

VHO-netが考える

ピアサポート 5か条

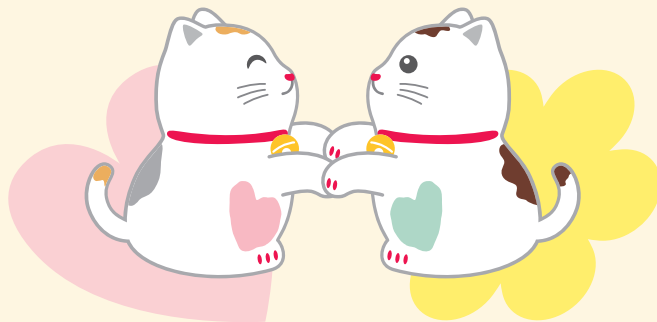
改訂版



一般社団法人 ヘルスケア関連団体ネットワークの会 (VHO-net)

目次

まえがき	2-3
作成の経緯	4
作成の目的	5
VHO-net が考えるピアサポート	6
VHO-net が考えるピアサポート5か条	7-11
あとがき	12
監修&プロジェクトメンバー	13



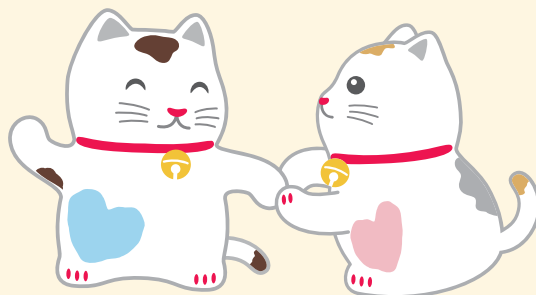
まえがき

「ここに寄り添う…」とはどういうことなのか。「目の前にいる人に深い関心を寄せ、言葉を聞き逃さず、その裏側にある想いを想像する。わからないことは素直に聞き返し、先入観を持たずに、まっさらな気持ちで目の前の人に丁寧に向き合うこと。そのことこそ、ピアサポートの基本!」だと思ってきました。

グループミーティングでのピアサポートは、同じように進めても、その場に居合わせた一人ひとりの持ち味、考え方で向かう先が変わってきます。1対1のピアサポートにこだわってきた私が、グループでのピアサポートを面白いと思うようになったのは、私自身が一歩前に進めたからなのかもしれません。

VHO-netの「信頼されるピアサポート・プロジェクト」のメンバーの一人であった方が、この作業の過程で、「患者団体の活動に参加する、VHO-netに参加することで力をもらえたという実感がある。自分の生きる力を高め、自分自身のモチベーションにもなった。だから人にも紹介したい。それを何とか患者になった人に伝えたい。」と話された言葉が心に残っています。

私がピアサポートを少し語れるようになったのは、会の運営に迷い、仲間と思いを共有できないでいたとき、VHO-netに参加し、会の活動の原点や良さを思い起こすことができ、自信を取り戻せたからだと思っています。何より、ワークショップや地域学習会でのリーダー同士の学び合い支え合いが楽しく、明日への活力を充電することができました。



“ピアサポート”という言葉は、いまや広く聞かれるようになりました。VHO-netでも、「会の活動は、みなピアサポートだよね。」と考えた時もありました。しかし、その実態はさまざまで、「ピアサポート=傾聴」と考えている方もいれば、使用している言葉も「ピアサポート」、「ピア・カウンセリング」等、同じような意味で語られることもあります。

VHO-netに参加している団体は、社会から信頼される団体を目指し、“ピアサポート”について、もう一步先に進みたいと考えました。

そのために、プロジェクトチームでは“ピアサポート”とは何かをより明確にし、“ピアサポート”が社会資源となるよう、VHO-netとしての共通の出発点を「VHO-netが考えるピアサポート5か条」という形で作成しました。

この冊子は、VHO-netのワークショップや地域学習会で、ピアサポートの体験発表や事例を考え合う中で、また、「信頼されるピアサポート・プロジェクト」におけるさまざまな作業の積み重ねから、生み出されたものです。

多くの団体はピアサポートを充実させたいという気持ちを持っています。その気持ちを後押しできるよう、ヘルスケア関連団体として取り組むピアサポートのサポートブックとして、また、将来目指すべきピアサポートを考えるうえで、この冊子を活用いただけましたら幸いです。

