

れいわ ねんど こうせい ろうどう かがく けんきゅうひ ほじょきん しょうがいしゃせいせきそうごうけんきゅうじぎょう  
令和7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)  
しょうがいしゃ けんしゅう じっしないう けんしゅうおよ さら こうかてき じっしほうほう かくりつ び けんきゅう  
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

# ピアサポート

## せん もん けん しゅう 専門研修テキスト

しょうがい とう ごう ほん だい ほん  
障害統合版第2版

わかりやすい版



かた よ  
こんな方たちに読んでほしい!

- しょうがい びょうき けいけん い したら かつ したら かんが かつ  
障害や病気の経験を活かして働いている方、働きたいと考える方
- かつ こよう じぎょうしゃ こよう かんが じぎょうしゃ かつ  
そうした方を雇用している事業者、雇用したいと考える事業者の方



# ピアサポート

せんもんけんしゅう  
専門研修テキスト

しょうがいとうこうぼんだいほん  
障害統合版第2版

わかりやすい版

れいおねんどこうせいりょうどうかかくけんきゅうひほじょきんしょうがいしやせいさくそうこうけんきゅうじぎょう  
令和7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)

しょうがいしやけんしゅうじっしないうけんしょうおよびさらこうかてきじっしほうほうかくりつむけんきゅう  
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

## はじめに

日本の障害分野でのピアサポートとしては、  
精神科病院に長く入院している人たちの退院を支援する、  
地域で生活する障害者の  
相談を受けるといった事例があります。  
また、通所サービスやグループホームで  
ピアサポーターを雇うことも広がっています。

しかし、ピアサポーターをどのように育てて、雇い、  
職場で活躍してもらうかなどについて、  
考えるべきことがまだ多く残っています。

そこで、私たちは、  
障害当事者や専門職、研究者などとともに、  
ピアサポーターの研修プログラムを作ってきました。  
2020年までに、まずは精神障害のある人を対象とした  
研修のプログラムとテキストを作りました。

その後、2021年から一部の障害福祉サービスで、  
事業所がピアサポートを雇ったり活用したりすると  
国からお金が支払われる制度ができました。

しかし、各地で障害者ピアサポート研修をおこなうには  
難しさもありました。

そこで、精神障害以外の障害のある人も対象にしたテキストとして  
2022年に第1版を作りました。

今回、テキストがよく使いやすくなるように内容を見直し、  
第2版を作りました。

私たちは、ピアサポーターの方々の活躍は  
障害福祉サービスなどの質をよりよくすることに繋がると  
考えています。

役所の皆さま、研修をおこなう団体の皆さま、参加者の皆さま、  
そして、ピアサポートにかかわるすべての皆さまにとって  
このテキストが参考になればうれしいです。

# もくじ

はじめに .....	2
<b>1</b> 基礎研修の振り返り .....	6
<b>2</b> ピアサポーターの基礎と専門性 .....	9
2-1 自分を受け入れながら 望みをかなえる .....	9
2-2 リカバリーの経験を語りあう .....	9
2-3 リカバリー ストーリーの 良いところ .....	10
2-4 リカバリー ストーリーの 役立てかた .....	11
2-5 ピアサポーターの専門性 .....	12
<b>3</b> ピアサポーターの専門性の活用 .....	14
3-1 本人中心 .....	14
3-2 自立と社会参加 .....	15
3-3 「障害」の 2つの考えかた .....	16
3-4 ストレングス .....	17
3-5 ストレングスを活かした支援 .....	18
3-6 アドボカシー .....	20
3-7 意思を決めるための支援 .....	21
3-8 エンパワメント .....	25

4	チームアプローチ	26
4-1	チームアプローチの必要性	26
4-2	チームアプローチの実際	27
4-3	チームアプローチについてより詳しく理解する	32
4-4	チームのメンバーとして	34
5	労働環境と合理的配慮	36
5-1	働く環境	36
5-2	合理的配慮	43
6	バウンダリーと倫理	51
6-1	葛藤	51
6-2	バーンアウト（燃え尽き症候群）	52
6-3	役割葛藤	52
6-4	二重関係（多重関係）	54
6-5	バウンダリー	55
6-6	倫理	56
6-7	守秘義務	58
7	セルフ マネジメント	60
7-1	セルフ マネジメントとは	60
7-2	ピアサポート活動でのセルフ マネジメント	63
7-3	セルフ マネジメントを続けるために	66
	おわりに	68

# 基礎研修の振り返り

しょうがいしゃ けんしゅう もくてき つぎ  
障害者ピアサポート研修の目的は、おもに 次の2つです。

- しょうがいふくし はたら そだ  
・障害福祉サービスで働く ピアサポーターを 育てること
- はたら しょくいん りかい  
・ともに働く職員が ピアサポートのことを よく理解すること

き そ けんしゅう こうぎ えんしゅう く かい  
基礎研修は、講義と演習（グループワーク）を繰り返して

まな せんもんけんしゅう おな  
学んでいきました。専門研修でも 同じです。

みなさんが せっきよくてき さんか  
みなさんが 積極的に 参加できるように、

たが たいせつ  
お互いを 大切にするための

やくそく かくにん  
約束（グラドルール）を 確認しておきます。

① あいて はなし き  
相手の話を よく聞きましょう

② hito iken hitei  
ほかの人の意見を 否定しないようにしましょう

③ i han daijyoubu  
言いたくないことは 話さなくて大丈夫です

④ kyou ki hanashi naka  
今日 聞いた話の中で、  
こじんじょうほう kaka  
個人情報や プライベートに 関わることは、  
dare hana  
誰にも話さないようにしましょう。

⑤ enshyuu hana taisei jikan  
グループ演習は、みんなが話せる 大切な時間です。  
jikan wa  
みんなで時間を分けあって、うまく使ってください。

## 基礎研修で学んだこと

### 1 ピアサポートの理解

ピアサポートの基本と、人権との関わりについて学びました。

ピアサポートは、仲間（ピア）としての支え合いです。

障害福祉の現場で職員として働くことも、ピアサポートの一つです。

障害の「社会モデル」（社会にバリアがあるせいで

困りごとが出てくるという考えかた）や

合理的配慮の大切さについても学びました。

### 2 ピアサポートの実際・事例

当事者の語りを通して、さまざまなピアサポーターの

歴史や活動内容を直接聞いて、理解を深めました。

共通しているのは「経験を活かして活動する」という点でした。

### 3 コミュニケーションの基本

話を聴く「コツ」と「環境」について学びました。

単に話を聴くだけでなく、

相手を大切に思い、弱さを分かちあうことが

信頼できる関係につながっていきます。

## 4

## 障害福祉サービス等の基礎と実際

障害福祉サービスの制度の仕組みや歴史を学びました。

サービスを使うときには、

「どのような生活を送りたいか」が大切です。

そこにピアサポーターの経験をどう活かすか考えました。

## 5

## ピアサポートの専門性

ピアサポーターの専門性は、

「相手と似た立場であること」や

「病気や障害とうまく付きあってきたこと」です。

そして、そのことを活かし、本人中心の支援になるよう、

周りに伝える役割も担っています。

相手の思いや考えを知って大切にすることが、

ピアサポーターができる大事な役割だということを学びました。

専門研修では、基礎研修で学んだことをより深めていきます。

## 2

# ピアサポーターの 基礎と専門性

## 1 自分を受け入れながら 望みをかなえる

病気や障害があっても、

自分が望むような暮らしや生きかたができるようになる。

これを「リカバリー」といいます。

リカバリーは、病気や障害を乗り越えることとは違います。

病気や障害と うまく付きあいながら、

望みを かなえていくことです。

何を どのように かなえていくかは、人それぞれです。

ピアサポーターは、

みんな リカバリーができると信じて

相手に 接することが 大切です。

## 2 リカバリーの経験を語りあう

どのように リカバリーしたか・リカバリーしているかの話を

「リカバリー ストーリー」といいます。

成功した話だけでは ありません。

リカバリーするときに

これは うまくいかなかった、こんな苦<sup>くろ</sup>勞<sup>う</sup>があった、  
といった話<sup>はなし</sup>も リカバリー ストーリーの一つ<sup>ひと</sup>です。

自分<sup>じぶん</sup>が 相手<sup>あいて</sup>の リカバリー ストーリーを聞<sup>き</sup>くときには、  
下<sup>した</sup>のようなルールを 意<sup>い</sup>識<sup>し</sup>しましょう。



リカバリー ストーリーを聞<sup>き</sup>くときの ルール

### 3つのポイント

- 1 相手<sup>あいて</sup>が 自分<sup>じぶん</sup>の話<sup>はなし</sup>をする勇<sup>ゆう</sup>気<sup>き</sup>に 感<sup>かん</sup>謝<sup>しゃ</sup>して、  
相手<sup>あいて</sup>の話<sup>はなし</sup>を 受<sup>う</sup>け止<sup>と</sup>める。  
(相手<sup>あいて</sup>の話<sup>はなし</sup>を 批<sup>ひ</sup>判<sup>はん</sup>したり、  
自分<sup>じぶん</sup>の考<sup>かん</sup>えを 押<sup>お</sup>し付<sup>つ</sup>けたりしない。)
- 2 相手<sup>あいて</sup>が 安<sup>あん</sup>心<sup>しん</sup>して話<sup>はな</sup>せるようにする。
- 3 聞<sup>き</sup>いた話<sup>はなし</sup>を、勝<sup>か</sup>手<sup>て</sup>に ほかの人<sup>ひと</sup>に話<sup>はな</sup>さない。

## 3 リカバリー ストーリーの 良<sup>よ</sup>いところ

リカバリー ストーリーを 話<sup>はな</sup>すことで、  
自分<sup>じぶん</sup>が どのようにして リカバリーできたかを 整<sup>せい</sup>理<sup>り</sup>できたり、  
それで 自分<sup>じぶん</sup>のことを 認<sup>み</sup>めてあげられることが あります。

また、リカバリー ストーリーを 聞いてもらって  
 相手に 受け入れてもらうことでも、自分のことを認めて、  
 自分は 一人の大切な人だと 感じる ことがあります。

リカバリー ストーリーを 聞いた人は、  
 どんな人でも リカバリーできることを  
 しっかりと 感じる ことができます。

#### 4 リカバリー ストーリーの 役立てかた

自分の リカバリー ストーリーについては、  
 かならずしも 相手に話す必要は ありません。  
 自分で ストーリーを 振り返りながら、  
 ピアサポートに 役立てても いいです。

一方で、自分の リカバリー ストーリーを  
 いろいろな人に聞いてもらうのも よいでしょう。  
 そうすることで、病気や障害についての差別を 減らすことや、  
 障害のある・なしに 関係なく  
 みんなが ともに暮らす社会にすることにも  
 つながるかもしれません。

