



# 東京都北区ピアサポーター 養成への取り組み

～みんなで作った養成講座～

特定非営利活動法人 北区精神障害者を守る家族会 飛鳥会

北区障害者地域活動支援室 支援センターきらきら

横手 美幸 向坊 慎祐

東京都北区福祉部障害福祉課

## これからお話しすること

- 1 東京都北区の紹介
- 2 北区における「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」構築推進の取り組みについて
- 3 北区こころのピアサポーター養成講座実施までの道のり
- 4 北区こころのピアサポーターイメージ図について
- 5 みんなで取り組むことの大切さ

演題発表内容に関連し、発表者らに開示すべきCOI関係にある企業などはありません。



# まずはじめに・・・

## 北区の紹介

- 人口 約36万人 ※2024年10月1日現在
- 5つの幹線道路が通っており、都心へのアクセスは比較的便利
- JRの駅数が23区中最も多い（10駅）、区内ほとんどの住宅地が駅から徒歩圏内
- 精神障害者保健福祉手帳所持者数 4,345人 ※令和5年度末現在
- 自立支援医療（精神通院）申請件数 7,998件 ※令和5年度末現在
  
- 精神科病院入院者数 427人（ReMHRADより）
  
- 北区障害者計画の基本理念  
「一人ひとりを大切にし、ともに生きる地域社会をめざして」



# 「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」構築推進のための取組

## 協議の場【構成】

- ・事務局：北区福祉部障害福祉課と支援センターきらきら（業務委託）
- ・構成メンバー：事務局、コアメンバー（事務局・学識・保健師・都職員等）

### 参加協力要請

福祉・行政（障害福祉課、生活福祉課）、  
基幹相談支援センター、  
区内障害福祉サービス事業者、  
指定特定・一般相談支援事業者等

保健・行政（健康支援センター、健康政策課）

医療・北区近隣にある精神科病院

地域・区民、当事者など

課内・庁内・  
職場内  
の調整が  
ポイント！

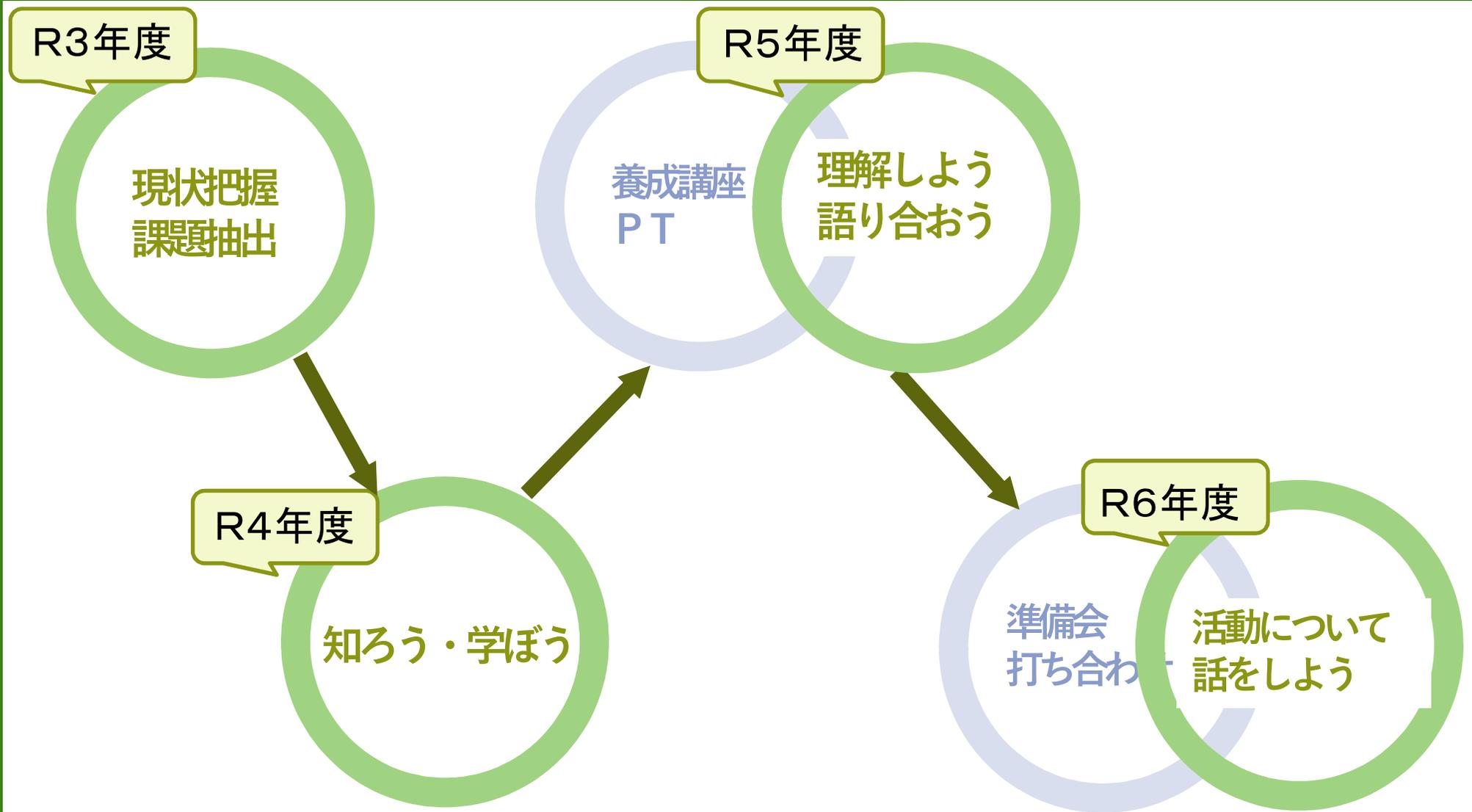
官民協働による  
実効性のある会議体の実現を目指しています



# ピアサポーター養成講座開催までの道のり



## 協議の場の流れとテーマについて



# ピアサポーター養成講座開催までの道のり



協議の場のテーマにあわせて参加協力者も変わっていく

