

4. リカバリーストーリーの発表

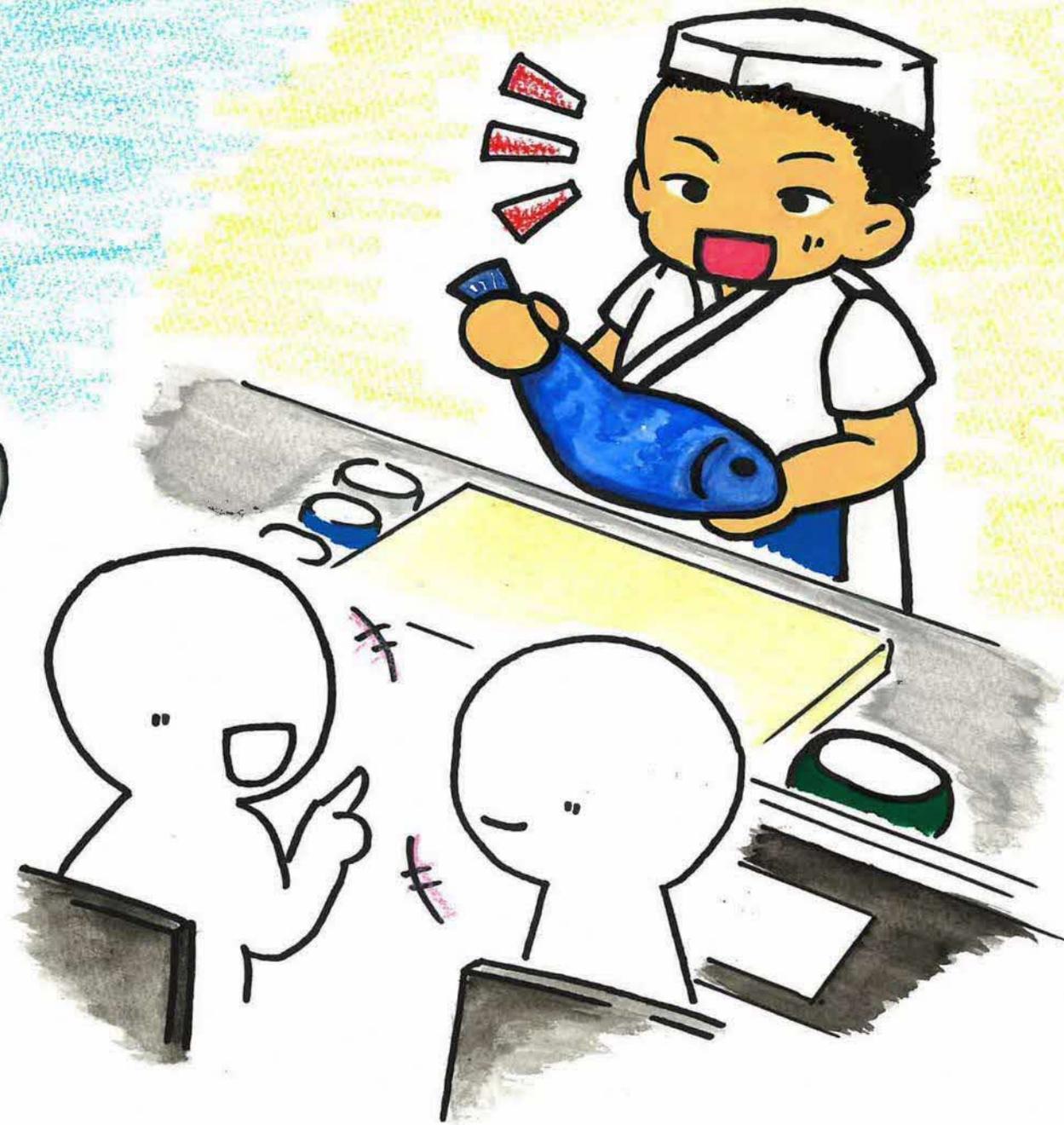
リカバリーストーリー

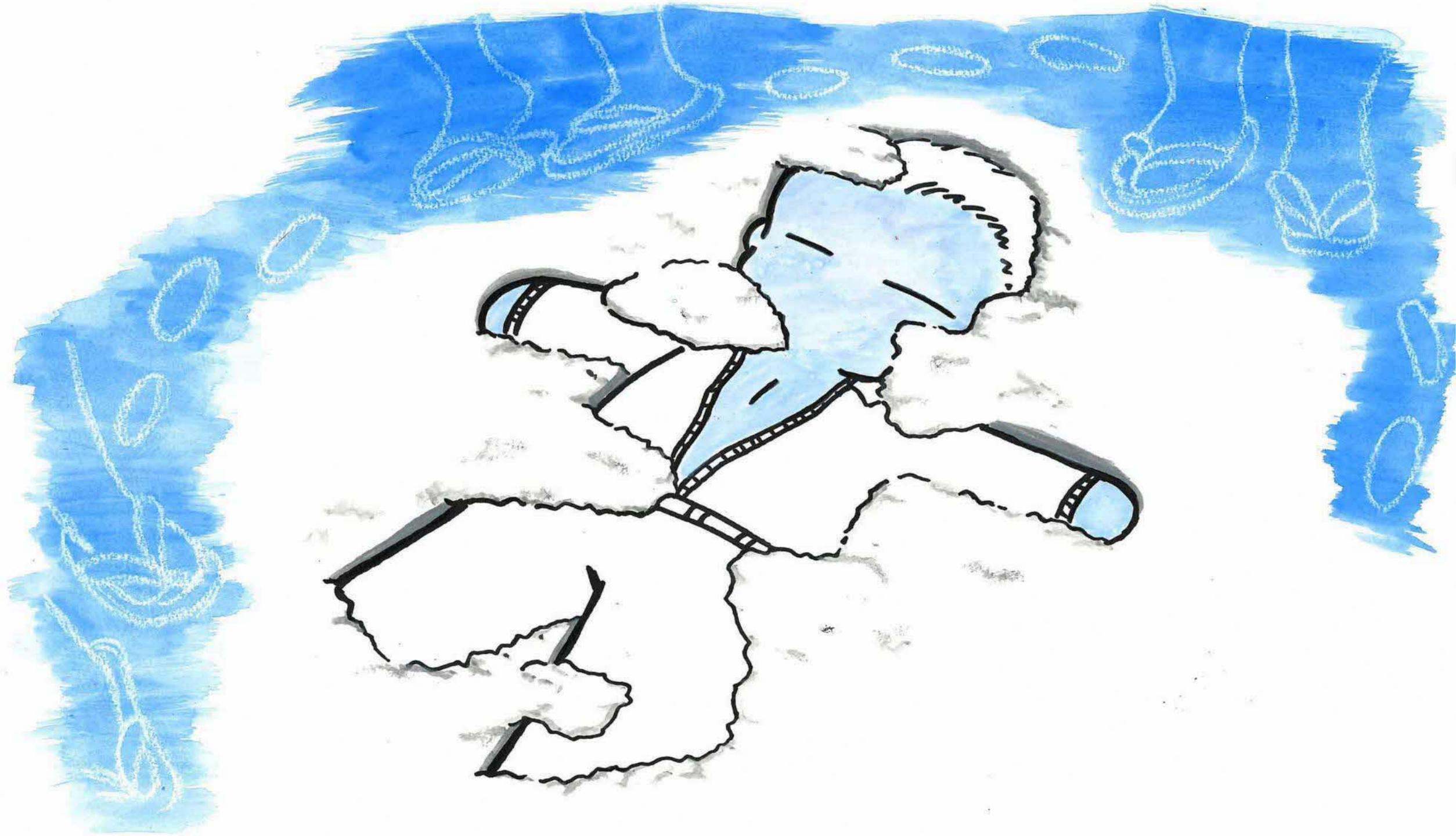
リカバリーストーリーとは？

～当事者がどのように生活してきたか、どのように病気になり、どのように回復してきたか、回復（リカバリー）の過程をまとめたもの。

- 名前：たけちゃん
- 出身：留萌市
- 特技：料理を作る事（元調理師）
- 好きなこと：釣り
- 病気：うつ病

※イラストはピアサポーターのクリリンが作成したものです。

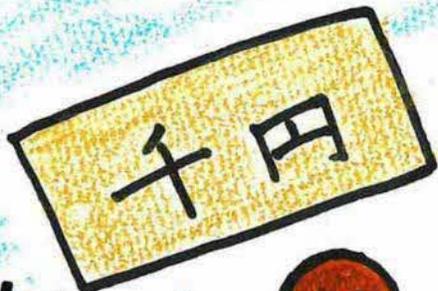




カミソリ



お菓子

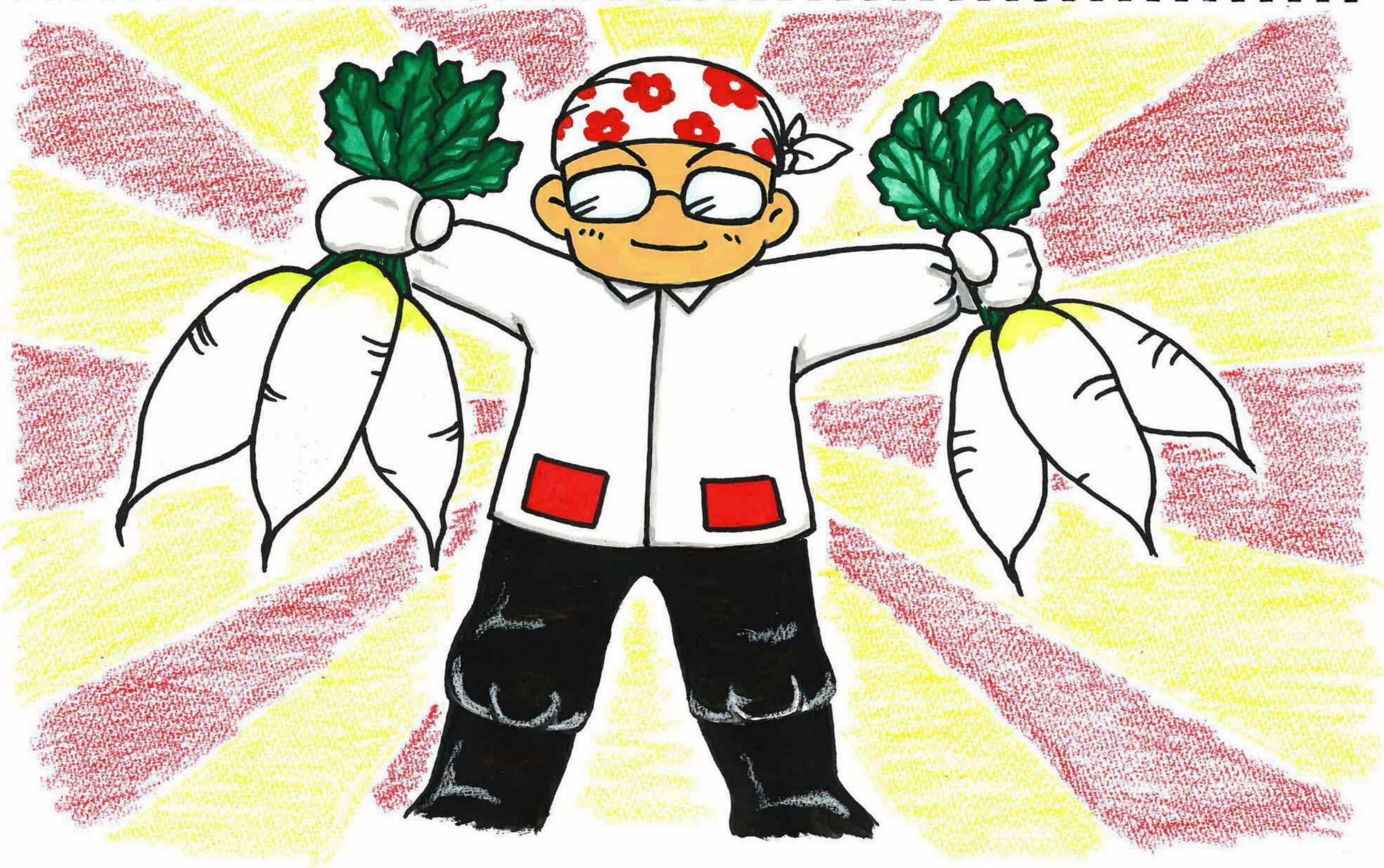


