

2025 年度厚生労働科学研究費補助金(障害者政策総合研究事業)
分担研究報告書

障害者ピアサポート研修の実施内容の検証及び更なる効果的な実施方法の確立に向けた研究
(24GC1004) 研究代表者 岩崎 香

分担研究: 知的障害領域のピアサポートの有効性の検討

研究分担者

森地 徹 筑波大学人間系障害科学域

研究協力者(五十音順)

石崎 洋美 にじいろで GO!
伊藤 広也 NPO 法人北茨城市手をつなぐ親の会本人部会
遠藤 美貴 さいたまみんなの会
角田 辰雄 本人会サンフラワー会
清水 学 NPO 法人北茨城市手をつなぐ親の会本人部会
高橋かすみ にじいろで GO!
中村 真一 社会福祉法人東京都知的障害者育成会ゆうあいかい
奈良崎 真弓 本人会サンフラワー会/にじいろで GO!

研究要旨:

本研究では、現状において知的障害領域におけるピアサポートに類似する活動である本人活動の有効性を検証し、そのことを踏まえた上で、知的障害領域においてピアサポートを展開することの意義について検討を行った。その結果、本人活動の有効性については「色々な人に支えてもらえる」「色々なことを身に着けることができる」「人間関係が広がる」「自分を変えることができる」「会の活動を行うことができる」「いろいろな人に支えてもらえる」という概念的カテゴリーを確認することができた。「会の活動を行うことができる」については本人活動特有の有効性だと言えるが、それ以外の「人間関係が広がる」「自分を変えることができる」「色々な人に支えてもらう」については一部のコードに限定されることにはなるが知的障害領域におけるピアサポートにも共通した有効性につながるものが考えられた。これらの内容が知的障害領域においてピアサポートを展開する意義につながると考えられるが、この点については今後知的障害領域においてピアサポートが展開される中で検証を行う必要があると考えられる。

A. 研究の背景

令和6年度の報酬改定の中で、ピアサポートの専門性の評価として、「ピアサポートの専門性について、利用者と同じ目線に立って相談・助言等を行うことにより、本人の自立に向けた意欲の向上や地域生活を続ける上での不安の解消などに効果があることを踏まえ、一定の要件を設けた上で、加算により評価する。」とされ、自立生活援助、計画相談支援、障害児相談支援、地域移行支援、地域定着支援における、ピアサポート体制加算が示され、就労継続支援 B 型におけるピアサポート実施加算が示された。また、「利用者と同じ目線に立って相談・助言等を行うことにより、本人の自立に向けた意欲の向上や地域生活を続ける上での不安

の解消などに効果があることを踏まえ、一定の要件を設けた上で、加算により評価するピアサポートの専門性について、令和6年度の報酬改定により、ピアサポート実施加算の対象サービスを拡充する。」として、自立訓練、共同生活援助におけるピアサポート実施加算が追加された。

しかしながら、知的障害領域においてはこれらの加算の実績がほとんど見られない。一方で、「利用者と同じ目線に立って相談・助言等を行うこと」については、知的障害領域では本人活動として30年以上にわたって行われてきている。この本人活動は世界的に見るとセルフアドボカシーとして展開されているが、その特徴として、知的障害のある人による知的障害のある人

のための権利擁護活動であるということを指摘することができる。しかしながら、この本人活動の有効性については未だ検証されていない。

B. 研究目的

本研究では、現状において知的障害領域におけるピアサポートに類似する活動である本人活動の有効性を検証し、そのことを踏まえた上で、知的障害領域においてピアサポートを展開することの意義について検討することとする。

C. 方法

本人活動は知的障害のある人たちの任意の取り組みであり、必ずしもすべての活動団体の状況が把握されているわけではないため、その有効性についての全体像を把握することはできない。そのため、本研究ではインタビュー調査により探索的に本人活動の有効性の検証を図ることとした。なお、知的障害領域におけるピアサポートについて加算の対象となる取り組みはまだほとんど行われていないものの、ピアサポートの趣旨に沿った取り組みは一部の団体で行われているため、そのような団体は調査対象に含めることとした。

