

す 過ごしやすい世の中にむ 向けて

せい しん しょう も 精神障がいを持つピアソーターからのメッセージ

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ソーターが  
毎月テーマに沿って回答します

※ピアソーターは同じような経験を持つ仲間（ピア）同士で自分を  
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 ピアソ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 ピアソ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 ピアソーター

# 知つていてほしい、 自分にとつては当たり前のこと

※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つて回答します

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  
通わないと苦しい まわりの病気の理解

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

自己中心的な性格



調子の良い時と悪い時の  
波がある人もいる。

ひとつ行動に夢中になると  
他の音が聞こえない

早め早めの行動  
自分は仏教の教えに傾倒している。  
(アイアム ブルディスト)と言いたい。

すぐつかれてしまうこと



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…

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

# ピアサポーターになったきっかけ

※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

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

人にさわられた  
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。

同じような仲間がほしかっ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つい

仕事の合間になかなかできないかと思って。

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ーと思った。

同じ病気同士だから  
わかりある事がある。  
伝えられる事がある。

ピア活動をしている会に顔出しをして、そこでピアサポーターを知り、今に至ります。

支援センターの担当職員の方々からの紹介



誰かの助けになりたくて

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

ちゃんと  
主治医にしようと  
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。  
悪くなってないってことは  
薬が効いてるはず。

頭脳は緊張を緩和させる。ただ、  
薬物は服用を過剰にすることがある。

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をおっ  
しゃっていることを忘れない。

的確な  
考え方



## くすり 薬の大切さ

※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  
ピアソポーターが毎月テーマに沿って回答します

ピアソ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、  
再発のおそれがある。  
さいはつ

薬を飲まなくとも平気なので  
は無く、薬を飲んでいるから  
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

スマイルピアソ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

# 長期休暇の過ごし方

※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ソポーターが毎月テーマに沿ってお答えします！

スマホで動画を見る、寝る



病気が悪いときは毎日が休みて  
ずっと寝てました  
暇だと感じるくらい元気が  
溜まつたら海外旅行に行きたいな

## そうじ! 寝るYouTube!

家でまったり、ゆっくり、  
たまに外出。気のむくまま。

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

のんびり散歩をしたり、知らない  
場所まで自転車を走らせて新しい  
景色探しをしています。



体をやしませる

## つりか、寝てる。

ここ何年かの年末年始前に、  
ガンダムのプラモデルを買って  
おくのが恒例になっています。  
だいたい正月に1体作ります。



4 April

スマイルピアソ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

# ● 1年後の自分に向けたメッセージ

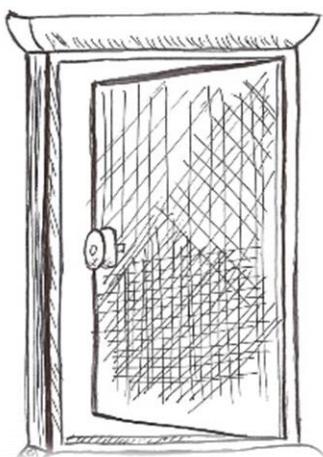
※精神障がいの当事者である自立サポートセンタースマイルピアサポーターが毎月テーマに沿って回答します

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

一つ資格をとってほしい

1年後に生きているとは限らない。  
メント・モリ

月に3?4?回ピアサポで  
仕事ができたらいいなぁ!



元気でいてください。

目標達成、夢を掴みましたか?

イヤなことはイヤと言ってみよう

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

毎日働けていますか?

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。

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

# たいちょう わる とき 体調が悪い時にやってもらいたい、 してもらいたいこと

ピアソ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



みまも  
そっと見守ってほしい。

「なに  
何かをしてもううというより、  
き  
うれ  
気にかけてもううのが嬉しいです。  
か  
「代わりにできることある？」  
はなし  
ことば  
「話、聴こうか？」といふ言葉も救われます。

ひ  
3/まニもらせておいてほしい。  
(ほうち  
放置しておいてくれ)

とにかく寝る (ねあたまやすこと) (頭を休める事)

おひこ

冢 zhǒng

# おもしやマヌースの差し込み

ほ  
そっとしといて欲しい…けど  
はなし  
話をきいてくれたらうれしい

で き かぎ ひとり は  
出来る限り一人にして欲しい。  
ひとつとしておいて欲しい。

そばにいてほしい。  
はなし  
話をきいてほしい。

A scenic view of a river flowing through a valley, framed by lush green mountains. The riverbed is rocky, and a stone wall runs along the left bank. The sky is clear and blue.

