

す よ なか む
過ごしやすい世の中に向けて

せい しん しょう も
精神障がいを持つピアサポーターからのメッセージ

ねん れい わ ねん
2026年(令和8年)カレンダー

わたし く なか げつ
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 知っていてほしい、自分にとっては当たり前のこと
- 2月 ピアサポーターになったきっかけ
- 3月 薬の大切さ
- 4月 長期休暇の過ごし方
- 5月 1年後の自分に向けたメッセージ
- 6月 体調が悪い時にやってもらいたい、してもらいたいこと
- 7月 自分が受けている福祉サービス
- 8月 自分の障害について知ってもらいたい人
- 9月 ピアサポーターの活動について
- 10月 行ってみたい場所
- 11月 好きな言葉（格言や四字熟語など）
- 12月 不安な時のおまじない

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

し
知ってほしい、

じぶん
自分にとっては当たり前のこと
あ
まえ

※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

カイロプラクティックに
かよ
通わないと苦しい

びょうき
まわりの病気の理解
り かい



ヘルプマークを付けているけれど人に頼らず自分
ちから
の力でできるように、日々努力していること。
ひび どりよく

じ こ ちゅうしんてき
自己中心的な性格
せいかく

ちやうし
調子の良い時と悪い時の
なみ
波がある人もいる。
ひと

はや
早め早めの行動
こう どう

じぶん
自分は仏教の教えに傾倒している。
ぶつぎょう おし けいとう

(アイアム ブティック) と言いたい。
い

ひとつの行動に夢中になると
こうどう めちやう
他の音が聞こえない
ほか おと き

すぐつがれてしまうこと

わら
笑っていても、実はずっと悲しい気持ちがどこかにあります…
じつ かな き も

スマイルピアサポーター

1 January

スマイルピアサポーターカレンダー

2026

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
28	29	30	31 大晦日	1 元旦	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 成人の日	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

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 TEL:0465-71-0189/FAX:0465-72-4160

ピアサポーターになったきっかけ

※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

地域活動支援センターのスタッフの方のすすめで、
何もできなくても、つらかった気持ちを伝えるのが
誰かの役に立つとわかって。

自分の経験を他の人に
伝えられると思ったから

自分の経験をいかし、
困っている人の力に
なれたらいいなと思った。

同じ病気同士だから
わかりあえる事がある。
伝えられる事がある。



誰かの助けになりたくて

人にさそわれた
県だよりか？町の広報を見て。
合同庁舎の保健師に誘われて。
50才を過ぎ、今までの人生の大部分
を精神科に費やし、これから残され
た人生を他のピアの方のために少し
でも、役に立てればと思って。

同じような仲間がいたのがきっかけです。

自身の経験が他の方への
何かきっかけになればと思い

仕事の合間になにか
できないかと思って。

支援センターの
担当職員の方からの紹介

2 February

スマイルピアサポーターカレンダー

2026

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
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

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 TEL:0465-71-0189/FAX: 0465-72-4160

ちゃんと
主治医にしょほうされ
たようにのむ！！

薬を飲んでるから寝られるし、
お守りみたいな気持ち。
悪くなってるってことは
薬が効いてるはず。

頓服は緊張を緩和させる。ただ、
薬肉は服用を過剰にきにすることがある。

毎日しっかり服用する事が回復への
第一歩。自身の判断で減らす
のは一番危険。

毎日過ごすためのお守り

病気の再発を防ぐ為、
毎日欠かさず
服用しています。

尊敬する空海さまさえ加持祈祷だけではなく、
きちんと医療薬事を大切にすることが
しゃっていることを忘れない。

薬の大切さ

※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

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

私の病歴は長く（35年）過去2回ほど断薬
してしまった経験があります。とにかく血中
濃度の急激な低下で病状は悪くなります。

薬を飲めば、必ず治るとは
かぎらないが、
再発のおそれが少しへる。

薬を飲まなくても平気なので
は無く、薬を飲んでいてから
平気でいられるということ。

飲むとその瞬間具合が良
くなったような気がする。

のまないと再発する

3 March

スマイルピアサポーターカレンダー

2026

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
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

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 TEL:0465-71-0189/FAX: 0465-72-4160

長期休暇の過ごし方

※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

たまには2泊3日の旅に出る

ショッピング

衣替え、お盆行事、大掃除などを行う。
日常生活リズムが大きく
崩れない様 留意する。

つりか、寝てる。

特に予定も立てずに
その日行きたい所へ行く

そうじ！寝るYouTube！

家でまったり、ゆっくり、
たまに外出の 気のむくままの
現実逃避！！！！体調が良ければ
リフレッシュのため出かけるor旅行へ行く

4 April

スマイルピアサポーターカレンダー

2026

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
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