その際、本研究におけるインタビュー調査は当事者参加型で行うこととし、本人活動の全国的なリーダーたちに研究協力者として、(1)インタビュー調査項目の設定、(2)調査先の選定、(3)インタビュー調査の実施、における協力を得ることとした。

その上で、インタビュー調査の調査項目について次のように設定した。「1. 本人活動やピアサポートでどんなことを学びましたか？ 2. 本人活動やピアサポートで良かったことはどんなことですか？ 3. 本人活動やピアサポートで自分の人生が変わったことはありましたか？あったという場合、それはどんなことでしたか？ 4. 本人活動やピアサポートで何か相談したことはありましたか？あったという場合、それはどんなことでしたか？ 5. 本人活動やピアサポートで何か助けてもらったことはありましたか？あったという場合、それはどんなことでしたか？」

そして、前述の本人活動の全国的なリーダーである研究協力者たちの縁故により令和7年度については全国9か所でインタビュー調査を実施した。なお、令和6年度は7か所でインタビューを行ったため、調査対象は合計で16か所(北海道1か所、東北3か所、関東4か所、中部1か所、近畿3か所、中国1か所、

四国1か所、九州2か所)となった。また、インタビュー調査については前述の通り本人活動の全国的なリーダーである研究協力者たちがインタビュアーを務めた。なお、その際のインタビュー対象者1人当たりの調査時間は15分から20分程度とした。

インタビュー調査は筑波大学人間系研究倫理審査委員会で承認(筑2024-131A)を受けた上で実施した。その際、インタビュー調査の実施に際しては、個人を特定できる調査データを開示しない、収集した調査データは鍵をかけたロッカー等で保管・管理する、個人情報を含む書類等は研究期間終了後一定期間経過後にシュレッダー等にて裁断または粉碎のうえ破棄する、調査への協力は対象者の自由意思によるものであり協力の拒否による不利益は一切生じない、回答したくない質問項目は回答拒否できる、調査協力への中止、撤回をした場合でも何ら不利益を受けることはない、インタビュー内容について同意を得た上で録音を行うということについて倫理的配慮を行った。

D. 結果

令和7年度は77名の本人活動に関わる知的障害のある人からインタビューデータを得ることができた。令和6年度は51名のインタビューデータを得ることができたことから合計で128名のデータを得ることができた。このインタビューデータについて逐語録を作成し質的分析を行った。その際、佐藤の質的データ分析法(佐藤2008:1-211)を参考に質的データ分析ソフトであるMAXQDA26を用いて分析を行った。

分析においてはまず複数のインタビューデータを1つ1つ事細かく読み込みながら思いつくままにコードを書き込んでいくオープン・コーディングを行った。そしてその後、より抽象度の高い比較的少数の概念的カテゴリーに対応するコードを選択的に割り振り、概念同士の関係について明らかにする焦点的コーディングを行った。さらに、複数のコード同士の関係やコードとデータの関係などについて比較検討を繰り返す中で概念モデルを構築していく継続的比較法を用いてデータを分析していった。

なお、本研究における本人活動の有効性については、「本人活動やピアサポートに参加してよかったこと」と概念定義をした上で分析を行った。そのため、分析において着目したインタビューデータは知的障害のある人が本人活動やピアサポートに参加してよかったということが読み取れるものに限定した。

その上で、インタビューデータに対してオープン・コーディングを行った結果、414 のデータが抽出された。そしてその中から 20 のコードを生成し、これらのコードに焦点的コーディングを行って 4 つのカテゴリーを生成した。

その結果、本人活動の有効性については、「人間関係が広がる」「自分を変えることができる」「会の活動を行うことができる」「色々な人に支えてもらえる」から構成されることがわかった。

(1) 人間関係が広がる

「人間関係が広がる」については、「友達を増やすことができる」「自分の意見を伝えることができる」「色々な人と交流することができる」「色々な話をするすることができる」「知り合いを増やすことができる」の 5 つのコードから構成されていることがわかった(表 1)。