R4年度

知ろう  
学ぼう

○ピアサポートとは何か、  
まずは“知って学ぶ”。

○ピアサポート活動やピア  
サポート活動という言葉  
がみんなの共通言語にな  
る、そういった文化を  
北区でつくって行こう。

## 協議の場参加者

- ・ 福祉：基幹相談支援センター  
地域の支援者  
(主に相談支援、就労系)
- ・ 行政：障害福祉課、健康支援センター等
- ・ 医療：北区内及び近隣区精神科病院、  
訪問看護ステーション等

# ピアサポーター養成講座開催までの道のり



協議の場の流れとテーマについて

【R5ピアサポーター養成講座プロジェクトチーム】

R5年度

養成講座  
PT会議

理解しよう  
語り合おう

会議メンバー（13～14人）

- ・コアメンバー：  
事務局、学識、健康支援センター、  
都職員、都事業関係者
- ・**当事者**

## ピアサポーター養成講座 プロジェクトチーム

- 第1回 「目的を明確にする」  
ピアサポート活動において大事にしたいこと等を中心に、目的や目標の言語化を意識した話し合い。
- 第2回 「活動内容を考える」  
活動のイメージ図案を基に目標や目的の確認、活動内容について考える。
- 第3回 「フォロー体制の検討・構築」  
どんなサポートがあると安心して活動ができるかお互いの役割について話し合う。
- 第4回 「養成講座の内容を考える」  
ピアサポーターになる、ピアサポート活動をするために、誰からどんなことを学べるといいかを考える。

# ピアサポーター養成講座開催までの道のり



## 協議の流れとテーマについて【R5協議の場】

R5年度

養成講座  
PT会議

理解しよう  
語り合おう

### 協議の場参加者

- ・区民：区民、**当事者**、興味関心のある方
- ・福祉：基幹相談支援センター  
地域の支援者  
(主に相談支援、就労系)
- ・行政：障害福祉課、健康支援センター等
- ・医療：北区内及び近隣区精神科病院、  
訪問看護ステーション等

- それぞれの立場の思いや考えを共有する。
  - ピアサポート活動やピアサポーターについて、ともに理解し学ぶ。
    - ・北区でどんな活動ができるか
    - ・どんな活動をしたいか
    - ・どんなサポートが必要か
- ワールドカフェ形式で意見交換。