## 5 ピアサポーターの専門性<sup>せんもんせい</sup>

### 基礎研修テキストの振り返り<sup>きそけんしゅう テキストのふりかえり</sup>

- 1 ピアサポートをおこなう相手と似た立場<sup>あいて にたちば</sup>であることを活かせる<sup>い</sup>
- 2 自分の病気<sup>じぶん びょうき</sup>や障害<sup>しょうがい</sup>の経験<sup>けいけん</sup>とリカバリーの経験<sup>けいけん</sup>を活かせる<sup>い</sup>
- 3 本人<sup>ほんにん</sup>が中心<sup>ちゅうしん</sup>になることの大切さ<sup>たいせつ</sup>をほかの人<sup>ひと</sup>たちに伝える<sup>つた</sup>ことができる

### 1 ピアサポートをおこなう相手と似た立場<sup>あいて にたちば</sup>であることを活かせる<sup>い</sup>

実際に<sup>じっさい</sup> ピアサポートをおこなうときに、

自分のこと<sup>じぶん</sup>をいつ、どのくらい話<sup>はな</sup>すかは、

相手の状況<sup>あいて じょうきょう</sup>などによって判断<sup>はんだん</sup>します。

相手のため<sup>あいて</sup>になるかどうかを考<sup>かんが</sup>えて、

初め<sup>はじ</sup>から話<sup>はな</sup>す場合<sup>ばあい</sup>もあれば、少し<sup>すこ</sup>ずつ話<sup>はな</sup>していく場合<sup>ばあい</sup>もあります。

たとえば、暮<sup>く</sup>らしかたの話<sup>はなし</sup>になったときに

「自分<sup>じぶん</sup>は障害<sup>しょうがい</sup>があっても一人<sup>ひとり</sup>暮らし<sup>く</sup>をしている」など

あ<sup>あ</sup>明<sup>ばあい</sup>かすといい場合<sup>ばあい</sup>もあります。

### 2 自分の病気<sup>じぶん びょうき</sup>や障害<sup>しょうがい</sup>の経験<sup>けいけん</sup>とリカバリーの経験<sup>けいけん</sup>を活かせる<sup>い</sup>

自分自身<sup>じぶん じしん</sup>がよかつたと思<sup>おも</sup>ったサポートや

してほしかつたサポートなどを、

ピアサポートで 相手におこなうのも 一つの方法です。

逆に、自分が いやだった サポートは

相手にも おこなわないように 気をつけるということも あります。

また、自分の リカバリーの経験をもとに

ピアサポートを 工夫してみたり、

相手の気持ちに よりそったりするのも いいです。

自分が リカバリーする姿を 相手が みることで、

相手や 周りの人が「こうやって リカバリーできるんだ」

と 勇気づけられることも あるでしょう。

そのためにも、自分のリカバリーの経験や、

そのほか いろいろな経験をときどき思い出して

整理しておくとも いいですね。



### 演習

自分のリカバリーストーリーを

グループの人たちに話してみましょう。

また、グループの人たちのリカバリーストーリーを

聴いてみましょう。

(病気や障害の経験がない人は、自分の人生の中で 苦しかった時期と、それを どう乗り越えたかなどを話してみてください。)

# 3

## ピアサポーターの 専門性の活用

「2 ピアサポーターの基礎と専門性」に書いてあるように、  
自分の経験などはピアサポート活動にとても役に立ちます。

ただし、自分のリカバリーストーリーを話ただけで  
相手がすぐに変わるとは限りません。

相手の話を聞いて、話し合っ、いっしょに悩んで考えるなど、  
具体的に支援していくことも必要になってきます。

ここからは、そうした支援をするときに  
大事したい考えかたを学びます。

### 1

#### 本人中心

支援をするときには、

相手を中心にして考えることが大切です。

そして、相手が能力を発揮できるように支援することが必要です。

相手が自分でできるのに「代わりにやっあげる」のは、  
ピアサポートとしての支援ではありません。

障害や病気のある人への支援は、

ひとりの支援者だけでなく、家族やほかの支援者など

いろいろな人たちが関わります。

支援は、本人の思いを聞いて おこなうのが 望ましいです。

ただ、家族や支援者の事情（たとえば、時間や お金のことなど）で

支援が おこなわれてしまうことも あります。

そんなときは

「本人のための支援」であることを 思い出して、

できるだけ 本人中心の支援に戻していくことが 大切です。

## 2 自立と社会参加 じりつ しゃかい さんか

「自立」というのは、周りの人のサポートも受けながら、

自分らしく 人生や生活を送っていくことです。

「自立」というと、

「他の人に 助けてもらわずに、何でも 自分でできること」

「自分で はたらいて 自分で かせいだ お金で 生活すること」

といった イメージが あるかもしれません。

しかし、それでは どれだけ努力しても

「自立」は できないことになってしまいます。

病気や障害がない人だって、

いろいろな人に助けてもらいながら 生活しているのです。

### 3 「障害」の2つの考えかた

#### ▶ 医学モデル(個人モデル)

「障害はその人が持っているもので、治療やリハビリで治せるものは治す」という考えかたです。たとえば、車いすに乗っている人が2階に上がれないとしたら、「足が不自由だから」「自分で歩けないから」だという考えかたです。

#### ▶ 社会モデル

「社会にバリアがあるせいで困りごとが出てくる」という考えかたです。車いすに乗っている人が2階に上がれないとしたら、「エレベーターがないから」「階段を上れない人のことを考えていないから」という考えかたです。

医学モデルでは、

「専門家が本人の状態をよい方向に変えて、障害や病気をなくしたり減らしたりすること」が中心になります。

一方で社会モデルでは、

「本人と周りがいっしょに考えながら、対応を考え、解決の方法を見つけていくこと」が中心となります。

## 4 ストレングス

ピアサポート活動<sup>かつどう</sup>では、

相手の「性質・性格<sup>せいしつ せいかく</sup>」「技能・才能<sup>ぎのう さいのう</sup>」「環境<sup>かんきょう</sup>」「関心・熱望<sup>かんしん ねつぼう</sup>」を

把握<sup>はあく</sup>することが大切<sup>たいせつ</sup>になります。

これらをまとめて「ストレングス」といいます。

### 性質・性格<sup>せいしつ せいかく</sup>

「正直<sup>しょうじき</sup>だ」「思いやり<sup>おも</sup>がある」といった相手の性質・性格<sup>せいしつ せいかく</sup>。

### 技能・才能<sup>ぎのう さいのう</sup>

相手が得意<sup>あいて とくい</sup>なことや、できることなど。

### 環境<sup>かん きょう</sup>

本人<sup>ほんにん</sup>の目標<sup>もくひょう</sup>を実現<sup>じつげん</sup>するのに役立<sup>やくだ</sup>つ人や物<sup>ひと もの</sup>など。

たとえば、

家族<sup>かぞく</sup>や友人<sup>ゆうじん</sup>、家<sup>いえ</sup>や車<sup>くるま</sup>、仕事<sup>しごと</sup>、年金<sup>ねんきん</sup>といった制度<sup>せいど</sup>などです。

何を活<sup>な</sup>かせるか、今<sup>いま</sup>まではどうだったかを

把握<sup>はあく</sup>することも大切<sup>たいせつ</sup>です。

### 関心・願望<sup>かんしん がんぼう</sup>

本人<sup>ほんにん</sup>がしたい<sup>す</sup>ことや好きなこと。

## 5 ストレngthsを活かした支援

まずは 例として、45 歳の男性の話を読んでみましょう。



- 足が不自由で、車いす（自分で動かすタイプ）に乗っています。
- 都会に近い場所に 住んでいます。
- 映画が大好きです。  
仕事<sup>しごと</sup>が休み<sup>やす</sup>の日<sup>ひ</sup>には、家<sup>いえ</sup>の近く<sup>ちか</sup>のショッピングモールにある  
バリアフリー<sup>おおがた えいがかん</sup>の大型映画館<sup>ひとり</sup>に 一人<sup>で</sup>で出かけていました。
- 有名な映画<sup>ゆうめい えいが</sup>は ほとんど<sup>み</sup>見てしまいました。  
家<sup>いえ</sup>から 2 時間<sup>じかん</sup>くらい離<sup>はな</sup>れた、  
都会<sup>とかい</sup>にある小<sup>ちい</sup>さな映画館<sup>えいがかん</sup>の映画<sup>えいが</sup>が 気<sup>き</sup>になっています。
- その映画館<sup>えいがかん</sup>が バリアフリーかどうかは わかっていません。  
わかんないまま 時間<sup>じかん</sup>をかけて 遠<sup>とお</sup>くに行く<sup>い</sup>こと  
にためらっています。
- 情報<sup>じょうほう</sup>を調<sup>しら</sup>べることは あまり得意<sup>とくい</sup>ではありません。
- インターネット<sup>えいが</sup>で 映画<sup>み</sup>を見る<sup>み</sup>ことも ありますが、  
本当<sup>ほんとう</sup>は 大<sup>おお</sup>きなスクリーン<sup>たの</sup>で楽<sup>おも</sup>しみたいと 思<sup>おも</sup>っています。

この人<sup>ひと</sup>のストレngthsを まとめてみましょう。

かん しん  
関心

- 映画えいがを見ることに関心かんしんがあって、有名ゆうめいな作品さくひんはもう見た。
- インターネットではなく、  
大きなスクリーンおおで見るほうみがいいと 思おもっている。
- 今いまは 小さな映画館ちい えいがかんの映画えいがに関心かんしんがある。

ぎのう さいのう  
技能・才能

- 一人ひとりで 映画館えいがかんに 出でかけた経験けいけんがある。

せいしつ せいかく  
性質・性格

- バリアフリーかどうか わからないまま  
遠とおくに出でかけることを ためらっている。
- 情報じょうほうを調しらべることは 好すきではない。

かん きょう  
環境

- 家いえの近ちかくに バリアフリーおおで 大きな映画館えいがかんがある。
- ふだんから 映画館えいがかんで映画えいがを見みることができる。

このストレングスから、

ただ単たんに 都会とかいのミニシアターまでの移動いどうを支援しえんしたり、

逆ぎやくに 家いえの中なかで映画えいがを楽したのむだけ、

ということに とどまらない支援しえんが 考かんがえられます。

たとえば、見みたい映画えいがについて

「どんなストーリーだと思<sup>おも</sup>うか」「どんなところが おもしろそうか」

などを話<sup>はな</sup>してもら<sup>もら</sup>うことで、

その映画<sup>えいが</sup>への関心<sup>かんしん</sup>が より高<sup>たか</sup>まるかもしれませ<sup>せん</sup>ん。

すると、映画館<sup>えいがかん</sup>が バリアフリーかどう<sup>か</sup>か、そこまで どうや<sup>い</sup>って行く<sup>く</sup>か、

がんば<sup>しら</sup>って調べてみ<sup>み</sup>ようという気<sup>き</sup>持<sup>も</sup>ちになることも あるでし<sup>よ</sup>う。

また、もし 行<sup>い</sup>けそうだった場<sup>ば</sup>合<sup>あい</sup>に、

映画館<sup>えいがかん</sup>に行く途<sup>い</sup>中<sup>ちゆう</sup>や 映画館<sup>えいがかん</sup>の近<sup>ちか</sup>くに 何<sup>なに</sup>があるかも、