これらのうち、「友達を増やすことができる」は本人活動を通じて友達を増やすことができることを、「自分の意見を伝えることができる」は本人活動の中で自分の意見を伝えることができることを、「色々な人と交流することができる」は本人活動の大会やイベントを通して色々な人と交流することができることを、「色々な話をするすることができる」は本人活動の中で関係者に色々な話をするすることができることを、「知り合いを増やすことができる」は本人活動の中で知り合いを増やすことができることをそれぞれ表している(表 1)。

(2) 自分を変えることができる

「自分を変えることができる」については、「色々なことを学ぶことができる」「成長することができる」「自分の意識を変えることができる」「色々なことができるようになる」の 4 つのコードから構成されていることがわかった(表 2)。

これらのうち、「色々なことを学ぶことができる」は本人活動を通して様々なことを学ぶことができることを、「成長することができる」は本人活動を通して様々な経験をする中で成長することができることを、「自分の意識を変えることができる」は本人活動を通して様々な経験をする中で自分の意識を変えることができることを、「色々なことができるようになる」は本人活動を通して様々な経験をする中で色々な事ができるようになることをそれぞれ表している(表 2)。

(3) 会の活動を行うことができる

「会の活動を行うことができる」については、「様々な活動に参加することができる」「旅行に行くことができる」「本人大会に参加することができる」「会の運営を行うことができる」「楽しく活動することができる」の 5 つのコードから構成されていることがわかった(表 3)。

これらのうち、「様々な活動に参加することができる」は本人活動の中で様々な活動に参加することができることを、「旅行に行くことができる」は本人活動の中で宿泊を伴うもしくは日帰りの旅行に行くことができることを、「本人大会に参加することができる」は本人活動の大会である本人大会に参加することができることを、「会の運営を行うことができる」は本人活動の会の運営を担うことができることを、「楽しく活動することができる」は楽しく本人活動における活動を行うことができることをそれぞれ表している(表 2)。

(4) 色々な人に支えてもらえる

「色々な人に支えてもらえる」については、「手助けをしてもらえる」「アドバイスをしてもらえる」「相談することができる」「サポートしてもらえる」「話を聞いてもらえる」「相互理解を深めることができる」の 6 つのコードから構成されていることがわかった(表 4)。

これらのうち、「手助けをしてもらえる」は本人活動において本人もしくは支援者に手助けを受けることができることを、「アドバイスをしてもらえる」は本人活動において本人もしくは支援者にアドバイスを受けることができることを、「相談することができる」は本人活動において本人もしくは支援者に相談することができることを、「サポートしてもらえる」は本人活動において本人もしくは支援者からのサポートを得ることができることを、「話を聞いてもらえる」は本人活動において本人もしくは支援者に話を聞いてもらうことができることを、「相互理解を深めることができる」は本人活動において本人同士相互理解を深めることができることをそれぞれ表している(表 4)。

E. 考察

本研究では知的障害領域におけるピアサポートと類似する活動である本人活動について、その有効性の検証を図った。その結果、「会の活動を行うことができる」については本人活動特有の有効性だと言えるが、それ以外の「人間関係が広がる」「自分を変えることができる」「色々な人に支えてもらう」については一部

のコードに限定されることにはなるが知的障害領域におけるピアサポートにも共通した有効性につながると考えられる。これらの内容が知的障害領域においてピアサポートを展開する意義につながると考えられるが、この点については今後知的障害領域においてピアサポートが展開される中で検証を行う必要があると考えられる。