そつとみまもつてほし

静かな所にいさせて欲しい  
しづか  
ところ  
いは

١٤  
٦ June

スマイルピアサポートカレンダー

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

# 自分が受けている福祉サービス

※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センターが毎月テーマに沿って回答します

ピアセン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、就労継続支援B型

精神障害者保健福祉手帳を受けています。

自立支援  
障害者年金

B型作業所  
訪問看護

地域支援センター通所  
県内引きこもり支援事業所  
いーばしょ参加

訪問看護、居宅介護

地域活動支援センターをたまに利用します  
市役所や相談支援事業所で面談してもらっています  
障害者手帳や障害基礎年金を申請して、  
時に助けてもらいます。



就労継続支援B型



相談関係のみ

就労継続支援B型、自立支援医療

障害者手帳

手帳での割引

7 July

スマイルピアセンター カレンダー

2026

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7 七夕	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センターが毎月テーマに沿って回答します

ピアセン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 どうりょう かたがた  
一緒に働く同僚の方々

このカレンダーを見てくられたあなた



職場の人や、  
関わりの長い  
人のひと

かい しゅ ひと  
会社の人



りょう しん  
両親

せいじんか いりょう じょうがいしゃ ふくし  
精神科医療、障害者福祉に  
かかわっているう。ぎょうくなど  
行政のうに自分の病歴等を  
お書きござきたらと見えます。

パートナー、母

ここ3やさしい人

8 August

スマイルピアセンター 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

自分の考え方を定例会で発言できて楽しい

はたら  
伸びてる人にも活  
きるようにしてほしい

ピアソーターとい  
う存在の  
認知を上げる



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あるので  
良い刺激をもらっています。

9 September

## ピアソーターの 活動について

※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  
ピアソーターが毎月テーマに沿ってお答えします！

ピアソ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。

仲

入院されている方のところに行つて気持ちを聞いたり、  
自分の病気の経験を話します  
会議とかに出て、市町で一緒に取り組みたいことや、  
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。  
原点にどり、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。

岐  
に  
わ  
た  
る

や  
り  
が  
い  
が  
あ  
る

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

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

ピアソ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  
奈良県 吉野山千本桜  
金峯山寺

かい がい  
海外ディズニー

オシャレなカフェ

お がさ わら しとう  
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 よ じげん いじょう せかい  
四次元以上の世界

北海道

かいがい 海外（リゾート地に行ってリフレッシュしたい。。。。

10 October

スマイルピアソーターカレンダー

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

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)

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

ピアセン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

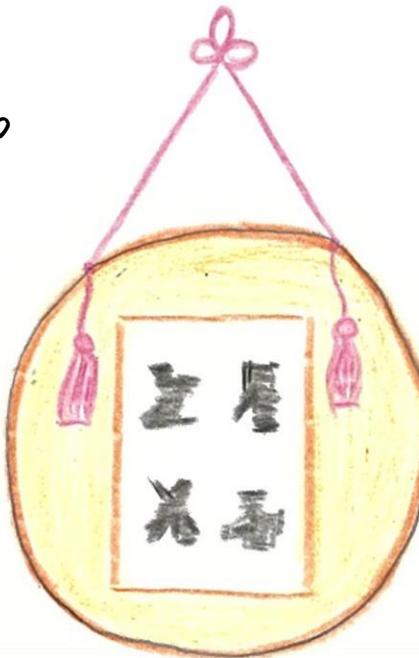
「まあ、まあ、まあ」  
 「緊張するの、どうでもいいことじゃない証拠。」  
 「緊張が伝わると、逆にみんな聞いてくれるよ！」

なんとかなる  
 無常  
 一期一会



なせばなる

十八  
 色



春夏秋冬

臥薪嘗胆

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

なんとかなる

臨機應变

一念

11 November スマイルピアセンター 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

ゆっくり息を吸い、は  
声を出して長く息を吐く



アメをなめる

ハーブティーを飲んだりはまなスイーツを  
食べたりラックスします。

なんとかなる

深呼吸すれば、気持ちが落ち着く

湯をのむ バナナを食べる  
ありがとうを繰り返す

やめばできる！！！できないなら諦めして  
やらなくてもいい！！！

12 December

スマイルピアソーターカレンダー

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



ピアソ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  
歩きながら食事するとなぜか安心します。  
肩に力が入ってないか確認して、  
肩を下げるようになります。

いちご いちえ  
一期一会

ビギンのCDを聞く。見い出す。  
(リフレインさせる)



どんぶく

番茶にコムボし

何か食べると落ち着く

精神障がいを持つている方の退院支援や、地域での生活をサポートします