

当事者の関わり（ピアサポート）について 及び

当事者視点での精神障害にも対応した 地域包括ケアシステムの在り方等について

■ 一般社団法人

日本メンタルヘルスパイアサポート専門員研修機構

小阪 和誠

本日の内容

- 1 当事者としての経験を改めて振り返り、見えてきたもの
- 2 ピアサポートが、公的なサービス等として存在することの意義及び有効に作用するために
- 3 精神障害にも対応した地域包括ケアシステムにおける1及び2の活用について

説明上わかりやすいように本日“のみ” 以下のように言葉を定義

- 当事者：精神障害者本人（家族も当事者の一員だが、本日は便宜上わけさせていただく）
- ピアサポート活動従事者：インフォーマル及び公的サービス等も含め、ピアサポート活動をする方
- 障害者ピアサポーター：雇用されて働く、ピアサポート活動従事者
- 精神障がい者ピアサポート専門員（略称：ピアサポート専門員）：機構全研修を修了し認定を受けた者
- 専門職：ピアサポート活動従事者以外の精神保健福祉医療全般における各専門職

ピアサポート専門員研修機構に関連する年表

年度	活動資源	実施内容
2011年 (平成23年)	(独) 福祉医療機構 社会福祉振興助成事業 (2,280千円)	『ピアスペシャリストトレーニングマニュアル第4版』和訳 『精神障がい者ピアサポート専門員(仮称)構築のための働き方ガイドライン』発行
2012年 (平成24年)	(独) 福祉医療機構 社会福祉振興助成事業 (7,077千円)	「精神障がい者ピアサポート専門員養成研修」プログラム開発 『精神障がい者ピアサポート専門員養成ガイドライン』第2版 編集・発行
2013年 (平成25年)	(独) 福祉医療機構 社会福祉振興助成事業 (9,761千円)	「精神障がい者ピアサポート専門員養成研修」を札幌・仙台・東京の3会場で初めて実施
2014年 (平成26年)	(独) 福祉医療機構 社会福祉振興助成事業 (11,050千円)	「精神障がい者ピアサポート専門員養成研修」を鹿児島・兵庫・東京の3会場で実施 『精神障がい者ピアサポート専門員養成のためのテキストガイド』第3版 編集・発行
2015年 (平成27年)	民間企業より助成金受託	「一般社団法人日本メンタルヘルスピアサポート専門員研修機構」設立 「精神障がい者ピアサポート専門員養成研修」を横浜・福岡・東京の3会場で実施 「精神障がい者ピアサポート専門員認定証」発行
2016年 (平成28年)	民間企業より助成金受託	「精神障がい者ピアサポート専門員養成研修」を東京で実施 初めての認定者対象とした「精神障がい者ピアサポート専門員更新研修」実施。 「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」に協力(障害者施策総合研究事業)
2017年 (平成29年)	民間企業より助成金受託	「精神障がい者ピアサポート専門員養成研修」を東京で実施 「精神障がい者ピアサポート専門員更新研修」実施 「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」に協力(障害者施策総合研究事業)
2018年 (平成30年)	法人事業は独自に実施	「精神障がい者ピアサポート専門員更新研修」実施 「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」に協力(障害者施策総合研究事業)
2019年 (平成30年)	法人事業は独自に実施	「精神障がい者ピアサポート専門員更新研修」実施 「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」に協力(障害者施策総合研究事業)

精神障がい者ピアサポート専門員

認定者数：全国153名

精神障がいからの(自らの)リカバリーを元に、精神的困難を抱える人のリカバリーを【援助又は支援又は応援又はサポート】する(人)

- 1 当事者としての経験を改めて振り返り、見えてきたもの
- 2 ピアサポートが、公的なサービス等として存在することの意義及び有効に作用するために
- 3 精神障害にも対応した地域包括ケアシステムにおける1及び2の活用について

■ 1 当事者としての経験を改めて振り返り、見えてきたもの

・自分に起きていることが理解できないことから始まる。

一番身近だった、家族にも理解されない拒絶を体験し、家族以外の他者との関係性をも、自らの精神障害への理解のなさ（理解する素地がない）から遮断・孤立することしかないと感じ、知覚できない形で、“自分自身”がわるいのだと思いこみ、そんな自分を他者に見せたくない、知られたいと自分の中で抱え込む。（同様に家族も抱え込む）