J. 文献

佐藤郁也, 2008, 『質的データ分析法—原理・方法・実践』新曜社。

F. 健康危険情報

無

H. 研究発表

無

I. 知的財産権の出願・登録状況

無

表1 人間関係が広がる

概念的カテゴリー	コード	データ
人間関係が広がる	友達を増やすことができる	・友達ができとてもいい所だなんて思いました、・前より友達が増えたというのが、一番大きいです、・友達できてよかった、・僕としては、やっぱり友達が増えてとてもうれしい、・友達とか仲間が増えたことが、私にとって大事なことだと思ってます、・仲間がたくさんできて良かった、・やって良かったことございますけども、友達、増えたことです、・それでいろんな私たちがみたいな障害者の子たちとか、もっと障害の重い子たちと友達ができるのが、すごくうれしい、・友達できて、うれしい
	自分を変えることができる	・入ってから、ちょっと自分の思いをちゃんと発言できるようにもなったし、周りにも困ってることとか、察してほしいことを言えるようになったし、・自分の気持ちを伝えられることができる場であるので、それは良かったなと思います、・緊張しないで自分の、ありのままを話すことができるようになったからです、・育成会の大会とかで、会場で意見とか言わしてもらったことかな、・大会本番のとき、こうしましょう、ああしましょうって言えるようになったことくらいかな、・意見、難しいなりに言えたかなというところやと思います、・トークの内容を考えたりとかフェスタの内容を考えるときに意見、言えたことかな
	色々な人と交流することができる	・大会もそうですけど、新しい子たちとコミュニケーションとれるようになったのが楽しいです、・全国大会とか、ブロック大会で全国の仲間とも交流を深めることができた、・他の県の人たちと交流できるっていうことです、・この活動をしてよかったことは、やっぱりいろんな方と接することがたまるなと思って、・友達というより、いろんな人に交流ができたこと、・合同レクも県内の人たちと交流できてよかった、・最初はいろんな方と接することがちょっと苦手だったんですけど、この当事者を通してだんだんみんなと接する機会がとてとても好きになってきて本当によかったなって思ってます
	色々な話をする	・いろんな話聞いたり、こつちもしゃべったりとかするんやけども、基本は、みんなが楽しくんやかんやと話してくれるのが楽しいかなと、・多分、仲間と一緒にいると、あの事件(相模原事件)、嫌だったけど結構、一緒にいろんな議論したなって思い出が、いっぱいできるのがうれしいかなと、・やっぱり仲間がいると、いろんな話ができればいいのかなと。それがよかったなと、・外へ出ていって、みんなで話できるからうれしい、・みんなと話し合いとか楽しんでます、一緒に、・楽しみなんだよ。話すのが面白い、・みんなと話すことがとても大好きになってきたかなっていう感覚ですね、・いろいろお話とかもできたのでよかったです
	知り合いを増やすことができる	・いろんな人と出会ったっていうことだけですかね、・いろんな人と知り合いになったりとか、よかったなと、・やっぱり皆さんに出会えたことですね。いろいろな方に出会えたこと、・仲間に出会えたことですね、・いろんな人に出会えたこと、・いろんな人と出会ったり、・一番は、少ないんですけど気軽に自分に話し掛けてくれる人ができたことです

