

ピアサポートみなと10周年記念誌

# with friends



仲間と共に

## 「with friends〜仲間と共に」もくじ

- 2 はじめに
- 3 Kさんの言葉
- 4 元気の源、食について語る
- 6 ピアサポートみなとのこれまで
- 13 私にとってのピアサポート
- 14 「あなたへのリカバリーへ12の質問」
- 18 編集後記
- 20 みなと4コマ劇場

### はじめに

ピアサポートみなと 共同代表 古田 勇貴



皆さん、こんにちは。「ピアサポートみなと(以下みなと)」は語ることを中心にしたボランティア団体として、交流会やシンポジウム、例会などを行ない、この度10周年を迎えることができました。

毎月例会では、自分の思いを熱く語られる方もいれば、「もっと話をしたいのではないか」という方も中にはいます。近況報告や気分調べで話される内容はもちろん真面目な話も多いですが、とてもユニークだったり率直だったりするので参加して楽しいです。

「みなと」の原点は参加者が、「みなと」が「元気の補給基地」として過ごせる「居場所」であり、そこで「話す」ことだと思えます。わたしは、参加者が笑顔で帰ってもらえるような司会の進め方や場の雰囲気作りをやりたいです。

これからも「みなと」は他の団体や同じピアの仲間達やその家族、専門家などとともに歩んでいきたいと思えます。

これであいさつとします。これからも、みなとを宜しく願います。

それでは、次ページからの「みなと」メンバーの熱い思いをじっくりお楽しみください。

## Kさんの言葉

ピアサポートみなと初期のメンバーで、穏やかな笑顔で、みんなを励ましたKさん。みんなを癒し続けた名言集をご紹介します。

- オイは元気になったけん、病気について話したか
- 病気っていうから病気になるとじゃなかやろうか
- まず頭や身体がとけるような感じがして、ボーツとする
- お母さんといるときは甘えなさい！
- 悩みは付き物だけど、やっぱりそれに打ち勝っていくことが大事かなって思います
- ここにおるとは、みんな仲間やけん！もつと周りば見らんば！
- 幸せだったら感謝もでてくるよ
- 人間は信用ある人を探すことだなと思う
- SOSって大事よね！
- やっぱり1日の朝は感謝からよね！
- さみしさから病気がくるんじゃない？
- 医者は5〜6分やけんSOSも出せんもんね
- 若いもん！もつと遊ばんば！冒険せんば！
- 俺たちは原因不明の病気よ
- 孤独になった時に、自分の体調ばどんな方法で維持するかよ
- 病気と思うから病気なんだ。元氣と思えばいいんだよ
- 俺たちはさ、この世に生まれただけでも良かったと思えば道は開けるよ
- でも、俺たちは脳の病気だから、頭や胸に圧迫感あるよね
- これからどう生きていくかだよ。等身大の自分で

やっぱり俺たちは薬飲まんばだめよ  
ぼけない、倒れない、寝込まないが一番よ。その三つを知っとけば  
ぼけないでしょう

努力努力！よかき。病気は病気で。

自分で作った病気だから、自分で治さんば

この世は愛かな。病院に行くのは宿命かな

人間は一人では生きていけないと思った。薬とうまく付き合って行

かなければと思った

ひとり言。妄想とか大変よね。取れんとさね。ぐるぐる回ってなん

で取れんとかって

当事者から健康になろうとするのがいい

言える仲間を大事にしていくことよ。いろんな人間と会って

男もえらいけど、女もえらかな。平等で付き合えばいいさ

精神と身体の病気、どういう気持ち？それがわからんとでしょう。

自分の頭がぐるぐるして、独り言言うんです。

2015年は良い年になりそうだということ。美味しい物を食べて

太った。みんなに会えたこと

皆さんと会えてよかった。心が安らいだ。自分の居場所があればい

いと思った



# 元気の源、食について語る

ピアサポートみなと共同代表 上田 忠



飲食関係に就いていた両親から幼少期より「ご飯を食べていくために働く」ことを言われており、普段からバランスのとれた食事を食べさせてもらいました。また両親より食の大切さを教えてもらいました。

テーブルマナーを身に付けさせられて、パスタや肉料理や鍋料理など作ってもらい、サラダやチーズとか果物などや、家族サービスとして時々お寿司や焼肉を食べ、旅行に行った際はご当地の食事を食べさせてもらいました。母親からもおでんや魚の煮つけなどの煮物やとんかつなどの和食とかグラタンやハンバーグなどの洋食、野菜炒めや八宝菜やちゃんぽん等の中華などバラエティに富んだ温かい食事を食べさせてもらいました。ある時近くの体育館で食事に関するデータを作成してもらった際に、インスタラクターからほめられたことがあります。

現在一人暮らしをしています、当初は食事を作るか心配でした。両親が作っていたのを見まねで作って、上手くいったときは感謝の気持ちでいっぱいになりました。

簡単なものしかできないけれど、レパートリーを増やして写真を撮って記録していきました。

料理にはまるくらい好きであるけれど、作っておいしくできたときは感無量です。「また作りたい」という楽しさが芽生えました。

一人暮らしをしていると野菜不足による病気になるやすいので、できるだけ野菜をとっています、また緑黄色野菜とか多くの野菜が頻繁に買えないので、比較的日持ちができて、いろんな料理に使えるキャベツや白菜や玉ねぎや人参などを買っています。

にらとか、ねぎ、もやし、えのきなどは冷凍保存ができるので1週間くらい日持ちします。

それらを上手く活用すれば、炒め物やスープなどができます。

時間がない時はインスタント食品や缶詰とかお惣菜で済ませる時がありますが、必ず野菜をつけ加えて、一緒に煮たりしています。一緒に食べると野菜のうまみが出ておいしく食べることができず。

フルーツとか乳製品は体に良いので毎日食べたいけれど、ぜいたくはできません。りんごや梨やかんきつ類とかいちごとかチーズを食べますがたまにしか買えないのが残念です。

ストレスがかかったとき食事の量が多くなり、また栄養のバランスが偏りがちになります、好き嫌いをなくして野菜を多くとる生活を心がけていきたいです。バランスの良い食事をとることで病気を未然に防いで、いつまでも元気の源であるおいしい食事を摂れるようにしたいです。

