

ピアサポーター養成講座：よくある質問

Q：講座の詳しい内容が知りたい！休憩時間はあるの？どんな形式なの？

A：講座はセッションが6つに分かれています。例年では、『セッション①ピアサポート・ピアカウンセリングの原則・オリエンテーションセッション』、『セッション②信頼関係作りの基礎Ⅰ～WRAP（元気回復行動プラン）～』、『セッション③信頼関係作りの基礎Ⅱ～自分のタイプを知る、知ってもらおう～』、『セッション④信頼関係作りの基礎Ⅲ～アクティブリスニング～』、『セッション⑤信頼関係作りの基礎Ⅳ～アドバイス・実践練習～』、『セッション⑥ピアサポート活動の実践報告・3日間の分かち合い』といった内容になっています。休憩は適宜とっていきます。休憩スペースも設けています。形式は講義形式ではなく、対話形式になっていますので、語り合い、対話しながら受講者皆で学んでいきます^^

Q：ピアサポーターには興味があるけど、自信がないです。それでも受講してもいいですか？

A：もちろんです。今、ピアサポーターをしている私たちも最初からは自信満々ではありませんでした。講座を受講する中で、ピアサポートのことを学び、自分自身のことも学ぶ機会があります。講座の中でゆっくりと考えてくださっても大丈夫ですよ。

Q：受講後は、具体的にどんな活動ができるの??

A：受講後にピアサポートをしている団体に所属されるかにもよりますが、具体例をいくつかご紹介します。

- ・病院や学校、地域で体験談を語る活動、交流
- ・ピアヘルパー（自宅に訪問して家事などのお手伝い）
- ・ピアガイド（同行するお手伝い）
- ・ピア電話相談等



例えば・・・

Aさんの場合

○電話相談：電話で話しを聞いています。

○居場所づくり：サロン運営し、皆で一緒に安心できる、ホッとできる居場所を作っています。

- ピアヘルパー：部屋の掃除をしたり、一緒に料理を作っています。
- ピアガイド：一人で買い物には行きにくい方と一緒にショッピングをしています。

Bさんの場合

Cさんの場合

- 講演活動：病院や学校、公民館で自分たちの体験談や活動を発表したり、交流を行っています。時には体験談の依頼も受けています。
- 来所相談：訪問相談：話し相手が欲しい、家から出られない方はこちらから出向いて話を聞いています。

- 事務作業：日中は仕事をしているので、予定表作りやブログなど事務作業をしてくれています。

Dさんの場合

それぞれが、自分の興味関心があること、得意なことにピアサポーターとしてチャレンジしています。