

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

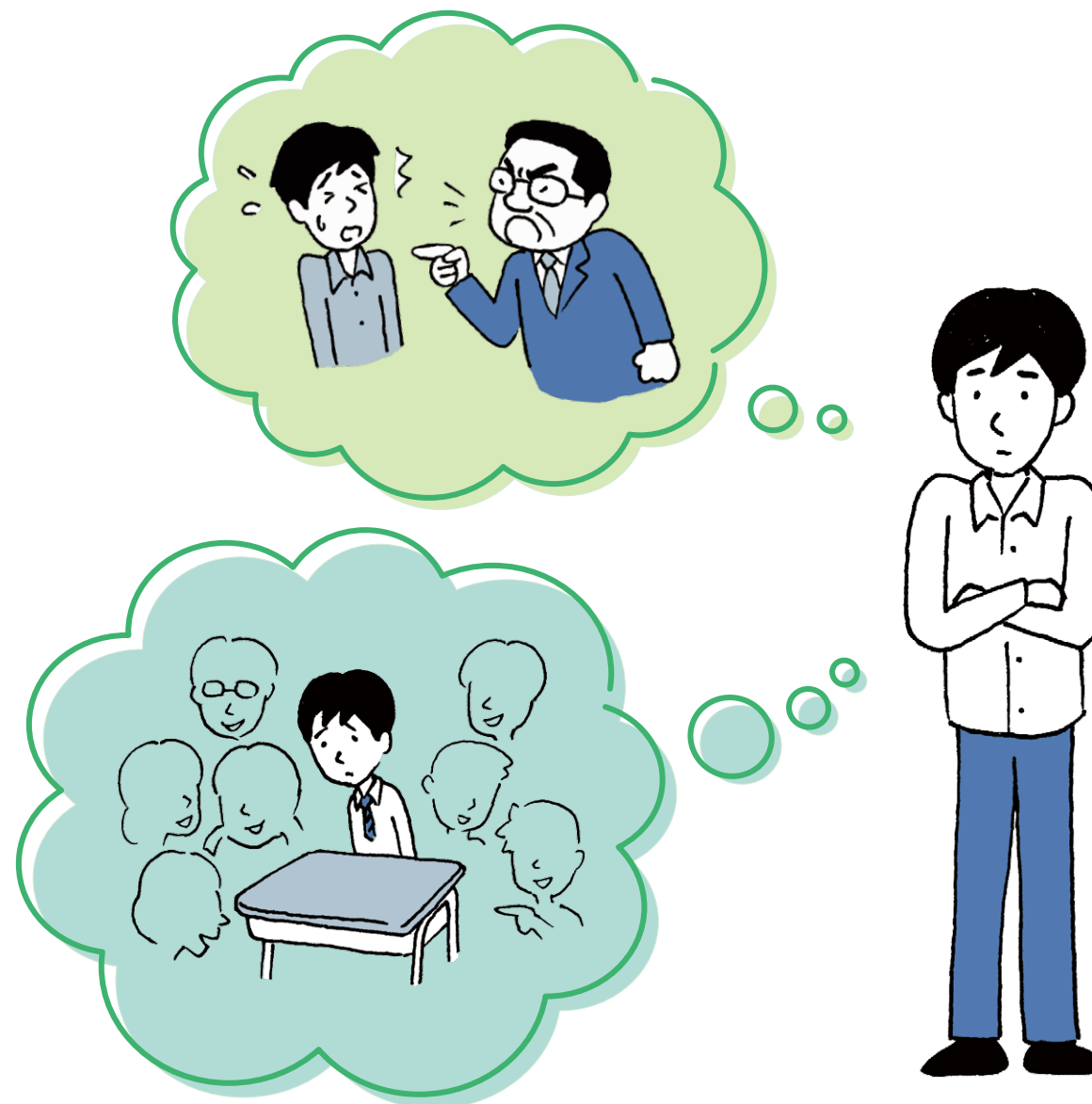
ピアサポーターに
なりませんか？



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 ありませんか？

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 ありませんか？
^{くる}苦しい思いをしたり、^{くや}悔しかったりしたことは ありませんか？

