



ポパイの会 & ピア活動 1 年のまとめ

① ポパイの会の 1 年を振り返って

平成 22 年 4 月からさわやか一むでピア活動をスタートして、4 年が過ぎました。センターでは、毎月第 4 土曜日の午後 2 時から当事者の方が中心になって集まり、フリートークでお話をするピア活動のひとつ「ポパイの会」を行っています。昨年度は台風の影響で中止になったこともありましたが、一昨年度よりもさらに多く、一年間で延べ 64 名の方がポパイの会に参加されました。

② ポパイの会の目的

ポパイの会という名前の由来は、仕事をする時によく使われる「報告・連絡・相談」という言葉の頭文字である、「ほう・れん・そう」を野菜のほうれん草に見立てて、アニメの登場人物のポパイの大好物である、ほうれん草のように、この会に毎回参加しておしゃべりすることで、元気になってもらえればと思い、ポパイの会という名前になりました。

このように当事者の方が集まって行う活動を「ピア活動」といいます。ちなみに「ピア」という言葉は日本語に訳すと「仲間」という意味です。

ポパイの会は、はじめての人でも気軽に参加できるように、以下のルールを事前に必ず確認しています。お話する内容は、恋愛、お金、友達、病気、ダイエット、などさまざまです。

ポパイの会でのルール



仲間作りの場

悩みを話せる場

他の人の話を聞く

情報交換の場

思いを共有できる場

相手の気持ちを尊重する場

途中で気分が悪くなったら無理をしないで休む

来て良かった、元気になれた、と思える会

ここでの話はここでだけ！



③ さわやかピアサポーター育成講座行いました。

昨年度はピア活動に興味のあるメンバーさんを対象に、1年かけてピアサポーターの育成講座を行いました。さわやかな一むに定期的に集ってもらい、受講者の方に向けた講義や、外部の研修にも参加していただきました。

JHC 板橋会さん主催のピアサポーター養成講座に3日間参加しました。またピアサポーター同士の交流もかねて、江戸川の地域活動支援センターはるえ野まで行き、「WRAP」を受講してきました。受講を終えた3名の方に修了証を交付しました。



修了証の交付

3名の方から受講した感想と今後の希望について伺いました。

最初ピアサポーターとは？というところから始まり、外部研修等を通して、奥が深いなと感じた。はるえ野で勉強した WRAP は興味深く、楽しく学びました。センターで勉強したロールプレイをしながら、学んでいくやり方も楽しかった。センターに登録して間もない人たちとのおしゃべりや、プログラムのサポートをしながら、悩んでいる人に経験したことを活かしてアドバイスをしたいです。

ここのセンターしか知らなかったが、障がいを持っていてもサポーターとして関わっている人と接することができて有意義だった。ひきこもりの時もあったが、研修を通して外に出るチャンスになり、刺激になった。自分も頑張らねばと思った。いろいろな人と色々な形で交流を持てるようになりたい。

はるえ野のセンターで勉強した WRAP は勉強になった。現在ひきこもっている、障がいがある人の気持ちを、話を聞いてあげたい。センターに来て楽しい時間をすごしてもらえたら明るくなって貰えればと思います。サポートすることに重点をおかず、仲間の一人として助けあったり、相談しあい、楽しい日々を過ごせるようになりたい。

④メンバー自主企画を行いました

ポパイの会から発展して、当事者の方が自ら企画してみんなで参加して楽しむピア活動が「メンバー自主企画」です。昨年度は3回実施しました。

5月30日（金）「私が大好きな思い出の1曲 第3弾」参加者8名



皆さんが大好きな思い出の1曲を持ち寄り、エピソードを語り合いながら、じっくりと楽しみました。第3弾ということもあって、今回の自主企画では8人もメンバーが集まりました。とっても盛り上がりましたよ!

8月30日（金）「朗読会」参加者5名



自分が感動した、あるいは趣味としているジャンルの本を朗読・紹介する会を行いました。8冊の本をみんなで紹介しました。小説や音楽 CD に書かれている歌詞の紹介、自費出版された本まで、様々なジャンルをみんなで共有することができました。

1月5日（土）「かるた遊び」参加者4名



新年1回目の自主企画は、お正月遊びの定番のひとつ、かるた遊びを行いました。かるたをすれば、ことわざも覚えられるので、いい勉強にもなりますね。

人が集まるかな?うまくいくかな?など、企画する人は不安や緊張があると思います。でも、実施したあとの安堵感と爽快感は企画した人にしか味わえないものがあります。今年度も皆さんがやってみたいことがありましたら、ぜひスタッフに相談してみてください。日時や、企画の立て方、宣伝チラシの作り方などアドバイスいたします。

⑤ 来年度に向けての感想、意見

来年度のポパイの会に向けて、皆さんから感想、ご意見を伺いました。

- ・この一年間の間に何度か参加したが、とても良かった。
- ・ここでの話はここでだけというルールがあるので、安心して自分の悩み事を打ち明けられることができる。
- ・悩み事を話すと参加したメンバーが真剣に考えてくれるし、いいアドバイスをもらえる。
- ・フリートークで話ができるので、みんなで自由に話ができるし、話をふくらませることができる。来年もこのままの形でやりたい。

⑥ 平成26年度のピア活動の予定について

今年度もこのポパイの会を、ピア活動に初めて参加する人のきっかけの会として続けていきたいと思えます。

また、昨年度ピアサポーター育成講座に参加して修了証を交付した3名の方には、センターのプログラムの中心メンバーとして参加していただく予定です。センターに登録されたばかりでプログラムへの参加に不安を抱える人も、先輩のピアサポーターがいれば安心して参加できるのではないのでしょうか。また、昨年度に引き続き、メンバー自主企画のサポートも行っています。

⑦ さいごに・・・

昨年度はピア活動の育成講座で外部の研修に参加したり、他区のセンターの見学に行ったりと、忙しい1年ではありましたが、とてもよい刺激になり、勉強になりました。ピア活動に参加すると、参加したみなさんから、元気の源を手に入れることができるかもしれません。

何か悩み事がありますか？夢はありますか？そんなことを、ピア活動を通してみんなで語り合っていきませんか？

