

ピアサポート活動 ReSTARTのご案内

令和7年度 豊島区障害者地域生活移行支援事業

ピアとは、『仲間、対等、同等の者、同僚、同輩』と訳されています。
ピアサポートとは、「仲間同士の支えあいの営みのすべて」をいいます
ピアサポーターとは、精神疾患を経験し、現に疾患で苦しんでいる人と
助け合い、支え合うための活動をしている人のことです。



私たち「ReSTART」は、
精神科病院に入院している人の退院を
支援する活動をしています。



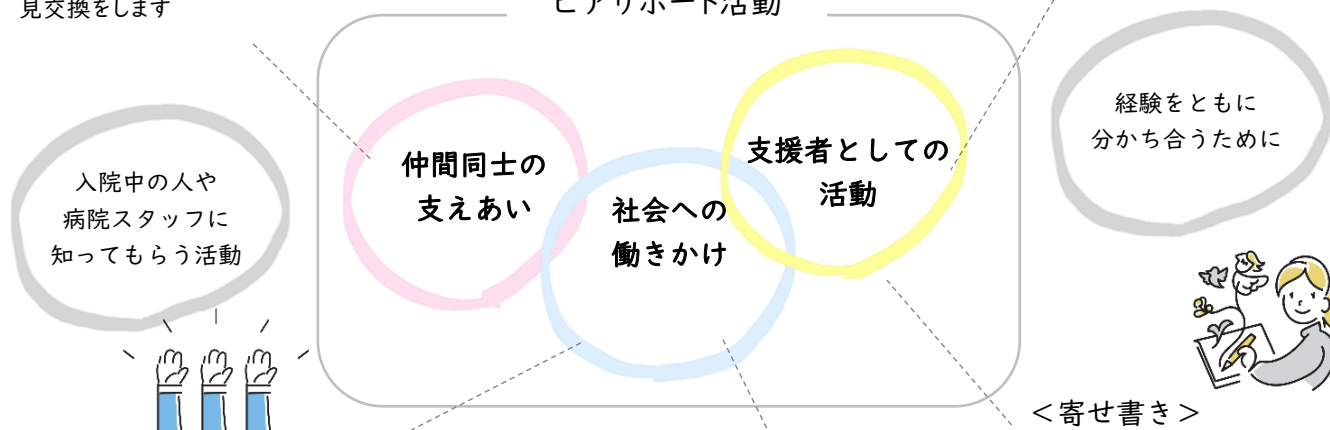
<定例会>

登録ピアサポーターとこかげスタッフで、
ピアサポート活動の報告や予定の確認、意
見交換をします

<病棟訪問>

病棟に訪問して、一緒に創作活動をしたり、
退院後の地域生活についての質問にお答
えています

ピアサポート活動



<ピアサポート普及推進連絡会>

区内各事業所の管理者等と登録ピアサポーターが参加して、
区内の福祉サービス事業所の取り組みや
地域課題に関して講義等による情報共有を行い、
ピアサポーターの活用を推進するための連絡会です。

<寄せ書き>

みんなでメッセージを書いて、写真やイラスト、
折り紙などで飾って、病院へ送っています



<ピアサポーター養成研修※>

ピアサポーター活動に参加していただく前に皆で学び合う研修
企画・開催をします。



※養成研修とは、

精神科病院の入院等経験者がピアサポーターとして活動するためのスキルを修得するための研修です
1年目…基礎研修 2年目…専門研修 3年目以降…フォローアップ研修を受け、学びを深めていきます

ピアサポート活動とひとくちに言っても、いろいろな活動がありますね。
定例会は、全体で活動の予定を決めたり、意見交換をしたり、ピアサポーター
のみんなが集まれる機会です。病棟訪問などの支援活動も含め、体調面など
無理ないように、ピアサポーター自身の生活も大切にしながら、活動していま
す。



ピアサポート活動の様子、メッセージ



ピアとは仲間という意味です。ピアサポーターとして活動してみたい人も、ピアサポーターの話をぜひ聞いてみてください！



ピアサポーターは長期入院している人の退院をサポートする活動をしているので、その人の身になって考えることが大切だと思っています。

自らの入院経験や、病気とともに歩む人生の大変さも経験した人として、
楽しみも苦しみも分かち合えることがピアの良さと考えています。
病院のスタッフや区役所の職員（保健師など）と協力して、
一人でも多くの方が自分の暮らしたい街で
自分らしい生活を取り戻せるように一緒に活動してみませんか？

ピアサポーターとして登録できる方

下記の(ア)～(ウ)のいずれか、及びそれ以下に該当する方

- (ア) 豊島区内に住民票がある
- (イ) 豊島区内の障害福祉サービス等（地域活動支援センターを含む）を利用している
- (ウ) 豊島区内の精神科医療機関を利用している（デイケア利用を含む）
- (エ) 精神科病院の入院等経験者がピアサポーターとして活動するための知識や技能を修得するための「ピアサポーター養成講座」を受講した方

社会福祉法人 豊心会
地域生活支援センターこかげ
〒170-0005
豊島区南大塚3-32-9
西島ビル4階

JR大塚駅南口 徒歩3分
都電荒川線大塚駅前 徒歩4分
1階ローソンが目印です



お問い合わせ：月～金 10:00～18:00
TEL：03-5958-1990 FAX：03-5958-2096

参考資料：「精神障害者ピアサポート専門員養成ガイドライン」

厚生労働科学研究費補助金事業「障害者ピアサポートの専門性を高めるための研修に関する研究」テキスト

|

)

の

)

)

]