

Peer Support Worker

ピアサポート ワーカーの現在地 2026

【発行】2026年9月

【作成】

東京大学履修証明プログラム

「職域・地域架橋型 一価値に基づく支援者育成」

【サポート】

東京大学 大学院医学系研究科医学部 医学のダイバーシティ教育研究センター

文部科学省 科学研究費助成事業・若手研究

ピアサポートワーカーの役割発揮を支える研修と組織支援の体系的検討

東京大学医学部附属病院精神神経科



ちょっと
のぞいてみたい

東大病院ピアサポートワーカー研修プログラム



目次

P. 2

はじめに

P. 3

特集1

「何ができるのか」を
問い続ける

P. 7

特集2

関係作りも
学びのひとつ

P. 11

特集3

共に学んだ
専門職の声①

P. 15

特集4

共に学んだ
専門職の声②

P. 19

育成プログラム
紹介ページ

P. 21

本研修の
活動報告

はじめに

本冊子を手にとっていただいた皆様へ

東大病院精神神経科では、2017年にピアサポートワーカーの方を共に働く同僚として迎え入れ、現在は、病棟・デイホスピタル・リハビリセンター・作業療法室・教育部門等で5名の方と一緒に働いています。本冊子では、ピアサポートワーカー研修プログラム（TICPOC D-1コース）について紹介しています。

＊ TICPOC <https://co-production-training.net/>

本冊子は、医療・福祉・行政・教育分野などで、ピアサポートワーカーとして働きたい人、現在働いている人、ピアサポートワーカーと一緒に働きたい人・一緒に働いている人など、本領域にご関心のある方々に向けて、作りました。

本研修の修了生による座談会や、学びを共にした専門職の声をご紹介します中で、ご自身の組織での実践の振り返りや対話のきっかけとなることができたら幸いです。

ピアサポートワーカーを自組織に迎え入れることを検討している方には、はじめの一歩を踏み出すきっかけになることができたらと思います。

本冊子における「ピアサポートワーカー」とは・・・

本冊子では、「ピアサポートワーカー」を、
「自らの精神障がいや精神疾患による
困難を有した経験を活かし、
利用者のリハビリに寄与する目的とし
所属機関と雇用契約を結んで働く職員」と
定義しています。



特集1 「何ができるのか」を問いつける

修了生による 座談会

本研修は
2019年度より開始しました。
本研修で共に学びあった修了生に
研修当時の気持ちや
学ぶなかで感じたことなどを
座談会形式で語っていただきました。



二瓶
(精神科医療機関勤務)

青木 裕史
(精神科医療機関勤務)

※本原稿内ではピアサポーターをPeerSWという表記で統一しています。

この研修に応募した当時の気持ち

この研修に申し込んだ時の 気持ちを教えてください。

青木: 私はピアサポートの活動を自分なりに数年間かけてやってきました。ですが、ピアサポートとは何かということが自分の中で曖昧で、もう少し形がはっきり見えてくるといいなという思いで応募しました。また、私はピアサポートを仕事として、PeerSWとしてやっていきたいと思っていました。それも踏まえて応募を決めました。

二瓶: 勤務するデイケアの院長から「病気の経験を

活かして働くといいよ」と言われ、ちょうどPeerSWとしての勤務を開始した頃でした。それとほぼ同時にこの研修の存在を教えてもらいました。当時は、PeerSWという役割自体をよく理解できてなく、経験を活かせると聞いてうれしい気持ちがある一方で、自分に何ができるのか分からないという複雑な気持ちでした。経験を活かして働くといってもどのようにするのかわからず、また他の職種のように資格があるわけでもないため、PeerSWという役割が掴みにくかったです。そうした中で、研修があるなら参加したいと思い応募しました。

PeerSWとしての実践と葛藤

現在PeerSWとして どのような業務をされていますか。

青木: 勤務する場(※)は、誰でも来てよい居場所のようなところ。漫画本を常時置いており、1時間ほど寝そべて本を読まれて、そのまま帰られるなど、ほとんど話をしない方もいます。私は仕事の中で、何もしない支援というものを大切にしています。それは来所される方の主体性を奪わない関りに焦点を当てたピアサポートだと考えています。何かプログラムなどがあるわけではなく、「こういったことをしましょう」という声掛けも一切しません。来所された方々から、「一緒にどうですか」とか、「悩みを聞いてください」と言われた時に初めて伸ばされた手をつかむことをしています。その関係性を人と人との関係と呼んでいます。肩書きや職種を超えたところにある、本来の人と人との関係性に焦点を当てていくような感じの場です。

二瓶: 自分から声を掛けるタイミングはありますか。

青木: 自分からはあまり先に話すことはしないように心がけています。居場所ということもあって、来る方は自分なりの目的を持っていると思っています。こちらからの声かけは、少なからず相手に影響を与えているので、なるべくそれはやらないという感じ。ただ、初めましてと来られた時には、この場ではそういったことを大切にしているのということです伝えるようにしています。

二瓶: 僕はメンバーさんとお話することやプログラムを行ったり、担当のメンバーさんと復職するまでの面談もします。ほかには、職員と一緒に訪問にも行くこともあります。訪問では行くたびに世間話をするような感じです。病気や困りごとの話であれば、自分の経験を話せるかなとも思うのですが、そういう話題にはなる