* データは逐語録の一部を抜粋している。

表2 自分を変えることができる

概念的カテゴリー	コード	データ
自分を変えることができる	色々なことを学ぶことができる	<p>・障害を持ってると。だけでも、それを乗り越える方法をみんなで分かち合ったりして、そういう点ですごく自分の人生に役に立ってるなと思います。・勉強したと、楽しかったです。・なんか、いろんなことを学べたのが、良かったんではないかと思うんです。・障害者差別とか、あと、やまゆり事件のことが大きかったんではないかと思った。・勉強になったのが、あと、『アンネの日記』がすごく勉強になりましたね。・いろいろなこと勉強できて、いろいろなことを知ることが僕にとっては幸せ。・印象あるのは、脱施設をなくす話が、すごく印象に残ってる。・仲間で、ほら、例えばいろんな人と会ったり、いろんな人の話を聞いたりして、とつてもよい勉強にもなる。・いろいろ勉強になることを教えてもらったこと。・情報を知ることが、自分はあまり得意じゃないから、誰か先輩っていうか先にやってた人から教えてもらって、自分で納得して、それから自分のものになってきたっていうところがあるんだけど。そういうところから、ちょっとまたとか、聞いてよかったかなということもありました。・いろいろな勉強ができていいと思ってます。・やはりいろんな行事とかやってる中で、私もメンタルが安定して、お手伝いする立場側に回ってきちゃって。やはりこちらも勉強になるっていうか、・社会の勉強になってるっていうか、・悩みもかな、あるんですね。そういうのは少しずつも聞いてあげられるってことが、今のところ勉強になってるような感じですよ。・ここ入ったからさ。入って教わって、・本当にこれからの生活とか仕事とか、家庭に役立つということできかすことができましたよ。・いろいろなことを勉強できる。・自分が交通手段で行き方が分からないっていうふうになると、行き方のルートを教えてもらったり、時間帯を教えてもらったりとか、バスの降り方とか、ここで降りれば大丈夫だとか、そういうことを教えてもらって、1人で行動を取れるようになったかなと思います。・本人活動は、知ってる先輩がたとかで、こうやって県外の人たちと関わって、すごく勉強になるっていうか、いいことだと自分は思っているっていう感じですね。・いろいろなことを学べる。やっぱ続けていったほうがいいのかと自分は思いました</p>
	成長することができる	<p>・今までいろいろ話すことが増えたことで、自信がついた。・地道に達成感っていうか、達成感があって、いつもぎりぎりでやってるんですけど、できないことが達成されて、すごく自立につながります。・成長したかなと、・人に優しくできるようになったかなって、・入ってから、ちょっと自分の思いをちゃんと発言できるようにもなったし、周りにも困ることとか、察してほしいことを言うようになったし、・自分が、そうすると人の話を真剣に聞けるようになったことですね。それが、すごい僕にとって重要でした。・私、個人的には自主的に動けることになったですかね。・やっぱり、一番、大きいのは、自分に自信を持つことかな。それはもう、今までは、もう絶対になかったこと。・最初は支援者の後ろに隠れたりしてたけど役員をやったりしてから人としゃべれるように、・積極的になったんですね。・普段の生活で、難しかったことができるようになったとか、・人のことについて考えるようになりましたかね。・自分の気持ちだけじゃなくて、仲間の意見もだんだん聞けるようになってきたことです。・一番、変わったのは自分の障害をネガティブじゃなくてポジティブに考えることができ、・実行委員やらせていただいたときに、質問に対して答えられるようになったところかな。・今はそういう考えじゃなくて、自分も同じ仲間として一緒にっていう考えはしてるけど。そんなときはなんでこんな人たちと一緒にこんな所にいとかなあかんねんみたいな。だから障害者っていう中に入れるようになったから、それはそれでよかったかな。・人とのコミュニケーションも苦手やったし人見知りっていうのもあったけど、ここに来てそれがなくなったかなっていう、・ここに来てから、みんなとなじんでからやとコミュニケーションができるようになったかなっていう、・今、会長になって、周りが本当にやり方が違うなって、自分でも成長してよかったなって、そういう感じはしてます。・本人活動っていうふうにいったら、いろんな人と出会う場所なので、だから、言葉遣いとかそういった感じを常に心掛けて言うとか、そういうふうな感じにしてるっていう感じですね。・それは自分が結構気性が激しくて、何事に対しても好き嫌いが激しいんですけど、意見とかがぶつかったときとかに一方的に、がーって言ってしまふ性格なんですけど、それじゃいけないなと思って、ここで自分をコントロールするみたいな、・自分のためにもなる</p>
	自分の意識を変えることができる	<p>・私、個人的には自主的に動けることになったですかね、積極的になったんですね。・一番、変わったのは自分の障害をネガティブじゃなくてポジティブに考えることができ、・私も一般のって言ったらおかしいけど、一般の人に相談することと障害者の同じ障害を持っている人に相談することってやりやすい、やりにくいっていうのもあるし。そこを考えたなら聞く側になりたいなと思って、・本人活動っていうふうにいったら、いろんな人と出会う場所なので、だから、言葉遣いとかそういった感じを常に心掛けて言うとか、そういうふうな感じにしてるっていう感じですね。・月に1回みんなと会えて、いろんな人と、この仲間の人と話をして考え方がちょっと変わった、・だんだんいろんな人と関わりを持てるようになって、自分の考え方も徐々に変わってきて、性格もちょっと落ち着いてきたりした</p>
	色々なことができるようになる	<p>・地道に達成感っていうか、達成感があって、いつもぎりぎりでやってるんですけど、できないことが達成されて、すごく自立につながります。・自分が、そうすると人の話を真剣に聞けるようになったことですね。それが、すごい僕にとって重要でした。・私、個人的には自主的に動けることになったですかね。・最初は支援者の後ろに隠れたりしてたけど役員をやったりしてから人としゃべれるように、・普段の生活で、難しかったことができるようになったとか、・自分をうまく表現できるようになった。・自分出せるようになってきてる。・実行委員やらせていただいたときに、質問に対して答えられるようになったところかな。・本人の会の大会やったから、総合司会した感じこんな感じやったんやなっていうのを自分の中で感じました。だからやればできるんかなって、・人とのコミュニケーションも苦手やったし人見知りっていうのもあったけど、ここに来てそれがなくなったかなっていう、・いろいろ職員の質問に答えるようになってよかったなって思いました</p>