家<sup>いえ</sup>の近<sup>ちか</sup>くの映画館<sup>えいがかん</sup>との違<sup>ちが</sup>いなどを楽<sup>たの</sup>しみながら

確<sup>かく</sup>認<sup>にん</sup>できると よい<sup>い</sup>です<sup>す</sup>ね。

そして、もし 相<sup>あ</sup>手<sup>いて</sup>が「家<sup>いえ</sup>で 見<sup>み</sup>るので いい」と決<sup>き</sup>めたら、

その気<sup>き</sup>持<sup>も</sup>ちを 大<sup>たい</sup>切<sup>せつ</sup>にしま<sup>す</sup>。

家<sup>いえ</sup>で見てみ<sup>み</sup>て「やっぱり 映画館<sup>えいがかん</sup>で見てみ<sup>み</sup>たい」という気<sup>き</sup>持<sup>も</sup>ちに

変<sup>か</sup>わることも あるでし<sup>よ</sup>う。

そのとき<sup>き</sup>は、その気<sup>き</sup>持<sup>も</sup>ちに合<sup>あ</sup>わせ<sup>せ</sup>た 支<sup>し</sup>援<sup>えん</sup>をしま<sup>す</sup>。

## 6 アドボカシー

障<sup>しょう</sup>害<sup>がい</sup>や病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>のある人<sup>ひと</sup>のなかには、

差<sup>さ</sup>別<sup>べつ</sup>をされ<sup>ら</sup>れていたり、自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>のこ<sup>こ</sup>とを 自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>で決<sup>き</sup>めさせ<sup>せ</sup>てもら<sup>もら</sup>えない

とい<sup>い</sup>う人<sup>ひと</sup>が います。

そう<sup>さ</sup>したとき<sup>き</sup>には、「差<sup>さ</sup>別<sup>べつ</sup>をや<sup>や</sup>めてほ<sup>ほ</sup>しい」

「自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>で決<sup>き</sup>められるよ<sup>よ</sup>う、わ<sup>わ</sup>かりやす<sup>す</sup>く説<sup>せつ</sup>明<sup>めい</sup>してほ<sup>ほ</sup>しい」とい<sup>い</sup>った

自分の気持ちや考えを伝えます。

そのための支援しえんをすることを「アドボカシー」といいます

本人が自分で言いづらい場合などは、

本人の許可を得て、代わりに意見を伝えることもあります。

当事者が当事者ために意見を伝えることを

「ピア アドボカシー」といいます。

ピアサポーターがピアのために意見を伝えることも

「ピア アドボカシー」となります。

## 7 意思を決めるための支援いし き しえん

私たちの生活や人生のなかで、

自分の思い（意思）を決める場面はたくさんあります。

「お昼ごはんはどこで、何を食べるか」

「古くなった自転車を買い替えるかどうか」

「休みの日に何をするか」といった日常的なこともあれば、

「どの学校に行くか」

「学校を卒業したら、誰とどこでどのように暮らすか」

といった人生に関わることもあります。

どんなに重い障害しょうがいがある人でも、

「こうしたい」といった意思いしがあります。

自分の気持ちを周りに伝えて、

自分のことを自分で決めていいのです。

そのために、支援が必要になることがあります。

支援するときの内容は、次のように3つに分けられます。

### ① 自分の思いを形づくるための支援

わかりやすい情報やいろいろな体験をとおして、  
「自分はこうしたい」という思いができていきます。

### ② 自分の思いを伝えるための支援

自分の思いを伝える機会があり、  
思いを聞いてくれることが必要です。  
コミュニケーションの支援が必要な場合もあります。  
たとえば、自分が手話で話し、相手が声で話す場合は、  
通訳が必要です。  
コミュニケーションボードなどが必要な場合もあります。

### ③ 自分の思いのとおりやってみるための支援

やってみるために必要なことをいっしょに考えます。

たとえば、病院や施設で暮らしている人が  
地域で暮らすことを選んでいくときには、  
次のような支援が考えられます。





ピアサポーターとして大切なことは、次のようなものです。

- 相手の話を聴くこと
- 相手と信頼関係をつくること、
- 相手の気持ちや考えかたを知ること
- 「あなたにはこんな権利がある」「こういう方法がある」などの情報をわかりやすく伝えること

## 8 エンパワメント

その人がもっている力を引き出すことで、  
 その人らしく生きていくことにつながります。  
 この「その人がもっている力を引き出すこと」を  
 エンパワメントといいます。

障害や病気があって、差別されていたりすると、  
 「自分には何もできない」という気持ちになりやすいと  
 言われています。

たとえば、病院や入所施設などで長い期間暮らしている人たちは、  
 地域で暮らすことに自信をもてないことがあります。

そこで、自分で決めたことが大切にされ、  
 「自分にもできる」と思えるようになる支援が重要になります。  
 決めたことが成功したかどうかや効率がいいかどうかよりも、  
 「本人が決めることを支える」ことが何よりも大切です。

# 4

## チーム アプローチ

### 1 チーム アプローチの必要性

病院や施設で暮らしていた人が 地域で暮らす場合、  
いろいろな計画や手続きが必要だったり、  
自分では解決できない困りごとが出てくること があります。

そのため、専門職の人たちなどで チームとなって  
協力しながら 支援を進めていくことが 必要となります。

これを「チーム アプローチ」といいます。

ピアサポーターも チームの一員となり、  
ピアサポーターの専門性を活かしながら  
支援をおこなうことが 期待されます。

ここで改めて、ピアサポーターの専門性について 確認してみましょう。

#### ① よりそい

似たような立場や経験を活かして 共感する態度で  
よりそうことができる。

#### ② 経験の分かちあい

病気や障害の体験と リカバリーの体験、  
自分が やってきたことなどを 紹介したり、  
自分が 取り組む姿を見せたりすることができる。

### 3 かけはし

相手の権利を守り、相手の希望や思いが  
関係者（家族や支援者など）に届くように、  
間に入って伝えることができる。

## 2 チーム アプローチの実際

ここでは、Aさんの例を通して、  
「チーム」や「チームアプローチ」をみていきましょう。

### Aさんのこれまで



- 30歳の女性。
- 重度の身体障害があり、車いすを使っている。
- 特別支援学校を卒業したあと、  
おもに家族から介護を受けていた。
- 仕事をしたことはほとんどなかった。
- 家族が年をとってきたり、  
本人の障害が重くなったりしたため、周りの人から  
「このまま家で生活するのは難しいのでは」  
と言われるようになった。
- Aさんは施設に入ること以外の選択肢を  
知らされなかったため、そのまま施設に入った。

このあと Aさんは、<sup>つぎ</sup> 次のような <sup>けいけん</sup> 経験をしました。

## (1) ピアサポーターとの<sup>であ</sup>出会い

Aさんが入っている<sup>はい</sup>施設<sup>しせつ</sup>には、

ピアサポーターが<sup>おとず</sup>訪れることが <sup>あ</sup>ります。

そのピアサポーターは <sup>じゅうど</sup> 重度の <sup>しんたいしょうがいしゃ</sup> 身体障害者です。

前は <sup>まえ</sup> 施設<sup>しせつ</sup>に入<sup>はい</sup>っていましたが、

今は <sup>いま</sup> ヘルパー<sup>りよう</sup>を利用しながら <sup>ちいき</sup> 地域<sup>く</sup>で暮らしています。

ピアサポーターは <sup>けいけん</sup> その経験を <sup>もと</sup>に、

<sup>じゅうど</sup> 重度の <sup>しょうがい</sup> 障害があっても <sup>りよう</sup> ヘルパーを利用して

<sup>ちいき</sup> 地域<sup>く</sup>で暮らすことができるということ

<sup>にゅうしょ</sup> 入所している <sup>ひと</sup> 人たちに <sup>つた</sup> 伝えて

Aさんは、その<sup>はなし</sup>話を <sup>き</sup> 聞くうちに、<sup>じぶん</sup> 自分も <sup>じゆう</sup> 自由に <sup>がいしゆつ</sup> 外出したり

<sup>ひとりく</sup> 一人暮らしを <sup>おも</sup> してみたいと <sup>おも</sup> 思うようになりました。

## (2) 施設<sup>しせつ</sup>の「<sup>ちいき</sup>地域<sup>いこう</sup>移行<sup>こ</sup>コーディネーター」<sup>そうだん</sup>に相談

「<sup>ちいき</sup>地域<sup>いこう</sup>移行<sup>こ</sup>コーディネーター」は、

<sup>しせつ</sup> 施設から <sup>ちいき</sup> 地域<sup>く</sup>での暮らしに <sup>うつ</sup> 移るための <sup>しえん</sup> 支援<sup>ひと</sup>をする人です。

(<sup>ちいき</sup> 地域によっては、<sup>ちが</sup> 違う呼びかたの <sup>よ</sup> こともあります。)

Aさんは、「<sup>ひとりく</sup> 一人暮らしが <sup>そうだん</sup> したい」と <sup>そうだん</sup> 相談しました。

コーディネーターは Aさんと <sup>めんだん</sup> 面談して、

Aさんが <sup>す</sup> 住む <sup>さが</sup> アパートを <sup>さが</sup> いっしょに <sup>さが</sup> 探すことにしました。

### (3) コーディネーターとピアサポーターが協力<sup>きょうりょく</sup>

Aさんが住む<sup>す</sup>アパートの候補<sup>こうほ</sup>が 決まりました。

しかし、バリアフリーには なっていないため、

Aさんが住むには アパートを バリアフリーにする必要<sup>ひつよう</sup>がありました。

コーディネーターは そのことについて 詳しく<sup>くわ</sup>なかったため、

ピアサポーターに 相談<sup>そうだん</sup>しました。

ピアサポーターが働<sup>はたら</sup>いている相談支援事業所<sup>そうだん しえん じぎょうしょ</sup>では、

地域<sup>ちいき</sup>での暮らし<sup>く</sup>に移<sup>うつ</sup>るための支援<sup>しえん</sup>をおこなっていました。

コーディネーターは、そのことを Aさんに伝<sup>つた</sup>えて、

地域<sup>ちいき</sup>での暮らし<sup>く</sup>に向けた 具<sup>む</sup>体的な支援<sup>ぐたいてき しえん</sup>を提<sup>てい</sup>案<sup>あん</sup>しました。

Aさんは その支援<sup>しえん</sup>を受<sup>う</sup>けることにしました。

### (4) Aさんの支援<sup>しえん</sup>チームができる

コーディネーターは、ピアサポーターからの情報<sup>じょうほう</sup>をもとに、

Aさんの支援<sup>しえん</sup>計<sup>けい</sup>画<sup>かく</sup>をつくりました。

その内容<sup>ないよう</sup>で 福祉<sup>ふくし</sup>サービス<sup>さーびす</sup>が受<sup>う</sup>けられることも 決<sup>き</sup>まりました。

