

# ぴあサポート通信

R6.11.15

第32号

あすなろ相談支援事業所 三田市三輪1丁目8番11号 ☎ 079-556-5075 npo.asunaro@honey.ocn.ne.jp http://npo-asunaro.org/

## 「ピアサポーターを知ろう」に参加して

10月19日に写真のピアサポート啓発講演会に参加しました。大雨の足元の悪い中でしたが、ピア、家族、専門職の方まじえ、約20名弱の方が参加されていました。「わたしについて」の演題で仕事のこと、好きなこと、出会い(人や場所、自助グループ)、ピア、仲間の存在、ピアサポート活動のことなど、具体的な経験したこと、大切にされているきもち等もまじえて言葉にし、わかりやすくお話ししてくださいました。

経験を活かしたピアサポートの例として、「自分一人ではないんだという安心感」「痛みを伴う共感」「つらい症状や経験がつながりになる」「医療や福祉を利用しているユーザー目線」「ロールモデル(先ゆく先輩)」の話も聞き入ってしまいました。彼谷さん自身の、自分が経験した辛い出来事と似たような話を聴くと胸が痛んだり、動悸がしたり、背中が熱くなったりすることもあり、理屈で共感していないので自然な共感ができるという話は、私もよく感じることもあり、つらかった経験を差し出すのではなく「ただただ、傍らにいる。」だけでいい時もあることが、やっと自分の中で腑におちました。これからも、ピアだからわかるのではなく「私とあなたは同じところと違うところがある」ということを忘れず、前のめりにならないで、専門職とともに相手の方のペースで傍らにいるピアサポーターで居続けたいと思いました。(K)

ピアサポート 啓発講演会  
ピアサポートを知ろう!

参加費 無料

日時 10月19日(土)10:30-12:00

場所 宝塚市総合福祉センター2階 201・202会議室

ゲストスピーカー NPO法人 あすなろ 彼谷 哲志 氏

お申し込みについて  
お申し込みの詳細につきましては、裏面をご確認ください!

## あいアイまつり

令和6年10月26日10時半～14時半。

兵庫県立ひょうごこころの医療センターにて開催された。

体育館では、院長をはじめ病院職員がハロウィンの仮装をしていた。

あいさつをする時、院長は演技を兼ねた話し方で、楽しませてくれる。昨年まではコロナで禁止になっていた飲食も可能になり、タコス・フランクフルトからコーヒーなどのドリンク、パンも販売されていた。

エイサー、バイオリン演奏の舞台発表。

1年に1度のイベント、入院中の方、外来で病院を訪れる方が「いつもとは違う」病院を体験できたのではないかと思う。天候もよく、過ごしやすい気温で、スカッとした心地よい感じがした。(N)



### 「ためまっぷさんだ」の案内

三田市では、地域で行われているイベントや催し、地域の魅力・情報などを知ることができる地域情報共有アプリ「ためまっぷさんだ」のサービスが開始しております。皆さんも一度、下記のQRコードにアクセスして身近な情報を得て、お出かけのヒントにしてくださいね。

ちなみに「ためまっぷ」は近隣のまちでも情報提供しているところがありますよ。お出かけの際は、そのまちの「ためまっぷ」を探してみてください。



### 『不安をのりこえて』!

入手ご希望の方はあすなろまでご連絡ください。(編集部)

### 雲外蒼天(うんがいそうてん)

夏の猛暑や酷暑もやっと終わり、街路樹も一気に色付き始め、これから冬に向け、秋の期間も身近になったように思います。私はこんな秋の雰囲気をついいろいろなカタチで感じ取れたらいいと思っています。(Y)

### 「さんだっぷ」の案内

「さんだっぷ」アプリは、日常生活において新たな行動を起こすキッカケになるように、三田市がサービスを提供するアプリケーションです。

「さんだっぷ」アプリは、毎日の健康づくり行動(ウォーキングや健診受診、他)やアンケート回答等によりポイントを貯めることができます。貯めたポイントは、18歳以上の三田市民に限りマイナンバーカードの公的個人認証を行うことで、電子マネー等に交換することができます。



「さんだっぷ」の詳細やダウンロードは、市ホームページをご覧ください。



🔍 三田市 さんだっぷ

「さんだっぷ」  
ホームページ