「食べることは生きること。」を大切にして、心と体が満たすようになりたいです。



## おすすめのリカバリ飯

食について強いこだわりを持つ上田さん。  
2つほど、おすすめの料理のレシピをご紹介します。  
今夜の一品にいかがですか？

### 青椒肉絲（チンジャオロース）



#### 材料

スパゲッティ ベーコン  
キャベツ 玉ねぎ にんにく  
塩 こしょう 料理酒  
コンソメまたはブイヨン  
オリーブオイル  
(味加減はお好みで)

#### 作り方

- 1..ピーマン（細目）とたけのこを切る
  - 2..にんにくを切る（千切り）
  - 3..牛肉または豚肉を食べやすいサイズに切る（細目に切ってもよい）
  - 4..フライパンにごま油をひいてにんにくを香りがするまで炒める
  - 5..牛肉または豚肉（よく炒める）を中火で炒める（色が変わるまで）
  - 6..たけのこピーマンを入れて強火で炒める（炒めすぎない）
  - 7..塩、こしょう、料理酒、オイスターソースを入れて中火で急いで炒める
- 注意..調味料は薄めにいれる
- 8..仕上げに水溶き片栗粉を入れて中火で炒めてとろみをつける。
- 注意..味が濃くなりやすい

### ベーコンと春キャベツのスパゲッティ



#### 材料

牛肉または豚肉 ピーマン  
たけのこ（水煮でよい）  
にんにく 塩 こしょう  
ごま油 料理酒  
オイスターソース  
水溶き片栗粉（お好みで）  
(味加減は・・・自己責任で)

#### 作り方

- 1..キャベツと玉ねぎを切る
  - 2..にんにくを切る（スライス）
  - 3..ベーコンを食べやすいサイズに切る
  - 4..大き目の鍋に水と塩を入れてお湯をわかす
  - 5..フライパンにオリーブオイルをひいてにんにくの香りがするまで炒める
  - 6..ベーコンを中火で炒める（焦げ目がつくくらいまで）
  - 7..玉ねぎを入れて強火で炒める。
  - 8..塩、こしょう、料理酒、ブイヨンまたはコンソメを入れる
- 注意..調味料は薄めにいれる
- 9..鍋のお湯が沸いたらスパゲッティをゆでる
  - 10..パッケージのゆで時間の1分前までゆでたらキャベツをスパゲッティと一緒にゆでる
  - 11..ゆで上がったら鍋をざるに移してお湯をきる
  - 12..ざるに移したスパゲッティとキャベツをフライパンの炒めてある具と混ぜて弱火で炒める。
  - 13..オリーブオイルと塩こしょうをいれてお好みで味を調整をする。

## 「ピアサポートみなと」のこれまで

フォーラム議事録 「元気の出るグループを作ろう」より

**田中** 皆様こんにちは。長崎大学の田中でございます。



本日は「ピアサポートみなと10周年の記念事業フォーラム」にお集まりいただきありがとうございます。この事業は大学が文科省から委託されてやってくる事業の一環として行うものなんですけど、今年は3年目で最後の年です。みなとの10周年と一緒に、共同事業を行えることをほんとうれしく思っております。皆様宜しくお願い致します。



**上田** 皆さんこんにちは。私は「ピアサポートみなと」共同代表の上田忠と申します。よろしくお願います。今からみなとフォーラムの挨拶を致します。本日はお忙しい中集まっていたいただきありがとうございます。今年はコロナウイルスが流行したため、ZOOMで開催することにしました。ピアサポートみなとが2010年に発足して今年で10年目を迎えることができました。はじめは「こころのボラン

ティア養成講座」を開催して受講生の中に当事者の方が集まっていたので延長する形で「ピアサポートみなと」が発足しました。最初は人数が少なかったのですが、当事者だけでなく、保護者や学生や地域の方々やボランティアの方が集まり、グループミーティングやシンポジウムを開催して学びの機会を得てきました。病気を持っているからと言って悲観的になるのではなく、向上心を持った仲間たちと付き合い方をみんなで話し合っ

ように学んできました。この10年で仲間たちは体調がよくなっていく方が多くいます。一人暮らしを行っている方もいれば、結婚して家庭を築いている方もいます。また、一般就労を行っている方もいます。みんなそれぞれ成長を感じます。残念ながら亡くなった方もいますが、みなとで大切な時間を過ごしたことはかけがえのないものになっています。本日のフォーラムですが、【鼎談 ピアサポートみなとの10年の歩みシンポジウム】元気が出るグループをみんなで作ろう」を開催します。ぜひお楽しみください。よろしくお願います。

**田中** 上田さんありがとうございます。それでは鼎談といたしまして「ピアサポートみなと」の10年の歩みということで、上田忠さん、古田勇貴さん、片岡史和さん、どうぞよろしくお願致します。

**上田** 上田忠と申します。ニックネームはクリームシチューです。私のハンディキャップは、特定不能

の広汎性発達障害 PDDNOS です。好きな言葉は、『何事もあきらめない』。日ごろは、大村市内のB型事業所で、クリーニングの仕事をしていきます。「みなと」に参加して数年後、一人暮らしを始めていて、現在継続中です。よろしくお願致します。



の古田勇貴です。自分では『ふるたぬぎ』とか

**古田** 私は、「ピアサポートみなと」の共同代表の古田勇貴です。自分では『ふるたぬぎ』と呼んだりしてますが、周りからは『ゆうくん』って親しまれて呼ばれています。「みなと」における癒しの存在…自分ではちよつとわからないんですけども、大変うれしいです。熱血タイガースファンって書いてありますけど、そこまではないかな…って思ってます(笑)。まあ、阪神タイガースが好きで、けっこう中継とかは見てるんですけども、負けた日は結構イライラしたりとか…(笑)」

**片岡** 間違はなく、彼は、ファンですね(笑)

一同 (笑)

**古田** 5年前くらいからアパートを借りて一人暮らしを継続しております。



**片岡** 片岡史和と申します。呼んでほしい名前があつて、『おにぎりさん』と呼んでください。

日頃の会でもそう呼んで欲しいとお願ひしています。まさにこの元気になるグルーブの当事者会のようなものが趣味のようなもので、「みなと」以外にも他の団体の役員も兼任しております。「おむら麦の会」「長崎県精神障害者団体連合会」などですね。一応「ピアサポートみなと」には、準備段階から関わっています。もともと、『心のボランティア入門講座』の体験談発表から始まりました。現在はWRAPファシリテーターとしても活動しております。どうぞよろしくお願ひします。