⇒セルフスティグマ・不適応から過剰適応への作用・自尊心の委縮

・医療や福祉につながることのむずかしさ

⇒国民全体にあるスティグマが、普遍的に多大に影響を及ぼしている。

⇒まるで「一生障害者として生きていくこと決断を迫られるかのような・・・」そうでなければ歩めないのか

⇒医療や福祉の有難みを教授しつつ、どこかでそこに「適応」しなければ歩みだせないと思いこんでしまう。

・元氣になれること、またリカバリーに必要なこととその阻害要因

⇒体力的にも、精神的にもある程度、回復してきたとは思っていても前に進めない・・・。

⇒回復の道筋が見えない（自尊心が委縮など本人もまわりも気づきにくい）

⇒支援の枠組みが、「自分らしく生きる」になりかねない。

⇒障害に囚われずに、「自分らしく生きる」は、ロールモデルの存在、そして内的変化がポイント

精神障がいに伴う様々な事柄にはとらわれずに、「自分らしく生きる」ということは、まずもって他者に歪みなくありのままに受け止められること、やがて自分でも自分をも歪みなくありのままに受け止められるようになり、その上でその先の少しの一步一步、自分の人生を踏み出していくことができる。そのためには・・・

個人的（内面的）リカバリーと、社会的（外見的）リカバリーとの両輪が必要

■ 1 当事者としての経験を改めて振り返り、見えてきたもの

社会的（外見的リカバリー）

学校・会社等

発症

医療的ケア

福祉サービス等



受容（支援される立場）

“自分らしく”のために

機会保障を受けつつ、自ら“獲得”



一般的価値基準



内包されていた

一般的価値基準

- ・どんな人と接しても裏返しにだめな自分がある
- ・絶望的孤独感（家族にも理解されない）



逸脱して
しまった

一般的価値基準



医療や
福祉の膜



障害があってもなくても

スティグマの解消

個人的（内面的）リカバリー

諦めていく過程の心持

乖離 ↑



皆と同じ希望や夢

絶望

仕方がないかな

（固定化）

こういうもんかな

自尊心低下の慢性化



- ・内面的リカバリー
- ・エンパワメント

社会的リカバリーと個人的リカバリーの歩みは乖離が生じることがある。両輪として、エンパワメントを主眼としながら、どちらもリカバリーしていけることが、「安心して自分らしい暮らしができる」ために必要

- 1 当事者としての経験を改めて振り返り、見えてきたもの
- 2 ピアサポートが、公的なサービス等として存在することの意義及び有効に作用するために
- 3 精神障害にも対応した地域包括ケアシステムにおける1及び2の活用について