Aさんが地域<sup>ちいき</sup>での暮らし<sup>く</sup>に移<sup>うつ</sup>るための

チ<sup>ち</sup>ーム<sup>ぐ</sup>が作<sup>つく</sup>られました。

## ちい き く うつ 地域での暮らしに移るためのAさんのチーム



Aさん



ピア  
サポーター



ちい き igo  
地域移行  
コーディネーター



そうだん しえん せんもんいん  
相談支援専門員

ちい き うつ  
(地域に移ったあとの 計画を作る)



いえ なお ぎょうしゃ  
家を直す業者

(アパートをバリアフリーにする)

### (5) チームでの支援 しえん

Aさんは、ピアサポーターのアドバイスをうけながら

かじ がいしゆつ れんしゅう  
家事や外出の練習、ヘルパーとのつきあい方など、

ひとりく  
一人暮らしをイメージしていきました。

どのくらいの時間 ヘルパーが必要かや、お金の管理の支援、

ほうもん かんご ひつよう  
訪問看護が必要だということも わかってきました。

ちい き く うつ  
地域での暮らしに移ったあとに

Aさんが福祉サービスをうけるために、

ピアサポーターは 相談支援専門員に渡す文章を かきました。

Aさんの様子を見て Aさんに必要なことを書いたり、

Aさんの思いを込めた文章を Aさんと一緒に考えたりしました。

これらをもとにして、

そうだん しえん せんもんいん どうりよう けいかく つく  
相談支援専門員は、サービス等利用計画を作りました。

いえ  
家もバリアフリーになって、Aさんの一人暮らしが はじまりました。

ちい き く うつ  
地域での暮らしに移ったあとのAさんのチーム



Aさん



ピアサポーター

そうだん し えん せんもんいん  
相談支援専門員は げん じぎょうしよ  
ヘルパー派遣事業所  
せいかつ し えん  
(生活を支援する)しゃかい ふく しきょうぎかい  
社会福祉協議会  
かね かんり し えん  
(お金の管理を支援する)ほうもん かんご  
訪問看護ステーション  
たいちよう かんり  
(体調を管理する)

チームでは、どのような支援が必要かを 会議で話し合ったり、  
それぞれのメンバーの専門をもとに 役割を分担して  
Aさん中心の支援を進めていきます。

Aさん自身も 会議などに参加します。

Aさんの困りごとや 支援の内容・担当者などを計画した書類として  
「サービス等利用計画」「個別支援計画」が作られます。

チームのメンバーは、支援が うまくいっているか、  
別の困りごとが 出てきていないかを 確認していきます。  
必要があれば 計画の内容を変えたりしながら、支援を進めていきます。

ピアサポーターは、26～27ページで説明した

①よりそい、②経験の分かちあい、③かけはし

という専門性から 役割を果たします。

## 3

## チーム アプローチについて より詳しく理解する

### (1) 「連携」「協働」

チームで協力するときには、

「連携」と「協働」という 2つのステップがあります。

#### 連携

目的を達成するために お互いに連絡を取りあうこと。

たとえば、チームのなかで 支援への協力をお願いしたり、  
会議の調整をすることなどです。

#### 協働

本人を中心として みんなで支援していくこと。

それぞれの専門性を活かして  
目的の達成に向けて 取り組むことです。

### (2) ピアサポーターの役割

Aさんの支援のなかで、

ピアサポーターの役割を 具体的にみていきましょう。

### ☑ 情報を伝える

ピアサポーターは、自分が施設から出て一人暮らししたときに  
経験したことや生活のコツなどを  
Aさんに伝えました。(=経験の分かちあい)

### ☑ Aさんと市役所の職員との面談

ピアサポーターと相談支援専門員が一緒に面談に参加しました。

- ピアサポーターは、緊張しているAさんの横に座って、  
Aさんがどんな生活をしたか  
市役所に伝えるためのサポートをしました。(=よりそい)
- 相談支援専門員と市役所の職員が  
Aさんの思いを聞かないで話を進めてしまいそうになりました。  
そのときピアサポーターは、  
「Aさんに確認してください」と言って、  
Aさん中心の支援であることを確認しました。(=かけはし)

### ☑ チームでの会議

- Aさんは緊張して、準備していた話を言えていませんでした。  
ピアサポーターは「こういうことも伝えようと話していたよね」と  
Aさんに声をかけました。(=よりそい、かけはし)

## 4 チームのメンバーとして

チーム アプローチでの ピアサポーターの役割について、

専門職せんもんしよくの人ひとも まだ あまり知らない場合ばあいがあります。

それでも、ピアサポーターの支援しえんは

支援する相手しえんだけでなく、チームの他のメンバーたちにとっても

いろいろな情報じょうほうや気づききになります。

一方で、ピアサポーター自身じしんが

緊張きんちょうする場面ばめんや 支援しえんに悩むなやことも あるでしょう。

チームのメンバーの意見いけんが 合わないあことも あります。

そのような中なかで、ピアサポーターを含めて

チームのメンバーの心こころと体からだが 壊れこわないようにすることも

大切たいせつになります。





えんしゅう  
演習

1. <sup>じぶん</sup>自分がいる事業所<sup>じぎょうしょ</sup>の支援者<sup>しえんしゃ</sup>の役割<sup>やくわり</sup>や、  
<sup>きょうりやく</sup>協力している他の機関<sup>ほか きかん</sup>の役割<sup>やくわり</sup>をあげて、  
<sup>やくわりぶんたん</sup>役割分担<sup>せいり</sup>について整理<sup>せいり</sup>してみましょう。  
 このよう<sup>けいけん</sup>な経験<sup>ひと</sup>がない人は、  
<sup>いま</sup>今までの生活<sup>せいかつ</sup>や支援<sup>しえん</sup>の中<sup>なか</sup>で 関わ<sup>かか</sup>った支援者<sup>しえんしゃ</sup>をあげて、  
<sup>やくわり</sup>その役割<sup>せいり</sup>について整理<sup>せいり</sup>してみましょう。
  
2. チームアプローチ<sup>よ</sup>の良<sup>よ</sup>さについて考<sup>かんが</sup>えてみましょう。  
 また、チームアプローチが  
<sup>こうかてき</sup>より効果<sup>くふう</sup>的になるための工夫<sup>くふう</sup>について  
<sup>かんが</sup>考<sup>かんが</sup>えてみましょう。  
 そして、Aさん<sup>じれい</sup>の事例<sup>じれい</sup>をもとに、  
 チームの中<sup>なか</sup>にピアサポーター<sup>ピアサポーター</sup>がいること<sup>いみ</sup>の意味<sup>いみ</sup>について  
<sup>おも</sup>思<sup>おも</sup>ったこと<sup>はな</sup>を話<sup>はな</sup>しあいましょう。

## 5

# 労働環境と合理的配慮

## 1

## 働く環境

### (1) 安全・安心がある職場

ピアサポーターが専門性を活かして活躍するために、  
ピアサポーターが安全・安心に働けることは  
とても大切です。

ピアサポーターが活躍できている職場には、  
次の3つの特徴があると考えています。

① 障害福祉サービスを利用する人たちにとって  
ピアサポートがどのように役に立つか理解している。  
ピアサポーターを含め、すべての職員が自分たちの強みを活かし、  
苦手な部分はサポートしあっている。

② どのような場面でピアサポーターの経験を活かせるかを  
理解して、ピアサポーターと他の職員が対等であることを  
意識している。  
ピアサポーターが他の専門職と  
うまくコミュニケーションをとれている。

- 3 ピアサポーターが自分の病気や障害の特徴を理解して、自分のストレスや体調に気をつけることができている。自分の経験について、どの場面で活用できるかを理解したうえで相手に伝えることができる。

## (2) 就業規則を守る、雇用契約書を確認する

職場ごとに、働くときのルールが決められています。

これを「就業規則」といいます。

たとえば、職員がやってはいけないことや、もしルールをやぶったらどうなるかなどが書いてあります。わからない部分があれば、上司などに聞いてみましょう。

また、それぞれの職員ごとに働く条件を決めたものがあります。

これを「雇用契約書」または「労働条件通知書」といいます。

次のような内容が書かれています。

- どこでどんな仕事をするか
- 仕事の時間は何時から何時までか  
残業はあるか
- 休みはどのように決まり、何日あるか
- 給料はいくらで、いつどのように支払われるか

けいやく まえ じっさい はたら かくにん  
契約する前や、実際に働きはじめてからも 確認して、

わからないことや「書かれていることと違う」ということがあれば、

そうだん  
相談してみましよう。

### (3) ハラスメントがないように

「ハラスメント」は、「嫌がらせ」のことで、

はんざい  
犯罪になることも あります。

しょくば なか お かん  
職場の中で ハラスメントが起こっていると 感じたときは、

しょくば やくしょ まどぐち そうだん  
職場や役所にある窓口に 相談してください。

ハラスメントには、いろいろな種類があります。



#### パワー ハラスメント(パウハラ)

からだ こうげき  
体などを攻撃する

れい けい もの な たた  
例) なぐる、蹴る、物を投げたり 叩いたりして おどす

こころ こうげき  
心を攻撃する

れい ぼうげん は なが じかん つづ  
例) 暴言を吐く、長い時間 どなり続ける

のけものにする

れい むし べつ へや かいぎ よ  
例) あいさつを無視する、別の部屋にいさせる、会議に呼ばない

できないこと、やらなくていいことを させる

れい あき おお りょう しごと お つ  
例) 明らかに多すぎる量の仕事を押し付ける、

こじんてき ようじ  
個人的な用事をさせる

できることを させない

例) 他れいの仕事ほか しごともあるのに、その人ひとにとって簡単かんたんすぎる作業さぎょうだけをさせる

 プライベートを探るさぐ

例) 仕事れい しごとに関係かんけいない、ふだんせいかつの生活くわのことを詳しくき聞く、  
持ち物ものやスマートフォンを 勝手かってに見る

しょうがい かん  
障害しょうがいに関するハラスメント 合理的配慮こうりてきはいりよをしない

例) 障害しょうがいのために困こまっていることを 伝つたえたのに、  
一方的いっぽうできに「できない」といって 断ことわる

※ 「合理的配慮こうりてきはいりよ」について、詳しくは 43～48 ページで 説明せつめいしています

 できることを させない

例) 障害しょうがいがあるからといって、  
その人ひとにとって簡単かんたんすぎる作業さぎょうだけをさせる

 偏見へんけんをもって接するせつ

例) 「どうせ わからないだろう」といって 説明せつめいしない、子こども扱あつかいする



## セクシャル ハラスメント(セクハラ)

相手あいてが嫌いやがる 性的せいてきなことを したり 言いったりすること

さらに、「嫌いやだ」と言いった相手あいてに 仕事しごとでの嫌いやがらせをすることや、

エッチな写しゃしん真しんなどを みんながみえるところに

置おくことなども 含ふくみます。

#### (4) 重度の障害者のための制度

ピアサポーターに 重度の障害がある場合、

地域によっては 通勤や仕事に 福祉サービスを使うことができます。

「重度障害者等 就労支援 特別事業」と呼ばれるものです。

今までは どの地域でも、

通勤や仕事の時間に 福祉サービスを使うことはできませんでした。

通勤や仕事のときの トイレや食事の介助、代読・代筆などは、

自分で お金を出して ヘルパーに頼むか、

家族などが 付きそわなければなりませんでした。

そこで、2020年に 一部の地域で この制度が始まりました。

#### 対象となる人

「重度訪問介護」「同行援護」「行動援護」の  
サービスを使っている人

※制度がある地域に住んでいて、職場が認める必要があります。

※まずは 住んでいる地域の障害福祉の窓口にお問い合わせください。

#### 支援の内容 (例)

通勤の付き添い、職場での食事やトイレの介助、身体介助、  
仕事でのコミュニケーション支援 (代読・代筆など)