## ピアサポートみなとの紹介

**上田** 今から「ピアサポートみなと」の紹介を始めます。「みなと」には、結成される時に作られた円卓があります。上下とか、上座とか下座はありません。「みなと」の象徴です。ボランティアルームにあります。

「みなと」の紹介を始めます。「みなと」には、結成される時に作られた円卓があります。上下とか、上座とか下座はありません。「みなと」の象徴です。ボランティアルームにあります。

### 開催場所と開催時間

**上田** 長崎県大村市で開催しております。主に大村市内の本町にあります。プラットおおむらの会議室で活動しております。例会は、開催時間 第2土曜日の午後2時～4時。みなとプラス、役員会とか運営会議と言われているものなんでしょうけど、これの開催時間は例会開催の11日前、午後5時～7時です。現在はコロナ対応のため、オンラインで開催することもあります。

### ①理念と実態

**上田** ピアサポートグループであり、ボランティアグループです。日頃は社会の作業所や職場などの社会の大海に出ているみんなが、疲れた時に帰ってきて、勇気を補充し旅立っていくための『みなと(母港)』であつてほしいという思

いが込められています。現在は、プラットおおむらを中心に活動し、主に火曜日夜の『みなとプラス』と、土曜日昼の『例会』、年に1～2回の勉強会、講演活動を行っています。体験談を受け入れ、発信することが、「みなと」のボランティア活動。障害を語り合うことが私たちの仕事です。

### ②対等性

**上田** 中心になるのは11人の運営メンバー。職員さんの立場の方は存在しません。全体の構成メンバーは、9割方が障害当事者。その他、家族、学生、専門職、一般の方が参加します。支援する、支援される関係ではなく、「お互いの支え合い」「当事者と市民ボランティアのコラボレーション」「参加メンバーすべての対等性が保証される場所」です。

### ③目的

**上田** 会は、ステイグマ(偏見)をなくす目的で結成されています。ステイグマをなくす8のステップ、自分を語る・自己理解を深める・仲間とともに解決の糸口を見つける・表現力を培う・地域の人と協力関係

を築く・自分の中の可能性を発見する・この姿を見守る周囲の人が障害について知る・結果、みんなが楽しい夢や辛い痛みを語り合える場を作る

### ④ルール(会則より)

**上田** 『見学はいつでもできます』『嫌なときはパスできます』『人の良いところは褒めましょう』『良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題はほかで話したりしないでください』『みんなのことはみんなで決めましょう』

### ⑤活動内容

**上田** 例会、お話の会の運営。みなとプラス、夜の部、運営会議を兼ねます。これも役員会と言われているものです。年に1～2回の勉強会とレクレーション。講演活動(チームみなと)です。

### ⑥語り合いの流れ

**上田** 安心のための合意、ガイドラインやルール作りです。自己紹介(近況報告や気分調べ)、語り合い(ホワイトボードを交えなが

ら)、フィードバックと気分の変化の確認、そして事務連絡となっております。

### これまでの10年を振り返る

**片岡** 個人的にこの10年は、僕ら3人にとってはどうだったかな？

**上田** 私は10年前まで、25歳〜30歳くらいの時、家で引き込んでたんですけど、親から説得を受けて作業所に行き始めました。そこでいろんな人に出会うことで、人生を変えることができました。現在では先輩に教える立場になりましたが、日々楽しくやっております。

**古田** 私は2012年の夏くらいに初めて参加したんですけど、その時に比べて例会の参加者も変わったりして、昔のメンバーにも会えなくなつて寂しくなることもあるんですけど…。まあ今のメンバーで仲良くやれているので、例會も楽しいんですけど。昔のメンバーにも会いたいなと思つてます。

**片岡** 僕自身としてはやっぱり結婚して世帯主になったのが大きい



写真1 こころのボランティア入門講座

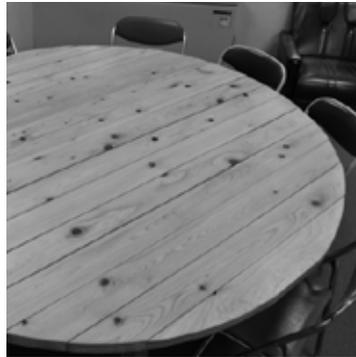


写真2 円卓



写真3 講座の様子

んですよね。責任の感じ方が変わったというか、親に守つてもらっていたのがどんどん変わってきた10年でした。そんな10年でもなどどんなことがあったのか、振り返つてみたいと思います。

### みなとの歴史

#### ①創設期(2008〜2010)

**片岡** 「みなと」の歴史を4つの期間で区切ってみようと思えます。設立総会は2010年なんですけど、スタートの2年前、準備の段階から紹介しますね。

**片岡** 「みなと」の一番最初の創設期と呼ばれる時期です。2008年5月25日に要望書が出されたんです。それが「みなと」のきっかけでした。こころのボランティア入門講座の展開ですね。こころのことをボランティア活動でやろうよつていう要望書が出されたのが5月25日。それで、実際にこころのボランティア入門講座が始まるようになって、15回いろんなメンバーを集めながら実行委員会が繰り返された

中で、2009年3月28日にこの講座が始まりました。そして先ほどのメールアドレスのきっかけにもなった2010年4月24日にピアサポーターなどが設立する運びとなりました。設立総会は23名の出席者がいました。こころのボランティア入門講座は講師として、ドクターの方、大学教授の方、家族代表の方、当事者本人の代表の方、相談支援事業所職員の方、一般のボランティアの方がこの講座を行つてくれました。

**片岡** 15回の実行委員会、そして講義を経て、「みなと」の名前を決めようつてことになったんですよ。そうしたら、当時開催してた場所は今と違つていて、西三城町8番地というところにあつたんですね。だから危うく、みなとの名前が「8番地」つていう飲み屋みたいな名前になりました(笑)。で、「8番地」よりも、やっぱり、みんなの心の補給基地でありたい、勇気の補給基地でありたいという理念に振り返つて、『みなと』という名前になった歴史があります。そして、先ほど

