

# 病院から地域へ 個別での関わり



個別面談の様子

## 個別支援

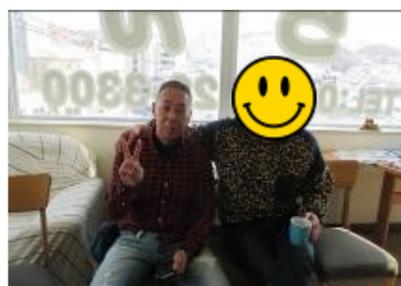
三愛病院に入院されていたYさんの退院支援(地域移行支援)をしました。

一緒に就労施設やリサイクルショップへ行ったり、不動産屋さんへ行ったりして退院後の生活の準備をしました。また、Yさんの実家にも同行し、お母さんともお話をしました。

ケア会議にも参加して病院内の多職種の方々とYさんを交えてお話をしました。

退院後は地域定着支援として、室蘭社会福祉協議会へ何度か通い、担当の方と一緒に金銭管理などを中心に計画を立てました。そして月に一回、自宅を訪問して近況をお聞きしたり、体調面や金銭面などのお話を伺ったりしています。

退院して1年が経った時に、またケア会議を



メンバーさんとつくるピアサポーターさん

## ピアサポーター 盆子原 勉

てYさんの1年間をみんなで共有しました。プライベートでは私が住んでいるグループホームで週2回ほど一緒にお食事をしたり、たまに将棋を指したりしています。



一緒に外出をして、地域生活の楽しさを再認識

※このピックスの写真は全てイメージです。実際の支援の様子とは異なります。

## あとがき

令和2年に入ってから新型コロナが流行し、私たちの活動も大きく制約を受けることになりました。らんのサロンも現在はコロナ対策でマスクを着用して頂き、換気しながら開放している状態です。左の写真は昨年秋にらんで開催された、他事業所とのピアサポーター交流会の様子です。こういった活動もいつかまた再開できる事を祈っています。これからも精神障がい

相談支援事業所ノック(札幌)のピアサポーター4名と交流会。互いの活動内容を確認中!

抱えている人が地域社会の一員として、笑顔で安心して生活していける社会を目指していきたいと思ひます。



## ※北海道精神障がい者地域生活支援事業(北海道事業)とは

精神障がい者が自立した社会生活及び日常生活が送れるよう、病院・施設・相談支援事業者・市町村等地域の関係者と連携するとともに、道民、支援者及び福祉関係者等を対象とした研修等を実施することで、入院中の精神障がい者が退院し、地域で生活することができるための支援及び精神科病院を退院した精神障がい者等が地域に適応し、地域生活を維持するために必要な支援を推進する事業

医療法人社団 千寿会

## 室蘭市相談支援センターらん

室蘭市中央町2丁目7番地13 室蘭中央町米塚ビル4F

電話: (0143)22-3300

FAX: (0143)22-3366

電子メール: ran@sanai-hospital.or.jp

## ピアサポーター

- ・石亀卓
- ・七尾美樹
- ・大沢昭男
- ・佐藤公明
- ・栃尾美智子
- ・盆子原勉

## 職員

- ・北條智幸
- ・川渕博貴
- ・菊地ゆり
- ・高井祐葵
- ・川島亜衣

令和2年7月発行

室蘭市相談支援センターらん

# 退院から地域まで ~ピアサポーターの活動紹介~

北海道精神障がい者地域生活支援事業

## ピアサポーター活動集の発行にあたり

室蘭市相談支援センターらん 北條 智幸

### 目次:

1. **◆ピアサポーター活動集の発行にあたり**
2. **◆らんのピアサポーターとリカバリー**
3. **◆病院派遣(ミネルバ病院)**
4. **◆病院派遣(三愛病院)**
5. **◆らんの茶話会**
6. **◆研修会の参加**

### ◆個別支援

### ◆あとがき

室蘭市相談支援センターらんは、西胆振圏域精神障がい者地域生活支援事業を北海道より委託され、令和2年4月1日より再スタートを切りました。しかし、昨今の新型コロナウイルスの流行は、医療保健福祉分野のみならず社会全体に様々な影響を与え、私たちの活動に大きな壁となって立ち塞がっています。これまで「地域移行・地域定着」をテーマに各関係機関皆様のご協力を賜りながら、6名のピアサポーターと共に活動の輪を広げてきました。