## (5) 【職場の人向け】 ピアサポーターの ステップアップ

ピアサポーターが その専門性を活かして

ステップアップしていくためには、

自分の努力のほか、職場が工夫することも必要です。

職場ができる 具体的な工夫の例を 3つ ご紹介します。

### ① 仕事の内容を はっきりさせる

「何ができるか」という基準をはっきりさせることで、  
ピアサポーターは 取り組みやすく、職場は 評価しやすくなります。

たとえば、

「利用者の困りごとの相談相手」という漠然とした内容ではなく、

「利用者が自分で決めることを 支援する」

「チームの中で 当事者の視点から 意見を伝える」など

役割を はっきりさせます。

それができたかどうかを 評価の基準の一つにすると いいでしょう。

### ② しっかりした評価の制度と 将来の目標

評価するときには、ピアサポート特有の

共感する力、体験を言葉にする力、環境を調整する力 などを

評価の項目に含める方法も あります。

しょうらい もくひょう  
将来の目標（キャリアパス）としては、

つぎ かんが  
次のようなものが考えられます。

スペシャリスト型

ピアサポートの技術<sup>ぎじゆつ たか</sup>を高め、  
指導<sup>しどう</sup>する立場<sup>たちば</sup>になる。

マネジメント型

チーム連携<sup>れんけい</sup>のスキルアップ、  
サービス管理<sup>かんり</sup>責任者<sup>せきにんしゃ</sup>などの  
管理者<sup>かんりしゃ</sup>をめざす。

研修講師型

啓発活動<sup>けいはつかつどう</sup>の講師<sup>こうし</sup>や  
ファシリテーターとして活躍<sup>かつやく</sup>する。

たいせつ  
大切なポイントとしては、ピアサポーターの「成功モデル」を

しょくいん きょうどう おも  
職員と協働しながら つくっていくことだと思ひます。

「あなたの経験<sup>けいけん</sup>は貴重<sup>きちょう</sup>であり、大切な戦力<sup>たいせつ せんりよく</sup>である」ということを

しょくば なに かたち しめ たいせつ  
職場から何かしらの形で示<sup>しめ</sup>すことが大切<sup>たいせつ</sup>です。

まずはピアサポーター本人<sup>ほんにん</sup>が、

「3年後<sup>ねんご</sup>、5年後<sup>ねんご</sup>にどんな姿<sup>すがた</sup>になりたいか」を

めんだん き  
面談などで聞いてみてはいかがでしょうか。

### 3 アドバイスと相談<sup>そうだん</sup>の体制<sup>たいせい</sup>をつくる

ピアサポーターは 自分<sup>じぶん</sup>の経験<sup>けいけん</sup>を思い出し、相手<sup>あいて</sup>に伝えたりもするので、

こころ ふたん おお かんが  
心の負担<sup>ふたん</sup>が大きくなりやすいと 考えられます。

せんもんか ベテランのピアサポーターからアドバイスを受けられたり、  
あんしん そうだん ぼしよ ようい  
安心して相談できる場所を用意するなどの  
たいせい  
体制をつくるといいでしょう。

さんこうしりょう  
参考資料

いわさきかおり しょうがい たよう しょうがいりょういき れきし こんご てんぼう  
岩崎香『障害ピアサポート 多様な障害領域の歴史と今後の展望』  
ちゅうおうほうき ねん  
中央法規、2023年、105～117ページ

## 2 こうりてきはいりよ 合理的配慮

### (1) こうりてきはいりよ きほん 合理的配慮の基本

#### こうりてきはいりよ 合理的配慮とは

ひと ほんらい ちから はつき  
その人が本来もっている力を発揮するために、  
ひつよう ちょうせい かんが かつ  
必要な調整をおこなうという考え方は、  
しょくば かんきょう ととの ほか ひと  
職場などの環境を整えたり、他の人のサポートがあることで、  
こんなん ばあい  
困難があっても おこなえる場合があります。

※49ページも さんしょう  
参照してください。

#### こうりてきはいりよ ひつよう なぜ合理的配慮が必要なのか

かいぎ ばめん れい  
会議の場면을例にしてみます。

じかい かいぎ がつ にち よる じはん かいじょう かいかん  
「次回の会議は○月○日、夜18時半～、会場は○○○会館。

しりょう じゅんび ま あ どうじつ はいふ  
資料は準備が間に合わないので当日配布します。」

というメールの案内が届いたとします。

ひと によっては、次のような問題が 出てきます。

- ○○○ 会館に入るには、階段を上げる必要がある  
→ 車いすに乗っている人は、会場に入ることが難しいです。
- 資料は その日に配られる  
→ 視覚障害のある人は、資料の内容を把握することが  
難しいかもしれません。
- 夜の時間帯に おこなわれる  
→ 移動支援の手配が難しい人も いるでしょう。

ほんにん かいぎ で 出たくても 出られない、

で 出られても うまく参加できないことが 起こるのです。

このようなことが 本当にあったら、

ほんにん も ちから 発揮する機会さえ 得られないことになり、

びやうどう 平等とはいえません。

こうならないために必要なのが 合理的配慮です。

こうりてきはいりよ 合理的配慮をおこなうことは、今では 会社の義務として

ほうりつ き 法律で 決められています。

こま 困りごとが 困りごとのままで終わらないようにするためには、

やと がわ しょうがい ほんにん ともに考えて 話し合いながら

ちょうせい ひつよう 調整していくことが 必要なのです。

## (2) ピアサポーターにとっての合理的配慮

ピアサポーターにとっての合理的配慮は、

「よい支援をおこなうために、

自分に必要な調整について相談し、サポートを得ること。

そして、「安心して役割を果たせること」と言えるかもしれません。

ふだんの仕事で調整やサポートを得るための流れと、

合理的配慮の具体的な例を紹介します。

### 基本的な流れとポイント

- ① 何に困っているか、どんなことが必要かを整理する

---

- ② 整理したことを職場の人に伝える  
 ☆ 伝える内容や相手、範囲は自分で選んでいいです  
 ☆ 「～だとできない」だけでなく、  
 「～ならできる」も伝えてみましょう

---

- ③ 職場の人と相談・対話する

---

- ④ 自分が望んだとおりにできないという場合は、  
 代わりにどうすればいいか相談・対話する

---

- ⑤ こうしてみようという結論を出して、試してみる

---

- ⑥ 試してみてまだ問題があったら調整する  
 このままでいいかどうかときどき見直す

ごうりてきはいりょ ほんにん きぼう つた はじ  
合理的配慮は、本人が希望を伝えることから 始まります。

ほんにん なに つた  
本人が何も伝えなければ、

まわ ひと じゅんちょう おも  
周りの人たちは「できている」「順調だ」と思い、

いま か  
今のまま 変わっていきません。

めいわく おも  
「迷惑になるのでは」と思ったり、

じぶん かって ごかい おそ  
「自分勝手だ」などと誤解されることを恐れて、

ひと  
がまんしてしまう人も いるかもしれません。

しごと ひつよう つた  
しかし、仕事をするために必要なことを 伝えるのは、

じぶん じょうたい じょうきょう もと  
自分の状態や状況、求められていることを

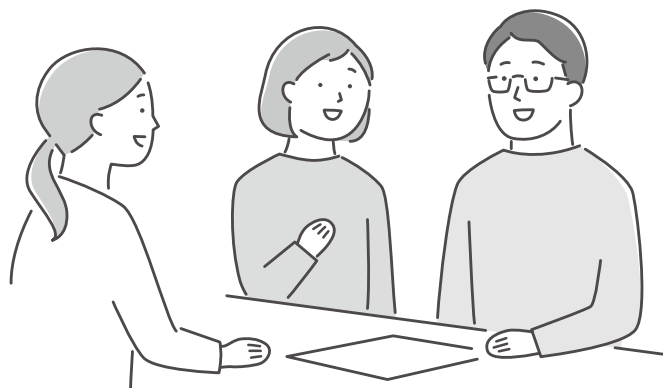
きちんとして、かんり  
きちんと わかって、管理しようとしていることの あらわれです。

こま  
困りごとがあるのに がまんしてしまったら、

けっか やくわり は  
結果として 役割が果たせないことにも つながります。

こま じぶん にがて つた  
困りごとや自分の苦手を伝えることは、

しんらい だいいっぽ かんが  
信頼をつくる第一歩になると 考えてみましょう。



## ☑ 合理的配慮の具体的な例

以下は、あくまで例です。

実際には職場や状況、求められる業務によって幅があります。

### 多くの場面で共通すること

- 情報をきちんと得られ、  
しっかり理解できるようにすること
- わかりやすい言葉での説明や指示
- 休憩の時間や場所の配慮
- コミュニケーションの取りかたへの配慮

### 働き方・時間に関すること

- 仕事の時間や日数への配慮
- 通院するための配慮
- 休憩の取りやすさ

### 職場の環境

- 大きい音や強い光などへの配慮
- (可能であれば) 家で仕事できるようにすること
- 職場の中での動きやすさや設備の配慮

## 仕事・役割

- 得意なことと苦手なことをふまえて 役割を調整すること
- 心の負担が大きい場合の調整
- 体調によって 仕事の負担を調整すること

## サポート体制

- 定期的に面談して、サポートがうまくいっているか 確認すること
- 相談できる窓口や担当者を はっきりさせること
- 研修など、学びの機会をつくること



## 演習

- 合理的配慮のとらえ方を  
自分なりに説明しあってみましょう。  
また、合理的配慮は あなたの職場にとって、  
どんな意味があるでしょうか？
- あなたが働いている（または働く予定のある）職場では、  
ピアサポートの強みを活かすために、  
どのような環境づくりをしていますか？  
工夫していることを具体的に話しあってみましょう。

