

心と力をあわせ
助け合い・協同

発行元：北関東障害者就労創出PJ
〒336-0018 さいたま市南区南本町
2-5-15M・Mオフィス 201号

TEL048-844-0085

センター事業団 北関東事業本部
NO42. 2015.5 発行

北関東障害者就労創出 プロジェクトニュース



第2回ピアサポート講座開催

5月23日（土）第2回ピアサポート講座が開催されました。3名の講師の方と、15名の参加者のもと行われました(*^。^*)

ほぼ時間どおりに講師の方々はお話ししてくださいました。

予定にはありませんでしたが、参加者一人一人自己紹介するというコーナーも設けて、和気あいあいとした講座となりました。

質問も沢山出て、ピアに対する皆さんの興味が分かる半日となりました。



講師の先生方のお言葉

Q自分が壊れないセルフケアは・・・？

Aすぐ相談しちゃう、服薬管理

Q調子の波にどう付き合っているのか？

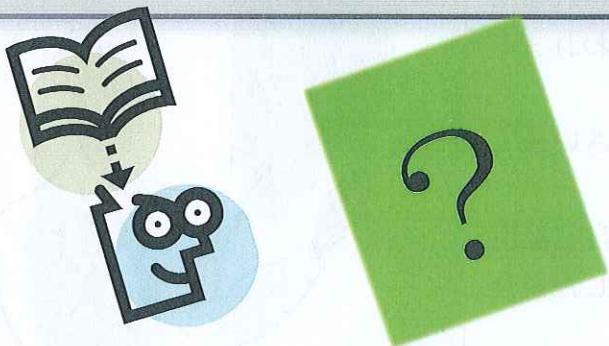
A調子が悪い時は休む

Q疲れやすい人が多いが、疲労感に気づくにはどうすれば？

A睡眠に疲労感が出るので、休みの日にしっかり休む

?

質問コーナー



Q ピアサポートをして変わったこと、よかつたことは・・・？

A ひきこもりの訪問支援で、家の中から、スーパーや喫茶店に行けるようになった。

Q うつ病で精神的ダメージを最小限に食い止めるには・・・？

A 人によって、ダメージの受け方が違う。避けるのも手。
ダメージを受けても大丈夫なようにする免疫をつける。



講師の飯山さん、上田さん、長嶋さん、参加してくださった皆様

★★★ありがとうございました！！！★★★

次回ピアサポート講座
6月20日(土)
13:30~15:30
※詳細は別紙をご覧下さい。