# ピアサポーター養成講座開催までの道のり



協議の場の流れとテーマについて【講座準備会、講師との打ち合わせ】

R6年度

養成講座  
準備会  
打ち合わせ

活動について  
話をしよう

会議メンバー（13～20人）

- ・コアメンバー：  
事務局、学識、健康支援センター、  
都職員、都事業関係者
- ・**当事者**：  
プロジェクトチームメンバー、養成講座  
講師

## ピアサポーター養成講座 準備会・打ち合わせ

準備会

- 講座内容（全体像）について検討、意見交換。日程や演習の有無、等について。
- 申し込み方法、修了証・登録証について検討
- ☆誰に何を学びたいか



講師打ち  
合わせ  
① ②

- ☆自分がピアサポーターになる時に何を学んだか、活動をする中で大事だと感じたり、難しいと思うことは何か
- ☆どんな工夫をすると伝えたいことが伝わり、自分のこととして受け止め考えてもらえるか

# ピアサポーター養成講座開催までの道のり



## 協議の場の流れとテーマについて【R6年度】

R6年度

養成講座  
準備会  
打ち合わせ

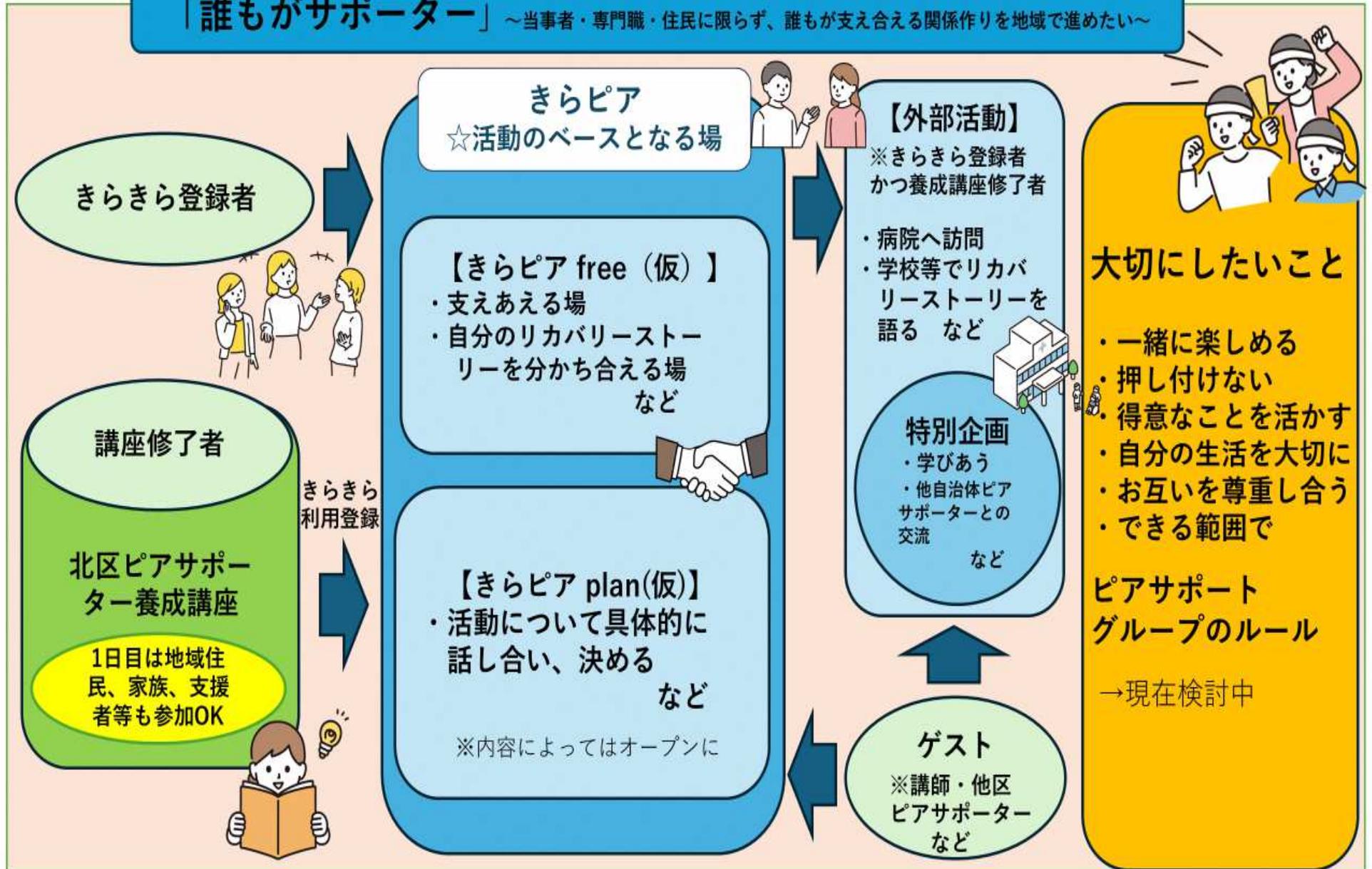
活動について  
話をしよう

### 協議の場参加者

- ・ 区民：区民、**当事者**、興味関心のある方、**養成講座受講者**