(※) 2025年度まで勤務していた「市区町村における地域生活支援事業」の職場。



ことは少ないのが正直なところ。ですので、経験を活かす仕事というけれどもこれだと他の人でもできるしな…とってしまう自分もいて、難しさを感じることもあります。

青木:私も訪問支援をやっていた時に同じような感覚をもったことが何度もありました。一緒に行く看護師さんのほうがいろいろなことができますし、よほど役に立っています。利用者も看護に関する技術的な側面を求めている人が多く、PeerSWに価値を感じてくれる人は少数派だと感じます。PeerSWとして、自分の経験がどう役立てるのだろうか、と思う時は沢山ありました。

スタッフ:自分はPeerSWとしてやっているのか…と不安になることがありますよね。そのような時に「なんとか人の役に立たないと」といった気持ちが大きすぎるとかえって空回りすることもありそうですし、日々自問自答を繰り返しながら、自分を保って働くのは大変ですね。そのような中でもぎっと二瓶さんの持ち味

研修で得た学び

この研修の学びの中で、いま活かされていることはありますか。

青木:バウンダリーの学びは、仕事はもちろん、人としての在り方にもつながった印象的なものでした。私は学生の頃から他人の考えを正しい、自分の考えは間

を發揮されながら働かれていると思うのですが、そのあたりはいかがでしょうか。

二瓶:僕はデイケアに来てくれるメンバーさんに話しかけられたり、こちらから話しかけたりもしていて、話しかけやすい人でありたいなと思っています。ですので、先ほどの青木さんの話を聞いて衝撃を受けました。僕はどこかで“話しかけなければ”というのがあります。困っている人を見つけなければという気持ちがあり、また誰かの役に立つことが自分のモチベーションにもつながっています。ですので、青木さんの話を聞いて、そういう考え方や関りもあるのかと思いました。青木さんのような関りは理想的だなと思う一方で、僕の場合は“自分は何もできていないような感じ”もしてしまいそうです。

スタッフ:職場の方向性もあると思いますので、関わりについて大事にしていることが違うこともありますよね。ですが、青木さんも二瓶さんも、どちらもその方の安心に心をくばっていることがとても伝わってきました。

違いだと思って過ごしてきたところがあります。誰かの知識や考え方を仰ぐことで、自分の基準で決断しないようにしてきました。ですが講座を受けてからちょっと違うなと思うようになりました。ある人の課題はその人のもので、バウンダリーの手前にあることは自分の課題である、ということを知ったからです。そ

の意識が日常のなかで根づいていくにつれて、自分の基準で決断をする力を信じられるようになりました。これは仕事にもつながっています。上司や周りの言うことがまず正しいと捉え、自分のことは置いてしまっていたのが、自分で決めてよいということがわかるようになりました。自分の考えに価値を見出し、より主体的にその場にいられる感覚をいま強く信じられるようになりました。

二瓶:僕自身が精神科デイケアに通っていた時のことですが、その雰囲気が好きで、こんなに優しいと

ころがあるのかという印象がすごくありました。この研修に参加した時にも似たような感覚があり、何を言っても受け入れてもらえる感覚がありました。研修なので多少厳しいこともあるだろうと思っていたのですが、どんな意見でも良い形で考えられるような場だったと思います。どのような意見であっても話やすく、なおかつ共に学びあう皆さんがサポート的な関係で、それらの環境がとても心地良かったです。そういった経験ができたことで、自分の職場もそういう場所にしたいし、そういう人でありたいと思っています。

未来の仲間へのメッセージ

最後に、この研修にチャレンジしたい方に向けてのメッセージをお願いします。

二瓶:普通なら2～3年働いた後に思い至るようなことを、この研修では先んじて学べると思います。あとはやはり実際に参加して空気感を味わってほしいです。参加することでピアサポートがどういうものなのかを感じ取れるような気がするの、研修に参加して、どういう空気感でみんなが話すのか、そこに自分が行ってみるとすごく分かると思います。

青木:研修生募集説明会で聞いた「経験の畑を耕す」という言葉がすごく好きです。色々な人と一緒に耕すことで自分では気づけないこともありました。また、新たな出会いによって、自分の可能性も広がっていったと感じます。それらの体験はすごく魅力だったと、これからチャレンジしたい方にはぜひお伝えしたいです。

スタッフ:お二人共、この度はありがとうございました。



特集2 関係作りも学びのひとつ

修了生とスタッフによる 座談会



佐々木 理恵
(座談会司会・本研修シニアピアサポートワーカー)

石田 祥生
(障害福祉サービス事業所勤務)

川村 有紀
(本研修スタッフ、シニアピアサポートワーカー)

本研修では自らも精神障害当事者として、
そしてピアサポートワーカーとしての経験を重ねてきたスタッフと研修生が共に学び合っています。
同じ当事者でありながらもスタッフと研修生というそれぞれの視点でこの研修で体験をお聞きました。

※本原稿内ではピアサポートワーカーをPeerSWという表記で統一しています。

関係づくりも学びのひとつ

佐々木:はじめに、この研修との出会いについて教えてください。

川村:これまで当事者性を持つ精神保健福祉士として福祉の場で実践を重ねてきました。育成する側へ、とお声がけを頂いたのがきっかけですが、はじめは育成する人・される人という関係が生まれてしまうのではという葛藤から、すぐにお返事ができませんでした。ですが、これまでに得てきた経験や学びが十分に