当事者の関わりから見える構造的な課題

「健常者」と「精神障害者」という2分の意識 = スティグマ

国民共通の課題

国民や自分
もっていた
スティグマの目線

自分に
跳ね返ってくる

自分はダメ

**自尊心の萎縮強化
負のスパイラル**

漠然とした
人生の不安

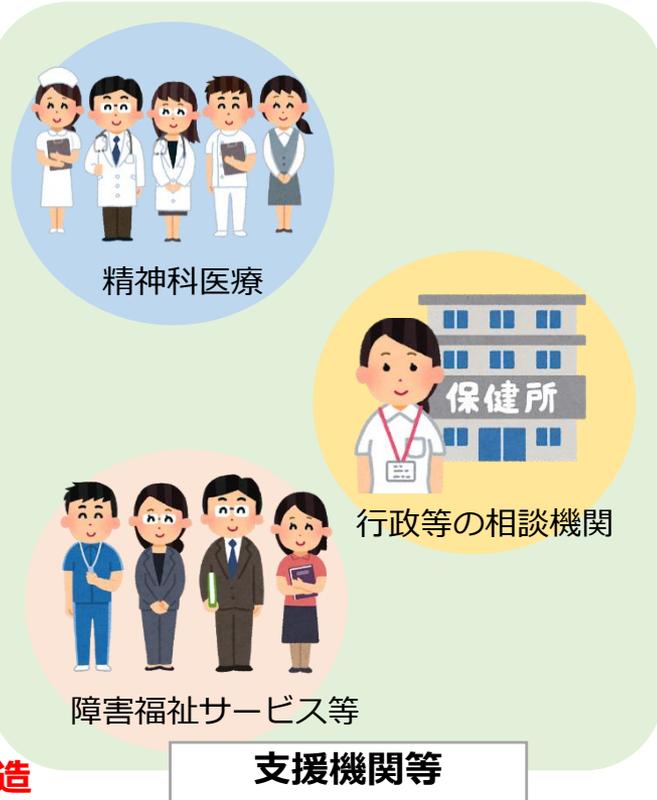
この先どのよう
に生きて
いたら良いか
わからない

当事者

「自分は
ダメ」を
受け取る事も

**この感情は当事者でなければ
感じにくく、気づきにくい構造**

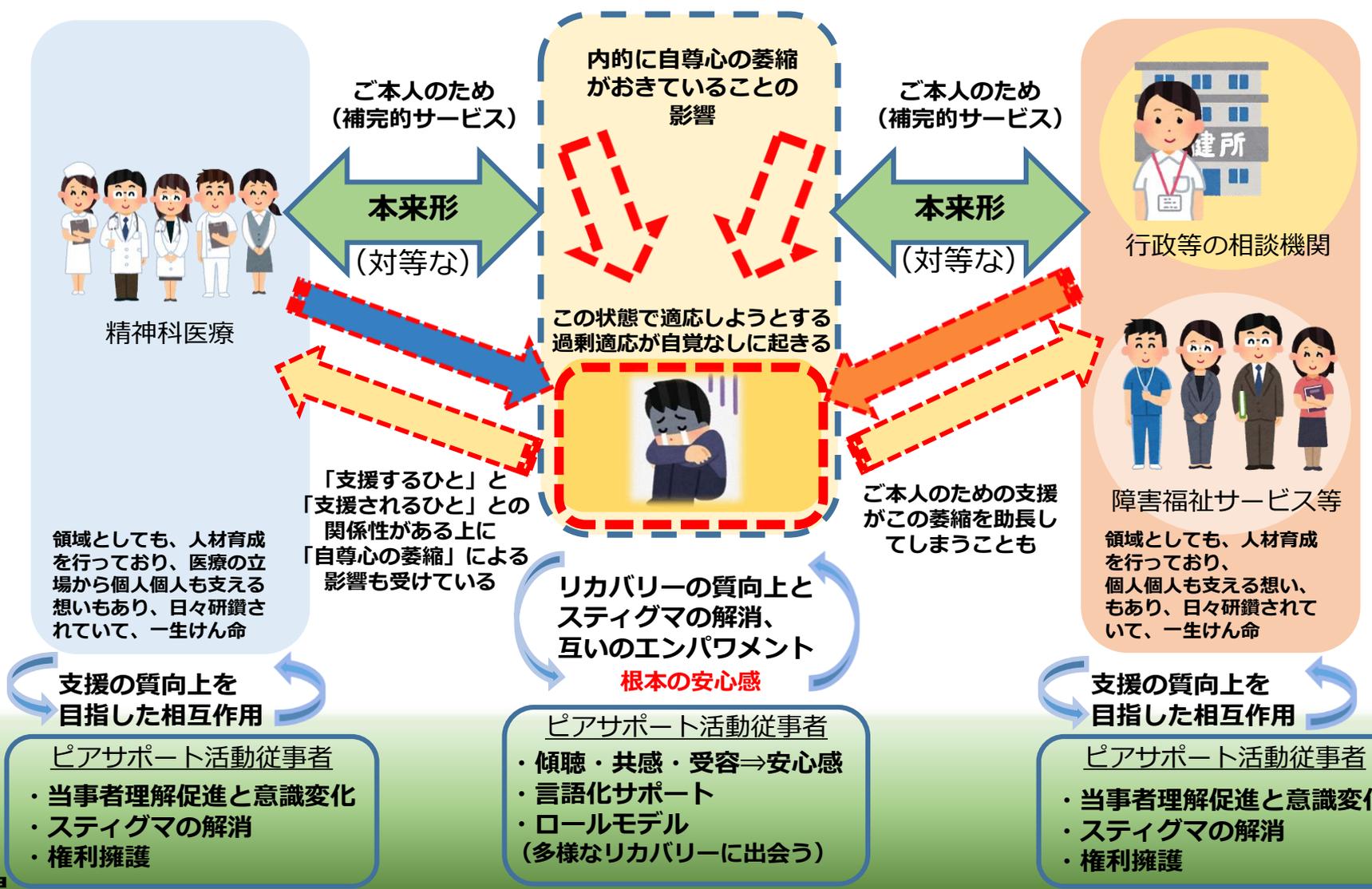
支援機関等



サービスを利用したり医療を受けるだけではなく、「一人の人間として**だめじゃないよ**」という**根本の安心感**がほしい。それは、「健常者」と「精神障害者」という2分のスティグマに苦しむ状態の当事者にとっては、「健常者」でなく「当事者同士の関わり」の安心感が大きい。