も話にあがっていたみななどにあ  
る円卓の話なんです。あれは  
全員の手作りなんです。メン  
バーの一人が寄贈した木材を使っ  
て作成され、蜜蝋のワックスを  
みんなで塗って完成させました。  
円卓にはだれが偉いってないよ  
ね、みんな一緒だよってという形  
でできたんです。で、第一回の設  
立総会が行われました。この時に  
みんな話が上手だったんですが、  
何名か喋れなかった方、みんな話  
が上手なのに、自分は上手に喋れ  
ないという方がいて、その時に  
『ルール』を作ろうよと言う話に  
なり、『ルール』が誕生しました。  
一番最初のルールは『発言はパス  
できる』というものだったんで  
すね。これを決めた過程を大切に  
したい意味もあり、会則に盛り込  
まれるようになったのが、先ほどの  
会則の内容です。

**片岡** 8 ページ写真1が実際講演

していただいたチラシになりま  
す。平成21年3月28日、つまり、  
「みなと」が立ち上がる約1年前  
にこのころのボランティア入門

講座が始まったんですね。最初は  
この写真に写っている大塚先生  
が講師になってくださいました。

**片岡** 写真3、が数回行われた「こ  
ころのボランティア講座」の時の  
一風景です。こんな感じで、ボラ  
ンティア講座は始まりました。」



写真4 例会の様子

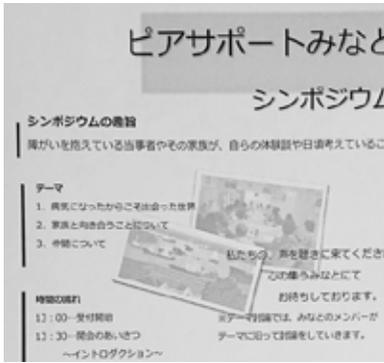


写真5 シンポジウムのポスター

②初期（2010〜2012）

**片岡** ここから、「みなと」の歴  
史の初期に入るんですけど、この  
ころからようやく「みなと」が一  
つの団体として走り始めました。  
僕の中での初期は、第36回例会あ  
たりまでかなと思います。最初  
は、『ばかばかこん』や、『SOSの  
出し方』、『大丈夫ん！』など、み  
んなで持ってきたテーマをみんな  
で研究しようよというのが中心の  
会でした。この時には、真珠園  
療養所の方と交流会や出張例会も  
行っていました。ここで田中先生  
が入ってくるようになりました。  
良かったこと、悪かったこととい  
う「べてる式」の導入が始まり、  
第1回のシンポジウムが行われま  
した。このころから長崎大学の障  
害とインクルージョン、障害と共  
生という内容の授業の話し手の一  
人として選ばれるようになりました。  
これが2010年6月11日の  
ことだったと思います。  
そしてだんだん、にぎやかになっ  
てくるわけです。写真5は、途中

企画したシンポジウムチラシ（写真  
5）デザイン関係のお仕事をを経験  
した方がいらっしやったので、その  
方に作ってもらったチラシです。

③中期1（2013〜2016）

**片岡** だいたい第37回例会から第72  
回例会あたりを中期と数えていま  
す。この辺から、『人生って80キロ  
マラソンと一緒に』とか、『近所と親  
戚との付き合い方』などを話し合う  
ようになりました。そしてこの頃か  
ら、みんなで『研究』しようよって  
いう会議だったのが、『語り合い』  
つまり語り放題のような会に代わっ  
てくるようになります。その中心く  
らいに、アルカスSASEBOでの『こ  
ころの健康づくりフェスティバル』  
に呼ばれました。で、『ふたばの陽』  
の設立と交流が始まったのが、だい  
たい中期の2013年頃です。で、  
このころから運営会議と呼ばれてい  
たいいつもの会議がみなとプラスとい  
う会に変わったんですね。前半が『当  
事者研究会』というものを試験的に  
開催して、もう前半で運営会議をや  
ろうという時間に代わりました。

④中期2(2013〜2016)

**片岡** で、ようやくこの頃になって今代表を務めてくれているクリムシチューンとかゆうくんたちが、本格的に活動に参加することになります。最初に「みなと」に参加して思ったってどんなこと思った？

**上田** はい。最初はですね、なんかこう私の先人観だったんですけど、もうちょっと暗い感じなのかなと思っていたらですね、皆赤裸々に病気の事とかですね、自分の生活の事とかいろいろ話を明るく話す姿に対して感銘をすごく受けました。

**古田** 初めて参加したときは…なにかわからないですけど直感で『仲間だ』という風な事を思っ  
て、あ、親しみやすいなという感じで参加したんですけど、ちょっと最初の例会、初めて参加した日に多分、私ばかりしゃべっていて(笑)、周りの発言の時に私が割り込んで話したりとかしてから、まあそれでちょっといまだに申し

訳ないんですけど、まあそういう思い出があります。

**片岡** 懐かしいよね。『みなと』との出会いってどうでした？

**上田** 最初はですね、すごく緊張しとってですね、私ちょっと泌尿器の病気も持っているのでトイレに頻繁に通っていたことに対してですね、なんか不審者とか挙動不審とかそういう扱いを受けました。まあ今では笑い話ですけども、はい。

**古田** まあ正直言って最初はこういったところかなという緊張感もあつたんですけど、まあ今はその、役員とか副代表を3年間くらいして昨年度からみなとの代表者として自分の役割も持ったりして、今非常に嬉しい気持ちです。

**片岡** 今はどう感じてる？

**古田** 同じ当事者、初めて参加した時の参加者とか講演で出会った仲間とか、今でも交流している方がいて、そしてそういった方々の、まあもちろんそういった方々だけじゃないけど仲間との出会いは一生の宝物になっていくんじゃないかと思つて。もちろんボラン

ティア活動とか講演活動以外でも出会った人でも今でも交流している人はいるので、これからもこれを続けていこうと思つています。

**上田** いろんな方に会つたんですけど、病気を持たれているということですね、それに対して辛さを経験されている分、みんな優しい人が多いなとかこう、優しさにあふれている傾向があるんだなと思つています。

**片岡** まあそう言っている二人も、ほんと初めて出会つた時って面白い人だったんですよ(笑)。最初がまず、野球中継の話から始まつたあたりとか、2時間の例会の中でトイレに3回4回行ったよね、すごいあわただしくて落ち着きなかつたんですけど、こうやって今、すごく目の前で頑張つてくれています。で、僕自身が感じたのは、家族とか支援者って言うんですけどみんなごちゃ混ぜだよな。人間だよなって思つたんですよ。だから悟郎先生を誘うときの言葉には『みんな裸になろう』って言葉通りの意味ではなくて『みんな裸になろう』って鎧を着ているとか、鎧を着て立場を守ろうとするのはやめようよっていう風に誘つたりとか、あるいはすごく僕はごちゃ混ぜには魅力があるんだよなっていうのがあって、立場というのが本当に超えて付き合ひが始まるよなっていうのはこの中期に感じた感想だったりします。僕自身は本当に感動した話があつて、当事者の人が別の家族の人を応援したことがあつたんですよ。で、僕らつてもとも迷惑をかけてる立場なのかもしれないけどそんな立場の人が別の