はないにしても、これからPeerSWとして歩もうとする人やPeerSWになってまだ経験が浅い人達にとって、一緒に考える役割も必要なのではないかと思い、お引き受けすることにしたという感じです。

石田:私自身、困難な経験をしてきています。同じ思いを他の人は経験してほしいという気持ちがある中で、ピアサポートの存在を知りました。自分に何ができるのかわかりませんでしたが、何か学びたい

と思い、この研修に応募しました。自分に自信をつけたいというのもありました。

佐々木:実際に研修に参加したり、関わってみて思うことはありますか。

川村:1年という時間の中で築かれる関係性は、単発の研修とは違おうなと思いました。1年という時間だからこそ、スタッフと研修生の関係性自体がピアサポート的であるのかと感じましたし、それができるだろうかという責任も感じていました。

石田:研修生の側も“教えてもらう”というスタンスだと、一方向の関係になりえるかも知れません。研修生だった1年のなかで仕事の帰り道にレポートにどん

なことを書こうかと考えることが、とても良い時間でした。そのような経験ができたことが、いまでも問い続ける姿勢につながっていると感じます。“教えてもらう”にとどまらず、多様な考えに触れながら、「自分はどうか考えるか、なぜそう考えるのか」と共に探究する姿勢であれば、育成する・されるといった関係は越えられると感じます。

川村:関係性そのものが学びのはじまりであり、それが実は大切なのだと思います。研修生同士、あるいはスタッフとの関係をどう築くかということ自体が、ピアサポートの実践のひとつになりますよね。「正解を教えてほしいのに…」と思っていた方にとっては、時にこちらからはっきりした応答がないことに戸惑いを感じたこともあっただろうと思います。

自分たちのことを自分たちで学ぶ

佐々木:ここでの学びのなかで印象的だったことや、PeerSWは、何のために・何を学べると良いと思いますか。

石田:ピアサポートの学びを通じて、人としての関わりを取り戻していく感覚がとても印象的でした。PeerSWの関わりには、明確な意図や目的が無いこともあります。私は関西出身で、野球、特に阪神の話をしたいと思うことがあるのですが、支援スタッフの方に対しては、治療と関係のない雑談のような会話をすること、どうしても気を遣ってしまいます。もちろん人による

とは思うのですが、スタッフも忙しそうだし「関係のない話は控えたほうがいいかな」と考えてしまい、基本的には聞かれたことに答えるという風に自分もなってしまいます。だからこそ、病気をする前にしていたような何気ない普通の会話ができることをありがたく感じます。また、過度に配慮されるのではなく、人としての自然な関係性を育むことが大事だと学びました。以前、とあるリハビリについて学ぶ場に寝坊して遅刻してしまったことがあったのですが、到着後に「しんどい中、よく来てくれましたね」と声をかけられたことがありました。自分の都合で遅れたことには触れられず、来たこと

🔪 だけを好意的に受け止められることに、どこか過剰な気遣いというか、随分弱く見られすぎているように感じたこともありました。

佐々木:「よく来てくれましたね」と迎えられることで、ホッとする方もいらっしゃると思います。一方で、「悪かったな…」と感じていることに少し触れてもらえることで、気まずさなどがケアされることもあるのかもしれない。



川村: PeerSWは、病によって傷ついた経験がある人たちだと思います。それでも人としての関わりを取り戻し、人らしく関係を築いていくというか。先ほどの阪神の話のように、気軽に雑談ができる関係性を取り戻していくためにも、人としての関わりを学べるのが大切だと思います。ここでのD-1研修で、精神障害当事者の日本と世界の歴史を取り上げる回があると思いますが、精神保健福祉士の勉強をしていた時には、当事者であるにもかかわらず、当事者をめぐる様々な出来事をどこか自分とは離れたところで起こっていることという感じがしていました。資格取得のために覚えるべきことが多く、歴史もそのひとつという感覚があったのかもしれない。ですが、当事者の先輩から色々な話を聞かせてもらう中で、はじめて自分事として捉えられるようになりました。

佐々木: 自分自身の身の上で起きたこととは違うことかもしれませんが、精神障害当事者がこれまでどのように扱われ、どのような傷つきを重ねてきたのかという歴史を知り、当事者の先輩たちの延長線上に自分たちがいると捉えられるようになると、PeerSWとい

う役割への理解がより深まると思います。歴史を学ぶことは、過去を知るだけでなく、自分たちの立ち位置やこれからの関わりを考える土台になると感じます。

川村: そんな気がします。その辺りを追い求めていけるような学びになっていくといいですね。歴史を知ることで、自分たちの現在地が見えてくるというのは大事なことだと思います。他にもピアサポートの場合、お互いさまの関係性だと思うので、セルフケアやセルフマネジメント、バウンダリーや自己開示あたりのトピックを通じて、目の前の方を人として尊重することはもちろんのこと、相手も自分も大切にすることとも大切な学びだと思います。



石田: 既存の支援専門職とPeerSWとでは、相手を大切にする、そのスタンスが違う気がします。PeerSWは相手の力を信じるという感覚を大事にできるといいですね。

佐々木: PeerSWが学べるとよいこと、沢山ありそうですね。

石田: この研修は修了生にも参加機会を開いてくれます。研修等に参加したときの自分と、そこから時間

がしばらく経ち、経験を少し積み重ねたあとの自分とで、考え方にも変化がでてくるので、研修後にも学びに繋がることのできるというのはすごくありがたいです。

川村: 私は、講座一つ一つもとても大事だと思っていることに加えて、講座後におこなう振り返りを通じて、更に学びが深まっていくように感じています。大変だとは思いますが、学びを一層深めていこうという学びの形はすごく良いなと思っているのと、PeerSWにとっての次のステップ的な意味の学びもやりたいです。

