

# 話して聴いてつながる ピアサポートみなと

「ピアサポートみなと」は精神や身体に障害がある人やその家族、市民からなるボランティアグループです。話を聴くボランティアで、気負うことなく、誰でも参加することができます。

## 寄って語り合う場所

「みなと」は「港町」に由来します。日頃は作業所や職場など、社会の大海原に出ているメンバーが、疲れた時に「ピアサポートみなと」に寄って思いを語り、勇気という燃料を積んで再び日常に戻って行く。そんな場所であって欲しいとの思いが込められています。

## 自分の可能性を探る

月に一度の例会では、自分の身近な出来事などを参加者全員が話すことから始まります。その中からテーマを決めて自由に話し合いますが、そのテーマは楽しい夢や身体の調子、家族の話などさまざまです。話して聴くことで、自分や周りのことを知り、自分の可能性を探

ります。この交流に参加することで、障害やメンタルヘルス（心の健康）についての理解を深めることができます。普段は家族にも話せないようなことでも、この場であれば話すことができます。という人もいて、例会を楽しみに毎日をかんばっています。

## 「らいにも笑顔に

障害のある人は日常生活を送るうえで、マイナスのイメージや誤解を持たれてしまい、生きづらさを感じることもあります。それがそれだけではありません。つらいことでも笑顔に変える力がこの交流の場にはあります。

みなさんも、「ピアサポートみなと」へ参加してみませんか。新たな自分を発見するために。

## 参加者の声

- いろいろな立場の人と話したり、聴いたりして、自分らしさを素直に受け止めてもらえます。
- 心が軽くなります。苦しんでいるのは自分だけではない。いろいろな人の生き方を学んでいます。
- 参加して、皆さんとの心の距離を縮めてみませんか？



## 参加者のルール

- 見学はいつでもできます。
- いやな時はパスできます。
- 人のよいところをほめましょう。
- よい話し合いができるように人の話に割り込まず、他の人を助けましょう。
- この場で話された内容や個人の話は、他で話さないでください。
- みんなのことはみんなで決めましょう。

## 「ピアサポートみなと」例会のご案内

とき……毎月第2土曜日、午後1時30分～3時30分  
ところ……総合福祉センター1階ボランティアルーム  
※日時と場所の変更となる場合があります。  
参加方法…直接、会場にお越しください。

■ピアサポートみなと(代表:片岡)  
✉ minato\_0424@yahoo.co.jp



↑自由で、ドッキリ発言もあり、笑い声が絶えません。みんなの顔が見えるように、またここに参加している人は上下関係がないという意味を込めて丸いテーブルを使用しています。このテーブルは会員が製作しました。

### ◆ピアサポートとは…

ここでは、「共に支えあい、共に歩む」という意味です。

### ◆話を聴くボランティア(傾聴ボランティア)とは…

相手の話に関心を持って受け止め、価値観を尊重しながら聴きます。決してアドバイスしません。

## みなとからのお知らせ シンポジウムを開催します

みんな  
来てね!

テーマ 「当事者と語ろう「ピアサポートみなと」の挑戦。」

とき 平成26年2月16日(日)  
午後1時30分～3時30分

ところ 総合福祉センター

