

テキスト4 サポートって何だろう

○ピア・サポート活動について理解しよう。

- ①“援助する”、“支える”とはどういうことを言うのだろうか
- ②ピア・サポートチームの誓い

1. ピア・サポートって何だろう

ピアとは、英語の『Peer』で、“対等”“同じ地位のもの”という意味をもち、ここでは“仲間”と訳します。サポートは英語の『Support』で“支える”とか“援助する”と訳されます。

つまり、**ピア・サポートとは、「仲間を援助する（支える）」活動です。**

2. 援助って何をすることだろう

あなたは、これまでも他者を助けた経験（援助）がたくさんあると思います。助けた後の気持ちはどうでしたか。援助した相手から感謝されると、とてもうれしい気持ちになります。援助した相手から感謝されると、思いませんか。「余計なお世話」って感じに思われたことはありませんか。「助けてあげたのに」ってあなたも腹が立った経験はありませんか。また、「ありがとう」って感謝してくれるけど、その後もあなたに助けを求めてきて、重荷に感じたことがあるかもしれませんね。



援助するってことは、その人の役に立つことで、役に立つというのは、その人が自分で課題を解決していく力を発揮しやすいようにすることです。 サポーターが課題を解決しても、その人の役には立たないし、本当の意味での課題の解決にはならないということです。



3. サポーターが行う援助

ピア・サポートでは、基本的な考え方に基づいて援助を行います。



誰もが、自分の課題を解決する力を持っている。



自分自身の生き方や行動の選択・決定についての責任は、その人自身が負うものである。



課題を解決するのは、サポーターではなくて、本人なんだね



ピア・サポーターの目標

援助が必要な人の心に寄り添い、その人が持っている課題解決能力を引き出すようにサポートしていく

お互いの人間関係がよいこと、サポート（援助）するスキル（技法）を身につけていることが、援助が必要な人の課題解決能力を最大限に引き出すこととなります。

ピア・サポートチームの誓い

1. 1人はみんなのために One for all
2. みんなは1人のために All for one
3. 私は私のために One for one