しかしながら、「コロナ」は一瞬にしてこのあゆみを止めようとしてきます。地域移行支援の取組は、精神科病院入院者と支援者との対等の関係の中で育む「権利擁護」「エンパワメント」の取組であり、支援者一人一人がこのことを意識して始めて成り立つものと考えています。そのため、社会全体の混乱の中であっても、真剣に入院者の方々の声を聴いていく、または入院者に声を届けていく取組が必要であると考えています。

「いま」だからできることの一つとして、これまでのピアサポーター活動実践についてピアサポーターと共に振り返り、冊子としてまとめました。

精神科病院入院者は感染対策により入院病棟から出られない日々が続き、ストレスを抱えていることは容易に想像がつかます。また、その現状の中で感染対策を並行して取り組む病院関係者の方々の苦勞もいかにほどのものかと想像に難くありません。

この冊子が精神科病院入院中の方々と、そして精神科病院関係者や地域支援者らの目に止まり、少しでも希望や期待、仕事のモチベーションの維持に繋がれば幸いです。

次の新しいステージ(新たな生活・仕事スタイルへの移行)までに、支援者の中で大切にきたことを整理し、忘れることなく「維持」し続けることを目標に、「いま」できることを取り組んでいきたいと考えています。また気兼ねなく語り合える日を楽しみにしつつ、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

## らんのピアサポーターとリカバリー

らんのピアサポーターは、『精神科病院への入院体験』を武器に、リカバリー視点(入院者は「一人の人間」として、夢や希望を持つ権利があり、周りの人がそれを支持すること)を入院者だけでなく、精神科病院や地域の事業所等の職員へ伝えることを目的として活動している人たちのことです。

リカバリーするとは、ピアサポーターらにとっては主観的な回復を意味し、支援者らにピアサポーターの声を届ける活動は「当事者は一人一人回

復する力を有している」ということを真に理解してもらうための活動です。



らんのピアサポーターと職員



# 病院での取り組み



## 病院派遣(ミネルバ病院地域プログラム)

ピアサポーター 石亀 卓・七尾 美樹



ミネルバ病院の地域プログラムは、毎週水曜日の14時～15時半まで、ミネルバ病院の多目的室にて行われています。入院中のメンバーさん7名、医療従事者3名、相談支援センターの職員1名、ピアサポーター3名が集まり、メンバーさんをサポートしながら様々なプログラムを行っています。病気と上手にお付き合いしながら、地域生活を送るための工夫や知恵を楽しみながら学んでいます。



『お金について』などの勉強系プログラムでは、実際にメンバーさんの院内の生活において、お小遣い帳を1週間つけて、収入・繰り越し・残金を細かく書き込む練習をしています。『バスに乗ろう(計画編・実施編)』など実際に地域に出ていく、外出系プログラムも多く、バスや電車を実際に利用し、目的地を決めて、時刻表を見ながら何時の

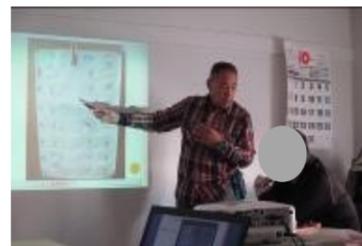
※プログラム実施前と後にその時の気分を記入する用紙です。



メンバーさんと一緒にバスの時刻表を調べている場面



調理実習の食材買い出し



一人暮らしの生活の様子を説明

バスや電車に乗ればいいのかを調べていきます。退院後に公共交通機関を利用できるようにするための練習です。外出系プログラムのときは、メンバーさんはとても生き生きしています。

全プログラムに共通する目的や目標は、メンバーさんが楽しみながら地域へ出ていく力をつけて頂くことにあります。その中で、ピアサポーターは、入院から退院までの悩み、葛藤、うまくいかなさなどをメンバーさんと同じ目線で共有しながら、病気があっても退院後の地域生活を楽しく、思い描けるようにお手伝いさせて頂いています。