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 TEL:0465-71-0189/FAX: 0465-72-4160

● 1年後の自分に向けたメッセージ

※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

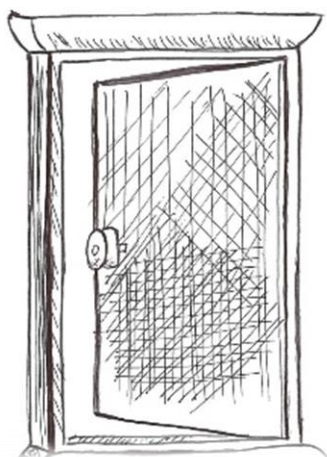
1つ資格をとってはい

1年後に生きているとは限らない。
メント・モリ

イヤなことはイヤと言ってみよう

月に3?4?回ピアサポで
仕事ができたらいいなあ!

大丈夫。今がどんなに辛くても
重ねてきたものは無くならない。
だから今どこにいてもきっと大丈夫



自分のペースでがんばる

ええ感じでいてください。

夏を楽しめたか? 秋にもみじがりは
出来たか? 冬に死なずにすんだか?
またサクラが見れたら生んでくれた
母親に感謝しておけ。

毎日働けていますか?

目標達成、夢を掴みましたか?

とりあえず生活できていたら嬉しいです。

がんばって生きててえらいね!!!

5 May

スマイルピアサポーターカレンダー

2026

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

体調が悪い時にやってもらいたい、 してもらいたいこと

※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



あたたかく見守ってくれたら嬉しいです。

家か おおしやデューズの差し入れ

そっとしといて欲しい…けど
話をきいてくれたらうれしい

事じ

出来る限り一人にして欲しい。
そっとしておいて欲しい。

そっと見守ってほしい。

何かをしてみようというより、
気にかけてみようのが嬉しいです。
「代わりにできることある？」
「話、聴こうか？」という言葉も救われます。

引きこもらせておいてほしい。
(放置しておいてくれ)

そばにいてほしい。
話をきいてほしい。



そっとみまもってほしい
静かな所にいさせて欲しい

とにかく寝る (頭を休める事)

6 June

スマイルピアサポーターカレンダー

2026

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

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 TEL:0465-71-0189/FAX:0465-72-4160

自立支援医療、就労継続支援B型

じりつ しえん
自立支援
しょうがいしゅ ねんきん
障害者年金

がた さぎょうしょ
B型作業所
ほうもん かいご
訪問看護

自立支援医療受給者証、就労継続支援B型
相談支援センターの職員の方々の面談

A blue identification card with a small emblem and Chinese text, and a red identification tag with a white cross and heart symbol, both resting on a dark wooden surface.

しゅうろうけいぞく しえん がた
就労継続支援B型

障害者手帳

手帳での割り引き

訪問看護、居宅介護

ちいさ　かつどうしえん　りょう
地域活動支援センターをたまに利用します
しやくしょ　そうだん　しえん　じぎょうしょ　めんだん
市役所や相談支援事業所で面談してもらってます
しょうがいしゃ　てちょう　しょうがいまねんきん　しんせい
障害者手帳や障害基礎年金を申請して、
とき　たす
時に助けてもらいます。

相談 かんけい
相談関係のみ

しょうろう けいそく しえん がた じりつ しえん (りりょう
就労継続 する 障B型、 自立 する 障(ほ)瘠

7 July

スマイルピアサポーターカレンダー

2026

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7 セタ	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 海の日	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

じ ぶ ん

しょう

し

ひと

● 自分の障がいについて知ってほしい人

※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

いっしょに はたら どうりよう かたがた
一系者に働く同僚の方々
このカレンダーも見てくれたあなた

できる人 たくさんの人 家族

職場の人や、
関わりの長い人



友だち

会社の人

両親

大切な人
大事な人



精神科医療、障害者福祉に
かかわっている方。
行政の方に自分の病歴等を
お話しできたらと思います。

パートナー、母

こころやさしい人

8 August

スマイルピアサポーターカレンダー

2026

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
26	27	28	29	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	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

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 TEL:0465-71-0189/FAX: 0465-72-4160