さんこう  
参考こうりてきはいりよ いみ  
合理的配慮の意味

こうりてきはいりよ ことば  
「合理的配慮」という言葉は、

しょうがいしゃけんりじょうやく き なか つか  
「障害者権利条約」という決まりの中で使われています。

しょうがいしゃけんりじょうやく しょうがいしゃけんり  
障害者権利条約は、障害者の権利などについて

せかいじゅう くにに やくそく き  
世界中の国々で約束した決まりです。

えいご か  
もとは英語で書かれていて、

こうりてきはいりよ リーズナブル アコモデーション  
「合理的配慮」は「reasonable accommodation」となっています。

リーズナブル り すじ とお せいとう いみ  
「reasonable」は「理にかなった・筋の通った・正当な」といった意味、

アコモデーション べんぎ たす ゆうづら ようだ いみ  
「accommodation」は「便宜・助け・融通・用立て」などの意味です。

しょうがいしゃけんりじょうやく だい じょう  
障害者権利条約の第2条では、

こうりてきはいりよ つぎ せつめい  
合理的配慮について次のように説明しています。

こうりてきはいりよ しょうがいしゃ ほか もの びょうどう きそ すべ  
「合理的配慮」とは、障害者が他の者との平等を基礎として全ての  
じんけん およ きほんてきじゆう きょうゆう また こうし かくほ  
人権及び基本的自由を享有し、又は行使することを確保するための  
ひつよう てきとう へんこう ちょうせい ※1  
必要かつ適当な変更及び調整 (※1)

(※1) 引引用: 外務省ウェブサイト

[https://www.mofa.go.jp/mofaj/fp/hr\\_ha/page22\\_000899.html](https://www.mofa.go.jp/mofaj/fp/hr_ha/page22_000899.html) (2025年12月確認)

これらのことから、合理的配慮というのは、

「その人が本来持っている力を発揮できるようにするために、

ひつよう かんきょうちょうせい いみ ちか かんが かつ い  
必要な環境調整をおこなう」という意味に近い考え方であると言えます。

はいりよ ことば  
「配慮」という言葉のイメージから、

びょうき しょうがい こんなん ひと たい  
「病気や障害、そのほか困難がある人に対して

おも やさ せつ  
思いやりや優しさをもって接すること」

おも ひと  
とと思っている人もいるかもしれませんが、そうではないのです。

しょうがいしゃ けんり じょうやく だい じょう ろうどうおよ ことう  
障害者権利条約の第 27 条「労働及び雇用」には、  
こうりてき はいりよ さべつ  
合理的配慮をおこなわないことは 差別になる  
という考え方が 示されています。

にほん  
日本では 2024 年 4 月 1 日に  
かいせい しょうがいしゃ さべつ かいしょうほう はじ  
「改正 障害者差別解消法」が 始まりました。

ほうりつ だい じょう だい じょう やくしょ かいしゃ  
この法律の第 7 条と第 8 条で、役所や会社などは  
こうりてき はいりよ ぎむ ありき  
合理的配慮をおこなう義務があると決められています。(※2)

(※2) 条文は、

しょうがいしゃ げん しゃかいてきしょうへき じょきよ ひつよう むね い し ひょうめい ばあい  
「障害者から現に社会的障壁の除去を必要としている旨の意思の表明があった場合に  
おいて、その実施に伴う負担が過重でないときは、障害者の権利利益を侵害することと  
ならないよう、当該障害者の性別、年齢及び障害の状態に応じて、社会的障壁の除去  
の実施について必要かつ合理的な配慮をしなければならない。」

いんよう ないかくふ  
引用：内閣府ウェブサイト

[https://www8.cao.go.jp/shougai/suishin/law\\_h25-65.html](https://www8.cao.go.jp/shougai/suishin/law_h25-65.html) (2025 年 12 月確認)

さんこうぶんけん  
参考文献

ふじい ちよ しょうがいしゃそうごうしえんほう しょうがいしゃさべつかいしょうほう  
藤井千代「障害者総合支援法と障害者差別解消法」

りんしょうせいしん いがく かん ごとう  
『臨床精神医学』46 巻 4 号、397～402 ページ、2017 年

## 6

## バウンダリーと倫理

## 1 葛藤

葛藤とは、自分の考えを一つに決めることが難しく、  
 どうするか迷うことです。

誰かを支援をする中で、葛藤するのは当たり前のことです。

「うまく接しているだろうか」

「役に立てているだろうか」と思い悩むのも自然なことです。

ピアサポーターとして関わるとき、

相手はうまくいっていないこともあります。

たとえば、仕事を探しても就職が決まらない、退院先が見つからない、

病気が進んで体が思うように動かないなど。

自分が支援することでうまくいくこともあれば、

支援してもうまくいかないこともあります。

そうした相手に向き合うことも、簡単なことではありません。

その結果、葛藤するのは自然なことです。

一方で、つらくなりすぎない範囲で葛藤することは、

自分の成長にもつながります。悩んで工夫することで、

支援がうまくいき、葛藤がなくなることもあります。

葛藤することは問題ではなく、

葛藤とうまく付きあうことがポイントになります。

## 2 バーンアウト（燃え尽き症候群）

あいて しえん ころろ からだ つか  
相手を支援するうちに、心と体が 疲れてしまい、  
しごと きも  
仕事をする気持ちが なくなってしまうことがあります。

これを「バーンアウト」といいます。

はたら ひと かんり しく  
働いている人のストレスを管理する仕組みが

じゅうぶん お  
十分でないことで 起こるといわれています。

ピアサポート活動では、

どこまで支援すればいいかが はっきりしていなくて

じかん たいりよく つか  
時間や体力を使いすぎてしまうことも

バーンアウトの要因になります。

## 3 役割葛藤

やくわり かっとう  
役割葛藤は、

2つの役割を 同時にすることが難しくて 悩むことです。

たとえば、おや こそだ しごと りょうりつ なや やくわりかっとう  
たとえば、親が 子育てと仕事の両立に 悩むことも 役割葛藤です。

ピアサポーターの場合、ばあい どうじしゃ しえんしゃ  
ピアサポーターの場合、当事者でもあり、支援者でもあることから

やくわりかっとう お い  
役割葛藤が起こるといわれています。

くたいてき れい  
具体的に 例をみてみましょう。

ピアサポーターの仕事に慣れていない場合

まだ 仕事に慣れていないころは、  
 支援のしかたなどが十分にわかっていなくて  
 うまくいかないこともあるでしょう。  
 そのようなときに、「自分は当事者だから支援者になりきれない」  
 「支援者に向いていない」と考えてしまうことがあります。

ピアサポーターの仕事で自分が変わった場合

ピアサポーターとして働くことで  
 自分の人生や生活もよい方向に変わることがあります。  
 すると、前に感じていた生きづらさが少なくなり、  
 「自分は当事者なのか」「ピアサポーターにふさわしくないのでは」  
 と考えてしまうことがあります。

違う役割を求められる場合

ピアサポーターに対して、上司は支援者としての役割を期待し、  
 利用者は当事者としての立場を期待するということがあります。  
 その逆の場合もあります。  
 ピアサポーターの職場は、ピアサポーターの役割や仕事の内容を  
 はっきりと整理して、ほかの職員や利用者  
 よく知らせるなどの取り組みが必要かもしれません。

## 4

## 二重関係 (多重関係)

ピアサポーターが支援する相手とは、

支援者と利用者の関係だけでない場合もありえます。

友達同士だったり、上司と部下といった関係もあるかもしれません。

このように、相手といろいろな関係があることを

「二重関係」(特にたくさんの関係がある場合は「多重関係」と

いいます。

ピアサポーターの職場では、

二重関係が起りやすいといわれています。

自分が今まで利用していた事業所で

ピアサポーターとして雇われることがあるからです。

今まで利用者同士として接していた人は、

支援者と利用者の関係にもなります。

今まで自分にとって支援者だった職員は、

同僚や上司・部下の関係になるのです。

このような二重関係は、いろいろな葛藤が起こる原因になります。

そのため、「今まで利用者だった人がそのままピアサポーターになる」

ということ自体、避けたほうがいいといえます。

もしも今まで利用していた事業所でピアサポーターになる場合は、

職場がピアサポーターと関係性についてしっかりと話しあい、

なるべく二重関係が起らないように調整したり、

こま 困ったときに 相談できる場所を 用意することなどが  
たいせつ 大切になってきます。

## 5 バウンダリー

「バウンダリー」(境界)は、  
相手との距離感を ほどよくするための考えかたです。  
相手と親しくなることで、  
相手が安心して、勇気づけられることがあります。  
一方で、親しくなりすぎると、  
自分が相手の感情に影響を受けてしまったり、  
それを避けるために 冷たくしてしまうことも 起こります。

ふだんの生活にある 境界を 考えてみましょう。  
相手の家には、玄関のドアなど、境界があります。  
たとえ ドアが開いていたとしても、  
相手の家の「中」と「外」の区別は あります。  
どんなに 仲がよくても、  
他の人の家に勝手に入ることは ないと思います。

同じように、時間や心にも その人がもっている境界があります。  
「ほかの人に邪魔されたくない時間」  
「聞かれたくないこと、話したくないこと」が あります。  
これらは はっきりと わかるものではありません。

そのため、知らず知らずのうちに

境界を越えてしまうことがあるのです。

お互いに境界を越えてしまうこともあります。

ピアサポート活動では、相手がピアサポーターを頼りすぎて、

ピアサポーターも「相手の悩みを自分が解決しなければ」と

責任を負いすぎてしまうことがあります。

それで自分の心や体が壊れてしまうほど

相手に尽くすのは、相手のためにもなりません。

状況に合わせて必要以上に親しくなりすぎず、

冷たくするわけでもない。

ちょうどよい距離を保っていくことは、自分の生活や健康を守り、

相手の尊厳を守ることに繋がります。

## 6 倫理

倫理とは、「社会で生きていくために、

人として守らなければならないこと」とされます。

ピアサポート活動では、ピアサポーターの言葉や行動、考えかたが

相手に強く影響することがあります。

こうした影響力を意識して、

「このサポートは、相手にとって良いか悪いか」を

かんが かくにん 確認して、りんり まも 倫理を守ることが、

また、自分が 倫理を守るとは、

相手が「ピアサポーター」に 安心や信頼をもつためにも

大切なことです。

りんり まも 倫理を守らずに 相手に嫌な思いをさせた場合、

相手は「もう どのピアサポーターにも 相談したくない」

と思ってしまうかもしれません。

そして、周りから どう見られるかも 意識していく必要があります。

ある利用者だけ がんばって支援したり、

ある利用者だけに 個人的にプレゼントを贈るといったことは、

ほかの人から 「ひいきしている」と思われ、

ピアサポーターへの 安心と信頼が なくなってしまうます。

自分だけでは 確認や判断が 難しいことも あるでしょう。

迷いや葛藤が出てきたときは、一人で抱え込まずに、

職場やチームに 相談します。

相談や報告を しっかりとおこなうことで、

倫理を守ることにつながっていきます。

## 7

しゅひぎむ  
守秘義務

しゅひぎむ とは、しごと し ひみつ かって ほか ひと  
守秘義務とは、仕事で知った秘密を勝手に他の人などに  
つた  
伝えてはいけないという決まりの事です。

