

『ピアカウンセリング』

「ピア」は仲間という意味です。精神疾患や障害のある当事者が、対等な立場で話を聞き、地域での自立生活を実現するサポートをします。

当事者の一番の理解者は障害のある人自身であるという基本的な考えのもと、当事者がカウンセラーとして相談を受けます。

ピアカウンセリングのメリットのひとつは、共感を得ることで気持ちが楽になり、気づきを得られることです。

人は誰かに自分自身の苦しみや悩みを共感してもらうことで気持ちが楽になるものです。それが同じような境遇にある人や経験のある人であれば、よりお互いに共感しあえ、「ありのままでよい」との自己肯定、自己信頼の回復へとつながります。気持ちが楽になり、ゆとりを持てる変化により気づきも促されます。一度、体験してみませんか。

- ・日 時 : 毎月 第1土曜日 13時~16時 (一人40分程度)
- ・場 所 : 2階 相談室
- ・申 込 み : 予約制(2週間前から)
- ・参 加 費 : 無料
- ・講 師 : 宮澤 秀一氏
- ・対 象 : 障害のある利用登録者
- ・お問合せ: ☎03-5424-1392

