

プロジェクト報告書

団体名 八王子精神障害者ピアサポートセンター

▼報告書の扱い、および記入にあたっての注意点

この報告書(精算報告書以外)は、ホームページなどで公開する予定ですので、広く読まれることを想定してご記入ください。また、編集段階で、表記・表現等を事務局で編集する場合がありますので、あらかじめご了承ください。語尾の表現は「です・ます」調でお願いします。報告書に掲載するため活動の内容がよくわかる写真(2枚程度。写真の肖像権問題がないものの提出をお願い致します)を添付して下さい。

1. プロジェクト名

自立生活プログラムによる自立生活の開始と、より充実した自立生活の継続

2. プロジェクトの目的とその背景 300文字まで

※応募申請書に記載のもので可。

精神障害者が、病名を気軽に言える社会的な背景は中々難しいです。一方で、身の回りに精神障害者が増えている実感もあります。多くの当事者は自身の困っている事の自覚もなく生活していますが、実際には色々困っている事があるのが現状で、他人と摩擦が起きたり、自分と上手く付き合えない要因にもなっています。そこで、自立生活プログラムを使い自分自身の困っている事を知り、その事を安全な場所で他の人に伝えることで、苦手としているコミュニケーションを上手に出来る経験をしてもらいたいと思います。そしてそうした成功体験から自信を付け、失敗から学ぶ事を知ることで、息の長い地域に根差した自立生活を送れると考えています。

3. プロジェクトの内容 300文字まで

※当初予定と変更がない場合は、応募申請書に記載のもので可。

主に、多摩地域の当事者団体や、他の地域の自立生活センターから講師として招き、当センターのピアカウンセラーと共に「自立生活プログラム」の講座を開催する。

①調査: 他センターの自立生活プログラムを開催しているピアカウンセラーに聞き取り調査(日野・南大沢)。

②広報活動: 6~7月。10月~12月実施。講座: 7月・12月実施。多摩地域より外部講師を各回2名ずつ招聘。会場: 国立市 多摩障害者スポーツセンター

4. プロジェクト実施にあたっての工夫点とその効果 300文字まで

自立生活プログラムの中でロールプレイが何回も行えたことで、参加者に分かりやすく精神障害者が苦手としているコミュニケーションの方法が実践的に伝えられました。また、自分の症状を知り自分の困っていることは何だろうと探っていく作業も大変好評でした。困っていることが分かり、自分がどんな人間関係を作っていきたいんだろうということを、ホワイトボードに書いて改めて整理したりロールプレイを使う事で効果的に伝わりました。

5. 全体的所感、終了しての感想など 300文字まで

自立生活プログラムの参加者が自分自身の必要とするところを知ることが出来たことは大きかったです。実際には困っているが中々自覚がない自分自身の困っていることを知れ、自分自身と上手く付き合っていけそうと、充実した声や表情で帰られました。多摩地域の障害種別を超えたピア・カウンセラーに聞き取り調査を実施し、講師に招いたことも良かったです。参加者の中には重複障害の方もいたこともあり障害種別を超えた連携ができました。精神障害者対象の自立生活プログラムを開催して欲しいという声が多くあり、今後も開催をしたいと感じています。

6. 参考資料

支援対象プロジェクトで作成したチラシ、パンフレットやマスコミで紹介された記事等は現物またはコピー、活動風景の写真を参考資料として提供してください。

参考資料あり・特になし

SSKR

ヒューマンケア・ニュース

八王子精神障害者 ピアサポートセンター

〒192-0046 東京都八王子市明神町 4-14-1 3F

【TEL/FAX】 042-646-5040

【Mail】 peersup_7777@hotmail.com

【URL】 http://heartland.geocities.jp/peersup_7777/

2014年12月7(日), 12月8日(月) 自立生活プログラムのご案内

自分に必要な配慮について

八王子精神障害者ピアサポートセンターでは
1泊2日の予定で、「自分に必要な配慮について」というテーマで
12月7日(日)から自立生活プログラム講座を行います

みなさまの参加お待ちしております。

・自立生活プログラムとは・・・

自立生活プログラム(ILP)とは、障害者が自立生活に必要な心構えや技術を学ぶ場です。障害者と健常者が共に生きる場をつくるために、まず「障害者自身が力をつけていく場」です。

