

ピ ア を
探 求



はじめに

あなたにとって「ぴあ」とは何ですか？

私たちは、「ぴあ」というものに思いを馳せて活動する者のピアサポート団体です。

メンバーは、精神障害や聴覚障害のある親に育てられ、ピアサポートグループや支援団体の運営に携わる者と、その活動を応援する者です。

日頃は、別々のグループを運営しています。

ある時、メンバーから「グループを運営するようになって、自分の思いを話せる場がなくなった。自分たちの悩みを共有できる場があったらよい」「他の団体の話を聞いてみたい」という声がありました。

きっとこの思いは、さまざまなピアサポートグループの運営者の共通する悩みではないでしょうか…

そこで、障害のある親やきょうだいがいる人のピアサポートグループやヤングケアラーのグループの運営に携わる者が、団体を超えて、運営の悩みや事例を共有し、ともに考え、学び合える機会を作ろうと2021年からフォーラムを開催しています。

このフォーラムを通してつながった有志メンバーで「ぴあラボ」実行委員会を立ち上げ、朝日新聞厚生文化事業団とともに、フォーラムの企画や勉強会を続けています。

その中で見えてきたキーワードは「ぴあ」。

「仲間」の意味をもつPeer。仲間が互いに支えあい課題を解決する活動を「ピアサポート」というけれど、「そもそも『ぴあ』って何だろう。」「ピアサポートの意義はどこにある？」など考えるようになり、似ているけどちょっと違う私たちが集まり、「ぴあ」の研究をはじめました。

私たちが抱えている「不安」に向き合い、共有し、一緒に「迷い」を解消するため、そして、同じような思いでピアサポートグループに携わる人にも元気になってもらうため、ピアサポートグループのネットワークを作っていきたいと思うようになりました。

そこで、まずは私たちが大事に思う「ぴあ」というキーワードについて探求し、それを全国の「ピアサポートグループ」のみなさんと考えていくことで、つながっていければと考えました。

目指すところは、今現在困難な状況にいる子どもが、必要な時に適切なサポートにつながる社会。そこに、私たちは「ピアサポート」の視点でかかわっていきます。

私たちは何かを見つけては、また考え直し、常に問い続けています。

現在の私たちの位置を、フォーラムでつながってくださったみなさんに一番にご報告をし、一緒に問い続け、考えていきたいと思い、この報告書を作ることにしました。

この報告書は、これまでの私たちの「成果」であり、同時に今なお直面している「揺らぎ」でもあります。ぜひ、みなさんからのご意見をお聞かせください。さまざまな生きにくさを越えていける未来を、ともに考え、創っていくために。

2026年3月
ぴあラボ実行委員会



1. ぴあラボとは

1. あゆみ

障害のある親やきょうだいがいる人のピアサポートグループ、あるいはヤングケアラーのグループ運営に携わる者が、団体の垣根を越えて運営の悩みを分かち合い、ともに学びあえる機会を作ろうと、2021年から開催している勉強会・フォーラムが「ぴあラボ」の原点です。