* データは逐語録の一部を抜粋している。

表3 会の活動を行うことができる

概念的カテゴリー	コード	データ
会の活動を行うことができる	様々な活動に参加することができる	・ポッチャも、ポッチャが楽しいですね、一応ここに入って毎日、来てて、役員会とかレクリエーションとかいっぱい来てるので、毎日、楽しいです、遊んだことは楽しかったです、卓球バレーが楽しかったです、レクリエーション活動とか、できる所。楽しい、レクみたいなの、みんなと同じことできて、よかったなみたいな、調理が面白かったですね、みんなでバーベキュー食べた、カラオケとか、ボーリングとかした、キャンプ、新年会、本人活動でやったのは、よかったのは定例会とか、あと料理教室とかやって、あれはよかったと思います。参加とかしたり、交流大会で韓国のソウルに行ったときが楽しかったです
	旅行に行くことができる	・バス旅行とか、宿泊、ディズニーにも行ったのがよくて、日帰り温泉、旅行に行ったりとか、私は韓国の旅行は、すごく楽しかったの、みんなでバスに乗って、日帰り旅行とか、USJ、あと、うっとこの法人で1泊2日で神戸の旅行、行ったり、みんなで、いろんな所へ行けた、水族館
	本人大会に参加することができる	・やっぱり楽しいのは、一番楽しいのは全国大会行くこと、全国大会行ったりとか、いろんな人の世界の人の国から、そういう当事者の人がいっぱい来てて、話よう聞けたとは思ってた、全国大会でいろんな所へ行けて、全国大会で秋田に行ったこと、今年、大阪大会、行って、すごくみんなと一緒にわいわい楽しかったこととか、全国大会なり行けるからいいと思う、札幌なり京都なり熊本、あと沖縄でも全国大会で行ってきたから、それがよかったです
	会の運営を行うことができる	・やっぱりみんなのお手伝いできた、よかったなと思って、みんなで話し合いしたとか、こっちは今、会計係と一緒にやってるから、それでちょっと楽しい感じあるかなと思ってるかな、会長はまだしてないけど、副会長と書記はしたことあります、イベントとかの企画にしても、自分たちの団体でこういう主催するのも、当事者自身が考えとったからですね、みんなの役割分担っていうことが、いろいろA市のほうでは決まってるんですよ。それを分担してやってることが今、徐々にできてきたこと、みんなと協力できてよかった、レクのみならずと調べたり、やはりいろんな行事とかやってる中で、私もメンタルが安定してて、お手伝いする立場側に回ってきちゃってて、やはりこちらも勉強になるというか
	楽しく活動することができる	・みんなと楽しく活動できてとこがいい。楽しいです、楽しくいろんな活動ができて、楽しみを持ってたこと。みんなとの集まりが楽しくなったこと。そういうことが楽しくなりました、やっぱりいろいろみんなと話しよったら、こういう楽しいこともあるし、嫌なこともあるけどやっぱり続けていったほうがいいのかなと思って自分が