「精神障害者の人生支援」ではなくて「精神障害があっても“自分の人生”を歩む、そのための補完サポート」を受けたい
当事者や家族の人生はどんどん過ぎていく。国民全体のスティグマ解消と並行して、精神保健医療福祉のサービスを受ける際の不要な自尊心低下を防止し、より有効なサポートとなるように、また受け取る土台として「ピアサポート」が有効

■ 2 ピアサポートが、公的なサービスとして存在することの意義及び有効に作用するために



提唱

精神保健福祉医療の各領域では、人材育成に積極的に取り組まれており、個人としても日々の実践で研鑽を積み重ねられている中で、さらなる各領域の向上をもって、内面的萎縮の解決や支援の質向上を図るのではなく、**構造的課題として解決を図ることが有効**

ピアサポート活動従事者の活躍の在りようは多様

第一群

ボランティア

【例】

- ピアグループ運営
- 当事者研究
- ピアカウンセリング
- 傾聴ボランティア

当事者同士で集う自主勉強会等

第二群

謝金などが発生するが雇用契約を結ばない形

【例】

- ピアグループ運営
- 家族支援
- 相談支援
(ピアカウンセリング)
- 地域移行・地域定着
(退院促進)

ピアサポーターに関する講座等

第三群

雇用契約を結んだ形

【例】

- ピアサポート専門員
- ピアスタッフ 等

職場：福祉・医療・保健・行政等

自らのリカバリー経験を支援の基盤とする
リカバリー支援専門職

ピアサポート専門員養成研修等



ピアサポート活動従事者自身による選択

働く密度が増加

良いこと：活躍の機会増加
大変なこと：義務や責務も増加



雇用主側もどのようなピアサポート活動を求めるのか選択

ピアサポート活動従事者に どのような役割を担ってもらおうか

図表 4-4 ピアサポート活動従事者の働く環境のまとめ

事業所の種類	概要
同一業務従事型	<ul style="list-style-type: none">・ ピアサポート活動従事者を健常者の職員と区別せず、特に業務の区分を設けていない事業所。・ 相談系サービス事業に従事しているピアサポート活動従事者は、同行支援や相談支援、家族支援や関連機関との連絡調整など幅広い業務を行っている。一方、就労系サービス事業や地域活動支援センターに従事しているピアサポート活動従事者は、活動の場での相談対応といった業務が中心となっている。ただし、ピアサポート活動従事者の力量等を管理者が判断し、適材適所で業務を担当している。
役割分担型	<ul style="list-style-type: none">・ ピアサポート活動従事者の当事者性を踏まえた業務をピアサポート活動従事者の役割としている事業所。・ 当事者性が必要な支援が必要だと、サービス管理責任者等が判断した場合（例えば、ひきこもりが長年続いており、支援者が入り込む余地が少ない場合や、退院して地域で生活したいが、地域生活に不安がある場合など）に、支援チームにピアサポート活動従事者を配置している。

サービス等に位置づけられるピアサポート活動従事者の活躍の場

啓発・予防

発症

入院

退院

DC・福祉サービス等

就労

パートナー



社会的（外見的）リカバリー

「自分らしく」

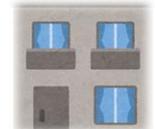
抱え込み防止
偏見解消

早期受診や
受診時の安心
権利擁護

地域移行支援

地域生活支援

就労支援



GH

自立生活援助

就労移行

企業内

相談支援事業所

ピアサロン

生活訓練

B型事業所

A型事業所

地域活動支援センター

精神保健福祉センター

基幹相談支援センター

区市町村委託 相談支援事業所



精神科病院

デイケア

診療所
精神科クリニック

個人的（内面的）リカバリーを促進

「幸せになりたい」

ピアサポート活動従事者ならではの特性



その効果

・個別支援
・地域づくり

当事者性を活かした傾聴・共感・受容 ⇒ 安心感・自己覚知促進

リカバリーの渦中であることや自尊心低下・諦め等様々な要因から言語化されづらくなっている当事者の“思い”の言語化サポート ⇒ 協働支援チームとの調整へ

・リカバリーできるという証（ロールモデル）
・個や組織のエンパワメント・スティグマの解消 ⇒ リカバリー志向及び文化の醸成・差別解消

利用者

リカバリーの促進

協働する専門職

当事者理解と意識の変化

組織

リカバリー志向へ

地域

誰もが暮らしやすい地域へ

- 1 当事者としての経験を改めて振り返り、見えてきたもの
- 2 ピアサポートが、公的なサービス等として存在することの意義及び有効に作用するために
- 3 精神障害にも対応した地域包括ケアシステムにおける
1 及び 2 の活用について

