

2025年3月9日(日) F-ACTOR の会共催 研修会

『リカバリーとピアサポートを語り合おう』

時間：14：00～16：00

参加申し込み者数：88名

参加者：76名

アンケート結果(アンケート回答数 32件:回答率42%)

1. 研修会に参加しての満足度はいかがでしたか

- | | |
|--------------|----------|
| ・とても満足できた | 27 (84%) |
| ・まあまあ満足できた | 5 (16%) |
| ・あまり満足できなかった | 0 |
| ・全然満足できなかった | 0 |

2. 上記の理由を教えてください(28件)

- 精神疾患を患った方の体験談を分かりやすく教えてもらい、医療従事者に求めていることを考える機会になりました。
- 私の興味関心があるテーマが話し合われていたから。
- リカバリーとピアサポートについて、しっかりと話を聞いたことがなかったので、話題提供してくださる方の経験も踏まえて知ることが出来ました。
- ピアサポートの現状やこれからの展望を知ることができたため。
- リカバリーの定義は人それぞれ違うと思う。リカバリーに関する研修会は何度参加しても新しい発見があると思うし、今回も実際にあったので満足出来た。
- 毎回新しい気付きをいただいております。毎回満足度が上がっています。ありがとうございました。
- 講師の方々のお話がためになりました。
- 当事者のつながりを作ることが難しいという悩みを率直に語っていただけたから。
- リカバリー、ピアサポートを軸に障害についての意見交換ができる場があることを知れてよかったです。
- 自助会を続けるポイント、活動の仕方を学べた。
- 普段話が聞けない方の話を聞いて良かったこと。また、ピアサポートについての理解が深まった。
- リカバリーやピアサポートは専門的な知識よりも目の前にいる人への働きかけの一步を大切にしていることを理解しました。
- 普段学んでいる分野と別で、リカバリーとは、ピアサポートとは何かから学ばせていただいたから。
- 精神科で看護をしていると病院の中でのかわわりが主になってしまうが、地域や人同士でつながりの経験を通して対象のリカバリーを考えさせられた。
- 各自助会の取り組みを知れてよかったです。
- ご講演いただいた皆さんそれぞれの思いが伝わってきた。
- リカバリーやピアサポートの理解ができた。それぞれの大切さについても学ぶことができた。
- ピアサポート、リカバリーについて理解ができた。
- ピアサポートの意見が聞けた。
- 当事者からのお話はいつ聞いても感動いたします。いつも学ばせていただきありがとうございます。
- 勉強、共感があった。

- これまでのピアサポートの概念が変わりました。
- 当事者の方の貴重な体験談、見え方、考え方などを聞くことができて良かった。
- 内容が濃かった。
- 実際のひきこもりの経験を聞けて、共感出来て面白かった。
- ねてるさん、岡崎さん、渡邊さんのお話がとても現実味があってリアルだったから。
- 世界が広がった気がしました。
- 3人の話、とてもわかりやすく、良かったです。
- ねてるさんから、リカバリーのお話とピアサポーターになった経緯を直接聴くことができて嬉しかったです！それと共に、本当に具合が悪い時期があったのか？という位、リカバリーされてる姿に感動しました。こうして元気になって、私たちに WRAP や講演等で前を向くパワーをいただけることに感謝しています！岡崎幸治さんからは、御自身のリカバリーしてきた体験と共に、これからのリカバリーカレッジうつくしまの可能性と展望について、お話聴けたことが嬉しかったです！学長の決意表明とも感じた発表を受けて、共に運営委員として、心新たに学長を皆と仲良く陰でサポートできるよう、日々研鑽していこうと思いました。
- 渡邊真さんのお話される姿から、ピアサポーターの基本の姿勢である『傾聴と共感』を改めて教えて頂いた感じがしました。大勢の前でも、1人1人と対話されるように穏やかに、そしてブレない信念と情熱をもって話されてた姿が印象的でした。私も1人1人に寄り添えるピアサポーターとして活動していきたいです。
- 登壇者3名のそれぞれの発表がとても面白かったため

