

あっぷるピア通信

—第16号— 2026年10月 発行



北空知ポロ/チウの会について

今回は新しく設立した障がい者自助グループについて説明していきます
ポロノチウとはアイヌ語で「北極星」そして「大きな星」を意味しており、
これからどう活動していけば良いかわからない人達の道しるべ
となるために名づけました。

障害を持っている当事者同士がお互いに助け合う事が目的の会です。



この会でやりたいことは？

①当事者同士で気軽に話し合おう！

茶話会などで集まってお菓子を食べたり飲み物を飲んだりしながら
近況や困っていること、やりたいこと等気軽に話し合いましょう。

②自分達で解決出来ないことは解決出来る人に相談やお願いをしよう！

話し合いをしていく中で自分達ではどうにもならないことは、
意見をまとめて行政などに代表がお願いにいきます。

これからどうしていきたい？

①広報をデジタル化して色々な人たちが気軽に見ることが出来るようにする
予定です。

②地域のお祭りなどのイベントに参加して当事者がこんなに元気になったと
いうことをアピールしていきたいです。

③当面はあっぷる内でのメンバー募集及び活動になりますが、今後は
北空知全域から会員を集めて活動していきます。

会員全員で守ってきたいルール

守秘義務を守る、会員同士相互尊重する、
どんな時も体調を優先する

ピアサポーターおしゃべりコーナー

テーマ：「気分転換について」

今回は「気分転換」について書いてみました。



秋田さん

私にとっての気分転換とは、まずは外に出て買い物に行き衝動買いをしてしまうことです。私は、グループホームに住んでいるんですけど、月に一回買い物デーの日というのがあってスーパーとかドラッグストアとか百均とか、しまむらなどに行って買い物をする事です。あとはスマホで音楽を聴くことも気分転換のひとつです。



前田さん

私は、映画館で見る映画が好きなので、数カ月に1回ぐらいのペースで行っています。その時に、色んな店を見て今、流行っている物を見たり、食べたりして、気分を変えるようにしています。



山下さん

私の気分転換の方法は、今は主にテレビを見る事です。プロ野球中継を中心とするスポーツ観戦です。後は、料理をすることです。5年前には、地域のサークルに入って、卓球やカラオケに参加して地域の人と交流しました。



土井さん

私は、辛いことや嫌なことがあった時、『何故、それが嫌だと思った(悲しくなった、もやもやしたなど)』を紙に書いたりして振り返ったりします。また、ゲームをしたり、動画や配信を見るなど、好きなことをして気を紛らわせることもあります。



志土地さん

私の気分転換は好きなゲームで遊んだり、楽しい動画をYouTubeで見る事、そして敢えて何も考えない時間を作ってぼんやりとする事です。最近はピア活動で今まで以上に頭を使うことが増えたのでリラックスする時間は大切にしています。



地域移行研修会(6月29日)感想

令和8年6月29日(月)、サークルハウスふれあいセンター内体育館にて

「令和8年度 北空知圏域 地域移行研修会」を開催いたしました！

本研修は、精神障がいのある方の地域移行(病院から地域生活への移行)と、その後の安定した暮らしを支える体制づくりを目的に実施したものです。

当日は医療・保健・福祉・行政など関係機関より24名が参加し、会場にはあたたかな学びと対話の時間が広がりました！

山下憲男さん

まず「自助グループの必要性について」では、私は作業所で人の話を聞いていないと思われる時がある。私は調子が悪い時に外に目を向ける余裕がない時があり、自閉症の症状が出るようになった。自分の体験を発表して他の仲間の考えを聞いて、ポロノチウの会で活かしていきたいと思った。「グループワーク」では、専門家の方がピアサポーターとは何か知らない人が多かった。職員の力を借りて自分なりに説明ができたと思う。色々な種類の専門員がいて其々に違う問題をかかえているのが解った。



秋田道江さん



私は、地域移行研修会に参加して、リカバリーストーリーを発表しました。緊張していたせいか少し早口になってしまったことが反省点です。あとグループワークでは広報活動であるピア通信のお話をしました。今回のグループワークは地域移行研修会A B C Dの4つの班に分かれて私はCチームの班でした。他に沼田町の保健師さんや深川の保健師さんあとサライというところの管理者さんとお話をしました。私としては、自分の思いを表現することは、とても難しいと感じました。

土井香苗さん

リカバリーストーリーを発表させていただいた時、ものすごく緊張して言葉がつかかりましたが、感情を抑えて発表できて良かったです。グループワークでは、いろいろ質問されたりしましたが、ピアに対する想いやピア活動の原動力について語ることが出来ました。質問をいただくというのは、それだけ興味を持ってくださっていることにつながるのでも嬉しく思いました。



志土地陽一さん



今回私はこの研修でポロノチウの会の代表としてこの会の設立理由や、やっていきたい事を発表しました。

反応は様々でその後行われたグループワークでは具体的に今どのような活動をしているのか？

デジタル化してもっと色々な人達に気軽に内容を見てもらったり地域のイベントに会のメンバーで参加し、広報活動をしてみては？など意見を交わしました。大変有意義な時間を過ごせたと思います。

前田彩さん

私は、研修の時は、「個別支援」について話しました。事前の準備の時に、どうやって伝えれば良いかなと思いましたが練習で何回もして話して気持ちを込めていきました。

練習では中々上手くいかなかったけど本番は緊張して声が震えてしまい、どうカバーをして話せばと思いながら話していました。ピアを知ってもらいたいという気持ちがあったので、1個1個の言葉を丁寧に話せるように気を付けて話しました。



ポロ/チウの会の活動について

活動の一つに交流活動として、お茶会や座談会など低予算でもみんなで楽しめる時間を過ごすというのがあります。

誰もが安心して参加をしてもらえるように「会の安心ルール」があります。

- ◇ 守秘義務 … 会で話したことは外に漏らしません。
- ◇ 相互尊重 … お互いの考えや気持ちを尊重し合います。
- ◇ 体調優先 … 無理をせず自分のペースで参加できます。

このルールを大切にしています。



今後の予定の企画

ただの雑談で終わらない「茶話会（サロン活動）」です。

話題は9月に「全道ピア研修」での茶話会です。

安心ルールの活用（守秘義務、相互尊重、体調優先）を全員で確認し、テーマの選定、役割の分担など検討をしています。

温泉行事について～in ほろしん温泉

さる6月25日(木)、あっぷるのみんなで沼田町のほろしん温泉に行きました。

まずは、豪華な昼食をいただきながらのビンゴ大会。1列が揃った人から歓声が上がる中、景品を選んでいきました。昼食会の後は自由時間。幌新の自然を眺めながら温泉に浸かったり、お土産コーナーを見て回ったり、中には、沼田町ならではのトマトジェラートをはじめとするジェラートに舌鼓を打った人も。それぞれ思い思いに楽しい時間になりましたね。(土井)



編集後記

- 山下 →全道研修も近づき、また新しい知識を取り入れたいと思います。
- 土井 →これからもあっぷるのみんなといろいろな思い出をたくさん作りたいです。
- 秋田 →熱中症にならないで、これからも頑張りましょう。
- 前田 →4月からポロノチウの会始まり色んな活動をしていきたいです。
- 志土地 →新たに立ち上げたポロノチウの会をドンドン広めていきたいと思っています。