人を助けられるって感じたときに、立場なんて越えてしまふんじゃない

か、関係ないんじゃないか、みんなピュアなんじゃないかっていう風に考え始めるようになったのが中期だったりします。

**片岡** 例会、もうこんな感じで膨らんでいきました。中期のころは大体こんな感じの勢いでやっていました。

**片岡** この時期に実はすごく大きいことが起きていて、結婚お祝い会が開かれたり、Kさんを悼む会が行われたりしました。要するに僕たちは正確に、意味合いは違ってもかもしれないけど結婚式とかお葬式を「みなと」でやっちゃったんですよ。という話です。本当はKさんを悼む会ってのはお葬式そのものではないし、結婚を祝う会ってのも結婚をした会ではないんですけれども、本当にこの2つは大きかったと思います。要するに僕が結婚した会があつて、祝ってくれたのが「みなと」だったという話です。結婚式の写真見てもらおうかな

**片岡** こんな感じです。ホーミー



という喫茶店を借りきってやりました。で、そこでスライドやりながら歌を歌ったりとか、食事をしたりとか楽しいひと時を過ごさせてもらいました。ちなみにこの時の結婚式は会費制だったりします。今悟郎先生が何かお祝い言ってくれてますけど、こんな風に語ってくれた会があつたりします。

次世代へ（2016〜2020）

**片岡** そして次の世代へ

**古田** そうですね、次の世代ということで2016年から現在2020年にかけて、第72回例会から現在の125回例会が行われました。で、大村市長との勉強会開催ってのいうのは多

分2016年？この時大村市長の園田さんが来てくれて、講演で、みんなの前で話をしてくれました。共同代表制の導入は2018年かな？この時は…

**片岡** 僕とクリームシチュー君だったね。



**古田** 昨年2019年から片岡さんの代わりに私が入って上田さんと。夢の木ワークショップの開催。障害者の生涯学習活動へ。夢の木はいつでしたっけ？

**片岡** 2年前ですね。悟郎先生の提案だったんですけど、まあリクエストをたくさん出してね、ワークショップにきて下さいとか。

**古田** あの時みんな、イタ

リア旅行に行きたいとか、みんなそれぞれ夢を言えて、楽しかったな。生涯学習活動は文科省からの：2018年度からでしたよね、当時の受講生の方とかも何名か来られているみたいですけど。今年度から新型コロナウイルスも流行ったということでオ



ンライン、ZOOMを使った展開が開始されて、実際に例会とかも、夏、6月とか7月とか、3回くらい行われて。

**片岡** うん、3回くらいですね、ZOOMで展開されましたね。

**古田** 昨年度は会場で行うことができたんですけどまあこれからも、まだ今第3波にもなっているから、オンラインを活用する場合があります

けど、これからもやっていこうと思います。

**古田** 「みなと」の歴史、次のスライド第2弾は、開催場所が西三城町8番地からプラットおおむらの本町へ、これも昨年度からですよ。

**片岡** 昨年度からですね、はい

**古田** 昨年度から始まったということ、まあ今も先ほど言った通りオンラインで開催したり、プラットおおむら、会場で開催したり、去年の講演、シンポジウムはプラットおおむらですよ、はい

**片岡** どう思った？こういう活動してみてる？

**古田** この活動、シンポジウム：自分がシンポジストになれるとは思っていなかったなと思います。始まりが2016年のウエスレヤン大学の教授の方に頼まれて『話してみらんか』て、それが始まりだったんですけど、それから共立病院の家族懇談会とかに講師として呼ばれたりとか話す機会が増えて、自分が公の場で話すことはあまりなかったのが最初は緊張した

んですけど、今は自分が成長するきっかけにもなったし、自分の役目でもあるし使命でもあるなと思ってる。これからも続けていこうと思います。

**上田** はい、私の場合ですね、写真撮影ですね、インターネットに対して載せられるということはですね、すごい抵抗感があつてですね、現在ではですね、講演の機会とか増えて、名前を載せないといけないこともあつたんですけど、それに対して抵抗がだいぶ薄れてきました。

**片岡** 本当に次の世代になるにしたがつて夢の木ワークシヨップの時に、一人の夢がみんなの夢に変わる瞬間を見ることができたことは最近の気づきですね

**片岡** さて、私たちにとつての「みなと」について、語ってみましょうか。

**上田** 「みなと」はですね、元気になる場所だと思います。みなとに参加をしてみても、皆さんの明るく話す表情、姿だったりとかですね、色々前向きな話を聞けてですね、やつぱり

元気になります。以上です。

**古田** 「みなと」は私にとつてパワーの源です。パワー、元気が出ます。皆さんがそれぞれに思いを語られて、近況報告の時とかも結構、『ああ、この一か月間この人はこんな風に過ごされたんだな』って思ったりしますが、何気に気分調べを楽しんでいる自分があるんですよ、今日は気分が7とか8とか、それを最後にやつぱり変えるじゃないですか、この人が気分が例えば5だったのに9とか10とかに上がったって言えば、やつぱりこの会を楽しんでくれたんだなと思うとやつぱりうれしいですね。これからもみなとで色んな人と語り合つて、代表ですけど、代表の僕が一番楽しもうと思います。

**片岡** 僕自身はみなとつて夢を集める場所だなと思つていて、本当こうやつて元気になって帰っていくみんなが持ち帰る勇気を集めて、また夢をかなえる瞬間をたくさん作つていきます。以上が僕らの鼎談の内容でした。どうもありがとうございます。

**古田** 上田 ありがとうございます

**田中** ありがとうございます。片岡さん、古田さん、上田さん、この10年をふり返つてですね、とても貴重なお話をさせていただきました。本当にありがとうございます。



# 私にとってのピアサポート

吉岡 洋



30代半ば、地元の唐津でピアグループを作って細々と活動していました。人に勧められ、なんとなく行っていた感じです。1年くらいで体調を崩してしまい、引きこもり生活に突入しました。引きこもった原因のひとつは、ピアグループ活動でいわゆる「クーデター」にあつて会の代表を解任されたこと。人間不信になりました。