未来の仲間へのメッセージ

佐々木: 最後に、このような学びに関心がありそうな方にメッセージはありますか。

石田: 少しでも気持ちが動いたなら、ぜひこの学びにチャレンジしてほしいです。やってみないと分からないことが沢山あると思います。

川村: まずは自身の隣のピアを見つけてもらえと伝えたいです。それはサービス対象者の方という意味ではなくて、いち当事者として他の当事者の方とピアサポートの関係性を築いてみるという感じで。いまPeerSWとして働いている方のなかでも、仕事として利用者さんに関わることはあれども、自分の地元当事者の仲間がいないという人が実は結構いると思います。時に関係が少し崩れてみたり、疎遠になったりなどを経験するかもしれませんが、仕事としてPeerSWをされている人は、隣のピアがいるとすごく助けられると思います。

佐々木: ぜひ、見つけて欲しいですね。お二人共、この度はありがとうございました。

共に学んだ 専門職の声①

五十嵐 愛
(東京家政大学人文学部心理カウンセリング学科)
臨床心理士・公認心理師



本研修では支援専門職とも共に学んでいます。
この座談会では本研修で共に学んだ経験や、
ピアサポートワーカーという役割について感じたことなどをお聞きました。

※本原稿内ではピアサポートワーカーをPeerSWという表記で統一しています。

戸惑いからはじまったPeerSWとの関わり

はじめに、在職時のことやPeerSWへの印象
についてお聞かせください。

五十嵐: 東大病院在職時は心理職として、リカバリーセンターの運営と病棟で心理検査を担当していました。ここでの勤務が、私にとってPeerSWと一緒に働くはじめての機会、同じ時期にTICPOC_D-1コースの講座にも参加をしました。

スタッフ: PeerSWとの出会いも、共に働くこともはじめてだったんですね。当時はどのようなことを感じていましたか。

五十嵐: 正直なところ、すべてに戸惑いました。心理学科の学生時代、先生から「例えば、『私は骨折したことがあるから骨折の治療ができます』と言われたらどう?それはできないでしょう』と言われたことがありま

す。心のことも同じで、支援には経験ではなく専門的な知識が必要だと学んできました。ですので、「精神的な困難を経験した人同士が、その経験を分かち合い、支え合うことがピアサポートであり、それを仕事として行う人がPeerSW」と聞いても、はじめは想像がつきませんでした。また、医師やワーカーとの多職種連携には特に疑問もなかったのですが、PeerSWと一緒に働くことに対しては、ストンと落ちる感覚がまったく持てませんでした。

どうすれば一緒に働けるのか、どのように関わればよいのかも分からない。そのような戸惑いがあったときに、「こういう講座を院内でやっていますよ」と声を掛けてもらい、参加してみたいと思ったのが講座参加のきっかけでした。

スタッフ: そうだったんですね。そのような戸惑いがあるなかで、PeerSWと共に学び、働く時間をどのように過ごされていたのでしょうか。

五十嵐: 内心は結構緊張していました。自分の言葉や態度がどんな風に受け取られるのか分からない、といった感覚がありました。これは誰に対しても多少はあることだと思いますが、PeerSWに対しては特に強かったかもしれません。ですが、一緒に過ごすなかで、「こういう人たちなんだ」「こういう雰囲気なんだ」と実際に感じていくうちに、安心して少しずつ自分も開かれていった気がします。

いま振り返ると恥ずかしい話ですが、当時の私はPeerSWの皆さんに対して、「自分たちが一番患者さんのことを分かっていると思っている人」「患者さんの気持ちを代弁して専門職から守る人」「それゆえに、

ときには専門職を批判する人」といったイメージを持っていました。ですが、共に学び・働くなかで、いつの間にかそうしたイメージは消えていきました。徐々にPeerSWの仕事を知るなかで、「病の経験を活かす」といっても、「私にはあなたの気持ちが分かる」という使い方ではなく、自らの経験等を言葉にすることで、相手のリカバリーに役立つように活かしているのだと知りました。また、目の前にいる患者さんの苦しみや幸せのために、自分に何ができるのかを一生懸命考えている。その点では、ピアであろうが心理職であろうが、一緒なんだという前提に立って仕事ができるようになりました。私は私、PeerSWはPeerSW。お互いのスタンスに違いはありながらも、どちらが良い・悪いということではなく、違う職種として、でも横にいられる。今はそんなふうに感じています。この経験は、私自身にとってかなり大きな変化でした。

スタッフ: ありがとうございます。同じように、PeerSW自身も、既存の支援文化の中に入っていくなかで、「ここにどう居たらよいのだろう」「他職種とどのように関わったらよいのだろう」と戸惑うことは少なくないと思います。だからこそ、PeerSWにとっても、他職種の皆さんと共に学び、お互いのスタンスや考え方に触れる機会には意味があると思っています。そうしたなかで、お互いの立ち位置を少しずつ知っていけたらなと。理想も混ざっていますけどね。