## 病院派遣(三愛病院蘭々会)

ピアサポーター 大沢 昭男

この会の始まりは長期入院している皆さんにピアサポーターを知ってもらうことを目的に、三愛病院の作業療法室(OT室)に集り交流が行われました。地域社会で暮らすピアサポーターと当事者との交流を通して不安や悩みを共有し軽減して、地域に目を向けるきっかけや今後の自分を前向きに考える機会にする事が出来ればと言う観点から、メンバーさん5名、スタッフ4名、ピアサポーター5名、合計14名で交流が始まりました。

会の皆でイベントを企画することになり、どんなイベントが良いか話し合った結果、病院内の他のスタッフにも会の様子の一部を知ってもらえたらとコーヒーカフェをOT室の一画で開店しました。メンバーさんと一緒に会場設営やドリンク作り、接客などをしました。職員や各病棟の患者さんが多数来てくれて大変順調でした。

その後スタッフが入れ替わり、会の内容について見直しを行い、カフェの活動の代わりに外

出を多くして、地域社会に目を向けて視野を広げ地域を少しでも知ってもらうことを目的に活動していくことになりました。調理実習等で何を作るか、食材はどれ位必要か等、メンバーさんがそれぞれ役割分担してスーパーに出向いて買い求め、調理して皆んなで食べました。また温泉街を散策しましたがこれも公共交通機関の利用の仕方等を学ぶ事の出来るイベントの一環でした。その他にも地域の事業所等を見学したり色々勉強させてもらいましたが、メンバーさんとピアサポーターが互いに仲良く繋がりを持ち仲間作りをする事の大切さを学びました。此の様な小さな事の積み重ねが大輪と成って花を咲かせる事を信じて、これから頑張りたいと思います。



# 地域での取り組み



## らんの茶話会

ピアサポーター 佐藤 公明

らんの茶話会は毎週金曜日午後2時から3時まで行われます。冒頭で、司会と書記を決め、司会から「今日の気分はどうですか?」とメンバーさんに問いかけます。その問いを参加者が時計回りに答えていき、みんなと共有します。全員に聞き終わるとその後はフリートーク。最近の出来事、趣味など多種多様なことを参加者全員で自由に話します。「らん」の開設は今から約5年前でした。開設当初は勢いもあり、参加者は多くいたものの日を追うごとに、少しずつ減り、気付けば4名になってしまいました。それから、患者さんに退院後の居場所として茶話会を紹介する、月1回のイベントを企画し、茶話会の存在を知ってもらうなどの活動

を地道に行ってきた結果、2年程前から、メンバーさんが多く集う茶話会に変わっていきましました。この結果は、ピアサポーターのみならず、センター長をはじめスタッフの方もアウトリーチ(各方面へ宣伝・情報を届けていく働きかけ)をしてくれた結果と感じています。ピアサポーターとしては、ここまで人が集まったことが嬉しく、最高の気分です。

今では、月1回のイベント日(食事会、野外の茶話会、クリスマス会)に20名を超える人が集まる茶話会にまで発展しました。仕事の苦しみ、体調が悪いなどの一つ一つの悩みを共有し、励まし合っています。今後も、レベルアップし質の高い茶話会を目指します。



毎週金曜日の茶話会の様子



クリスマス会の様子

## 研修会への参加

ピアサポーター 柘尾 美智子

ピアサポーターは講演活動も行っています。対象も様々です。各病院の看護師さん向けに出前講座、一般市民向けにやさしい精神保健講座や市民公開講座、障がい者虐待防止、権利擁護等研修にも参加しました。ピアサポーターが主に話すのは、リカバリーストーリーというものです。リカバリーストーリーとは、生い立ちから病気になったきっかけ、闘病しながらも病気を受け入れ、病気を個性として捉えて、自分らしさをみつけていく過程のお話です。

反響も大きく、感動のあまり涙を流す方もいらつやいました。ピアサポーターは当事者なので相談しやすいとの声もありました。ピアサポーターは心の病気を体験していることを強みに仕事をさせていただいています。お声がかかれば、フットワーク軽く普及啓発していきたいと考えていますので、皆様どうぞよろしくお願い致します。



沢山の看護師さんの前で、リカバリーストーリーを発表しました



病院の看護師さん向けの出前講座での発表



研修会でのグループワークの様子。各関係機関の方と一緒に、退院支援を考えています



手作りの紙芝居を使って、リカバリーストーリーを語ることもあります