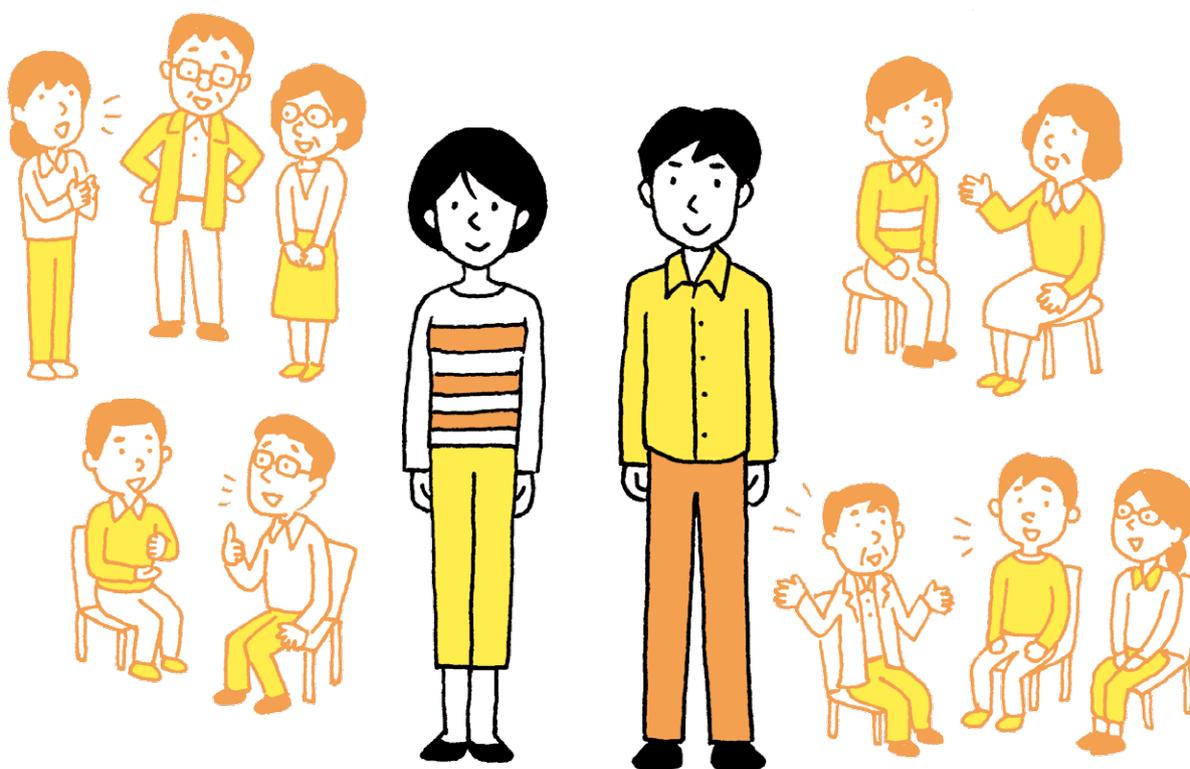


障害のある人たちが
いきいきと、楽しく生きていくためには
励ましあったり、心を支えあったりできる
仲間が必要です。

あなたに障害があるからこそ
できることがあります。

あなたのこれまでの経験をいかして
障害のある仲間の力になってみませんか？



わかりやすい版

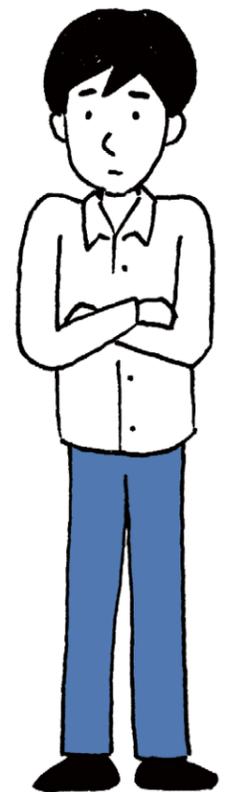
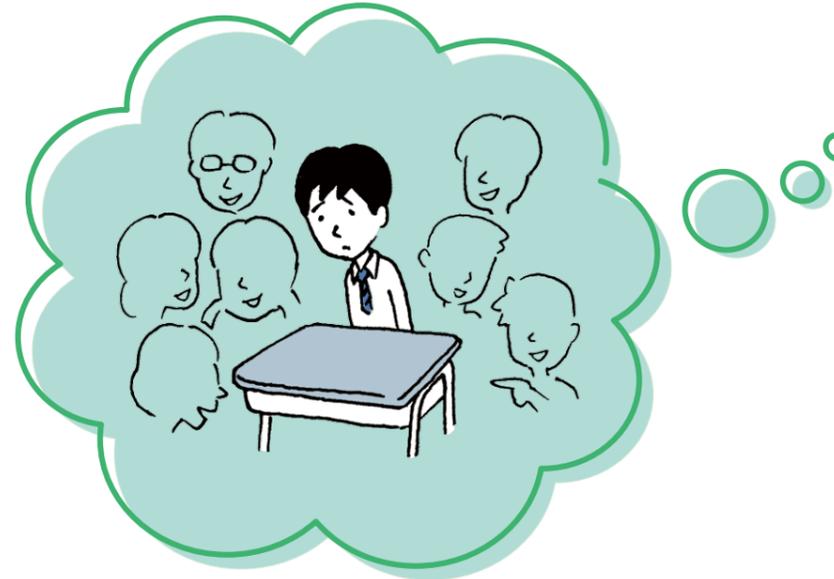
ピアサポーターに
なりませんか？