障害者ピアサポーターの専門性とその基盤

専門性

基盤

専門性

生きてきたロールモデル
(リカバリーの証・希望)

《役割》

利用者、組織、地域に対して
リカバリーの促進のために

①を有効に活用

(支援経験の中でその幅と質を向上していく)

①リカバリー経験に基づき、
その構成要素や過程の言語化

(実経験に基づく具体的な話や工夫だけでなく、その時々的心情等)

リカバリーは現在進行形

雇用契約に基づく労働を
提供できること

精神障害からのリカバリーの経験

これまでの人生経験 + 人柄

基盤となるもの

本質的リカバリーの促進
(ステイグマの解消・自尊心回復・
内面的リカバリー)

《役割》

↓
利用者の“思い”の言語化サポート
支援チームとの調整

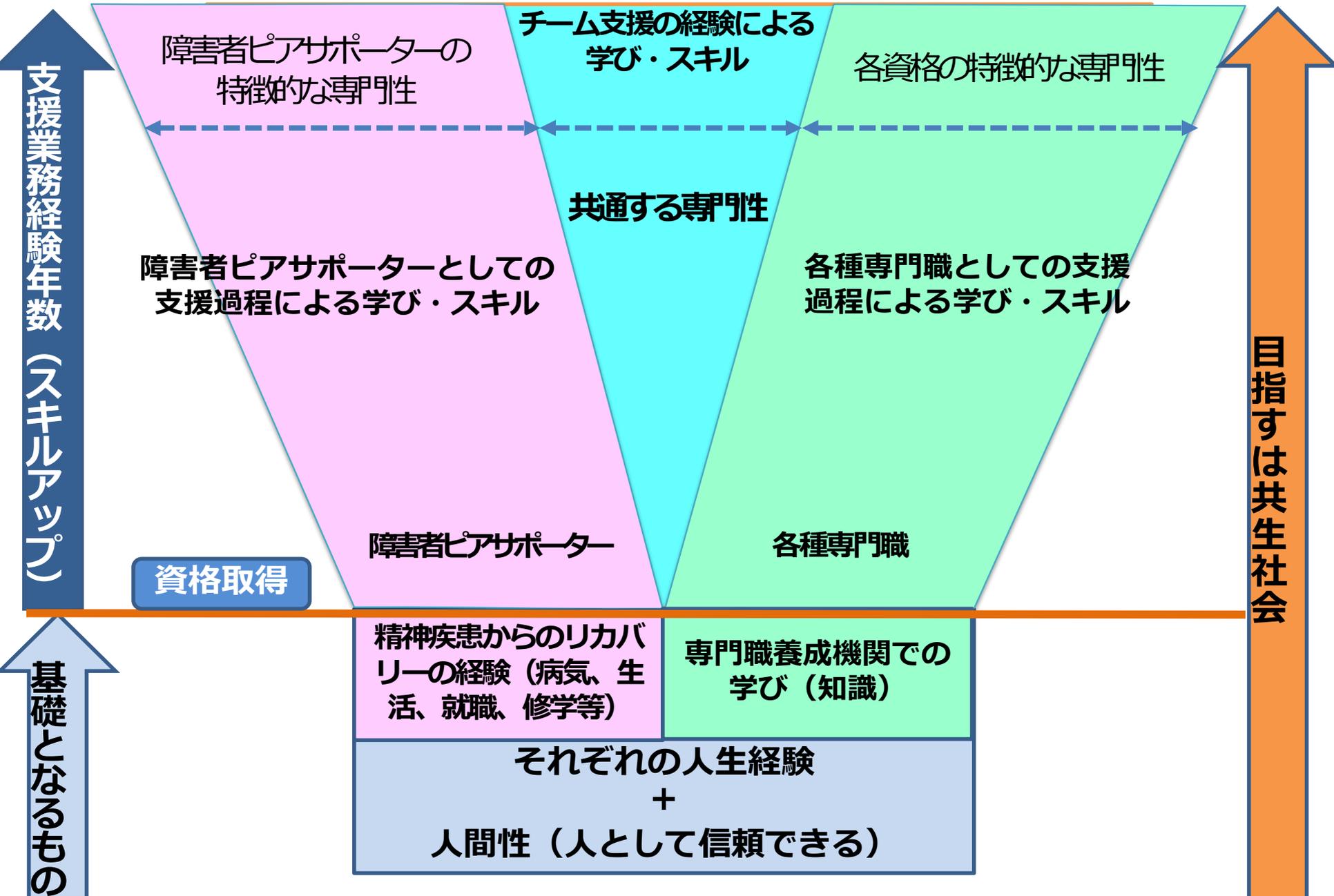
《役割》

関係性構築

ピアサポートの特性

- ・経験に基づいた傾聴
- ・経験に基づいた共感性
- ・経験に基づいた受容

障害者ピアサポーターと専門職との協働の在り方



ピアサポート専門員と専門職との協働の在り方(実践からみえてきたもの)

ピアサポート専門員



- 悩んだり逃げたくなったりするときに見捨てられなかった。(ピア・専門職**双方の覚悟**)
- つまづいたときに、厳しさとサポートの両方を得て、成長
- 同僚(ピア・専門職)とのやり取りで**自分の強みを活かす**場面がわかってきた

- 立場の違いからの課題と理解：**支援への不信感**が“一緒に働く”ことで**変わった**
- 休みの取得がしやすい職場であることが助かった(事前取得前提・合理的配慮)
- 日頃から**職場の同僚(ピア・専門職双方)**に**相談しやすい環境**(抱え込み防止)

ご本人が精神障がいの程度にかかわらず、安心して自分らしく暮らすために

互いを知る 互いを尊重する 互いの強みを理解する

対等性がある程度担保されている“日頃”のコミュニケーションが大切

専門職



- お互い**本音でのコミュニケーション**が大事
- お互いの**役割や強みを理解**し、支援にも有効活用

- とにかく**一緒に動いてみる**(時間の共有、相互理解)
- 日々の雑談(くだらない会話も大事。**障害有無に関わらずひとを構成するものは多様**)

サービス等に位置づけられるピアサポート活動従事者の活躍の場

再掲

啓発・予防

