



最初の一步を
みんなと一緒に
仲間との出会いが
希望につながる



一緒に見つけよう 希望のカケラ

第13回ピアサポート講座

日時:2026年12月4日(金)・
11日(金)・18日(金)10~15時
(受付:9時30分より)

★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。

本講座では、参加者と共に「学ぶ」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。

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:10月1日~11月20日

上尾市 ピアサポート講座

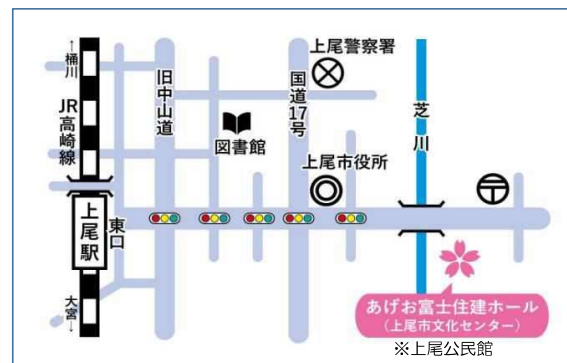
検索

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

定員:35名 持ち物:昼食・テキスト・筆記用具

場所:上尾公民館 4階401講座室

※上尾市文化センター内に公民館があります
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 徒歩、約20分
※上尾駅東口から朝日バス4番のりば「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。



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
ファシリテーター：杜の家ピアサポーターほか

3日間で一つのコースです	第1日目 12/4(金) リカバリーとピアサポート	第2日目 12/11(金) リカバリーストーリーを 語ろう・聴こう	第3日目 12/18(金) ピアサポートの輪を 広げよう
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。

※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。

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。



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！』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>

※12月4日のみ、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



全日参加の方にはかわいい記念品を用意しています。

お問い合わせ：上尾市役所障害福祉課 電話 048-775-5122 FAX 048-776-8872