3年ほどたち、かつてのピアグループ仲間誘いで作業所に通い始め、同時にピアグループにも復帰しました。やがて、講演会や研修会などにも参加するようになり、そこで知り合った人を頼って様々なピアグループへと出かけるようになりました。このようにして、「みなと」にも毎月通うようになりました。

どのピアグループでも、皆さんとても優しいですね。私自身は、そう優しくはないのになあと悩んだりもします。

私はいつも、ぼんやりと「みなと」に参加しています。『Don't think! Feel(考えるな！感じろ！)』というブルース・リーの有名な気持ちで、その場その場での自分の感覚を大切にしています。「みなと」の例会が終わって1時間後、例会の内容はほとんど忘れ去っている状態です。私に過去の話を聞かないでいただけると有難いです(単に歳のせいかも)。

私はピアサポート活動で誰かを助けるつもりはないし、誰からか助けてもらいたいとも思いません。私を助けられるのは私だけ、あなたを助けられるのはあなただけ。

また、人にアドバイスをしないようにも心がけています。自分の人生において、人からのアドバイスが役に立ったとは思えないからです。自分の身に

なったのは、人の言葉や行動の良いところを勝手に学んだことです。人に教えてもらったことではなく、人から盗んだことは自分の役に立ったようです。そして、主体的であることはとても大切。

・主体的であることは、自分を取り戻すための第一歩だと思えます。まずは、自分が自分を認めてあげようです。あくまでも私の個人的な考えですが。

自分の力で自分を取り戻すのならば、ピアサポートグループなんて必要がないと思われるかもしれませんが、でも、他人は自分の鏡のようなもの。私自身ではなかなか見ることのできない私の代わりとして、他人を観察することで私を知れます。また、誰かのふとした言葉が心に染み入ることもあります。

あなたも「ピアサポートみなと」に参加してみませんか？そして、「みなと」の仲間と一緒に自分を取り戻す旅をはじめませんか。私は「みなと」と旅して4年、ほんの少しだけ自分が見えてきました。ほんの少しだけ自分が好きになれました。

(終)

Don't think! Feel !!



## あなたへのリカバリーへ12の質問



### 1 自分にとって「みなと」は、どんなところですか

- 居場所。落ち着く所。(おとうさん)
  - 守りたい心の居場所です。くすつと笑える気持ちの良い仲間に出える、そんなオアシスだと思います。(おにぎりさん)
  - 自己研鑽の場所。(かえで)
  - 向上心が高い仲間を共に学んで、可能性が広がって前向きになれるところ。(クリームシチュー)
  - いろんな垣根を越えて交流が出来る場所です。(サザン)
  - 透명한自分をさらけ出せるところ。(はるか)
  - 新しい事を、学べる場所。病気についてや、一般知識も知ることができる。もちろん、出合いの場でもあるし、安らぎの場でもある。(ふるたぬき)
  - 大切な心の拠り所。素の自分をさらけ出せる、心地よい居場所。(すぎもつちゃん)
- ### 2 笑顔になる時って、どんな時ですか？
- 仲間と会った時。予想外にいいことがあった時。(おとうさん)
  - くだらないギャグに出会った時と、ピンチのときに闘志がみなぎったときに笑顔が出ます！(おにぎりさん)
  - 料理が美味しいと言われた時。(かえで)
  - 自分がすべきことを行って、目標を達成したとき。(クリームシチュー)
  - 大好きな人達と、たわいもない話をしているときです。(サザン)

### 3 この10年の良かったこと、悪かったことを教えてください。

- 好きな人の笑顔を見ることができた時。(はるか)
  - 仲間と楽しい話をしている時。(ふるたぬき)
  - 人が笑顔になった時。(すぎもつちゃん)
  - ほっこりした時。(すぎもつちゃん)
  - 猫をモフモフしている時(すぎもつちゃん)
- ### 【良かったこと】
- 「みなと」に参加できたこと。無事に定年を迎え、また新しい仕事についたこと。(おとうさん)
  - 大好きな人と結婚したこと(おにぎりさん)
  - 結婚して家族が増えたこと。(かえで)
  - 一人暮らしを行って、生活スタイルが確立したこと。(クリームシチュー)
  - 良くも悪くも、生活環境が次々と変わった10年でした。自分と向き合う時間が増えました。(サザン)
  - 就職できたこと。(はるか)
  - 僕にとっては、児童養護施設を出て、大人になってからの10年で、時間を有効に使わなかった。もっと時間を大切にすれば良かったと思うのが悪い事。良かったことは障害者施設を通じて、大切な仲間たちと出会えたこと。また、同じくらい病気について、語り合えたこと。(ふるたぬき)
- ### 【悪かったこと】
- 「みなと」に参加するようになった事(すぎもつちゃん)
  - 多忙になり、家族と過ごす時間が減ったこと。(おとうさん)
  - 結婚の現実打ちのめされたこと(おにぎりさん)
  - 顔にシミが増えた！(かえで)
  - 身体の病気が現れてきたこと。(クリームシチュー)

#### 4 この10年でのあなたの宝物は？

- ・ 元上司のトラウマから解放されない事 (すぎもっちゃん)
- ・ 出会った全ての人、様々な出来事。(おとうさん)
- ・ かけがえのない仲間たちと、その笑顔です。(おにぎりさん)
- ・ 家族 (かえで)
- ・ 人脈が広がって、多くの名刺が集まった。(クリームシチュー)
- ・ たくさんの方々の支えです。(サザン)
- ・ 「人とのつながり」です。「ピアサポートみなと」をきっかけに、当事者活動をするようになって、ピアの仲間やそれ以外の人もたくさん関わることができました。人とのつながりが薄かったわたしにとっては、大きな宝物です。(はるか)
- ・ 3の良かったことと同じ。大切な人に出会えたこと。(ふるためき)
- ・ 人との出会い (すぎもっちゃん)
- ・ たくさんの縁 (すぎもっちゃん)
- ・ トラとゆず。(すぎもっちゃん)