* データは逐語録の一部を抜粋している。

表4 色々な人に支えてもらえる

概念的カテゴリー	コード	データ
色々な人に支えてもらえる	手助けしてもらえます	<p>・いろんな人が私の代わりにやってくれればいいのかと。助けてもらってるのかなと。それがうれしいのかな、お金の計算のこととか、Aさんには助けてもらってる、周りの人が一生懸命、助けてくれるのかなと安心でした。言葉が分からなかったりときに、助けてもらったり、みんな助けてくれるから、例えば僕が会長のときに、できなかったときに、Aくんが当時は副会長だったんです。そのときに、ちょっと僕、都合悪いんで、Aくん、頼むって言って、そしてやったんですけど、自分、今、左目が見えないので、左目が今、失明寸前なので、夜、方向が分かんないので、そういうのを助けてもらったりしてもらってます。調理実習とかするときとか、支援者の人が絵とか、模造紙に作り方の順番を分かりやすく書いてもらったりもしました。それを見ながら、これは次を切つたらいいとか見れたので、作業、調理しやすかったです。支援者にちょっとフォローしてもらってやっています。僕が困るとるときとか、助けてほしいときにみんなからも助けてもらったり、メンバーからも助けてもらったり、みんなにサポートとかあったから、それで助けられてよかったなって思って、仲間を支えてもらったっていうより、お互いに助けてもらったり、助けてあげてたりしてたので、そういうことにはあるのかなと思う。助けてもらっているのは、やっぱり行事ごとなんですけども、活動のほうでは、やっぱり再確認、このメンバーは、その段取りとかもそうですけども、それを確認してくれるので、だから、それがすごく段取りとしてもいい部分でもありつつ、不安やったから支援者に連れてってもらって助けてもらいました。そうです。仲間に助けてくれたんですよ、でも今は今で全然、助けてくれる人もいっぱいおるし。今は今でいいのかなと思って、今年の秋田大会で支援者さんに付いたんだけど、分かんないことあると後ろでこそそそって教えてくれて、すんごい助かった。自分、こうやって普段早口になりがちなので、そこをAさんとかにカバーしていただいたりとかとも助かっていました。みんなが、やっぱり周りが助けてくれるし、当事者会でいったら、当事者会のときにどういふことを言つたらいいのかも分かんなかったから、そのときに助けてもらったり</p>
	アドバイスをもらえます	<p>・どんどんしゃべりなさいとか、結構、声掛けたり、会長さんから、会議の内容と、最初、分からなかったから教えてもらったりとか。そんなに堅苦しくなくていいよっていう、声掛けてくれたっていうところもあるんです。助けてもらったことは、役員で、この役員になったらこの役割の仕事をして、次の新しい人になる前に、旧の人の役員の人がかうするんだよっていうのを教えてくれるっていうのがありました。私も役員で、次、何しようかというとき、これをこうせなかんよって言って、教えてもらったことがあります。自分も役員を持つようになることと意見を言わなくてはいけなから、しゃべらないとあかんよ」言うて教えられました。自分一人だけの力じゃなくて、みんながあつて、いろんな人からアドバイスをもらって、今の自分に至るんで、それをこれからも少しずつ精進していこうかなって思ってます。温かい目で見守ってくださいと、そういうふうなアドバイスはしてくださってんですよ。新聞の書き方とか文章の組み立て方とか、いろいろと教えてくださったことは本当に忘れられません。自分の言葉でちゃんと話せば大丈夫だよとか言ってくれるので、見学、行くじゃないですか。見学。見学、行ったときにアドバイスしてもらってる。ここはあらかじめみんないろいろ考えてくれて、細かいところも、ここ行ったらこういふところ面白いし、ここはこうじゃないとか、そういう細かいところ言ってくれるんで、自分、気性激しくて、思ったことを、ずばって言葉で言うときとかあるんですけど、気持的に落ち着いているときとかは冷静に人の話とか意見とか聞いて、こういうことが間違ってたんだとか、年上、年齢関係なく私、友達が多いんですけど、年上相手の友達とかもいるんですけど、悩んだときとかに年上の人に相談をして、こういう考え方にどうしてならないのとかたまに言われることもあるんですけど、そのときにずばって自分が言ったときとかに、もうちょっとこういう考え方をして頭を柔らかくしたり、気持的に落ち着けるように自分をもう少しコントロールしたらどういふに言われたときとかに、自分が今までその人よりもまだ人生は短いけど、年上の人とかからアドバイスもらったときにあつて気付かされることとかあつて、A君とかが、いろいろ教えてくれたりするけ</p>