自分の考えを定例会で発言できて楽しい

働いている人にも活躍できるようにしてほしい

ピアサポーターという存在の認知を上げる



ピアサポーターの活動について

※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！

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

- ＊定例会（前月の活動報告・定例会より後の予定の確認・調整）
- ＊ピア全員での話し合い（例：カレンダー作成について・病院訪問活動の内容について・個別支援をしているピアさんへの情報提供）
- ＊精神障害者に有益と思われる情報の提供、近況報告など）
- ＊研修会、他の地域のピアさんとの交流会、各種会議への参加など

頭を使ったり人と話したりできるから自分のリハビリになる。やりがいを感じる。

ピアとしてまだまだ活動できてませんがこれからがんばりたいと思っています。

定例会の参加やカレンダーの作成をしています。ピアの仲間から色々な意見がでるので良い刺激をもらっています。

仲間

入院されている方とどこかに行きまして気持ちも聞いたり、自分の病気の経験も話します。会議とかに出て、市の中で一緒に取り組みたいなことや、思っていることを伝えます。障がいをわかってもらうために講演することもあります。原点にせよ、エンパワメントとは、ピアとは何かという様な講演会を開催してもらいたい。

94 岐にわたるやりがいがある

9 September スマイルピアサポーターカレンダー 2026

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

● 行ってみたい場所

※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

アメリカ一周

海外ディズニー

奈良県
金峯山寺

吉野山 千本桜

オシャレなカフェ

小笠原諸島

ヨーロッパ、宇宙、
バンジージャンプで
きるところ、婚活？

カナダ 四次元以上の世界

海外（リゾート地に行ってリフレッシュしたい。。。）

富士山のてっぺん
ユーシン溪谷

江ノ島

北海道

10 October

スマイルピアサポーターカレンダー

2026

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

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 TEL:0465-71-0189/FAX: 0465-72-4160

す

ことば

かくげん

よ じ じ ゅ く ご

● 好きな言葉（格言や四字熟語など）

※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

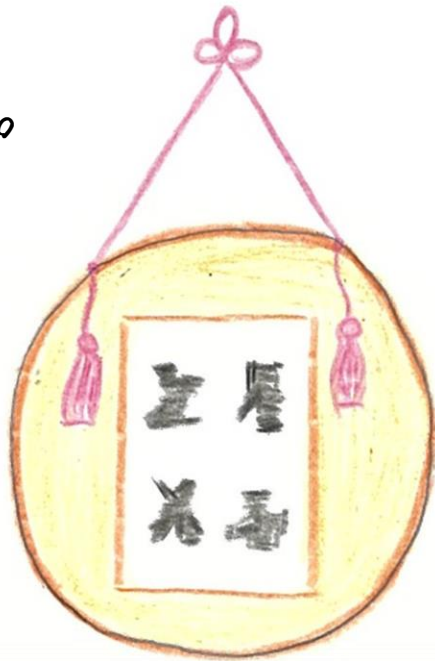
「まあ、まあ、まあ」
「緊張するのは、どうでもいいことじゃない証拠。
緊張が伝わると、逆にみんな聞いてくれるよ！」

無常
一期一会
なんとかなる

なぜかなる



十人十色



一期一会

臨機応変

春夏秋冬

臥薪嘗胆

なんとかなる

行雲流水（こううん りゅうすい）
（略して雲水） 修行中のお坊さんの事

11

November

スマイルピアサポーターカレンダー

2026

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
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	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

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 TEL:0465-71-0189/FAX: 0465-72-4160

ゆっく^{いぎ}り息を吸い、
こえ^はを出して長^{なが}く息を吐く



不安な時のおまじない

※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

ある^{しよくじ}歩^{あんしん}まなかに食^あ事^んするとなぜか安心^あします。
かた^{はい}肩^{かくにん}に力^{ちから}が入^{はい}ってないか確認^{かくにん}して、
かた^さ肩^さを下^さげるようにします。

一期^{いちご}一会^{いちえ}

アメをなめる

ハーブティーを飲^のんだりおきなスイーツを
食^たべてリラックスします。

なんとかなる

しんこきゅう^{きも}深呼吸^おすれば、気持^つちが落^おち着^つく

さ^ゆ湯^たものをバ^たナ^たを食^たべる
あ^くりがとうを繰^{かえ}り返^{かえ}す

や^ごら^りばで^りきる！！！！ど^ごき^りないなら食^ご理^りして
や^ごら^りなく^りてもい^ごい^り！！！！

じぎんのCDを聞^きく。見^みい^み出す。
(リフレッシュさせる)



とんぷく

番茶^{ばんちや}にうめぼし

なに^た何^おか食^つべると落^おち着^つく

12 December

スマイルピアサポーターカレンダー

2026

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
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

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 TEL:0465-71-0189/FAX: 0465-72-4160