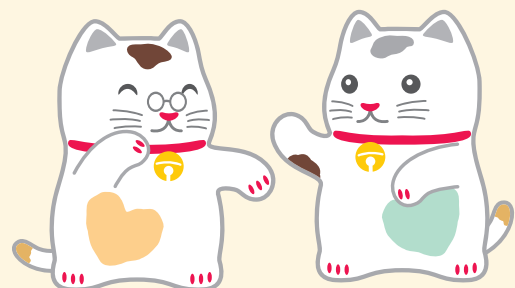


信頼されるピアサポート・プロジェクトメンバー 山根 則子

作成の経緯

2013年3月、より良いピアサポートを目指すことを目的として、「信頼されるピアサポート・プロジェクト」がスタートし、2015年5月まで十数回の会議を重ねました。ファイザー(株)が社会貢献活動として発行している情報誌『まねきねこ』の「ピアサポートNOW」のコーナー(当時)を読み込み、VHO-netの会員団体のホームページを調べ、ピアサポートについてどのような活動をしているかについて検証しました。ホームページに掲載されている限りでは、各団体それぞれの思いでピアサポートの活動を行っているのですが、およそ8割の団体のホームページには記載がないという現状もわかりました。ピアサポートが標準化されていないというのも一つの問題点と考えられました。

2014年5月VHO-net会員団体のメンバー約300名に対して、ピアサポートに関する実態調査を行いました。その結果、ピアサポートの考え方はまちまちであること、組織の運営方法とピアサポートの活動とはリンクしていることがわかりました。そこで、永続的な活動ができるようなサポートにはどのようなものがあるのか、そして私たちのピアサポートはどこを目指していくのかという議論を重ねました。その結果、「VHO-netが目指すピアサポート」として、①組織運営 ②相談 ③研修会 ④会報 ⑤グループミーティングの5項目について考えをまとめ、よりよいピアサポートを目指すうえで何が大切なのかを記述していきました。

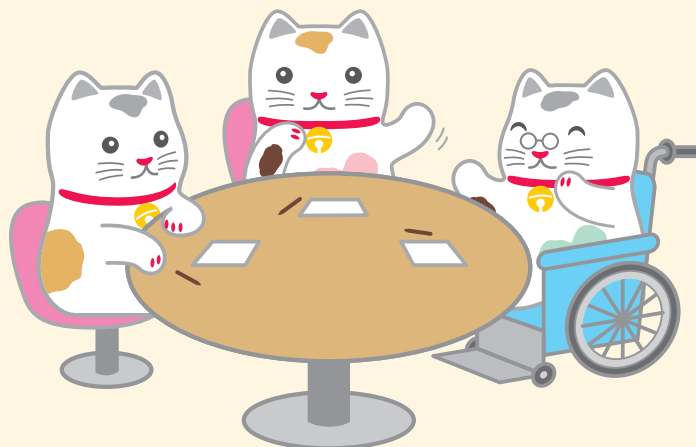


作成の目的

「VHO-netが考えるピアサポート5か条」は、VHO-netとしてのピアサポートの共通言語として、また、社会資源としてのピアサポートの基準になることを目指して作られました。

私たちのピアサポートは、会の活動の歩みそのものとしてすでにあったもの、また、将来にわたって大切にされるものです。だからこそ、どの会にとっても手が届くものであってほしいという思いでいます。

それぞれの会が一生懸命やってきたことを大切にしつつ、現状にとどまることなく振り返り、整理し、私たちのピアサポートがより成長し、次のステップに進むことを目的としています。



VHO-netが考える ピアサポート



ピアサポートとは、
当事者ならびに当事者を取りまく人々が、
互いの体験を尊重し、
広くフィードバックを受けて、
エンパワメントを実現し、
将来にわたり発展していく活動。

1

語り合い・支え合う関係を築き、 互いのエンパワメントを実現する

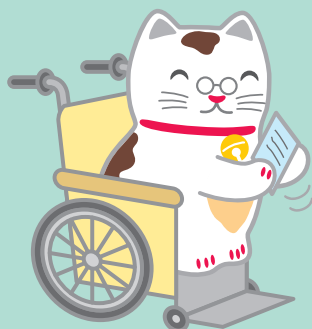
疾病や障がいを抱えた当事者(以下、当事者)ならびに当事者
をとりまく人々が、互いの体験を尊重しつつ、気兼ねなく語り
合い、共感する関係を築くことで、互いのエンパワメントを実
現することができます。