#### 5 この10年を数字で表現すると？

- ・ 0・・・常にスタートです。(おとうさん)
- ・ 9↓5↓6↓10↓2525 (おにぎりさん)
- ・ 1↓3↓5↓96 (かえで)
- ・ 1+1=∞ (無限大) (クリームシチュー)
- ・ 5です。(いいことも、わるいことも・半分づつです。)(サザン)
- ・ 0・・・ここから始める。まだ、スタート地点に立っているという気持ちの「0」です。(はるか)
- ・ 5。良かったことと悪かったことを、足して2で割って。(ふるためき)
- ・ 9。(あと1点は、今後の伸びしろです。)(すぎもっちゃん)

#### 6 落ち込んだ時の「道具箱」

- ・ 楽しかった思い出・音楽・読書 (おとうさん)

- ・ サントリー角のハイボールと、某トライアルで販売されているおやつラーメンをほうばります。(おにぎりさん)
- ・ パートナーとピアカウンセリングします。(おにぎりさん)
- ・ 絵を描く。歌を歌う。寝る。ピアカウンセリング。(かえで)
- ・ おいしいものを飲んで食べる。しっかり睡眠をとること。(クリームシチュー)
- ・ 大好きな人と話す、人間味溢れるドラマをみる(深夜食堂など)(サザン)
- ・ ベスト3です。①筋トレ・・・とりあえず身体を動かして、落ち込んでいることは忘れます。②ノートに好きなことを書く…文字で見ること、幸せを意識できます。③音楽を聴きながら歩く…いつの間にか気持ちが楽になります。
- ・ 大好きな音楽をきく。(ふるためき)
- ・ 動画。ねこ。読書。買い物。アニメ。漫画。旅行。睡眠。散歩。(すぎもっちゃん)

#### 7 10年後の自分へ、メッセージ

- ・ 一生勉強 がんばれ！(おとうさん)
- ・ 「もう若くないんだから、周囲に感謝しなさいね」といいたいです。(おにぎりさん)
- ・ 「良いおばちゃんになってる？社会貢献できてる？」(かえで)
- ・ 周りの人への感謝の気持ちを忘れない。「日々精進」させて、いつまでも成長したい。(クリームシチュー)
- ・ 今もいろいろ悩んでますか？大丈夫だよ！自分の力を信じて！支えてくれる人に手伝ってもらいなから生きていけばいいよ！(サザン)
- ・ 目標には到達できましたか？あなたの「幸い」にわたしはなれましたか？過去には捉われなくていいのです。あなたの気づかないところ、ずっと応援しています。(はるか)

- 自分の夢を叶えなさい。(ふるたぬき)
- ゆずは元気ですか？あなたは毎日笑ってますか？笑って生きれば、オールOK！(すぎもつちゃん)

## 8 あなたの夢は？

- いろんな意味で、差別のない社会になってほしい(おとうさん)
- 仲間たちと会社ができたらいいなあ。でも叶うのも怖いですね。(おにぎりさん)
- 個展を開いて絵を生業とすること。(かえで)
- 独立開業して、障害者を雇用すること。(クリームシチュー)
- 甲子園球場のマウンドに立ってみたい！です。(サザン)
- 当事者会活動もワーカーの仕事も全力でやって、それでも倒れない位の気力と体力がほしいです。(はるか)

• 今は語れません。(ふるたぬき)

• 誰もが笑っていられる、楽しくて心地よい居場所をつくれる人になりたい。(すぎもつちゃん)

## 9 あなたにとって、リカバリーとは？

- 夢や希望を叶える方法、手段。(おとうさん)
- また、新しい苦労に出会えることです。(おにぎりさん)
- 人生の運転席に座る事。自分の専門家で居続けること。(かえで)
- 学んだことをみんなの前で体験談を話すこと。困難があっても立ち向かっていくこと。(クリームシチュー)
- 信頼できる人に気持ちを聞いてもらうことによって、余裕のある自分を取り戻すことができます。なにより、孤独でないことを実感できて安心できます。(サザン)
- ひとりではないということを感じられる時間が日常に少しでもあると、「まだ自分は大丈夫なんだ！」と思えます。孤独が一番、リカバリーに遠いと感じます。(はるか)

- 寝ること。(ふるたぬき)
- 日々をより楽しく生きる努力を続けること。(すぎもつちゃん)
- 人生そのもの。(すぎもつちゃん)
- 暮らしの中の選択。(すぎもつちゃん)

## 10 最近、こころがホツとしたこと

- 父の日に娘からプレゼントをもらったこと。(おとうさん)
- 久々に外食したこと(おとうさん)
- 仲間の若干、邪悪な天使の笑顔です。だいぶん、ギャグを覚えました。(おにぎりさん)
- 訪問看護で、看護師さんの本音が聞けた時。(かえで)
- 実家に帰ったとき、ピイヤベースを食べたこと。(クリームシチュー)
- 最近、ボランテニア仲間の息子さん(4歳)と遊んでいるときに癒されます。(サザン)
- 梅雨が明ける前から暑中見舞いがたくさん届いて、心が和みました。手書きのあったかいメッセージが嬉しかったです。お返事を書くのがほくほくします。(はるか)
- 仲間と、何気ない話をしてた時。(ふるたぬき)
- 久々に自粛明けでみんなが集まった時、心地よさを再確認した。やっぱり自分のホームグラウンドは、みなとなのだと改めて思った。(すぎもつちゃん)

## 11 あなたの「好き」を語ろう！

- 好きとか、嫌いとかありますけど、「好き」を増やして行きたいですね。(おとうさん)
- 実はアニメおたくなんです。かれこれ、隠してきましたけど、新ジャンルが次々と生まれるのに、感動を覚えます。最近、ファンタジーの作品が増えてきて、感動です。西尾維新は本当に凄いですwww。(おにぎりさん)

・ 読書で人生観が変わる事。成長していく可能性に開かれている感覚を楽しんで。(かえで)

・ 料理が好きで、簡単なものばかりですが、レパートリーも増えました。味付けは難しいですが、アレンジさせています。買い物に行つて、良い食材を安く買って、作つて、おいしいお酒(時々ですが)と一緒に味わっています。(クリームシチュー)

・ 幼いことから、野球が大好きです。高校野球を観戦しに甲子園球場に行つたことがあります。(サザン)

・ 何気ない「言葉」ひとつで人は傷つくこともあるけれど、さりげない一言で人は立ち上がることもある。3年日記も3冊目に突入しましたが、日々の瞬間瞬間を書いていて、とても面白いです。「言葉」「文字」とにかく大好きです。読書も好きです。(はるか)

・ 語りすぎるので書けません。(ふるたぬき)

