



ひとりじゃ
つらいけど
分かち合えば
軽くなる
新しい出会いで
こころつながる



ひとりじゃないよ 一緒に学ぼう

第12回ピアサポート講座

日時: 2025年 10月17日(金)・
10月24日(金)・10月31日(金)

★本講座は埼玉県障害者ピアサポート研修ではない
のでご注意ください。

対象: 上尾市在住・在学・在勤で精神障害のある
方、ひきこもり、発達障害、生きづらさを抱え
ている方やそのご家族、上尾市近辺の精神
保健福祉・医療事業関係者など

定員: 30名 持ち物: 昼食・テキスト

場所: 上尾公民館 4階 401/5階503講座室
あげお富士住建ホール内(上尾市文化センター)
〒362-0017 上尾市ニツ宮 750

※上尾駅東口から朝日バス「東大宮駅行き」
「がんセンター行き」「伊奈役町場行き」
いずれも「上尾市文化センター前」下車

ピアサポートとは「同様の経験をした仲間同士の
支え合いの営みのすべて」をあらわした言葉で
す。シュミ友やママ友、パパ友はもちろん、「病気
や障害のある人同士」や「生きづらさを抱える人
同士」も同じ経験をしたピア(仲間)です。興味の
ある方は、お気軽にご参加ください。

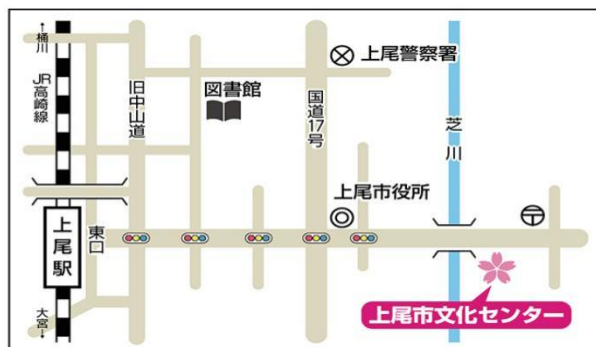
申し込み方法: 下記二次元コードよりお申込みください。



申し込み期間: 9月1日～30日

上尾市 ピアサポート講座

検索



主催: 上尾市 共催: (社福) あげお福祉会「杜の家」 協力: 上尾・桶川・伊奈基幹相談支援センター 武蔵野病院

イラスト: yacchi デザイン: senju



★プログラム予定★

講師：相川章子（埼玉県立大学教授）ほか



3日間で一つのコースです	第1日目 10/17(金) リカバリーとピアサポート	第2日目 10/24(金) リカバリーストーリーを 語ろう・聴こう	第3日目 10/31(金) ピアサポートの輪を 広げよう
会 場	5階 503	4階 401	5階 503
10:00～12:00	リカバリーストーリーを聞き、共有しよう	より良いコミュニケーションとは？ コミュニケーションのいろいろな技法 バウンダリーとセルフケア	「私のピアサポート体験」 ピアサポート活動体験談& リレートーク ピアサポートのいろいろな形
12:00～13:00	お昼休み	お昼休み	お昼休み
13:00～15:00	リカバリーとピアサポート リカバリーストーリーを聞いてグループ発表	ちょこっと体験談を語ろう・ 聞こう・感想を共有しよう	グループワーク 「私にもできる！ 身近な ピアサポート」

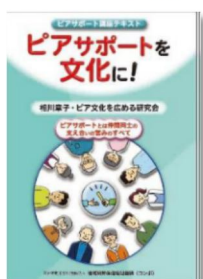
※休憩の目安は1時間に一度、10分程度を予定しております。※17日と31日は5階503、24日は4階401になります。

※各プログラムの所要時間は予定です。終了時間など延長する場合がございます。

本講座では、参加者と共に『学ぶ』ことを通して、ピアサポートを体感していただくことを目指しています。参加者との心地よい関係性の中で、ありのままの自分を感じ、リカバリー……《病気や障害にとらわれた生活から、夢や希望に向けて歩いていく生き方》……につながることを感じていきます。プログラムを通じて、自身のリカバリーだけでなく周囲の方々のリカバリーも信じるようになり、ピアサポートの輪を広げていくことにつながると体感できるでしょう。



ご注意点



当講座では、指定教材『ピアサポート講座テキスト・ピアサポートを文化に！』（1,650円程度・送料等別）の購入が必要となります。受講決定者には別途、くわしい購入方法をご案内いたします。

<https://www.comhbo.net/?p=30470>

※10月17日のみ、若干数ですが会場での販売を予定しています。

参加者の声

当事者の方だけでなく、
ご家族や病院スタッフ
のお話が聞けてとても
参考になりました

マイナスだと思っていた
障害が人のために活か
せるなんて、考え方や生
き方が変わりました

いろんな人の話を聞いて自分にも強み
があるんだと気づかされました。ひとり
ではできなかったことでした

自由でいい、正解も不正解もない、
みんな違っていいという支え合い
が、オアシスのような空間を作り上
げていると理解できました