3. 話題提供者の発表についてのご意見やご感想をお書きください(26件)

- それぞれのお話はどれも分かりやすく、医療従事者としての自分の役割を整理できました
- お三方の経験に基づく語りが非常に興味深く、私の中でも考えの幅が広がりました。
- それぞれの方が経験してきた事やピアサポートの力を知ることが出来て良かったです。
- アメリカや日本、福島での現状を知ることができました。ピアサポーターさんと訪看でどうにかして協働したいなと強く思いました。
- 三人とも病気・障害をもってしまったがゆえに過去につらい孤独を経験していて、そのなかでつながりの大切さに気づきピアサポートを始めた、という過程を経ているという共通点があった。私も当事者ゆえにごく納得できる話だった。
- また、岡崎さんの「リカバリーの街福島構想」はすごく面白そうだ。最近日本において地方は疲弊し衰退しつつあると言われるが、そのような状況のなかで地方から日本や世界に発信していくこと自体に意味があると思うし、リカバリーの街となれば誰に対しても優しいまちが実現できるだろう。私は大学時代都市計画関連の学科にいたこともあり、今でもまちづくりには大変興味を持っているので当事者目線も交えて何かしらご協力できることがあれば、と思う。もしかするとそのようなまちの実現に向けて協力していくことが私にとってのリカバリーにつながるかもしれない、と考えた。大変夢のある話で希望が湧いてくる。
- 今回は説明がゆっくり活舌もはっきりし、聞きやすくてとてもありがたかったです。
- 個々の経験を聞くことができて良かった。
- それぞれよくまとまっていると思いました。
- 皆さまからはお話を聞くだけでエネルギーを感じました。当事者が醸し出せるエネルギーを地域にどう生かせるか考えていけたらなと思いました。
- ピアサポーターの必要性を感じることができた。軽く見られて必要ないと言われたことがあったので、合理的に必要性を学べた。
- 岡崎さん→大きな規模でリカバリーを行おうとしてすごいと思った。
渡邊さん→自助会を通じてリカバリーと、続けることの大切さを知れてよかったと思う。
- リカバリーは昔からあり、最近では薄れつつある「お互い様」であり、自分の存在がほかの人の助けになっ

たときは、その期間があったからこそ今の自分を改めて知る機会であるように感じました。

- 皆さん経験に違いがあっても、それぞれ「孤独」を感じていたときのことを話していて、いろんな思いはあるだろうがそれが一番つらいことなのだろうと感じました。つながりを特別感じることはなかったが、私はつながりがたくさんあって、それが普通になることが幸せだなと思いました。
- 当事者の話を聞けることで支援する側、受ける側のことが分かった。
- 一つ一つの言葉が重く参考になりました。
- 私の感じていた「リカバリー」の意味を改められた気がします。とても勉強になりました。
- ピアサポートのかかわりがいかに大切か、リカバリーできるかもしれないと感じられるきっかけがとても大切だと思った。デイケアで関わっていく際にキーワードとして押さえておきたい。
- ピアがいたからこそその力を感じました。これからの支援に活かしていきたいです。
- 興味ある意見でした。
- 体験を通して現状を肌で感じることができ、とても勉強になりました。
- 当事者の方、ピアサポーターの方の経験や力をどう施策に取り入れていくのがいいのか、これからの課題だと感じました。皆さん今、これからの前向きに生きていくことを目指していて、すごいなあと思いました。
- わかりやすく良かった。
- 皆さんとてもお話が上手で大変ためになりました。
- 初めて参加、こんな世界もあるのかと。
- 良かったです。ありがとうございました。
- 3名の方、それぞれのリカバリーとピアサポートについて、お話を聴くことができ、大変励みになりました。ありがとうございました。
- 有意義な発表を聞いてよかったです。

4. ディスカッションについてのご意見やご感想をお書きください(21件)

