

過ごしやすい世の中に向けて

# 精神障がいを持つピアサポーターからのメッセージ 2023年(令和5年)カレンダー

私たちの暮らしの中にある12ヵ月

## 「It's My Life」

※精神障がいの当事者である自立サポートセンタースマイルピアサポーターが毎月テーマに沿って回答します  
※ピアサポーターは同じような経験を持つ仲間（ピア）同士で自分のことを話したり、相手の話に共感しながら相談に乗ったりする活動を行っています



- 1月 日々の食事について
- 2月 薬の大事さ
- 3月 癒されるもの、大事にしている物事
- 4月 症状への対処法・体調が悪いときは
- 5月 自分らしさ（自分の好きなお店や好きなもの）
- 6月 衣服紹介（部屋着／外出時）
- 7月 家族や身近な人に伝えたいこと
- 8月 家での過ごし方
- 9月 お医者さんに救われたこと
- 10月 言われた言葉／言われたくない言葉
- 11月 相談するところ
- 12月 よく寝る方法・眠れないときに考えること

精神障がいを持っている方の退院支援や、地域での生活をサポートします

**社会福祉法人南足柄市社会福祉協議会**  
**自立サポートセンタースマイル ピアサポーター**

発行：社会福祉法人南足柄市社会福祉協議会 自立サポートセンタースマイル  
〒250-0105 神奈川県南足柄市関本403-2 南足柄市りんどう会館内  
TEL: 0465-71-0189 / FAX: 0465-72-4160

# 日々の食事について

※精神障がい当事者である自立サポートセンタースマイルのピアサポーターが毎月テーマに沿ってお答えします！



毎食母が作ったものを食べるだけ  
 親なき時を考えて少しでも作り方をおぼえなければと思うものの  
 実行に移さないでおります

## マクドナルド ケンタッキーが好きです

朝 ご飯、卵料理 みそ汁 ヨーグルト コーヒー など しっかりと食べます。  
 昼 サンドイッチやうどん、パスタ 冷凍食品 など おりと簡単に済ませることが多いです。  
 夕 お肉やお魚などをメインにしてサラダ お汁など しっかりと食べます。  
 また、災害がおきた時のために カップ麺 おもち 菓子パンなどをストックしています。

朝起きる時間が遅くて朝食を食べなかった時にあまり豆頁が回らなかった  
 少しでも可可口にした方が良く感じた

ずっとコンビニ弁当だったけど、飽きてきたので元気があれば自炊します。  
 You tubeを見たり、写真を撮ったりして、少しずつ上達してきました。



グループホームにて提供してもらっています。

バランス良くとってます。  
 好きなものはつかれた時に！

野菜と魚または肉 食事療法  
 バランスのとれた食事

毎日バランスのとれた食事を

1 January

スマイルピアサポーターカレンダー 2023

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 元旦	2 振替休日	3	4	5	6	7
8	9 成人の日	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3 節分	4

ピアサポーターは同じような経験を持つ仲間（ピア）同士で自分のことを話したり、相手の話に共感しながら相談に乗ったりする活動を行っています



# 薬の大事さ

※精神障がい当事者である自立サポートセンタースマイルのピアサポーターが毎月テーマに沿って回答します

## 続ける と 再発の予防

1日2回、朝と夕方薬を飲んでいきます。薬を飲むことで症状が安定します。

薬を飲み続けているからか、悪化はしていないが、薬を飲んでいるから今の状態といえると思う

薬が大切と言われてますが時々疑問に思うことがあります。でもやめると症状が悪くなるので飲み続けております。

日々の生活をサポートしてくれるお供的なものです。

## 不眠の時、たすかりました 飲み続けることが大事

不安からイライラした時やひとり言が多い時薬が大事です

眠れなかった何年かは眠剤に助けられました。副作用が出たこともあります。今は合っています。不安な時のとん服があるのも安心につながっています。



## 2 February

## スマイルピアサポーターカレンダー 2023

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
29	30	31	1	2	3 節分	4
5	6	7	8	9	10	11 建国記念の日
12	13	14 バレンタインデー	15	16	17	18
19	20	21	22	23 天皇誕生日	24	25
26	27	28	1	2	3 ひなまつり	4

