宜野湾市支援センターはぴわん“ピアサポート相談”のご紹介

みなさまはじめまして、つかぽんと言います。

宜野湾市にある支援センター「はぴわん」で、ピアサポーターをしています。普段のピアサポート活動で私は、電話相談や来所相談、来客者へのお茶出しなどをしています。

『ピア』 ＝ 仲間、対等。

当事者と同じ目線で寄り添い話を聞き、相談者の方から、『今日はどうもありがとうございます。気分が楽になりました。またお話しがしたいです』とお言葉をいただいたとき、自然と自分までメンタルの状態が軽くなり、清々しい思いをしたのを覚えています。

また、最近あったピアサポーター養成研修で、ピアをするうえでの心構え、体調管理をするうえでの道具箱（「元気回復行動プラン WRAP」）、自分の体調が悪くなったとき、逆に周りにどうして欲しいか準備をしておくこと（クライシスの時の対処法）などを学びました。

ピアをしていくうえで、いちばん心の支えになったこと。それは、ピアサポーター同士でもピアサポートをし合うということ。サポーターの中には様々な方がいます。それぞれの個性のある意見が、今のメンタルの支えとなっています。

私には、統合失調症の感情障害があります。しかし、回復してきている今だからこそ、今後もピアサポート活動を続けていきたいと思っています。

少しでも、このメンタルの『重り』を抱えている方たちを
『想い』で軽くしていきたい。

ピアサポートが今後も様々な場面で広がっていったらなと願っています。

支援センターはぴわん【ピアサポート相談窓口】は・・・

曜日： 月・水・金 （祝日や年末年始を除きます）

時間： 午前は 10 時～12 時 ／ 午後は 13 時～15 時

TEL： 098－988－8151 （来所相談の際にも、まずはお電話を）

住所： 宜野湾市普天間1丁目3－6

宜野湾市にお住まいの方は、ぜひご活用ください！