五十嵐: お互いに影響を及ぼし合っているのだとおもいます。



「当たり前」を改めて問い直す

TICPOCのD-1コース研修生と共に学ぶなかで、心に残っていることはありますか。

五十嵐:リカバリーとは何か、倫理綱領とは何か、守秘義務とは何か…など、対人援助職であれば意識せずとも当然念頭にあるようなことが扱われていたのが新鮮でした。いわば当たり前の概念について改めて問いかけてもらえたことで、自分が表面的な理解にとどまり、それ以上のことを考えていなかったということがよく分かりました。この研修はPeerSWの方のための学びではあるものの、対人援助職みんなにとって学びになると思います。

参加するなかで特に良かったのは、一つひとつの内容が深く、そのテーマについて自分自身と対話するだけでなく、参加している方々とも対話できたことでした。一緒に考えるという経験にとどまらず、自分の思うことを話したときにコンテイン(※)してもらえる体験は何にも代え難くて、対等とは何か、分かち合うと

はどういうことか、心をくばるとは何か、といったことを肌で感じることはできたのは、とても嬉しい経験でした。

スタッフ:このTICPOC_D-1研修での学びでは、情報を手渡されて、ただ受け取るという形ではなく、立ち止まって「それはつまり何なのか」「私たちは何を考えていく必要があるのか」と、みんなで掘り進めていくような学びになっているのかもしれない。

五十嵐:国家資格の取得を視野に入れた教育では、学ばなければならないテーマが決められています。それを授業の中でこなしながら、一つひとつを掘り下げていくのは、時間的に難しいです。おそらく、どの職種もそういった限界の中で教育を受けてきたのだと思います。だからこそ、ここでの学びのこの感じは、多くの人にとって新鮮に受け取られるのではないかと思います。

(※) 自分の思いや言葉を、評価されることなく、そのまま受け止めてもらうこと。

PeerSWがいることで生まれるもの

戸惑いからのスタートだったと思いますが、共に働くなかで、PeerSWの存在についていま感じることはありますか

五十嵐:絶対、いてくれた方が良いです。それは間違いないです。私は一緒に働かせてもらって、そう感じました。ひとつは、スタッフミーティングなどで、当事者の視点を入れてくれることです。専門職同士で話していると、当事者のことを置き去りにしてしまうことがやはりあると思います。ですが、そこにPeerSWが感じたことや気がついたことを出してくれる。そういったやり取りがあることで、私たちの視点も広がり、患者さんのことを多様な視点から想像しながら話ができるようになったと思います。

もうひとつは、利用者さんが率直な意見を言えるような関わりをしてけていることです。例えば、集団療法の場面で、利用者さんが少し言いづらそうにしていることをPeerSWが汲み取って、「〇〇〇についてのことだけれども、実際のところはどうでしょうね」と言葉にしてくれる。そういったことは、私がいくら気を配ろうとしてもできないところで、とてもありがたかったです。今では、PeerSWがいない集団療法の場は想像しづらくらいになっています。

先日、D-1研修生の同窓会がありましたが、あの場でお話させていただいた修了生の皆さんは、とてもエネルギーで、既存の精神保健サービスを良い方向に変えようとされていると感じました。それと同時

に、自分の周囲にも心を配りながら実践を重ねていて、ここでの学びが良い体験だったからこそ、今の皆さんがいるのだらうなと思いました。教育は何年か後にその結果が分かるとよく言いますが、まさにその一つだったのだなと、すごく感じました。

スタッフ:研修を終えた後にも、皆さんの顔をみられたり、それぞれの今を分かち合えることはとても嬉しいですね。今回、様々な気持ちの変化も含めて五十嵐さんの体験をお聞かせいただき、ありがとうございました。



共に学んだ 専門職の声②

須江泰子
(日本社会事業大学専門職大学院勤務)
社会福祉士、社会福祉士スーパーバイザー、
公認心理師、臨床心理士



本研修では支援専門職とも共に学んでいます。
この座談会では本研修で共に学んだ経験や、
ピアサポートワーカーという役割について感じたことなどをお聞きました。

※本原稿内ではピアサポートワーカーをPeerSWという表記で統一しています。

「場をつくる」学びとの出会い

はじめに、ご自身のことや
本研修との関わりについて教えてください。

須江: 児童相談所を中心に約30年、公務員として勤務してきました。TICPOCでは事務局として2021年度に一年間お世話になり、Cコースの運営補助やAコースのスーパービジョンなどに携わりました。いずれも在職中は心理士として働いていました。児童分野に長くいた中で、子どもや保護者にメンタルヘルスの課題を抱えている方が多いと改めて気づいたこともあり、D-1コースには、私自身が学ばせてもらう

ために参加者として入らせて頂きました。

スタッフ: ピアサポートやPeerSWについて共に学ぶ中で印象に残ったことはありますか。

須江: このピアサポートの学びは、これまでの研修とは全く違うものでした。まず、プログラム全体への配慮や細やかさに驚きました。特に印象的だったのは、毎回のチェックインで、「いまの状態」を共有してから始まることです。最近、忙しかったとか、調子が悪いとか、それぞれの状態を言葉にしてから始まるプロセス

スが場をつくっていると感じました。また、同じ病名や、似たような経験であっても、それは全く同じものではないということを、ピアの先輩たちはよく話されていたことも印象的でした。ピアとして、自らの経験を共有するだけでなく、在り方や話し方、さらに精神

障害当事者の歴史なども学びに含まれていて、1年間を通して何をどの時期に経験するかが緻密に準備され、PeerSWとして大切にしたいことが、プログラムの中にしっかり位置づけられていると感じました。