エンパワメントとは、外からうごかされるのではなく、新たに
自分の中に力を蓄え、前向きな自己を見出すことによって、課
題を解決しようとする力を得ることです。



解説

気兼ねなく語り合える環境を作ることは重要です。
たとえば、安心して話せる場を設定することです。
まずは相手に対して共感すること。ピアサポートをす
る側は自分の体験や知識を押し付けるのではなく、
相手の話をしっかりと聴くことです。最初の言葉、文脈、
言いよどみ、ふるまい、表情、身体全体で表現する
“ことば”を聴き、共に考えていくことが重要です。具
体的な経験から見出された生活の工夫や、先行く人
の知恵も共有され、当事者同士だから可能な互助・
共助の力が強まります。



2

**自分たちの活動の内容や
体験的知識を社会に向けて発信する**

当事者としての体験や活動によって得られたさまざまな知識を社会へ向け発信することは、自分たちの活動を可視化し、かつ適切に評価を受けるために重要なことです。さらには、当事者の思いを伝えることによって、社会へ働きかけ、最終的には社会の構造を変えることが期待されます。このような活動には、会報などの発行物、書籍などの出版物、ウェブサイトやSNS等インターネット上の活動、メディアへの働きかけ、講演会や各種イベントの開催、または外部のイベントへの参加、医療者等への啓発・教育活動への参加など、さまざまな形態の活動が含まれます。



解説

より良いピアサポートを患者団体として行うためには、団体の活動について、適切に評価を受けることも時には重要です。社会への働きかけをするには、いろいろなツールを使って、広く発信することで、社会からの理解も得られることにつながります。



3

**外部から広くフィードバックを受け、
継続するための自律した組織基盤を
作ることを目指す**

ヘルスケア関連団体(以下、団体)として活動によって得た実績や成果を発信することで、評価・反響が生まれます。内外に生じるそれらを団体として適切に受け入れて、将来の活動に反映させていくことが重要です。大切なのは責任ある団体として、信頼を得ることのできる継続性のある組織づくりです。財政面や運営面で自律できるように、団体の組織基盤を作り上げることが活動の継続性をより強くしていけます。たとえば、団体を組織する活動の原資を会費だけでなく幅広く求めること、事務所の整備や専門家とのパイプづくりを行うこと、行政の認可・助言を得ること、他の団体と交流することなどです。

**解説**

自律した組織基盤づくりには、他の関連する団体、たとえば協議会を作ったり、自分たちの会の中で研修をして患者力を向上させるなど、質のよいピアサポートをするうえで重要です。そのため、5か条の中に、「外部から広くフィードバックを受けること、そして、団体の活動を継続する」ためには、財政面にも運営面にもしっかりとした組織基盤を作ることが重要と考えました。



4

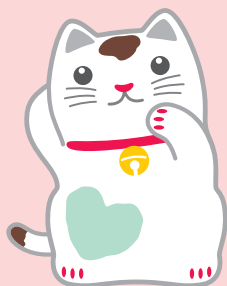
個人情報に配慮しながら、
相談内容を記録・共有する

ピアサポートにおける相談内容の記録・管理・共有をするには、個人情報への配慮が必要です。実際のやり取りを記録として残すことで、対応について振り返ることができ、課題を明確化できます。また、記録に基づいてピアサポートのあり方を互いに点検し合うことで、視野が広がり、さまざまな対応が考えられます。ピアサポート双方の時間の流れと変化も記録されれば、団体として体系化された対応が整理される場合もあるでしょう。団体としての継続、次世代につなげるためにも記録を蓄積することは大切なことです。



解説

蓄積された記録があるからこそ、検証でき、議論できます。団体の役員間では、「個人情報保護」を守りつつ、実際に行っているピアサポートについて、複数で議論して判断することが必要です。記録がなければ、後日、それを精査することができません。記録については守秘義務があります。そのような情報やデータを組織としてしっかりとマネジメントすることによって、社会から信頼されるヘルスケア関連団体になります。