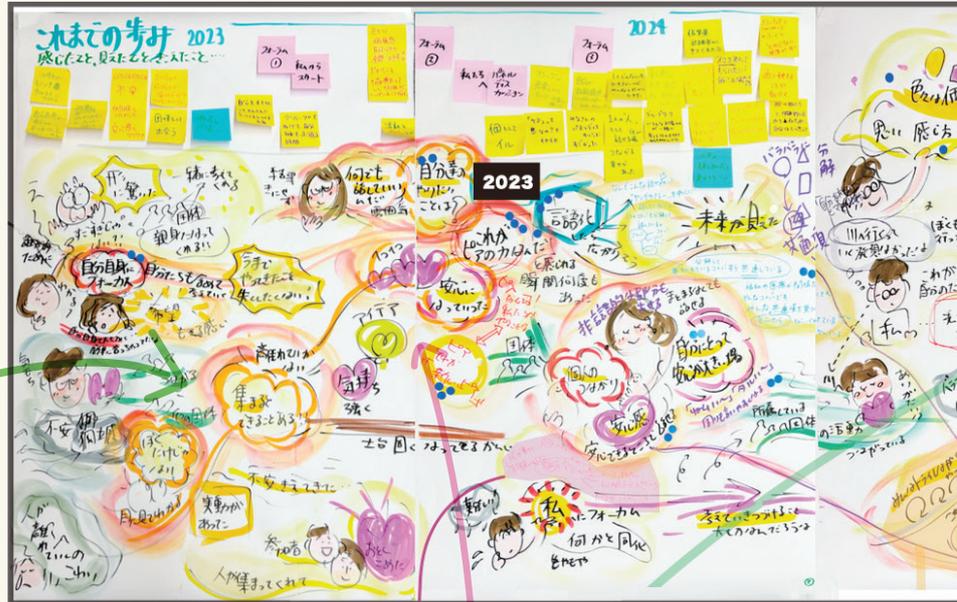
2021

誰かのためにつくってきた
フォーラム

- ・「自分自身を大切に」と簡単に言いすぎていた
- ・不安、孤立感、人が離れていくのが怖い

集まるとできることある

- ・自分たち自身にフォーカスを当て、自分たちも含めてフォーラム、運営を考える
- ・自身のグループ運営が大変な中、新たな活動と一緒にやるのは難しいのではないかと、続けられるだろうか、という懸念もあったが、みんなが集まり、離れずに活動を続けられて、不安が消えた。



これが「ぴあ」の力なんだ！と感じる時間があり、安心感を得た。
何を話してもいいんだ、非言語的な部分やまとまっていなくても話せる。

2. ぴあラボ誕生

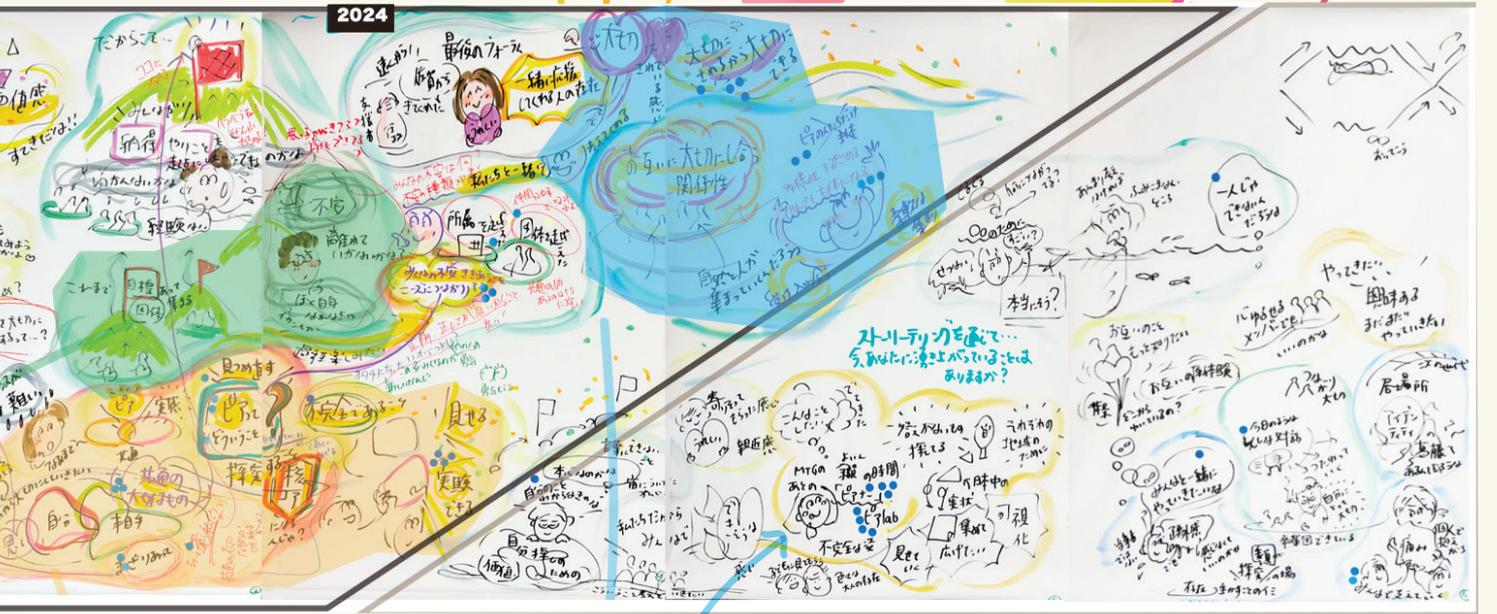
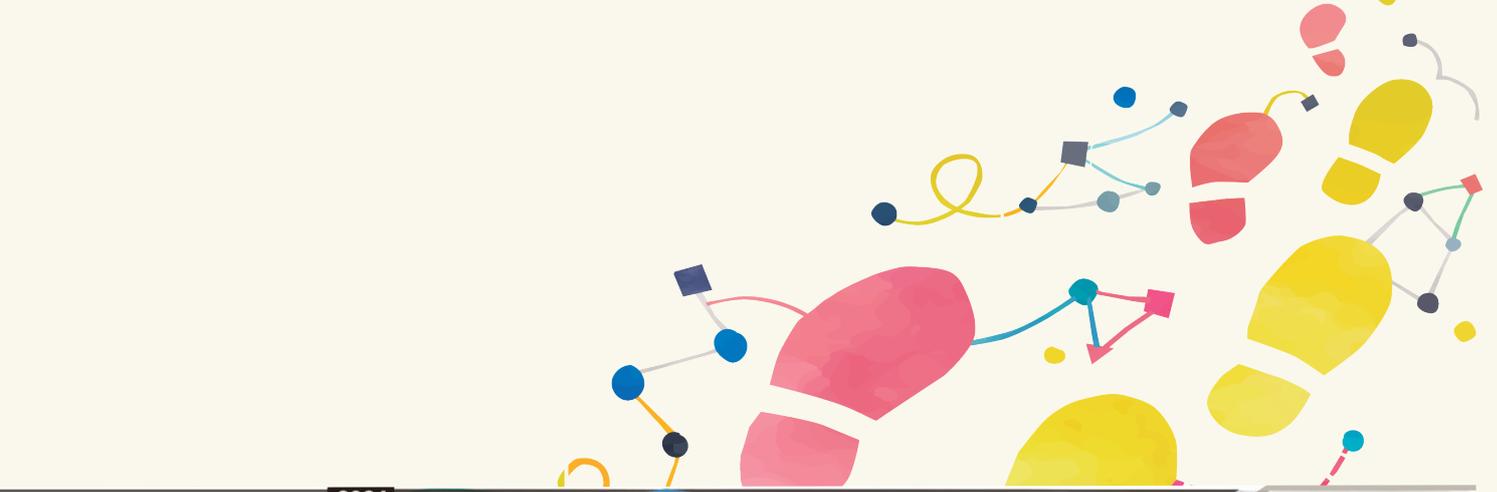
フォーラムを重ねるにつれ、団体の枠を超えて悩みを共有できるメンバーが集まってきました。