支援観の転換——「強さ」だけではない支援

驚きについて、
もう少しお聞きしてもよろしいですか。

須江: 研修はトレーニングの場という認識が強く、調子に関わらず「今日やることをやる」のが当たり前の文化の中にいました。児童相談所は、生き馬の目を抜くような世界で、自らの弱さを見せることは日常的ではなかったです。ですが、支援者も人であり、支援の中で傷つくこともあります。時にシビアな内容を扱

うからこそ、自分の状態を共有し、お互いの状態に配慮しながら関わりあうことが必要だと学びました。その辺りが、これまでの領域とは異なり、驚いたという感じです。また、ここでのピアの学びでは、強くなるだけではなく、しなやかさ、緩くなることも大事なんだと感じました。竹や柳のような“しなり”、それがリカバリーなのかも知れないなとか。そうした視点から自分の実践を省察する機会にもなっていたと思います。



「違い」を持ち寄る対話からの学び

須江:ピアの方たちと学ぶ中で、「心理士は、“この時間は〇〇さんのための時間ですから”と言って、自分の話はしないですね」といった話が出たことも印象に残っています。心理面接はクライアントのための時間であるため、心理士は自分の時間にしないように教育されますが、それは“自分の話にすり替えない”という意味であって、尋ねられた場合に何も言うてはいけないということではないんですね。こうした職種の背景を共有したところ、「そういう事だったんだ」とピアの皆さんから反応がありました。このやり取りを通して、見方を変えてみることや意図を共有すること、多様な立場の人たちが共に話すことの意味がここにあると思いました。

スタッフ:私自身はピアの学びの文化やペースに慣れるのに数年かかりました。その辺り、戸惑いなどはありましたか。

須江:D-1研修では心理士の方がアウェイなので、申し訳なさのような気持ちは確かにありました。ですが、誰かを責めたりするのではなく、それぞれの立場からみんなでリフレクティング(※)をしているような場だったと思います。また、専門職がこのような学びに入るのには抵抗があって当然であることを、学びを準備する側が理解しておく必要があると思います。これまでの実践が否定されるのではないかという不安も自然なものです。だからこそ、「話をしてくれ、聞いてくれてありがとう」、「忙しいからこそ、息抜きだとおもって来てくださいね」といった歓迎のメッセージが大切だと思います。そうした関わりの中で、実践と学びが行き来できる場が生まれるのだと感じました。さらに、PeerSWの皆さんの実践を聞き、病の経験があるからこそという部分を除いたとしても、リスペクトを感じるようになりました。共に学び合う立場でありながら、尊敬する仲間であり、同じ臨床家であると思えるようになっていったと感じます。

(※) ある会話について別の人たちが会話することによって、新たな可能性をもたらす方法。

実践と学びを行き来することでひらかれる支援

現在、他大学で専門職育成に従事されていることと思います。育成の中で大切にされていることはありますか。

須江:日々の現場では、目の前の事象にどのように対

応するか・しないかが求められます。ですが、それだけでは消耗し、やりっぱなしの支援になってしまいます。だからこそ、現場から少し離れて振り返る時間が大切で、それはピアも専門職も同じだと思います。TICPOCではAコース(心理研修生)もD-1コースも

学びの後に、振り返りの時間を設けますよね。それは単に話すだけではなく、目的を持った振り返りをし、一定の共通理解の土台を整えるものだと思います。例えば児童分野であれば、児童虐待防止法や子どもの権利条約についての基礎的理解がないままに議論をしても、理解は深まりません。ですので、まずは知っておいて欲しいことの情報提供をした上で、実際の場面での葛藤やコンフリクトについて意見交換できるように授業を構成しています。また、これはD-1コースで学んだことでもありますが、安心して話せる場であるためのグランドルールや、「意見をひとつにまとめるためにやっているわけではない」ということを院生には伝えています。ひとつの答えを出すのが目的ではなく、自らの経験に紐づけ、今後の行動と結びつく会話が生まれることを大切にしています。

これは臨床で方針を決めるための会話と逆なんですよ。臨床の会話と、そこから離れた学びの場での会話の両方が必要で、それを状況に応じて使い分けられるようにすることが大事だと思います。そのような癖をつけておかないと、既存の選択肢の中で、「どれがよいか」、「どれがマシか」といった事になり、新たな可能性を見出しにくくなると思うんです。さらに、私(教員)が言ったこと=正しいということではなく、院生にも“権威勾配に自覚的になる”ということを扱うようにしています。教え込むのではなく、院生同士のディスカッションが深まるように場を作れば、自ずと皆さんで次のステージに進んでいくと感じます。私自身は学びを提供する準備や、自分自身を整えたりする必要はあると思いますが、自分が得てきたことを、一方的に提示するといったことは、できるだけ控えるようにしています。これもD-1研修の進め方のなかで

学んだひとつです。加えて、自分が知っていることは、ごく一部に過ぎないという前提に立って、まだまだ知らないんだ、という姿勢を大切にしています。

スタッフ:スーパービジョンとかもそうですね。育成側が答えを差し出さないと、と思いがちですが、そればかりでもないかと。研修生や学生同士のディスカッションの場を提供することの大事さを感じました。

