

# ピア・エンパワーメントのトレーニング・プログラム

リカバリー・イノベーション社

&

グラスルーツ・エンパワーメント・プロジェクト社

# トレーニングの概要

- トレーニングのための要件は以下のことだけです。
  - 精神保健体験を生きた経験
  - WRAP (Wellness Recovery Action Plan ウェルネス・リカバリー・アクション・プラン)を終了
  - 参加したいという意味
  - 他の場所では追加の査定基準がある場合もあります。
- 合計80時間のカリキュラムが5-6週間をかけて教えられます。
- 卒業式はとても大切です = 成功をお祝いしましょう！！！！！！

# クラスの形態

- 1単位それぞれ4時間半で16単位
- クラスのサイズ＝8-30人(理想的なのは18-20人)
- 知識と技術の理解度をはかるためテストが出される。
- 出席率の基準としては3回授業に出られなくても良いが、それを補うための宿題と欠席したクラスのテストを受けること。
- 授業中の積極的な参加は高く求められる。

# 単位1 - ようこそ

- ピア・サポートと就労の役割を理解する。
- 自分が選んだこの道の重要性について話し合う。
- これから待ち受ける多くの学習と人間としての成長に対して準備をする。

個人の発達一

自分自身を知ること

# •単位2 - リカバリー

- リカバリーの定義を理解する
- 健康であったときの記憶という概念の再考
- リカバリーまでの道のり
  - 希望
  - 選択
  - エンパワメント(力づけ)
  - リカバリーのできる環境
  - 精神面:意味と目的
  - 愛情:この道のりへの鍵

# 単位3 - ピア・サポートの力

- ピア・サポートの役割を正確に理解する。
  - ピア・サポートをする上で「お互い様」ということの重要性を学ぶ
  - ピア・サポートが他人に与えることのできるインパクトについて気づく
  - ピア・サポートをする上で重要な技術を使うようにする
- ピア・サポートをする上で重要な知識を得る。

# 単位4 - 自尊心を開発し、自分語りを有効に使う

- 我々の個人的なレベルでの自尊心をいかに認識するか
- 我々の自尊心の浮き沈みを引き起こす動的な相互交流をいかに理解するか
- 自尊心のなさはどうして起こるか、それがあなたにどう影響しているか
- 自尊心を高めるためにポジティブな自分語りを使う
- 自分自身の最も良い友人にどうすればなれるか



# 単位5 - コミュニティー、文化、 そして環境

- 自分の間近のコミュニティを見ることにより、文化に対する理解を深める
- リカバリーの歴史についてもっと知り、歴史が文化にいかに影響を与えるかを知る
- 我々のコミュニティの持つ多様性に感謝し、それを祝う
- 多様性を祝福し、それをピア・サポートの中で活かす

# 単位6 - 意味と目的

- 自分自身を中心に置き続ける重要さを学ぶ
- 自分自身との関係を結ぼうとする時、それを邪魔するパターンを見つける
- 自分自身のユニークな天性の才能を理解し、それを育む
- 天性の才能を実際に使う

# 単位7 - 感情的な知性

- 自分自身のリカバリーのプロセスにもっと参加し、人生において更に成功するために、感情的な知性の持つ技術をどのような様々な方法で使えるか探る
- 我々が援助する人々にとって、感情的な知性を（我々が）お手本として演じることがいかに手助けとなっているかを話し合う
- 我々がいかに感情的な知性を使い、またそれを他人と分かち合っているかということが、我々の仕事に貢献している最も大きな要素であるということ話し合う

折り返し点 - 自分が仕事に就  
く用意をする

# 単位8-9 - 自分の個人的な話 をする

- 角を曲がる-自分を違った風に見てみる
- 自分の話の中のヒーローになる
- 自分の話がいかに自分の過去、現在、未来を形作っているか理解する
- 自分たちの話がいかに他人に影響を与えるか知る
- リカバリーを促す上で我々の話が持つ力を賞賛する

# 単位10 - リカバリーへの道のりとしての就労

- 『お返しする』ということの持つ癒しの力を理解する
- 長所と目的を徹底的に査定する
- すばらしい就労者になるにはどうすれば良いかを理解する
- 倫理と境界線の重要性を学ぶ

# 技術の習得

# 単位11 - コミュニケーション技術

- 良い聞き手である重要性を覚えておくこと
- 新しいコミュニケーションの方法である『ピア・サポート・アプローチ』について学ぶ
- 『自由回答式』質問を使う
- 会話の妨げになるような事柄を避けることを学ぶ
- 合意しなくとも口喧嘩しないことと、怒りにうまく対処すること



# 単位12 - 問題の解決法

- ピア同士で問題を解決することの重要性を認識する
- 5つの問題の型を理解する
- 問題解決の指針を学ぶ

# 単位13 - ト라우マ(心的外傷) の理解

- ト라우マ(心的外傷)と虐待
  - ト라우マと虐待の性質を理解する
  - ト라우マと虐待の結果を認識する
  - ト라우マと虐待の結果から回復する過程を始められそうな方法をいろいろ試す
  - ト라우マから回復しつつある人と共に分かち合えるような様々な方法を探してみる
- 回復力
  - 回復力の持つ力に感謝する
  - 『起き上がる、跳ね返す』技術をいかに開発するか学ぶ

# 単位14 - 物質乱用

- 中毒症の微妙な性質を理解する
- リカバリーの過程を支えるために何をすべきか、すべきでないかを学ぶ
- 助けになる知識の供給源について知る
- 同時発生の懸案の持つジレンマについて理解する
- 変化の様々な段階にどう対処するか学ぶ
- 押さえがたい欲望や引き金となる刺激にいかに対処するか学ぶ

# 単位15 - 困難な場面では人と一緒にいること

- リカバリーへの取り組みをウェルネス(心身ともに健康な状態)に結びつけることの重要性を理解する
- リカバリー・コーチという概念を学ぶ
- 特定の精神面での困難に立ち向かうための技術を身につける
- 聞く力に対する本当の意味での感謝の気持ちを得る

# 単位16 - ピア・サポートは始まっている、専門家との連携

- 今までに起こった変化や進歩を振り返る
- 専門家と連携する重要さを理解する
- ピアの視点が持つ力に感謝する
- 我々の達成を祝福する重要性＝卒業式！！！！

# 更なるトレーニング

- 地元での活動内容情報ガイド
- 投薬
- Wellness Recovery Action Planning (WRAP) ウェルネス・リカバリー・アクション・プランニング

# チームにいるピアに何が言えるか？

- ピア・スペシャリスト自身のリカバリーがサービスを提供する中で強化される
- ピア・スペシャリストは、熱心な取り組み、希望、そして相互関係を通して他人がリカバリーするのを援助する
- 組織／システムがリカバーするのを手助けする
  - 『精神保健の患者』から同僚に移行することで我々の役割や境界線の再定義ができる
  - リカバリーをしている人々と共に仕事をすると、職員が新しい希望を見い出せる

ピア・サポート・スペシャリスト  
は違いを産み出してい  
る ! ! ! ! !