ピアサポーターは同じような経験を持つ仲間（ピア）同士で自分のことを話したり、相手の話に共感しながら相談に乗ったりする活動を行っています

# ● 癒されるもの、大事にしている物事

※精神障がいの当事者である自立サポートセンタースマイルピアサポーターが毎月テーマに沿って回答します

ハンドタオルを毎日持ち歩いています。  
花柄やアニマル柄のタオルだと癒されます。

がっばった後の甘い物、美味しい物、入浴剤。  
アニメキャラなどが癒しです。  
マンガを読んだりする時間や、  
トを否定しない言葉を大事にしています。



## ペットのうさぎ

音楽を聴いているだけで癒されます

努力した後に、好きな物を買う事です^^

友情と大切な異性との会話  
まごころ おもいやり 人間関係

おでかけ子ザメという本が  
可愛くていやされています。  
大事に本を読んでいます。



## 自分の気持ち

最近植物を種から育てていて、  
芽が出た時に喜びを感じるしはげまされる  
一緒に生きているって実感する

3 March

スマイルピアサポーターカレンダー 2023

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
26	27	28	1	2	3 ひなまつり	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14 ホワイトデー	15	16	17	18
19	20	21 春分の日	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1 エイプリルフール

ピアサポーターは同じような経験を持つ仲間（ピア）同士で自分のことを話したり、相手の話に共感しながら相談に乗ったりする活動を行っています

# ● 症状への対処法・体調が悪いときは

※精神障がい当事者である自立サポートセンタースマイルピアサポーターが毎月テーマに沿って回答します

頓服を飲んで対処しています。

30分位たつとだいたい落ち着いてきます。

体調がわるい時は、横になり静かにしたり、好きな音楽を聞いたり、好きな人の事を思う

調子が落ちてきてもあわてない、自分のできることを変わらず続けよう

体調が悪い時は時々ありますが

ただ横になってやりすごすようにしております

とん服薬を飲みます。

相談員さんや、市役所の方に面談してもらいます。できなくても自分を責めないような言葉をもらって、動かないようにします。



## よくねる よく食べる

今は夏なので、涼しい場所にいる事、横になってぼーっとしたり、辛い時は泣きたいだけ泣きます。

私は調子が悪いと音に過敏になってしまう  
そんな時は静かな場所に移動したり、ヘッドホンで音をさえぎったりしている



とにかくそのままです

4 April

スマイルピアサポーターカレンダー 2023

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
26	27	28	29	30	31	1 エイプリルフール
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29 昭和の日
30	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6

ピアサポーターは同じような経験を持つ仲間（ピア）同士で自分のことを話したり、相手の話共感しながら相談に乗ったりする活動を行っています

# 自分らしさ

## ● (自分の好きなところや好きなもの)

※精神障がい当事者である自立サポートセンタースマイルのピアサポーターが毎月テーマに沿ってお答えします！



## よくしゃべること

### 自問自答しつづける事

好きなものはやはり音楽。

もっとちがうものさと思うのですが探さねずにおります

真面目

小さな変化に気づく。

やや数字に強い。

物を大切に長く使う。

いつでも変わらない自分を保とう、そうすれば自分が好きになれる

色々なことに挑戦して実践出来ること  
様々な世界を持っているところ

切りかえの早さと行動力でしょうか。



理屈っぽい。

見た目や心のきれいな人にほれやすい。

周りのことが気になる分、いろんな視点で考えます。  
柔らかく、優しい言葉を使おうとしています。  
新しい事を調べるのが好きです。

5 May

スマイルピアサポーターカレンダー 2023

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
30	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
7	8	9	10	11	12	13
14 母の日	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