^{いま}今は立ち直ったけれど、^なむかしは^{たいへん}大変だった人も いるでしょう。
 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 いるかもしれません。



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^{おこな}行うときの コミュニケーションのポイント

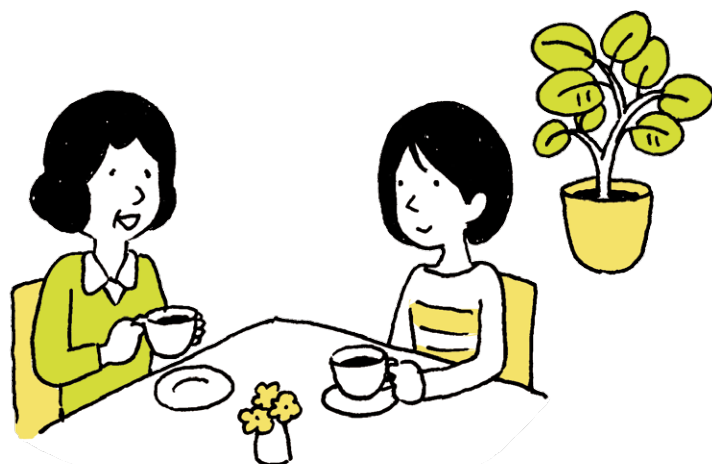
仲間^{なか}から相談^まを受けるときには
うまくコミュニケーションを^{たい}とることが^{せつ}大切です。

話^{はな}している相手の気持ち^{あい}を理解^きする

- 相手^{あい}が緊張^{きんちよう}していることをわかっておく
- 相手^{あい}が相談^{そうだん}したいことを確認^{かくにん}する
- 自分^{じぶん}が人^{ひと}に相談^{そうだん}するときの気持ち^きを思い出^{おも}してみる



話^{はなし}をしやすいようにする



- 話しやすい場所^{ばしょ}を選ぶ
- 周り^{まわ}の人に相談^{そうだん}が聞こえないようにする
- 正面^{しょうめん}から向かいあうよりも
ななめ^{ななめ}の位置^{いち}がよい
- 相手^{あい}と目^めを合わせて話^あす
- 相手^{あい}と近^{ちか}すぎたり
遠^{とお}すぎたりしない

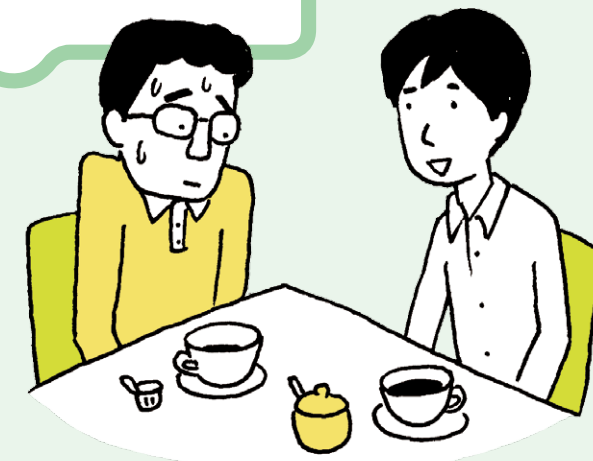
「私^{わたし}」が思う^{おも}ことを伝える^{つた} (Iメッセージ)^{アイ}※

- 相手^{あい}を決めつける言葉^{ことば}を使^{つか}わない
- 相手^{あい}を責^せめない
- 「私^{わたし}」を主語^{しゅご}にして話^{はな}す

※「Iメッセージ」とは

「あなたは」ではなく、「私^{わたし}は」で伝える方法^{ほうほう}です。
相手^{あい}がどう思うかではなく、自分^{じぶん}がどう思うか^{おも}を伝^{つた}えます。

やくそく
約束^{やくそく}を
やぶってしまっ…



たとえば

× そんなことをするなんて
あなたが悪い^{わる}んですよね

○ もしそんなことをされたら
私^{わたし}は悲^{かな}しい気持ち^きがします

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？