須江:あとは、やはり専門職が当事者の方を無力化してしまう可能性について、より自覚的である必要があると感じました。自分たちの支援が本当に役立っているのかという認識や、何かをお伝えする際のタイミングや量、時にはかえってマイナスになる可能性について振り返る時間が必要だと思います。また、支援の中で自分自身が消耗し、さまざまな傷つきを抱えていたことや、それを直視したり抱えたりすることができていなかったという点も、TICPOCを通じて感じたところです。だからこそ、これから支援の仕事に就く人や専門職の方々への“より良い支援をするための支援”を今後行っていきたいと考えています。



育成プログラムについて

東大病院精神神経科は2019年度から、ピアサポートワーカーの育成プログラムをはじめています。このプログラムは、東京大学履修証明プログラム「職域・地域架橋型一価値に基づく支援者育成」(TICPOC)のD-1コースとして行われており、当事者の価値に寄り添うことで、主体的意思決定をサポートできるピアサポートワーカーの育成を目指しています。

プログラムが目指すこと

ピアサポートワーカーとして働く上で基盤となるリカバリーやピアサポートの哲学を軸に据えた学びの場です。学ぶプロセスを通して自身の考え方や行動にこれらの哲学を取りこんでいくことを目指します。修了後には研修生が、それぞれの場でリカバリー、ピアサポートに基づく実践を重ねていけるような土台が形成されることを目的としています。

育成の視点

サービスユーザーの価値に基づき、精神保健医療福祉領域において他の職種と協働しながらサポートできる人材の育成を目指します。

患者の価値に基づくために必要なコアとなる三つの素養

Trauma-informed care

トラウマが存在する可能性を熟知して支援にあたること

Co-production

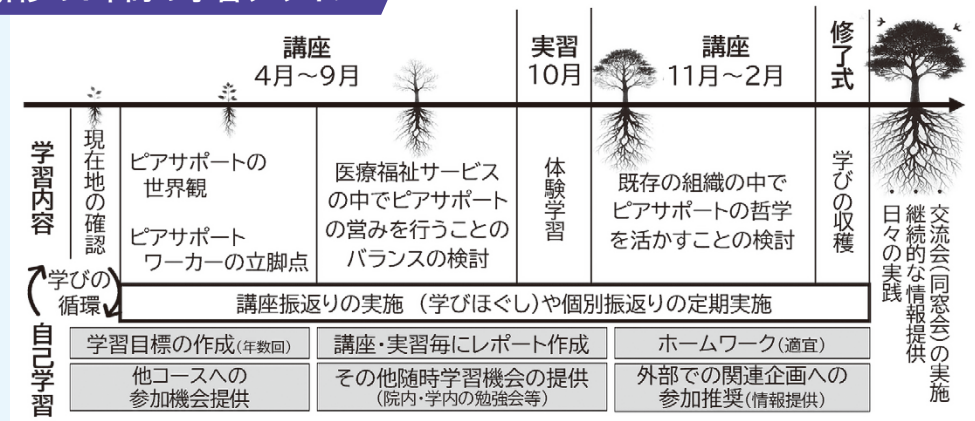
当事者と専門職で共同創造していくこと

Organizational change

これらの理念を実践できるよう組織を変革すること

詳しくは [TICPOC](#) [検索](#)

本研修の1年間の学習デザイン



本研修では、一年間の継続的な時間の中で、問いや迷いを繰り返し眺めることを大切にしています。

プログラム内容

対話中心の講義や、東大病院での実習、またその他様々な学習資源及び環境を用意しています。

受講料
無料

約1年間の
学びの場

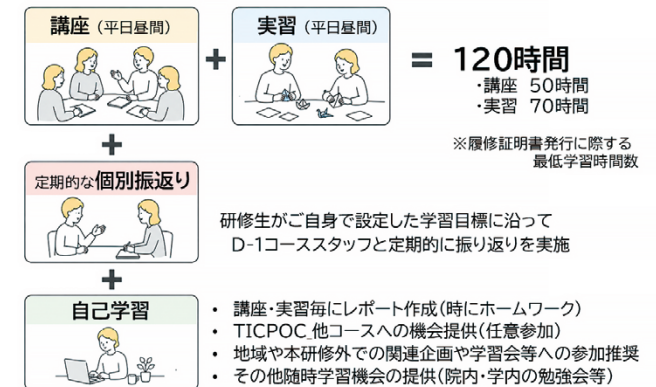


実習も
実施

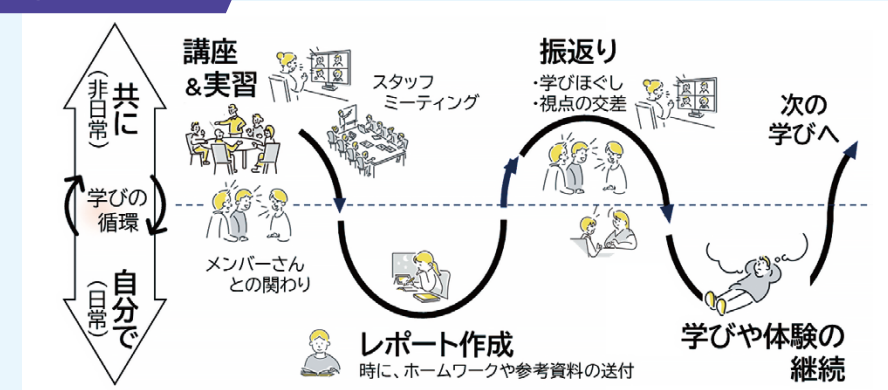
じっくり
振り返り

本研修の学習時間数

- 東大病院精神神経科内(デイホスピタル、リカバリーセンター、作業療法室など)にて実習
- 平日週2-3日程度(期間は約1か月内)
※週当たりの頻度は現場等含めて研修開始後に調整します