- フロアの質問、意見も分かりやすく、病気になった方のリカバリー体験がより現実的に聴けました。
- 発言の機会を与えて下さり、ありがとうございます。
- 発表では聞けなかった内容や質問から新たに知ることが出来た内容があり良かったです。
- 様々の意見を聞くことができ、有意義な時間でした。
- ねてるさんの、「障害者」とは行政用語かもしれない、という発言にはすごく考えさせられた。確かに「障害者」という言葉は私たち当事者を都合よく扱うための言葉なのかもしれない。
- そう考えると現在の障害者の方々生きていく上での苦労の数々は障害を持つことそのものより現代社会の構造に原因があるとする障害の社会モデルの考えの方がより当てはまると再認識した。
- 質疑応答にあった、当事者の家族もまた当事者なのだ、という意見には納得した。私の高齢の両親も私が病気、障害を抱えたがために少々世間から孤立気味の生活を送らざるを得なくなっている。家族丸ごとリカバリーの考えは非常に有効だと思うし、地域包括支援のなかにも家族支援を含めてほしい、と切に願う。
- 「安心」って大事だけど、ここから動きたくなくなるという落とし穴もあるというお話、正しく思い当たりました。障害者である自分を忘れてしまうときがあるという話は嬉しかった。
- 良かった。
- 福島の熱量を感じました。熱意ある一面が福島にはあるということを知れてよかったです。
- 当事者同士で学べることの有意義さを感じた。
- ピアサポートについて仲間ゆえに気付けることがあるのだということの大切さを感じた。自助会で安心した先にあるものについて考えさせられた。
- 「孤独」の怖さをあらためて考えさせられました。孤独を感じると伸ばされている手にも気づかないとか。
- ひきこもりへの介入としての実験の経験なども聞いて学びになりました。私は私の手の届くところでやれ

ることをやろうと思います。

- 安心感緒の罨というのが自分の心に刺さった。当事者以外も考えることが必要。
- 他の方とのやり取りでさらにリカバリーとは何かを知ることができましたが、より難しさも感じました。ただ、今後も考え続けることを忘れずにいたいと思います。
- いろいろな考え方があり、それぞれのリカバリーの訳し方ができるとわかった。
- 時間があっという間でした。貴重な時間をありがとうございます。
- 本当にいつも時間が足りなくなってしまう。またいつかこのような機会を作っていただきたいと思います。
- ピアサポーターとしてのジレンマがとても印象的で、その当時の苦しさを伝えることで救える人がいるということを学び、感動しました。
- リカバリーとピアサポートに関して3人の方たちのお話はとても熱量があり、生活者としての視点が良くわかりました。
- 障がい者としてではなく、人として生きること、普通の感覚を忘れないように！というお話があり、ハッとしました。私は、障がい者である前に人である。病院・福祉・行政の枠だと、確かに私は障がい者ではありますが、私は1人の人である。そんな当たり前の感覚を忘れそうになっていました。これからも、この感覚を忘れずに、自分自身のリカバリーをすすめていきたいと思いました。
- 討論がぶっつけ本番で事前に決めておかなかったことが面白かったです。

5. 今後のF-ACTORの会に期待すること、ご要望などございましたらお書きください(10件)

- 医療従事者だけでなく、ピアサポーターを含めた治療共同体が、あらゆる場に行けることを期待します。
- 今回の会は懇親会を含め多くの得るものがあった。リカバリーは人それぞれ違うので人の数だけストーリーがある。だから毎回新しい発見がある。
- リカバリー関連のテーマの研修会は今後も定期的で開催してくださるとありがたいと思う。
- 家族の立場での関わり方を学びたいです。
- 続けてください。
- また勉強会に参加したい。
- 一年後にまたイベントを実施していただきたいです。
- 今後もいろいろな企画をお願いいたします。
- ピアサポーターの人とお話してみたい。
- ねてるさんの話をまた聞きたいです。
- 今回も貴重な学習の場を提供していただきまして、本当にありがとうございました！いつも無我夢中で参加しています！次年度も楽しみにしております！