ピアサポーターは同じような経験を持つ仲間（ピア）同士で自分のことを話したり、相手の話と共に感しながら相談に乗ったりする活動を行っています



# 衣服紹介 (部屋着／外出時)

※精神障がい当事者である自立サポートセンタースマイルのピアサポーターが毎月テーマに沿ってお答えします！

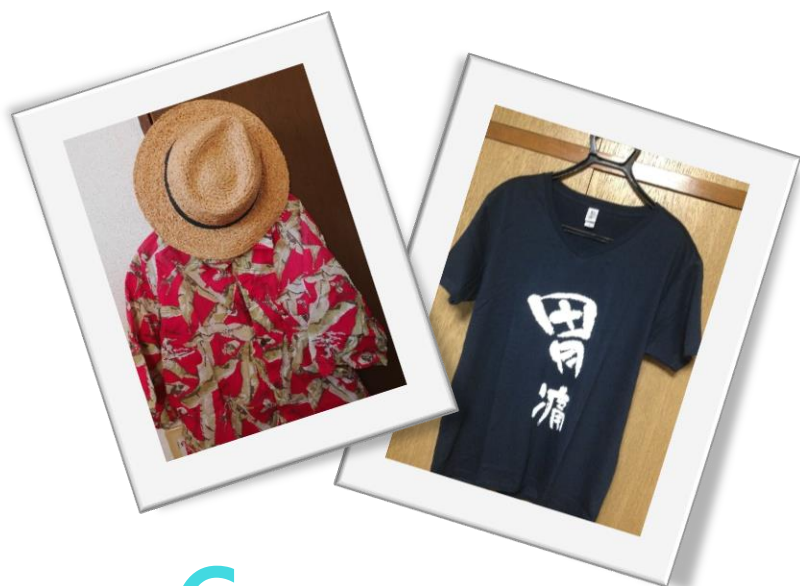
部屋着は生地が薄い服、外出時はGパンが好きです！

部屋ではいつもジャージとTシャツです。  
くつ下もすぐ脱ぎます。  
外出では最近、えり付きのシャツにチノパンやスラックスで、シンプルで落ち着いた感じになりました。  
おもしろいTシャツを買うのも好きです。

部屋着→ゆったりしたTシャツ  
外出→リボンがついたワンピースが好きです。

衣服は色々ありますが、少し多過ぎると思います  
整理しなければと思うものの出来ずにおります

部屋着は楽なジャージや体操服  
外出時や大事な場面や好きなことがある時には  
オシャレをするようにしている



部屋着は動きやすい服を着ています。  
外出時は季節感のある服を着るようにしています。  
春夏時、白・水色涼しい生地の服、  
秋冬時、茶色黄色紺色暖かい生地の服を着ることが多いです。

おしゃれもいいけど自分に合ったものを着るとじも落ち着く

## ジーパン Tシャツ

暑さと寒さに耐えられればいい。

6 June

スマイルピアサポーターカレンダー 2023

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18 父の日	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

ピアサポーターは同じような経験を持つ仲間（ピア）同士で自分のことを話したり、相手の話共感しながら相談に乗ったりする活動を行っています

# ● 家族や身近な人に伝えたいこと

※精神障がい当事者である自立サポートセンタースマイルピアサポーターが毎月テーマに沿って回答します

## いつもありがとうございます！

困った時にアドバイスをしてくれたり  
話を聞いてくれてありがたく思っています。  
これからもよろしくお願いします。

目の前の相手に関心をもって欲しいです。  
でも近すぎるとうまくいかないことも実感します。  
受けとめて、見守って、いいタイミングで外とのつながりを後押ししてくれたら。



人間仲間 自己超越 とわに愛する

俺のリズムをくずさないしてほしい

自分を理解してもらいたいと思いますが甘えでしょうか？

いつも支えてくれて  
ありがとうございます。

自分と係りを持ってくださっていることに感謝

今はグループホームにお世話になっていて、  
そこのスタッフさんに相談したり助けられているので  
感謝の気持ちを伝えたい

7 July

スマイルピアサポーターカレンダー 2023

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7 七夕	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17 海の日	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

ピアサポーターは同じような経験を持つ仲間（ピア）同士で自分のことを話したり、相手の話共感しながら相談に乗ったりする活動を行っています





# 家での過ごし方

※精神障がいの当事者である自立サポートセンタースマイルのピアサポーターが毎月テーマに沿って回答します

## のんびりが好きです！

掃除機をかけたり、家計簿を付けたりにしています。  
流行の音楽を聴いてリラックスしています。  
疲れたら横になって休みます。

1人で自由気ままに。  
リラックスして。

家では好きな動画を見たり、音楽を聴いたりしている  
たまにベランダに出て空を眺めたりもしている

## 自分のやりたいことをやる

音楽を聴きながら寝ているかパソコンをやっているだけです  
本当は家の役割を受け持たなければならないと思うのですが・・・。

動画を観たり、そうじをしたりして過ごしています。

家ではどうしても活動的になれなくて、  
布団をかぶりながらスマホでゲームしたり、  
You tubeとかをひたすら流して音を聞いたりしています。  
あとはたまに折り紙を折ります。

パスタを作る ゴロゴロおねてます。



8 August

スマイルピアサポーターカレンダー 2023

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11 山の日	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

ピアサポーターは同じような経験を持つ仲間（ピア）同士で自分のことを話したり、相手の話に共感しながら相談に乗ったりする活動を行っています

# お医者さんに救われたこと

※精神障がい当事者である自立サポートセンタースマイルのピアサポーターが毎月テーマに沿ってお答えします！



## なやみをきいてくれるところ

### 実は自分を救おうとしてくれていた

デイケアに行かなかっただりした時に  
キレキレだと言われた時に心が軽くなった  
急に調子が悪くなった時に話を聞いてくれて、  
とても助かった

## スーパーエゴでも生きる権利はある

思い当たることはあはせし、  
本当に言っている事を聞いてくれるのでしょうか？

自分の病気を理解して  
アドバイスしてくれたこと。

「今は夜眠れなくて、朝型じゃなくても、  
どこかで眠れたらいいんですよ」とか、  
「無理して、何とかしちゃうのは一番ないにしましよう」と  
言われたのは本当に楽になって逆にリズムが整ってきました。