本研修の学びのプロセス



学びの循環がうまれる事を意図し、日常と非日常、自ら学ぶ時間と他の人と学ぶ時間とを往還するような学びの形をとっています

本研修のその他の活動(2024, 2025, 2026年の活動から抜粋)

- 2024年12月** 山梨県精神障がい者リカバリーの集い2024にて特別講演実施
(山梨県精神障がい者地域生活支援ネットワーク主催)
- 2024年12月** 日本精神障害者リハビリテーション学会 第31回東京お台場大会にて
本研修の実践をポスター発表
- 2025年4月** 第19回日本統合失調症学会シンポジウムにて話題提供
(テーマ:〜共同創造を支える言葉と揺らぎ〜)
- 2025年10月** 日本精神障害者リハビリテーション学会 第32回札幌大会にて
本研修の実践を口頭発表
- 2025年10月** 日本精神障害者リハビリテーション学会 第32回札幌大会
IPPO賞受賞(旧ベストプラクティス賞)および受賞講演実施
- 2025年10月** 日韓精神障害当事者交流事業2025@東京(一般社団法人精神障害当事者会パルケ主催)
本研修の実践を報告
- 2026年2月** 地域でつくる、こころの安全と学びの場ーリカバリーカレッジの共同創造ー
(一般社団法人蚕都Grants×京都府中丹圏域障害者自立支援協議会精神障害部会主催)にて
特別講演実施
- 2026年5月** 日韓精神障害当事者交流事業2026@ソウル
(一般社団法人精神障害当事者会パルケ主催)
本研修の実践を報告
- 2026年6月** 第14回日本精神保健福祉学会 全国学術研究集会 福井大会
シンポジウムにて話題提供(テーマ:研究における当事者との共同)
- 2026年7月** 日本精神障害者リハビリテーション学会 学会誌「精神障害とリハビリテーションVol.30 No.1」へ
本研修の実践報告を寄稿

その他、本学学生向け講義、本事業(TICPOC_Cコースでの講義)、各種原稿執筆、
各自治体により実施されている障害者ピアサポート研修などにも協力をしています。

ピアサポートワーカーの方々とともに、 組織を育てる



東京大学 医学部附属病院 精神神経科
笠井 清登 東京大学 大学院医学系研究科・医学部
医学のダイバーシティ教育研究センター センター長

東大病院でピアサポートワーカーの導入を考えるようになった出発点は、「当事者中心の医療」と言
いながら、ほんとうにそうになっているだろうか、という自省でした。医療の場には、権威や情報、意思決
定をめぐる力の差があります。私自身も、精神科医として経験を重ねるほど、患者さんの思いを分かっ
ていづつなっていたのかもしれませんが。東日本大震災後の地域支援や、当事者・家族の皆さんとの
診察室の外での出会いを通して、医療は、その人が望む生活や人生を支えるための手段であり、そのあ
り方を本人抜きに決めてはいけなと考えるようになりました。

大きな転機となったのは、宮本有紀さん、熊谷晋一郎さんとの出会い、そして英国のリカバリーカレ
ッジの視察です。そこでは、精神疾患を経験した方々が、専門職と対等な立場で講師やスタッフとして働
いていました。同じような経験をもつ仲間だからこそ生まれる安心感や、当事者と専門職のあいだをつ
なぐ力を目の当たりにし、帰国後、東大病院でもピアサポートワーカーを同僚として迎えたいと大学に
働きかけました。当時の人事制度には、経験を専門性として位置づける職種がなく、実現までにはいく
つもの壁がありましたが、皆さんと一歩ずつ進んできました。

自らの「生きられた経験」を振り返り、言葉にし、対話を通して経験知へと育てていくことは、ピアサ
ポートワーカーならではの専門性です。私は、「経験専門家」という言葉がもっと広く親しまれるとよい
なと思っています。現在、5名のピアサポートワーカーが、それぞれの経験を生かして活躍しています。
患者さんの思いに寄り添い、ときに医療者とのあいだに橋を架けるだけでなく、日々の挨拶や病棟での
自然な佇まいを通して、支援の原点を私たちに教えてくださっています。医学生教育に関わっていただ
いていることも、とても大切です。これから医療を担う人たちが、当事者とともにつくる医療を当たり前
のこととして学ぶ機会になっているからです。

ピアサポートは、ピアサポートワーカーだけが担う取り組みではなく、組織の文化も少しずつ変えていく営
みだと思っています。ともに働く組織の側が、従来の考え方や力関係を変えられなければ、ピアサポートワ
ーカーに負担が集まり、疲弊やバーンアウトにつながりかねません。精神医療の長い歴史のなかでは、「支援
する側」と「支援される側」のあいだに、傷つきや不信が積み重なってきました。いわば、集合的・歴史的な傷
つきです。そこに無自覚でいると、善意から始めた取り組みでも、同じ傷つきを繰り返してしまうかもしれ
ません。だからこそ、ピアとともに問い直し、学び、組織の側も育てていくことが大切です。これからも東大病院
精神神経科が、精神医療におけるコ・プロダクションの文化を育み、発信する場であり続けたいと思います。