発症

入院

退院

DC・福祉サービス等

就労

パートナー



社会的（外見的）リカバリー

「自分らしく」

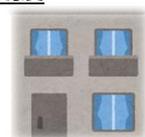
抱え込み防止
偏見解消

早期受診や
受診時の安心
権利擁護

地域移行支援

地域生活支援

就労支援



GH

自立生活援助

就労移行

企業内

相談支援事業所

ピアサロン

生活訓練

B型事業所

A型事業所

地域活動支援センター

精神保健福祉センター

基幹相談支援センター

区市町村委託 相談支援事業所



精神科病院

デイケア

診療所
精神科クリニック

個人的（内面的）リカバリーを促進

「幸せになりたい」

ピアサポート活動従事者ならではの特性



その効果

・個別支援
・地域づくり

当事者性を活かした傾聴・共感・受容 ⇒ 安心感・自己覚知促進

リカバリーの渦中であることや自尊心低下・諦め等様々な要因から言語化されづらくなっている当事者の“思い”の言語化サポート ⇒ 協働支援チームとの調整へ

・リカバリーできるという証（ロールモデル）
・個や組織のエンパワメント・スティグマの解消 ⇒ リカバリー志向及び文化の醸成・差別解消

利用者

リカバリーの促進

協働する専門職

当事者理解と意識の変化

組織

リカバリー志向へ

地域

誰もが暮らしやすい地域へ

まとめ

■ 1 当事者としての経験を改めて振り返り、見えてきたもの

⇒ 安心して自分らしい暮らしができるようになるためには、
個人的（内面的）リカバリーと、社会的（外見的）リカバリーとの両輪が必要

■ 2 ピアサポートが、公的なサービス等として存在することの意義及び有効に作用するために

⇒ 地域住民の一員である、一当事者個人のリカバリーに有効に作用できるだけでなく、精神保健福祉医療における構造的課題に対しても有効

■ 3 精神障害にも対応した地域包括ケアシステムにおける 1及び2の活用について

⇒ リカバリーの概念を自ら実践獲得し、スティグマの解消とエンパワメントの重要性を我がこととして実感をもって体験し、自らのリカバリー経験を基にした専門性を活かし、日々支援に従事する中で、各領域の専門職との協働実践積み、生じる様々な葛藤を乗り越えようとし、且つ様々な付随することの言語化実践を積む、障害者ピアサポーターの力を「協議の場」にも活用することが望ましい