ひみつ なか ちゅうしん こじんじょうほう  
「秘密」の中でも中心になるのは、個人情報です。

ひと なまえ びょうき しょうがい なまえ かぞくかんけい せいかつれき  
人の名前や 病気・障害の名前、家族関係、生活歴、

りよう せいど ほんにん かちかん  
利用している制度やサービス、本人の価値観などがあります。

そうだんないよう ひみつ  
相談内容も「秘密」です。

しゅひぎむ だれ はな いみ  
守秘義務は「誰にも話さない」という意味ではなく、

しえん しょくば ない  
支援するために 職場のチーム内で

ひつよう じょうほう つた  
必要な情報を伝えあうことは あります。

チームの中で 守秘義務を守るといことです (集団的守秘義務)。

ただし、いくつか 条件があります。

- しえん あいて まえ  
支援する相手には 前もって  
「何のために、誰と、どの範囲」で伝えるかを説明する。  
チームには、  
「伝えてもいい」と相手の許可を得られた範囲で伝える。  
(利用者との契約のときに個人情報の扱いについて  
き おお しょくば かくにん  
決められていることも多いです。職場に 確認してみましよう。)

- なか  
チームの中でも、  
「その支援に関わる人だけに、必要な範囲」で伝える。

- つた  
チームに伝えるといっても、ざつだん の かい ば はな  
雑談や飲み会の場では 話さない。

ひとり はんだん しょくば てじゆん そ  
1人で判断しないで、職場の手順に沿って

しょくば たんとうしゃ かくにん たいおう  
職場や担当者に確認しながら対応するようにします。

れいがい あいて きよか つた ばあい  
なお、例外として相手の許可なしで伝えてよい場合があります。

いのち あんぜん まも たいおう ひつよう ばあい  
たとえば、命や安全を守るためにすぐに対応する必要がある場合、

あいて ぎやくたい かのうせい ばあい  
相手が虐待されている、またはその可能性がある場合、

ほりつ き ほうこく ばあい  
そのほか、法律や決まりにしたがって報告をする場合などです。

しょうがいしゃぎやくたいぼうしほう ほりつ  
障害者虐待防止法という法律では、

しょうがい ひと ぎやくたい かのうせい ばあい  
障害のある人が虐待されていたりその可能性がある場合、

しちょうそん やくしょ つうほう  
市町村などの役所に通報するルールがあります。

しゅひぎむ ゆうせん  
このルールは、守秘義務のルールよりも優先されます。



### 演習

1. ピアサポート活動でなぜ倫理が大切なのか、  
その理由を考えてみましょう。
2. 人間関係で困ったり、戸惑ったこと  
(特に、相手の感情に巻き込まれたり、  
入り込みすぎた場面、あるいは慎重になりすぎた場面)  
について話し合ってみましょう。

# 7

## セルフ マネジメント

～じぶんを知り、し自分をじぶんを整え、ととの仲間となかまともにはたら働くために～

### 1 セルフ マネジメントとは

よりよい形かたちで 仕事しごとや人間関係にんげんかんけいをつづ続けていくには、  
自分の体調じぶんたいちょう・気持ちきもち・考え方かんが・行動かたこうどうのバランスを  
整ととのえることが 大切たいせつになります。

このように 自分自身じぶんじしんを整ととのえることを  
「セルフ マネジメント」といいます。

ピアサポーターは、「支さえる側がわ」であると同時に、  
「支し援えんを受ける側がわ」でも あります。  
自分の状態じぶんじょうたいを理解りかいし、無理むりしすぎずはたらに働くことは  
なが 長く活動かつどうをつづけるための ポイントになります。

#### 1) セルフ マネジメントのきほん基本

はたらく人ひとすべてに言いえるのは、  
「自分の調子じぶんちょうしを保たもつように意識いしきすること」が大切たいせつだということです。  
たとえば、次つぎのようなことが 基本きほんになります。

### 時間の管理

仕事の優先順位をつけて、休む時間も予定に入れる。

### 感情の管理

怒りや不安を感じたとき、すぐ反応せず、一度冷静になる。

### 目標の管理

1日・1週間・1カ月といった単位で目標を立てて、  
達成できたかどうか確認する。

### 健康の管理

食事・睡眠・運動などをとおして、  
体調が悪くならないようにする。



## 2) 当事者の視点からのセルフ マネジメント

1) に加えて、障害や病気の当事者の場合には、

「自分の特性を理解する」ということが必要になります。

無理をせず、「休む・頼る・工夫する」の3つを

バランスよく使っていきます。

また、支援者に正直に状況を伝えて、

「こうした配慮が必要だ」ということを早めに相談することも大切です。

「<sup>じぶん からだ こころ せんもんか じぶん じしん</sup>自分の体と心の専門家は <sup>おち</sup>自分自身」だと思って、

<sup>じぶん あ ほうほう にちじょうせいかつ ととの</sup>自分に合った方法で <sup>お</sup>日常生活を整えていくことが、

<sup>しょうがい びょうき どうじしゃ</sup>障害や病気の当事者としての <sup>お</sup>セルフ マネジメントだといえます。

### 3) <sup>に じ しょうがい</sup>二次障害

<sup>しょうがい</sup>障害があることが<sup>よういん</sup>要因となつて、<sup>べつ しょうがい お</sup>別の障害が起こることがあります。

<sup>もと しょうがい いちじしょうがい</sup>元の障害を「<sup>お</sup>一次障害」、

それによつて<sup>お べつ しょうがい に じ しょうがい</sup>起こる別の障害を「<sup>お</sup>二次障害」といいます。

たとえば、<sup>つぎ れい</sup>次のような例です。

- <sup>はったつしょうがい</sup>発達障害があるため、  
<sup>あたらし かんきょう な</sup>新しい環境に慣れるのに<sup>お</sup>ストレスがかかる  
→その結果、<sup>けっか せいしん びょうき お</sup>精神の病気が起こる
- <sup>せいしんしょうがい がいしゆつ ちりょう つづ</sup>精神障害があるため、外出が<sup>お</sup>しづらく、治療を<sup>お</sup>続けられない  
→その結果、<sup>けっか せいしん じょうたい わる</sup>精神の状態が<sup>お</sup>より悪くなる
- <sup>しんたいしょうがい からだ うご</sup>身体障害で <sup>お</sup>体が動かず、  
<sup>なが じかん おな しせい おお</sup>長い時間 <sup>お</sup>同じ姿勢をとることが多い  
→<sup>ところ お</sup>床ずれ<sup>お</sup>※が<sup>お</sup>起こりやすくなる  
※<sup>せなか おな ぶぶん なが じかん ちから ひふ きず</sup>背中や おしりなどの<sup>お</sup>同じ部分に <sup>お</sup>長い時間 <sup>お</sup>力が<sup>お</sup>かかり、<sup>お</sup>皮膚が <sup>お</sup>傷つくこと

<sup>もと しょうがい に じ しょうがい とくせい とくちょう たいおう ひつよう</sup>元の障害とともに、二次障害の<sup>お</sup>特性・<sup>お</sup>特徴にあつた<sup>お</sup>対応が <sup>お</sup>必要です。

## 2 ピアサポート活動でのセルフ マネジメント

ピアサポート活動をしていると、

相手の悩みや葛藤、苦しみに よりそう場面が多くあります。

そのとき、相手の経験が自分自身のつらかった経験と重なって、

気づかないうちに心が疲れてしまうこともあります。

そのため、「自分の状態」を把握していくことがとても大切です。

たとえば、次のようなことを毎日確認するのを習慣にするとよいです。

- 今の自分は心も体も元気か？
- 利用者の話を聴いて、  
気持ちが乱れたり影響を受けすぎたりしていないか？
- 困ったときに相談できる仲間や上司はいるか？
- 自分一人で責任をもちすぎたり、  
一人で解決しようとしていないか？

周りに相談したり、休憩して気持ちを整えること、

場合によっては少し支援を休むことも、セルフ マネジメントです。

これらは“逃げる”のではなく、

よりよい支援を続けるための大切な技術です。

自分を守ることは、利用者を守ることに繋がります。

そのため、セルフ マネジメントはピアサポートを行うための基本であり、

「専門性の一部」ともいえます。

## 1) 調子が悪いときには

ピアサポーターは、障害や病気とつきあいながら はたらいています。

ときには 調子を悪くすることもあります。

調子が悪くなったら どう対処するか、

自分の方法を いくつか もっておけると いいですね。

「こんなときには この方法」「この方法が ダメなら この方法で」

というように 使い分けられると、気持ちに 余裕が生まれます。

また、異動や転職などで 生活環境が変わると、

これまで使えた方法が 使えなくなることもあります。

対処する方法を増やしたいときには、

障害や病気のある仲間の経験や工夫が 大きなヒントになります。

ピアサポート グループの プログラムに 参加するのもいいでしょう。

具体的には、ピアカウンセリングや自助グループ、

ラップ® (元気回復行動プラン) などが あります。

## 2) ピアが 亡<sup>な</sup>くなったとき

人は いつか 死<sup>し</sup>ぬときが来<sup>き</sup>ます。

支援<sup>しえん</sup>している期間<sup>きかん</sup>に 相手<sup>あいて</sup>（利用者<sup>りようしゃ</sup>、ピア）が  
亡<sup>な</sup>くなることもあるかもしれません。

重い<sup>おも</sup>病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>などで もう長<sup>なが</sup>く生<sup>い</sup>きられないと わかっていた場合<sup>ばあい</sup>も、  
突然<sup>とつぜん</sup> 亡<sup>な</sup>くなってしまった場合<sup>ばあい</sup>も、

どちらであつても 直接<sup>ちよくせつ</sup> 関<sup>かか</sup>わつてきた人<sup>ひと</sup>の死<sup>し</sup>は  
ショック<sup>できごと</sup>な出来事<sup>う</sup>であり、受<sup>う</sup>け止<sup>と</sup>めるまでに 時間<sup>じかん</sup>がかかります。

「あのとき ああしていれば よかったかも」と

後悔<sup>こうかい</sup>することも あるかもしれません。

そのようなときに、

自分<sup>じぶん</sup>の気<sup>き</sup>持<sup>も</sup>ちを 周<sup>まわ</sup>りに話<sup>はな</sup>すことは、自分<sup>じぶん</sup>を守<sup>まも</sup>るためにも 大<sup>だい</sup>事<sup>じ</sup>です。

自分<sup>じぶん</sup>自身<sup>じしん</sup>が 専<sup>せん</sup>門<sup>もん</sup>的<sup>てき</sup>なケア<sup>う</sup>を受<sup>う</sup>けることも

有<sup>ゆう</sup>効<sup>こう</sup>なセルフ マネジ<sup>ま</sup>メントの方<sup>ほう</sup>法<sup>ほう</sup>です。

とくに 相手<sup>あいて</sup>が自<sup>じ</sup>殺<sup>さつ</sup>した場合<sup>ばあい</sup>、「どうして 防<sup>ふ</sup>げなかつたのだろう」と

自分<sup>じぶん</sup>を責<sup>せ</sup>めてしまいやすいです。

専<sup>せん</sup>門<sup>もん</sup>的<sup>てき</sup>なケア<sup>う</sup>を受<sup>う</sup>けることのほか、 職<sup>しょく</sup>場<sup>ば</sup>やチー<sup>ち</sup>ームで お互<sup>たが</sup>いに