	サポートしてもらえます	<p>・助けられたこと。心強い人がいたから助けられましたね。そういう意味では本当に、仲間で、支えてもらえるのになつてというのが、すごくうれしいです。いや、俺がさ、不安のときにさ、自分がちょっと調子悪いときに、「Aくん、大丈夫か」って言われたことがありますわ。それが助かりましたわ。分らんことがあつて、初めは役員の仕方知らんかかって、「教えてほしいです」って言うたら、みんなが協力して助けてもらってます。そんで支援者もサポート入って、してくれてます。本人活動とかやってくれたのが、みんなの仲間で支えたおかげで、いろんな役員の周りとかの支援者とか、そういう周りがいたから。自分が交通手段で行き方が分からないっていうふうになると、行き方のルートも教えてもらったり、時間帯を助けてもらったりとか、バスの降り方とか、ここで降りれば大丈夫だとか、そういうことを教えてもらって、1人で行動を取れるようになったかなと思います。助けてもらっているのは、やっぱり行事ごとなんですけども、活動のほうでは、やっぱり再確認、この北茨城のメンバーは、その段取りとかもそうですけども、それを確認してくれるので、だから、それがすごく段取りとしてもいい部分でもありつつ、とにかく普段の生活では不可能なことでも、仲間がいれば何とかできると</p>
	相談することができる	<p>・人間関係でいろいろトラブルが起こるので、その対処法について相談に乗ってもらいます。いろいろLINEとかで相談に乗ってくれる。いつも相談、乗ってもらうのは、AさんとBさんには本当に助けてもらってます。どうしても困ったことがあれば、相談できるし、最初の場合は、やっぱり運営のやり方とか、支援者の方に相談しながらやりました。教えてくださって、ここはどうやって書いたらいいですかみたいな、分からへんから、それを支援者に相談したりとかしてました。テーマを決めて相談するみたいな。そういう場があるから助かるかなっていう</p>
	話を聞いてもらえる	<p>・お話しすることが好きなので話を聞いてもらえることが良かったかなと思ってます。同じ障害を持っている人と苦しさを分かち合ったりとかができたくて、すごく良かったです。自分の悩みも聞いてくれたっていう、全体的な意見も聞いてくれるので、それがすごく助かっております。こんな仕事、いいんじゃないって、そういうアドバイスじゃないけど、聞いてもらった。会議をやつて、自分のコメントを捨ってくれるんですね。そのときに、やっぱり自分の意見も捨ってくれるんだなということに、ちょっとうれしさを感じたっていうか、友達っていうか、仕事してる人っていうよりも職員さんに聞いてもらったので</p>
	相互理解を深めることができる	<p>・みんなの、いろいろな思いとか、悩んでることとか、いろいろ聞けるのでみんなの、いろいろな思いとか、悩んでることとか、いろいろ聞けるので、障害については理解したかなっていう感じかな。それぞれ仲間たちが苦労してる話が、非常に勉強になったと思います。うん。自分の言葉、今まで分かってくれる人がいなかったから、ここに入ってから分かってくれる人が多くなったんで、だいぶですわね。同じ知的な障害を持っているっていうことが安心したかな。今までどつちとか、知的じゃなくても身体っていうところもあったんだけど、同じ仲間だという話をすると共通点いっぱい出てきたりとか、悩んでるところもあると、本人さんたち、僕たちと同じように活動している本人さんたちが施設で暮らしてる、自立してる理由の勉強してきて、僕たちみたいに生活してるなって思いました。相談とかされたりとかしたときに、返したりとか、そういう。深く話し合ったりとかしたとき。今まで、そういうのがなかったから</p>

* データは逐語録の一部を抜粋している。