あなたは、^{しょうがい}障害があつてできないことや
^{じぶんひとり}自分一人でするのが難しいことに^お落ちこんだことはありますか？

どうしていいかわからないときに
^{だれ}誰にも相談できずに、^{ひとり}一人で^{なや}悩んだことはありますか？
^{くる}苦しい思いをしたり、^{くや}悔しかったりしたことはありますか？

^{いま}今は立ち直ったけれど、^{なほ}むかしは大変だった人もいでしょう。
また、^{こま}困ったときに、^{なかま}仲間に^{そうだん}相談に乗ってもらったり、
^{だれ}誰かに^{たす}助けてほしい^{ひと}人もいかもしれません。



ピアサポーターに なってください



障害のある仲間のことを **ピア** といいます。
障害のある仲間に対して、自分のことを話したり、
仲間の話を聞いて、なぐさめたり **元気づけたり** する人を
ピアサポーター といいます。

ピアサポーターは
仲間の相談に乗ったり、
自分たちのことを語りあうための
交流会をひらいたりします。
交流会では、うまく話せない参加者のために
わかりやすい資料や、絵カードを使うこともあります。

障害があると、さまざまな難しいことや
苦しいことがあるかもしれません。
ですが、あなたに障害があるからこそ、
あなたの話を聞きたい、あなたに相談したい、
という人も いるのです。
そのとき、あなたが経験してきた
大変だったことや 苦しかったことが、
仲間の力になります。

ピアサポーターになって
あなたの経験を いかしてみませんか？



ピアサポートを行うときの コミュニケーションのポイント

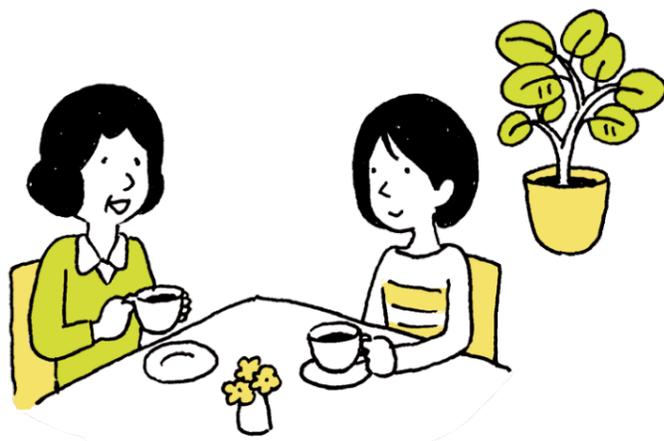
仲間から相談を受けるときには
うまくコミュニケーションをとることが大切です。

話している相手の気持ちを理解する

- 相手が緊張していることをわかっておく
- 相手が相談したいことを確認する
- 自分が人に相談するときの気持ちを思い出してみる



話をしやすいようにする



- 話しやすい場所を選ぶ
- 周りの人に相談が聞こえないようにする
- 正面から向かいあうよりも
ななめの位置がよい
- 相手と目を合わせて話す
- 相手と近すぎたり
遠すぎたりしない

「私」が思うことを伝える (Iメッセージ)*

- 相手を決めつける言葉を使わない
- 相手を責めない
- 「私」を主語にして話す

*「Iメッセージ」とは

「あなたは」ではなく、「私は」で伝える方法です。
相手がどう思うかではなく、自分がどう思うかを伝えます。

約束を
やぶってしまって…



たとえば

✕ そんなことをするなんて
あなたが悪いんですね

○ もしそんなことをされたら
私は悲しい気持ちになります

これからピアサポーターを めざす人へ

ピアサポーターには
まも 守らなければならない ルールがあります

あなたは、仲間から相談を受けるとき
相談を受けた内容は
ひみつ 秘密にしなくてはなりません。



ですが、その人が虐待されている場合や
その人が、自分や誰かを
傷つけようとしている場合は
すぐに、支援者に知らせてください。

ピアサポーターの活動の場は
ひろ どんどん広がっています



ピアサポーターは
福祉の仕事のひとつでもあります。
自分の仕事として、お金をもらって
仲間からの相談に乗ったり、
仲間の支援をしたりする人もいます。



あなたのこれまでの経験や
あなた自身のいいところをいかして、
できることから始めてみませんか？