自分<sup>じぶん</sup>の気<sup>き</sup>持<sup>も</sup>ちを話<sup>はな</sup>すことも 有<sup>ゆう</sup>効<sup>こう</sup>かもしれません。

### 3 セルフ マネジメントを続けるために

セルフ マネジメントは、一度 <sup>いちど</sup> <sup>おぼ</sup> <sup>お</sup> 覚えて終わりではなく、  
つづ 続けることで <sup>こうか</sup> 効果があるものです。

つづ 続けるためのポイントは、<sup>いか</sup> 以下のようなことです。

#### <sup>かんべき</sup> 完璧を めざさない

うまくいかない日があっても いいです。

<sup>じぶん</sup> <sup>きも</sup> 自分の気持ちに <sup>じぶん</sup> <sup>き</sup> 自分で気づければ <sup>だいじょうぶ</sup> 大丈夫です。

#### <sup>ささ</sup> 支えあう

<sup>なかま</sup> <sup>ささ</sup> 仲間と支えあうことで、<sup>じぶん</sup> <sup>ととの</sup> 自分のバランスも整っていきます。

<sup>こりつ</sup> 孤立しないことが、<sup>じりつ</sup> 自立に つながります。

#### <sup>じぶん</sup> 自分のペースを <sup>たいせつ</sup> 大切に

<sup>まわ</sup> <sup>くら</sup> 周りと比べないで、<sup>じぶん</sup> <sup>りかい</sup> 自分なりのリズムを理解し、

<sup>たいせつ</sup> 大切にしましょう。

セルフ マネジメントは、「<sup>じぶん</sup> <sup>たいせつ</sup> 自分を大切に <sup>ぎじゅつ</sup> する技術」です。

ピアサポーターとして、まず <sup>じぶん</sup> <sup>こえ</sup> <sup>みみ</sup> <sup>かたむ</sup> 自分の声に耳を傾けて、

そのうえで <sup>なかま</sup> <sup>しゃかい</sup> 仲間や社会に よりそう。

そうできるようにすることが、セルフ マネジメントの <sup>おお</sup> <sup>いみ</sup> 大きな意味です。



えんしゅう  
演習

セルフ マネジメントとして、

みなさんは、どのような工夫くふうをしていますか？

自分じぶんがしている工夫くふうを 伝えつたえてみましょう。



## おわりに

2016年（平成28年）度から厚生労働省の研究事業として「障害者ピアサポートの専門性を高めるための研修に関する研究」が始まりました。

当時、アメリカやカナダでは「認定ピアスペシャリスト」がすでに活躍しており、日本でも精神障害の領域を中心に、同様の仕組みを目指した活動が進んでいました。しかし、その研究事業がこれまでと違っていたのは、「すべての障害（身体・知的・精神など）」を対象とした共通の養成研修を作り上げるという点でした。

日本の障害福祉は、障害ごとに法律や活動が整えられてきた歴史があります。そのため、それぞれの領域で活動してきた当事者の皆さんが、果たして「ひとつになる」という決断をしてくださるだろうか、という大きな不安がありました。

しかし、多くの方々がこの事業の趣旨に共感してくださったことで、研究班が立ち上がりました。それぞれの障害の違いを受け止めながら、共通する大切な部分を軸にして、現在の「障害者ピアサポート研修」が創り上げられたのです。

その後、「障害者の権利に関する条約」の批准という後押しもあり、2020年度（令和2年度）には、この研究事業が国の「地域生活支援事業」に位置づけられました。さらに令和3年度の報酬改定では、一部のサービスにおいて「ピアサポート体制加算」や「ピアサポート実施加算」が認められることになったのです。

その後、研究を始めた当初は想像もできなかったスピードで、この研修が全国に広がっています。時折、夢ではないかと思うこともありますが、同時に、今はまだ「スタートライン」に立ったばかりだとも感じています。

この研修を通じて、各地にピアサポートの「種」が蒔かれました。それがしっかりと芽を出し、大きく育っていくかどうかは、研修を終えた皆さんのこれからの活動にかかっています。

10年後、20年後の障害福祉サービスの中で、ピアサポーターが当たり前前の存在として確かな場所を築いていることを、心から願っております。

わ せ だ だいがく いわさき かおり  
早稲田大学 岩崎 香

氏名	所属
あきやま つよし 秋山 剛	えぬていーていー ひがしにほんかんとうびょういん NTT 東日本関東病院
あきやま ひろこ 秋山 浩子	とくべつひえいりかつどうほうじん じりつせいかつ ひの 特定非営利活動法人自立生活センター日野
あべ えりこ 安部 恵理子	こくりつしょうがいしゃ 国立障害者リハビリテーションセンター
いையま かずひろ 飯山 和弘	しゃかいふくしほうじん 社会福祉法人じりつ
いがらし のぶあき 五十嵐 信亮	たけだ そうごうびょういん 竹田綜合病院
いちぎ たかひろ 一木 崇弘	くまもとだいがくだいがくいんせいめい かがくけんきゅうぶ しんけいせいしん いがくこうざ 熊本大学大学院生命科学研究部 神経精神医学講座
いたに しげと 井谷 重人	しーあいえる ほしぞら CIL 星空
いちかわ たけし 市川 剛	みらい かい 未来の会
いわかみ よういち 岩上 洋一	しゃかいふくしほうじん 社会福祉法人じりつ
うちぬの ともゆき 内布 智之	いっばんしゃだんほうじん 一般社団法人 日本メンタルヘルスパイアサポート専門員研修機構
おおた れいこ 太田 令子	ちばけん ちば 千葉県千葉リハビリテーションセンター
かどや みつお 門屋 充郎	とくべつひえいりかつどうほうじん とかちしょう しゃしえん 特定非営利活動法人十勝障がい者支援センター
かや さとし 彼谷 哲志	とくべつひえいりかつどうほうじん 特定非営利活動法人あすなる
きりはら なおゆき 桐原 尚之	ぜんこく せいしんびょう しゃしゅうだん 全国「精神病」者集団
こさか かずのり 小阪 和誠	しゃかいふくしほうじん 社会福祉法人ソラティオ
さいとう けん 齊藤 健	しゃかいふくしほうじん ほうしんかい 社会福祉法人豊心会
さかえ セツコ 栄 セツコ	ももやまがくいんだいがく しゃかいはがくぶ 桃山学院大学 社会学部
ささき りえ 佐々木 理恵	とうぎょうだいがくだいがくいん いがくけい けんきゅうか 東京大学大学院医学系研究科 医学のダイバーシティ教育研究センター
しまづ わたる 島津 渡	かぶしきかいしゃ しんわ 株式会社真和

し め い 氏名	し ょ ぞ く 所属
しのみや み え こ 四ノ宮 美恵子	しょうがいしゃしえん しせつうめがおかじりつくんれんじぎょう 障害者支援施設梅ヶ丘自立訓練事業
たいら こうじ 平良 幸司	しゃかい ふくし ほうじんよこはまし しゃかいじぎょうきょうかい 社会福祉法人横浜市社会事業協会 よこはまし ほどが や く せいかつしえん 横浜市保土ヶ谷区生活支援センター
たなか ようへい 田中 洋平	しゃかい ふくし ほうじん ほうしんかい 社会福祉法人豊芯会
つみ あいこ 堤 愛子	とくてい ひ えいり かつどう ほうじん じりつ せいかつ 特定非営利活動法人自立生活センター まちだ 町田ヒューマンネットワーク
つちや かずこ 土屋 和子	とくてい ひ えいり かつどう ほうじん しみん ひ の 特定非営利活動法人市民サポートセンター日野
なかた けんじ 中田 健士	かぶしきかいしゃ まーず 株式会社 MARS
ながもり しおり 永森 志織	とくてい ひ えいり かつどう ほうじんなんびょうしえん 特定非営利活動法人難病支援ネット・ジャパン/ いっぽんしゃだん ほうじん ぜんこくごうげんびょうとも かい 一般社団法人全国膠原病友の会
はしもと さなえ 橋本 早苗	しゃかい ふくし ほうじん ほうしんかい 社会福祉法人豊芯会
ひるかわ りょうこ 蛭川 涼子	とくてい ひ えいり かつどう ほうじん じりつ せいかつ すてっぷ 特定非営利活動法人自立生活センターSTEP えどがわ
またむら あおい 又村 あおい	いっぽんしゃだん ほうじん ぜんこく て いくせいはいれんごうかい 一般社団法人全国手をつなぐ育成会連合会
みはら むつこ 三原 睦子	にんてい えぬびーおー ほうじん さがけん なんびょうしえん 認定 NPO 法人佐賀県難病支援ネットワーク
みやけ みち 三宅 美智	こくりつせいしん しんけいいりょうけんきゅう せいしん ほけん けんきゅうじよ 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所
みやもと ゆき 宮本 有紀	とうきょうだいがくだいがくいん いがく けいけんきゅうかけんこう かがく かんごがくせんこう 東京大学大学院医学系研究科健康科学・看護学専攻 せいしん かんごがくぶんや 精神看護学分野
やべ しげや 矢部 滋也	いっぽんしゃだん ほうじん ほうかいどう きょうかい 一般社団法人北海道ピアサポート協会
やまくち そうせい 山口 創生	こくりつせいしん しんけいいりょうけんきゅう せいしん ほけん けんきゅうじよ 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所
よしの さとる 吉野 智	ぴーだぶりゆー ー こうどうがいしゃ PWC コンサルティング合同会社

れい わ ねん ど こうせいろうどう がく けんぎゅう ひ ほじょきん  
令和7年度厚生労働科学研究費補助金

しょうがいしゃせいさくそうこうけんぎゅうじぎょう  
(障害者政策総合研究事業)

しょうがいしゃ けんしゅう じっしないう けんしゅうおよ  
障害者ピアサポート研修の実施内容の検証及び

さら こうかてき じっしほうほう かくりつ む けんぎゅう  
更なる効果的な実施方法の確立に向けた研究

せんもんけんしゅう しょうがいとうこうぼん だい ほん  
専門研修テキスト (障害統合版 第2版)

わかりやすい版

ばんへんしゅう いっばんしゃだんほうじん  
わかりやすい版編集：一般社団法人スローコミュニケーション

デザイン：DeHAMA

# ピアサポート

## 専門研修テキスト

障害統合版第2版

わかりやすい版



『ピアサポート専門研修テキスト 障害統合版第2版』は、平成28年度から3年間にわたって実施した  
「厚生労働科学研究費補助金(障害者政策総合研究事業(身体・知的分野))障害者ピアサポートの専門性を  
高めるための研修に関する研究」および令和3年度厚生労働省障害者総合福祉推進事業  
「障害者ピアサポート研修における講師の養成のための研修カリキュラムの効果測定及びガイドブックの開発」の  
一環として作成した専門研修テキストを改編したものです。