自立生活を始めたい、一人暮らしをしているけれど生きずらさを感じる私達が社会の中で自立生活をしていく時に、先輩の障害者から生活技能を学ぶためにつくられた、障害者文化の伝達の場ともいえるものです。

各プログラムの内容は対象者の目標によって決めます。自立生活に必要なあらゆることがプログラムとして提供されます。ILPのリーダーは障害をもつ当事者が担当しますので、安心して相談、質問ができます。

<2014年12月自立生活プログラムのお知らせ>

八王子精神障害者ピアサポートセンター

自立生活プログラムのご案内

自分に必要な配慮について

秋本番という言葉がぴったりの季節になってきた気がします。

みなさん、いかがお過ごしでしょうか？

八王子精神障害者ピアサポートセンターでは、自立生活プログラム講座を下記の通り1泊2日の宿泊形式で開催します。

私たち精神障害者にとって「自立とは?」「自分の人生をよりよく生きるとは?」「自分に必要な事って何だろう」。普段何気なく過ごしがちなこんな考えに、2日間みなさんと考えていきたいと思えます。

みなさまのご参加をお待ちしています。

記

日時：2014年12月7日(日)13:30(受付13:00)～12月8日(月)12:30

1泊2日

休憩時間：おおよそ1時間毎に10分程度入れる予定

対象：自立生活プログラムに興味のある障害者の方

会場：東京都多摩障害者スポーツセンター

交通：JR中央線国立駅よりバス5分(直通送迎バスあり)

JR南武線谷保駅より徒歩5分

食事：会場に食堂があり、すぐ近くにファミリーレストランもあります

申込方法：申し込み用紙に必要事項を記入の上、郵送又はFAXでお送り下さい

詳細は申し込み締め切り日後に、参加が決定次第、こちらからお知らせします

締め切り：2014年11月14日(金)

リーダー：竹沢幸一、他

主催：八王子精神障害者ピアサポートセンター

後援：全国自立生活センター協議会

平成26年度 真如苑「Shinjoプロジェクト」市民活動公募助成事業

2014年12月自立生活プログラム講座

プログラム：12月7日(日) 13:30~20:30(13:00より受付)

12月8日(月) 9:30~12:30

テーマ：どんな症状で困っているのか、自分に必要な配慮を求めて

* 私達は、症状のちょっとした変化や環境(周りの音や光)、人間関係の少しのずれ等で調子を崩したりします。

調子を崩す理由は人それぞれです。

また、どんな症状で困っているのかもそれぞれ違います。

例えば「考えすぎが止まらなくなってしまって頭の中が混乱してどうしていいかわからない」など。

自分自身の調子を崩すときのことを、この講座を通じて改めて整理して知れたらと思います。そして、調子を崩した時に自分にどんな配慮があったら過ごしやすいかをそれぞれ整理して知っていきたいと思います。

例えば「考えすぎで混乱してどうしていいかわからない時に、信頼している人にいくつかヒントをもらおうと考えが整理出来る」など。

自分の生活を生きやすくするためにも、調子を崩した時に自分はこんな工夫をしているよなど、みんなからも情報をもらい、どんな環境なら過ごしやすいか・生きやすいか探っていければと思います。

難しく聞こえてしまうテーマかもしれませんが、自立生活プログラムに参加していく中で、自分が日常生活を楽に過ごせるか、どんな人のサポートがあったら生きやすいか、一緒に考えながら、1泊2日楽しみながらのプログラムにしたいと思っています。

※ 休憩時間は、おおよそ1時間毎に10分程度入れる予定です。また、都合によりプログラムの内容が変更になることがあります。ご了承下さい。

※ 昼食、夕食、及び休憩の時間は随時入れます。

※ 自立生活プログラムでは聴くことを重視していますので、講座中は記録を取ることを禁止とさせていただきます。ご了承ください。

問い合わせ先：八王子精神障害者ピアサポートセンター

住所：東京都八王子明神町4-14-1 3F

TEL/FAX：042-646-5040

E-mail:peersup_7777@hotmail.com



【 2014年7月 自立生活プログラム講座 】



【 自立生活センター・ILみなみTama 聞き取り調査 】