

## ◆テーマ 「ピアサポートのポイント」

講師 池上香織

担当の池上講師は、自身も3歳の福山型筋ジストロフィーの息子を持つ母親でありながら、社会人教育のコンサルタント、講師として仕事を続けられています。今回は、ピアサポートの考え方と、その良い点・注意点について解説されました。参加者が0歳、1歳という小さいお子さんを持つご家族であり、他の患者家族と会うのも初めてという方もいたため、対話型で理解度を確認しながら講義が進められました。ピアサポートの体験時間では参加者相互の情報や感情を共有する時間も設けられており、参加家族は活発に話をされていました。

## ◆テーマ: 自分の心の整理方法と気持ちの伝え方

講師 加藤さくら

担当の加藤講師は、2人の娘をもつ母親で、下のお子さんが福山型筋ジストロフィーです。現在は、親子のコミュニケーション『親業』を専門に教えるインストラクターとして活動されています。今回は、メンタルヘルスの考え方と心理学のプログラムを基にしたワークを行いました。自分自身の内側(心)を見つめ、相手に伝わるメッセージを発信しつつ、周りや暖かい関係を築いていくというワークで、ワークを通じて、自分の心の整理の方法や相手に伝わる伝え方を学ぶことができました。

# 療育研修会実施状況

東京支部 参加数 21

テーマ：◆ピアサポートのポイント

◆自分の心の整理方法と  
気持ちの伝え方

講師：ピア  
カウンセラー 池上 香織

認定心理  
カウンセラー 加藤 さくら

実施場所： 全国障害者総合福祉センター 戸山サンライズ



実施を終えて（感想等）

参加者の感想等、必ず記入して下さい。

今日は参加させていただきありがとうございました。

ピアサポート、という言葉聞いたのは初めてでしたが、講師の実際の体験を交えて話をしてくれたので、すんなりと理解することができました。まだ診断から日が浅く、受け入れるにはどうしたらいいんだろう、他のご家族の話を聞いてみたい、とすすがるような気持ちで参加しました。参加されているご家族（お子さん）がみな年が近く、本当に「ピア」同じ状況に置かれていて、私は一人ではないと実感することができました。また、明るく話をされているみなさんとお会いできたことで、胸につかえていたものがだいぶ小さくなったように感じます。

サポートする場面、サポートされる場面、今日教わったことを思い出しながら、これからも他のご家族とたくさんお話をしていきたいと思います。

本当にありがとうございました。

