

ピアクラブ活動報告

令和8年8月5日（水）、扶桑町中央公民館講堂にて、犬山保護区保護司会主催「第76回社会を明るくする運動」の講演会が開催されました。ピアクラブのメンバー3名が「自分らしく生きるとは～私たちは経験の専門家～」をテーマに登壇し、保護司、更生保護女性会、民生委員、福祉関係者など52名の前で講演を行いました。

第一部の講演では、村山、後藤、大澤がそれぞれの視点から講演を行いました。

第二部では、3名と保護司の千田様によるトークセッションを行い、質疑応答を交えながら講演内容を深めました。終了後には個別に話を聞きに来られる方もあり、交流の広がる機会となりました。今回の講演会を振り返ってみて、保護司の皆様、ピアとして何をお伝えできるのか、当初は不安もありましたが、当事者の経験を通して、孤立を防ぐことや一人ひとりに合わせた関わり大切さを共有する機会となりました。今回のつながりをきっかけに、今後もピアクラブのメンバーが自身の経験や回復のきっかけを地域へ届けられる場が広がってほしいと思います。

登壇したメンバーの感想



村山：私は、「ピアサポートについて」と題して、ピアサポートについて紹介をさせていただくとともに、伴走的支援や待つ支援、本人のあたりまえの苦勞を奪ってしまわないことが大切ではないかということなどを話させていただきました。ピアサポートとは「同様な経験をしている対等な仲間同士の支え合い・助け合い」の事です。正直なところ、保護司などの皆さんがどう受け止められるか心配でした。短い内容ながら、精神障がい当事者（経験の専門家）としての生の声のなにがしかは届いたのではないかと感想を持ちました。

後藤：今回の講演では、自身の経験から、精神・発達障害の特性や生きづらさ、そこからくる孤立が犯罪・非行に巻き込まれるリスクにつながる可能性があるのではという事と、当事者の安心や社会復帰につながる関わり方についてお話をさせていただきました。

精神・発達障害当事者である私自身の経験と今回の講演内容を重ねる中で、背景の一つとして「孤立」という共通点があること、回復の過程にも「犯罪・非行・障害というフィルターを通さず一人の人間として向き合うことや理解の大切さ」という共通点があることを改めて確認することができました。今回の講演を通して、一人でも社会復帰につながる力になればと思います。

大澤：今回は「うつ病、統合失調症とともに生きる」というタイトルで話してきました。病気を抱えても適切な治療やケアをすれば回復できることを伝えたいと思い講演会に挑みました。人生歩んでいたら上手いかわない時期はあります。相談相手を見つけていくのも生きる力だと思います。生きてくうえで悩んでいるのは自分だけでなく大勢います。そしてケアや支援してくれる人はいるので一人で抱え込まないでほしいです。

希楽里クラブ紹介

希楽里には様々なクラブ活動があります♪

今回は希楽里メンバーに、普段利用しているクラブについて、レコメンドしてもらいました！

RECOMMEND
01

音楽クラブ

社不ちゃん



音楽クラブ キラリーズは、毎週土曜日に活動しています。それぞれが好きな曲を持ち寄って、病院の職員さんや音楽療法士さんと、色々な曲を合奏しています。主に年2回、桜桂フェス、病棟のクリスマス会などで活動しています。

私は7年ほど前に「キラリーズ」のメンバーになりました。ボーカルを担当しています。皆さんに私達の演奏を直接聞いて貰えることが、喜びに繋がるし、モチベーションも上がるので、今は活動がとても楽しいです。これからも、楽しい音楽を提供出来るように頑張ります！

RECOMMEND
02

英語クラブ

Kさん



英語クラブはピアスタッフと私がやろうか？やりましょうという会話から始まりました。進行役は私が担当することになりましたが、最初は初心者から上級者までの題材選別に苦勞しました。でも準備は大

変ですが、一度も苦に感じたことはありません。英語クラブでは楽しみながら英語に親しむ活動をしています。英語が得意な人も苦手な人も大歓迎です。初心者でも安心して参加できますので、一緒に楽しく英語を学びましょう。

RECOMMEND
03

語りBar

いさん



語りBarは毎月テーマを決めてメンバーが自由に話し合います。ちなみに1月のテーマは「小中学校でいちばん楽しかった思い出」でした。実習に来ていた看護学生さんの虫取り等自然に親しんだ話や中学高校と部活の陸上部が楽しかった思い出話が印象に残りました。

RECOMMEND
04

読書会

いさん



読書会はそれぞれがお薦めの本の面白かったところや感動したところなどを紹介します。私は歴史小説が好きでよく読んだ司馬遼太郎の「関ヶ原」、「峠」を紹介しました。

（その他 北方兼三の「チンギスハーン紀」は読み進めているとモンゴルの平原が頭に浮かんで情景を思い浮かべながら読み進めていきました。）