自分の病気を受け入れられたことです。

9 September

スマイルピアサポーターカレンダー 2023

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 敬老の日	19	20	21	22	23 秋分の日
24	25	26	27	28	29	30

ピアサポーターは同じような経験を持つ仲間（ピア）同士で自分のことを話したり、相手の話に共感しながら相談に乗ったりする活動を行っています



# ◎言われたたい言葉 / ×言われたくない言葉

※精神障がい当事者である自立サポートセンタースマイルのピアサポーターが毎月テーマに沿ってお答えします！

◎ 言われたたい言葉は自分を肯定してくれる言葉  
 × 言われたくないのは自分を否定する言葉

◎ ありがとうと言われること、かわいいと言われること  
 × ○○みたいだねと言われること、  
 価値観を強要するような言葉、無責任な大丈夫という言葉

◎ カッコイイ! / × 大人になれ

◎ エゴイスト / × 人類の敵

◎ 「うれしい」「いいですね!」「いてくれてよかった」とかがうれしいです。  
 (言葉じゃなくても笑顔だけでうれしいです)  
 × 「は?」「どうなってんの?」「ちゃんと仕事してないのに」とかが悲しいです。  
 (目を合わせてくれない 言ってることがわかる  
 不機嫌な声 大声が苦手です)

◎ あなたがいてくれて良かったと言われると嬉しいです。  
 × 何も出来ないと言われると悲しくなります。

◎ 言われたたい → 日々を頑張っていると言われたたいです。  
 × 言われたくない → 否定的な言葉

◎ 人格を認めてくれる言葉ならなんでも。  
 × この反対な言葉なら言われたくないありません。

◎ がんばって / × はたらく



10 October

スマイルピアサポーターカレンダー 2023

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1	2	3	4	5	6	7
8	9 スポーツの日	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31 ハロウィン	1	2	3 文化の日	4

ピアサポーターは同じような経験を持つ仲間(ピア)同士で自分のことを話したり、相手の話と共に感しながら相談に乗ったりする活動を行っています

# 相談するところ

※精神障がいの当事者である自立サポートセンタースマイルのピアサポーターが毎月テーマに沿ってお答えします！



家族、友人、作業所の職員の人、病院の先生

地域活動支援センターの職員さんに話を聞いてもらっています。

## 心療内科

デイケアのスタッフさんやグループホームのスタッフさんA1に悩み相談

デイケアや病院の相談員友達。

あまりないので、ノートに悩みを書きためています。スッキリします。

地域活動支援センターなど

## りあん、ひまわり

※足柄上地域の委託相談支援事業所と地域活動支援センター

相談支援事業所の相談員さん、市役所の職員さん、地域活動支援センターの相談員さんなどです。職場の中間やフリースペースの中間などに弱音を聞いてもらうこともあります。



11 November

スマイルピアサポーターカレンダー 2023

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
29	30	31 ハロウィン	1	2	3 文化の日	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25
26	27	28	29	30	1	2

ピアサポーターは同じような経験を持つ仲間（ピア）同士で自分のことを話したり、相手の話に共感しながら相談に乗ったりする活動を行っています

# よく寝る方法・眠れないときに考えること

※精神障がい当事者である自立サポートセンタースマイルピアサポーターが毎月テーマに沿って回答します

自分の好きな本の事を考えたり、  
白湯をのんだりしています。

ラジオやインターネットの動画を流します。  
シャワーや耳かきの音（ASMRといいます）を  
ヘッドホンで聴くことも。「眠れなくてもしょうがないか」  
と思うと少し楽になります。



薬を忘れない限り眠れないことはありません。

薬をのむ。自分のしょうらいを考える

よく運動する。それでも眠れないとアルコール。

とりあえず横になろう

時間帯を眠れない時、よく考えます



よく寝る方法は携帯の音をオフにして  
刺激のない環境を整えることです。  
過去の失敗や1日の反省を考えると眠れなくなります。

寝る前に暗い明りに変えたり、  
30分前にはスマホは見ないようにしている  
眠れない時、ついあの言葉はよくなかったかもと  
振り返ってしまう

12 December

スマイルピアサポーターカレンダー 2023

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 クリスマスイブ	25 クリスマス	26	27	28	29	30
31 大晦日	1 元旦	2	3	4	5	6

ピアサポーターは同じような経験を持つ仲間（ピア）同士で自分のことを話したり、相手の話共感しながら相談に乗ったりする活動を行っています