・ モフモフは、世界を救う!肉球ポチリで、世界が変わる!エコでネコ!!(すぎもっちゃん)

## 12 みなと10周年、お祝いの言葉をよろしくお願いします!

・ 10周年あつという間でした。色々ありましたけど、10年、20年続くように、縁の下の力持ちで頑張ります。(おとうさん)

・ 今はない福祉センターの図書室で語つたあの頃から、はや11年が立つんですね。新しくできたたのしい仲間たちと行動できるのが嬉しいです。みんな、この先、まだまだ「みなと」は続きます。ともに頑張つて歩んで行こう!(おにぎりさん)

・ 10周年おめでとうございます。皆さんの憩いの場が続いていてすごいと思います。これからも、皆さん仲良く活動を続けていきたいですね。(かえで)

・ 初期のメンバーがみなとの礎を築いて、仲間と語り合つて盛り上げたので、楽しく参加することができました。県内外の方と知り合う

ことができ、人脈も広がりました。現在では、共同代表を努めさせていただいており、力不足を感じていますが、みんなで一つになつて、これからも「みなと」の1ページを刻んでいきましょう。10周年おめでとうございます。(クリームシチュー)

・ ピアサポートみなと10周年おめでとうございます。一人の人間として本音を語ることが出来る「みなと」が大好きです。これからも皆さんよろしくお願ひします。(サザン)

・ 10周年おめでとうございます。わたしの社会人生活スタートとともに始まつた「みなと」と10年も一緒にいるなんてうれしいよ。これからもよろしくお願ひします。(はるか)

・ 私は、「みなと」ができてから、最初からいたわけではありませんが、今は、共同代表をつとめさせていただいています。まだ、ハンパ者ですがこれからも皆さま、どうぞ宜しくお願いします!!(ふるたぬき)

・ 10周年おめでとうございます!私は関わるようになって日は浅いですが、もはや自分にとって無くてはならない大切な場所です。これからも、10年間で築いてきたものを大切にしつつより良く過ごせる居場所であるよう、次の10年に向けて進めるよう微力ながら私も力になれたらと願っています。「みなと」がこれからも、多くの人が笑顔で過ごせる場所でありますように!(すぎもっちゃん)



## 編集後記「with friends ～仲間と共に」

数年前、僕の尊敬する人の一人が92歳で亡くなりました。それは、最期まで自分の生き方を貫いた祖母。葬儀を終えた僕に、仲間から一通の詩が送られてきました。

「やさしいかぜに吹かれよう」

仲間には一切、話していませんでした。でも、その言葉にほだされて、まなこに涙があふれたのを覚えています。

仲間が集えば、やさしい勇気を連れてくる。こぼれる笑顔、ぬくもりに満ちた語り合いの場。ここに来るだけで、誰か何をしてくれたわけではないのに、ここに安息が訪れる。今までの10年間の「ピアサポートみなと」は、そんな「勇気の補給基地」であったように感じます。

そして、現在。新しい時代を示す「ウィズコロナ（コロナと共に）」という単語が、ささやかれるようになりました。集会が難しくなり、活動もオンラインへ。もちろん、「みなと」もその例外ではありません。

しかし、離れていても、画面越しであっても、その手に触れられなくても、仲間とは確かに繋がっています。

覚えています。離れた仲間の手紙が、僕に勇気を届けてくれたことを。

さあ、新しい時代を生きていきましょう。

コロナとはなく、仲間と共に生きる「with friends」の時代を。

2021.1.12 片岡史和



### ◆令和2年度「ピアサポートみなと」会員登録者（23名）…

上田忠／大塚真一／岡部大輔／片岡史和／片岡洋子／河野知房／  
木原聡／久間美乃／杉本哲文／立野雄三／田中悟郎／富永耕造／  
富永裕之／富永遼子／長井俊宏／中山利継／西川照智／福島早苗／  
福島美咲／船木元成／古田勇貴／吉岡洋／吉田勝博（順不同）

「with friends（仲間と共に）」 2021年3月発行

ピアサポートみなと10周年記念誌編集委員会編

この記念誌に記載のある内容について、抜粋や無断引用・転載を固く禁じる。（問い合わせ先：minato\_0424@yahoo.co.jp）

# ピアサポートみなとのご案内



**見学自由です。  
お気軽においでください!**

「ピアサポートみなと」は精神や身体に障がい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。体験談を聞き合う参加型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。

## 「みなと」の名前の由来

「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いく。そんな「みんなの勇気の補給基地」であり続けたい…そんな思いが込められています。

例会開催日

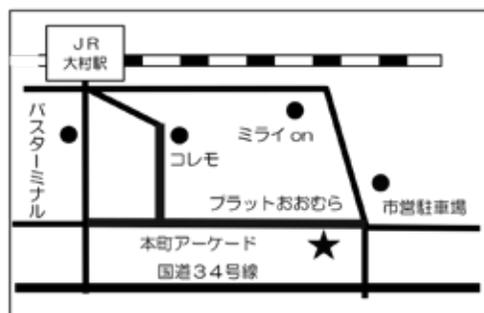
毎月第2土曜日

14:00~16:00

場所

プラットおおむら

(開催する部屋は毎回変わります。入り口のインフォメーションセンターにお尋ねください)



連絡先：ピアサポートみなと [minato\\_0424@yahoo.co.jp](mailto:minato_0424@yahoo.co.jp)

仲間とみつけたぬくもりを

今こそみんなに届けたい!



### 《スティーブ・ジョブズ》

アップルの創業者  
スティーブ・ジョブズは  
今日が人生最後の日でも  
後悔しない事をやるんだ  
と言ったんだって



薬の副作用で  
身体きついー!  
僕たちには  
難しいけど  
そおだよー!  
寝てばかりになるよー!

そうかなあ?  
ん?

僕たちにしか気づかない  
僕たちにしかできない事  
あるはずだよ!



### 《オンライン化》

いつもは  
だにや…  
プラットおむら!



次回は、  
中会議室!  
だったけど。



コロナウィルス  
対策で、  
会議すら、  
ZOOMだにや!



阪神連敗して  
ますね(泣)  
あそこで  
アイツ出すから  
ですよー!



### 《夢》

私の夢は  
世界征服!  
え?



え?



ヒトラーの様な  
世界征服じゃなく…  
皆んなが幸せになる  
世界征服!!



それって  
世界平和の  
事やないかい!  
てへっ

