

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 2024年(令和6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」 Part2

※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 10年前の自分に伝えたいこと
- 2月 朝起きたときのモチベーションの作り方
- 3月 自分の病気や障害ってどんな部分？
- 4月 落ち着かない時は…/リフレッシュの仕方
- 5月 挑戦したいこと
- 6月 自分が使っている福祉サービス(欲しいサービス)
- 7月 「生きている」と感じる時
- 8月 周りの人と分かち合いたいこと
- 9月 病院の受診のしかた
- 10月 大切にしていること/好きな言葉
- 11月 一日の終わりにすること
- 12月 10年後の自分に伝えたいこと

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

10年前の自分に 伝えたい事

※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！



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

元気になるよ!! そのままでいい

ポジティブになっ
て中間もいそよ

気楽にいきましょう

まだ生きているぞw



あの時、学校に通わない選択肢を
とってくれてありがとう

まだまだ元気であること

夢は諦めないで
確実に叶っていくから

時は金なり。

本当に大変な状況だよわ。
たくさん休みたいよわ。どうなるのも当然だよ。
みんなわかってない!

1 January

スマイルピアサポーターカレンダー 2024

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
31 大晦日	1 元旦	2	3	4	5	6
7	8 成人の日	9	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

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

朝起きた時のモチベーションの作り方

※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

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、相手の話に関心しながら相談に乗ったりする活動を行っています



顔を洗って歯を磨いて身支度をする

ストレッチ、ラジオ体操

散歩

ベランダのプランターの植物に水をあげて元気をもらう

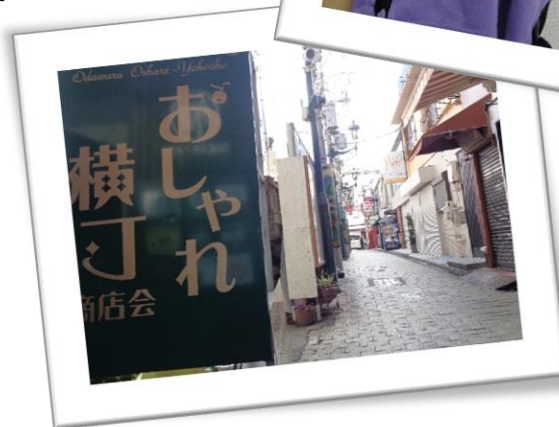
アラームを好きな曲にする

水出し日本茶を一杯飲む

Youtubeで好きな曲をきく

ごはん食べて歯磨いてのルーティン

コンビニのコーヒーを一杯。
あと、歩きながらおにぎりやパンを食べると気持ちが整う。
(よく思わない人も多いけどそれで整うなら許して!)



2 February

スマイルピアサポーターカレンダー 2024

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
28	29	30	31	1	2	3 節分
4	5	6	7	8	9	10
11 建国記念の日	12 振替休日	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	29	1	2

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

自分の病気や障害ってどんな部分？ (もし名前を付けるとしたら？)

※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

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

とても疲れやすい（あれこれ気になってしまう病）

正論ハラスメント〈自分正しい病〉

がんばりすぎる病気

いろいろな事をかんがえてしまふ。
そぞろしてしまふ。強迫性がある（被害もつそぞろ病）



イヤな気持ちをつれてくる（イヤイヤ病）

楽しい気持ちになれず消えない（不安が消えない病）
辛い気持ちを全部受け入れてほしい（わかってほしい病）

感情封印制できない（こわれたびっくり箱）

自分の病気せつめいするのめんどくさい病

おくびょう、怖がり（不安症）



3 March

スマイルピアサポーターカレンダー 2024

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
25	26	27	28	29	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 春分の日	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1 エイプリルフール	2	3	4	5	6

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



落ち着かない時は… ● /リフレッシュの仕方

※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！

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

とりあえず寝る

落ち着かない時

リフレッシュ法

SNSを見ない、ゴロゴロ

好きな音楽を聴きながらドライブする

情報を得ない選択肢をとる

好きな曲をきく。 **睡眠をたくさん取る**
好きな人のことを考える

音楽もききながらねること

音楽を聴く

横になり静かにする

好きな者を食べたり
本を読む

考え込む

つりに行く

つりに行く

頓服を飲む

耐える

ストレッチ

決まったやる事は
ちゃんとやる



Youtubeや折り紙、
おいしいもの食べるとか
でも本音を言うと
うまくリフレッシュできてない
心配事が解決すると少し良くなる

4 April

スマイルピアサポーターカレンダー **2024**

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
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

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

挑戦したいこと

※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のピアサポーターが毎月テーマに沿ってお答えします！

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



水彩画を描くこと

福島のはんだい山に登りたい。
アルバイト。

資格をとりたい

資格習得

いろいろ

自分の作品をどこかで発表して

色々な人に見てもらう

ダイエット

自分の人生を多くの人につたえたい。
こうえん会など。

海外旅行、貯金して豪遊、パートナー探し...?

5 May

スマイルピアサポーターカレンダー 2024

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
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 振替休日	7	8	9	10	11
12 母の日	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

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

自分が使ってる福祉サービス (または、欲しい福祉サービスは?)

※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

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



自立支援医療受給者証、精神保健福祉手帳、
障害者年金

自立支援(医療)

障害者の割引制度(バス運賃や映画とか)

使ってます!