5

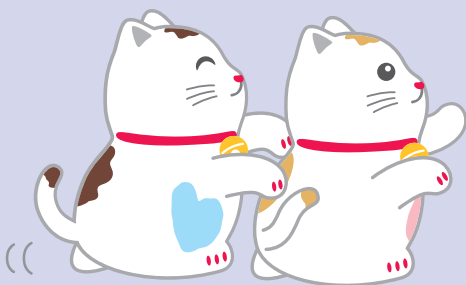
独りよがりにならないように、 社会に役立つ関わりや交流を行う

当事者の交流を通じて互いの経験を共有し、相互的な関わりを通じて、体験的知識を学び合い、新しい価値観や生き方を見出すこと、そのような機会を提供することを目指します。自身の経験のみから将来を考えるのではなく、他者の経験から学び、希望を持ち続けるように努めます。こうした交流や活動の積み重ねが、「支え合う社会」の具体的な実例となって、当事者個人のみならず当事者団体や社会に還元されます。



解説

自分の体験だけではなく、他の方の体験も重要です。多様な知識をもっているからこそ、広い視点でピアサポートができます。多くの方の体験、ピアサポートで蓄積されたたくさんの声、たとえば、生きづらさ、困りごとなどが、隠さずに言える社会、偏見や差別のない、誰もが生きやすい社会へとつながります。



あとがき

この小冊子「VHO-netが考えるピアサポート5か条」をお読みいただき、共感してくださる方、振り返りをしてくださる方、すぐに会の中で共有すべく伝えてくださる方や驚きをもって見てくださる方など、その反応はさまざまだと思います。しかし、その反応を具体的な動きに結び付けるには、リーダーのモチベーションを高めてくれるVHO-netでのつながりと、活動に集まる一人ひとりを大切にすることが必要だと思います。そして、なによりも、風通しがよく、輝く笑顔がたくさんある活動が望まれます。

ピアサポートの質を高めるためにはテクニック(技術)に頼るのではなく、すべてのことについて学び続けることが大切です。

1. 「ピアサポートは、個人レベルではなく、団体として活動していくものを目指す」
2. 「常に発展していき、自分の心身の健康を保ちながら行うことを目指す」
3. 「ピアサポートは万能ではない」

上記3つは、VHO-netとしては、1. 団体として、対応の方法・時間・記録・振り返り・共有の仕方など複数で議論し、かつ当事者団体としての知識や歴史、時代の変遷などを理解したうえでの関わるのが重要であり、2. ピアサポートは常に発展していき、そして、まずは自分自身の心身の健康を保つことがまず重要で、そのうえでピアサポートを行うことが大切です。自身の心身の健康を損ねるようなピアサポートは避けるべきであり、また相手にとっても好ましくないことです。そして、3. ピアサポートは万能ではないので、自身の限界を理解し、さまざまな機関や専門家と連携する、この3つのことを私たちの心にとどめておきたいと思っています。

そして、自分たちの活動をいつでも次世代の方に担ってもらえるよう、将来のことを考えるスタンスも大切だと思います。

監修&プロジェクトメンバー

この『VHO-netが考えるピアサポート5か条』は、東京都とファイザー株式会社（日本法人）が、2022年12月26日に福祉・保健医療分野における連携協定を締結したことを受けて、ファイザーでの社会貢献活動としての取り組みとして作成した冊子（2015年発行）を再編集したものです。尚、VHO-netは現在、一般社団法人として活動を行っております。

2023年11月編集

監 修：

伊藤 智樹 富山大学人文学部 教授
栄 セツコ 桃山学院大学社会学部 教授
山根 則子 公益社団法人 日本オストミー協会 横浜市支部 支部長
喜島 智香子 ファイザー株式会社 コミュニティ・リレーション部 スペシャリスト

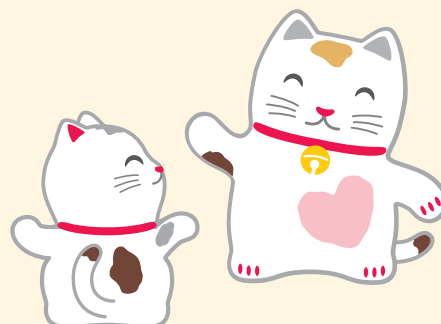
信頼されるピアサポート・プロジェクトメンバー（2015年当時）：

荒尾 みつ子	看護師	松下 年子	看護師
松村 真司	医師	箕輪 良行	医師
三原 睦子	患者	山根 則子	患者

発 行：一般社団法人 ヘルスケア関連団体ネットワークの会（VHO-net）

<https://www.vho-net.org/>

info@vho-net.org



MEMO

A large white rectangular area with rounded corners, containing 18 horizontal dashed lines for writing.