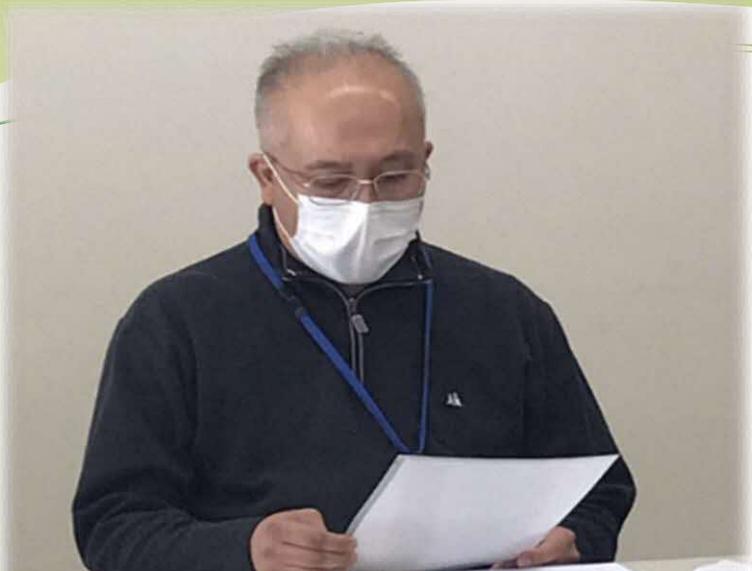
お金



没収







地域生活移行支援協議会
活動発表



雪だるまコロコロプロ
ジェクト・撮影風景



研修会・講師



ピアサポーター
交流会（茶話会）

当事者が思う望ましい対応

雰囲気づくり

明るさ

質問
しやすさ

柔らかな対応

笑顔

ゆっくり
話す

書いて
説明

待っていて欲しい

「どうにかしたい」気持ちは自分
が一番感じている

質問への回答

【質問内容】

- 1.ピアサポーターとしてどんなことを一番重要視してサポートしているか？
- 2.サポートする上で心掛けていることは？
- 3.支援する際の「寄り添う」とはどのような内容を含むのでしょうか？

【回答】

- ・ 同じ目線で話すことを意識している
- ・ 無理強いすることはせず、自分から話すように心掛けている