地域活動支援センター(ひまわり)

就労継続支援B型

訪問看護

就労移行支援

市役所での面談



▲就労継続支援B型で作った商品

▼グループホームの食事

こんなサービス
欲しいなあ

ベーシックインカム

自宅への訪問(話を聞いてくれる、外出)

夜間の居場所

自宅でのしりよくけんさ
がんかしんりよう

相談所

ふとした時に話せる居場所

当事者同士を繋いで
情報共有出来る場

家事代行サービス

無料の部屋そうじ。

筋力トレーニング施設

気軽に相談できるサービス
話を聞いてもらえるところ

土日もやってほしい



6

June

スマイルピアサポーターカレンダー 2024

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

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

「生きている」と感じるとき

※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

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

朝気持ち良く起きたとき

おいしい物を食べたとき。
他人（ひと）から親切にされる時

給料をもらうこと

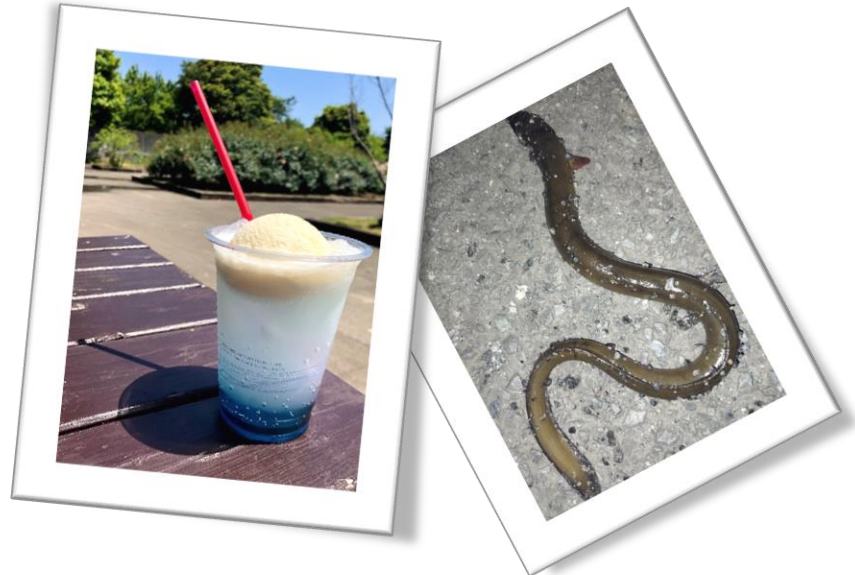
まだ分からない

食事 笑顔になれた時

寝る前に今日を振り返られた瞬間

うらぎをついた時

ラジオでメールが読まれた、
お寿司がおいしい、
「いてくれてよかった」と言われる



7 July

スマイルピアサポーターカレンダー 2024

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

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

● 周りの人と分かち合いたいこと

※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

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



人間の良いいところ

苦しいこと、悲しいことを分かち合い
うれしい事、楽しいことを分かち合い

同じ病気の人と話しをすること

日々の積み重ねで成果が出たこと

つりのたのしさ

無理しない事

感動

おいしかったコンビニのお菓子情報、
流行りのマンガやYoutuber、
笑顔

自己肯定感



8 August

スマイルピアサポーターカレンダー 2024

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

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

病院の受診のしかた

※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！

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



ドクターに聞きたい事をあらかじめメモにとっておく
受診の時にそれを活用する

困っていることをかじょうがきして整理する

普段感じたことをメモにとり先生に伝える

月1回10分くらい

1ヵ月に1度、5分程度の話をして終わる

3ヵ月に1回

4週間に一回。

10～15分くらい話を聞いてもらえます。

あと、病院ではないけど、

相談員さんとの面談が月1回

定期的に。きょうない。

ふつうに受診してます



9 September

スマイルピアサポーターカレンダー 2024

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

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



大切にしていること ／好きな言葉

※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！

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

大切にしていること

深く考え過ぎないようにする あきらめないこと

出あった人を大事にする

今日の自分 つらくても良い事ある

人とのきずな。信頼関係。 穏やかに

不機嫌にならない、挨拶は笑顔で
人を決めつけてかからない
理不尽なことはいらない

最善を探す

好きな言葉

「笑う門には福来る」

「いてくれてよかった、目かった」
「いいですね!」「やりますね～」
「さすがです」「ステキ」

「扶け合いと分かち合い」「一期一会」

「不幸は人生のスペース」

「夢」 「不動」 「平和」

「千チンプイパイとまほうをかける」

言葉じゃなくても無言のほほえみとか



10 October

スマイルピアサポーターカレンダー 2024

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

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

一日の終わりにすること

※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のピアサポーターが毎月テーマに沿ってお答えします！

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



スマートフォンの着信音をオフにする

配信アプリを見ること

目ざまし時計をセットすること。
スマホの充電。



今日の振り返り日記を書き、
出来たこと、よかったことを書く

薬飲んで寝る

おふろ

スマホ

甘いもの食べる、部屋を暗く
(普段も電気はつけずパソコンの明かりだけ)
目ざましセット、
ラジオや動画など会話を流しっぱなしにする

11 November

スマイルピアサポーターカレンダー 2024

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
27	28	29	30	31 ハロウィン	1	2
3 文化の日	4 振替休日	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

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



10年後の自分に 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のピアサポーターが毎月テーマに沿ってお答えします！

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

健康に気を付けて楽しく過ごしてくださいね

今をいっしょうけんめいに生きる。 まだ働かっているかどうか

幸せですか？ どんな場所でも楽しく！！

ガンバレー！！ 宝くじの当選番号教えて

無理なく穏やかに 過ごしさせていることを願っています

少しでも安心を感じられていますように。
コーヒーをおいしいと感じていただけますように。



12 December スマイルピアサポーターカレンダー 2024

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
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

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