、自分と他者の尊重など
第4回:12月8日(日) 13:30~16:30	ピアサポートと 環境+補足	ピアサポートを行ううえでの環境や雰囲気を整える。第3回までの学習内容の補足など。

※第2回以降の単元は変更になる可能性があります。申し込み前にひき桜ポータルでご確認ください

場所:JR 桜木町駅より徒歩5分圏内(申込み後に連絡します)

対象:注意事項に同意いただける方であれば、どなたでも参加可能！

参加費:1回 500 円(定員は回により異なります)

## ★申し込み方法

①フォーム(当日 9:00 まで)…ひき桜ポータル(下記)の「みんなで学ぶピアサポート」のページに移動し、設置してあるフォームに必要事項を入力して送信

②メール(開催2日前まで)…「第〇回みんなで学ぶピアサポート参加希望」

「フルネーム」「注意事項への同意(はい)」を記載して送信

メール…hikizakura.yokohama@gmail.com(地域講座担当宛て)

ひき桜ポータル…<https://hikikomori-peersupport.jimdo.com>

ひき桜ポータルの QR コードはコチラ⇒