※自分自身のことを話すことは、とても勇気が必要なことだと思う。

質問への回答

【質問内容】

1. 学生時代に困ったこと
2. 学校の対応に希望すること

【回答】

- ・ 人が怖くなると隣に人がいるだけでも圧迫感を抱く
- ・ いつもより音に敏感になってしまう
- ・ 本人に「どうしたいか」尋ねてその通りにして欲しい
- ・ いじめの記憶が症状につながっている
- ・ 授業として相談する練習や1人1人と話せる機会があると良い

質問への回答

【質問内容】

- 1.ピアサポーターになって良かったこと、困ったこと
- 2.ピアサポーターとしてこれまでやってきたこと、これからやってみたいこと

【回答】 ※良かったこと、困ったこと

- ・ 仲間ができたこと（増えたこと）
- ・ 報酬で趣味や貯金、親孝行ができたこと
- ・ 作業所との両立
- ・ 役に立っている実感が無いこと

質問への回答

【質問内容】

- 1.ピアサポーターになって良かったこと、困ったこと
- 2.ピアサポーターとしてこれまでやってきたこと、これからやってみたいこと

【回答】 ※やってみたいこと

- ・ピアサポーター交流会（茶話会）を続けたい
- ・入院患者さんの退院支援をしたい
- ・地域で入院患者さんも通うことのできる場所を作りたい
- ・色々な活動ができるようになったら、ラジオ番組に出演してピアサポーターの活動をたくさんの人に知ってもらいたい

質問への回答

【質問内容】

1. ピアサポーターとして勉強や活動をしている中で息詰まることは無いですか？また、気持ちを切り替えるために発散方法がありますか？

【回答】

- ・ 疲れやストレスに感じることはある
- ・ やらないといけないことを後回しにして、たくさん寝ること
- ・ 長風呂をしてリラックス
- ・ ゲームに没頭して発散している