- ・ 福祉：基幹相談支援センター、地域の支援者（主に相談支援、就労系）
- ・ 行政：障害福祉課、健康支援センター等
- ・ 医療：北区内及び近隣区精神科病院、訪問看護ステーション等

- 協議の場と養成講座1日目を兼ねて開催。
- ピアサポート活動をする上で大切なことを学ぶ。
- 他区で活動しているピアサポーターから活動に至るまでの経緯や活動内容について話を聞く。
- 北区でピアサポート活動が始まることが北区内外で伝わる。

「誰もがサポーター」～当事者・専門職・住民に限らず、誰もが支え合える関係作りを地域で進めたい～



スタッフの役割

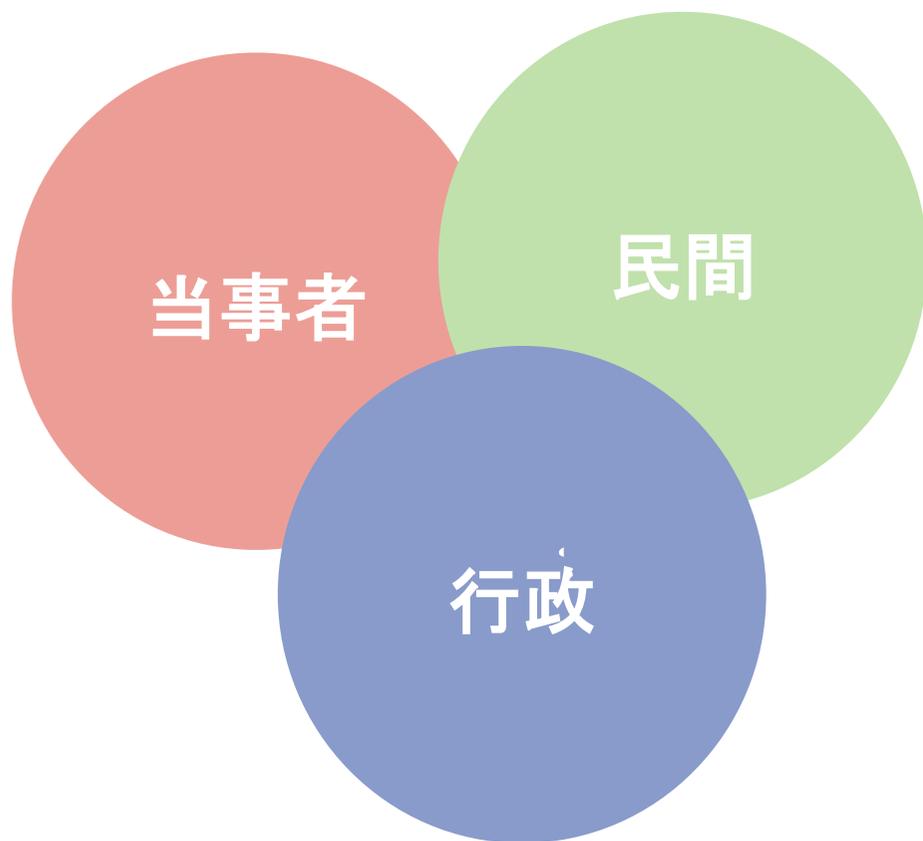
【きらピア free (仮) : 外枠でサポート (仮)】

【きらピア plan (仮) : 活動について協働で連絡・調整。リカバリーストーリーの構成サポート】

# 皆で取り組むことの大切さ



## 一つのチームとして取り組む



- 民間
- 丁寧な関係づくり
  - 共に活動する場づくり
  - 協働のスタンス

- 当事者
- 話を聞いてみよう、話してみようという思い
  - やってみようと思う気持ち
  - 一歩踏み出す勇気

- 行政
- 庁内調整
  - 施策や計画につなげる意識を持ち、働きかける
  - 協働のスタンス



ご清聴ありがとうございました