「このメンバーで過ごす時間がとても心地よい。これはなんだろう？また私たちはどこへ向かうのだろうか？」ということを見つけようと、2024年秋に、自分たちを見つめなおすワークショップを行いました。



ワークショップを通して気づいたこと

- 「自分も含め誰もが主役になれる社会をつくりたい」
➔新しい価値を生み出していく
そのためお互いを知る時間と不安を共有する時間を持つ。
- 「当事者やピアサポートを担っている人たちの多様な在り方、『役に立たない』『1人じゃない』という思い、傷つかなくとも良い仕掛けなど、ピアサポートをより安全な形にしていきたい」
➔共感者を増やし、発信していく
・身近なこと、足元から始めてみる。
・持続可能な新しいモデルとなれるような、私たちの「ぴあ」を見つけに行く。



それぞれのフィールドで「びあ」という軸を持って、さまざまな活動に挑戦する。これが根底の共通点。
 この不思議な空間、お互いを大切にしたい関係、「びあ」ってなんだろう？
 私たちのこの集まりに何か「びあ」の大切なものがあるのではないか？



それぞれに困難を抱えてきた多様な立場のグループから集まった私たちだからこそ、活動には「さまざまな形」があることに気づき、それを互いに認め合うことができました。
 私たちが共に語り合う中で得た気づきを、ピアサポートに関わる多くの人たちにも知ってほしい——。私たちは「びあ」をラボ(探求・研究)している。そんな一つの通過点にたどり着き、「びあラボ」がスタートしました。

「びあ」という、誰もが大切にしている概念を軸に、さまざまなテーマを取り扱いながら、自分自身の心の揺れと向き合い、参加者との交わりを深め、ゆるやかなつながりを作りながら、「ラボ(探求・研究)」への挑戦を続けていきます。

2 フォーラム報告

2-1 「ヤングケアラーと呼ばれる私たちが『ヤングケアラー』を見つめ直す」(2024年3月24日)

2024年のフォーラムは、「ヤングケアラー」をテーマに開催しました。

「ヤングケアラー」という言葉が社会に広まりつつあった当時、さまざまな立場の参加者が集まり、それぞれが感じていることを共有する貴重な機会となりました。

ケアラー体験のある実行委員の山中さん・小林さんから、ご自身の体験を踏まえた「ヤングケアラー」という言葉への思いや、当事者の視点から見える支援の在り方について話し、横浜創英大学 看護学部長 横山恵子さん、佐賀県武雄市福祉部こども家庭課の福田亜紀子さんからは、寄り添う支援者としてのお話を伺いました。

各地には子どもやその家庭を支援する機関が多く存在していますが、子どもと大人の壁、障害の有無の壁、本人と家族の壁など、支援機関の「縦割り」が大きな課題となっています。

福田さんからは、福祉・教育・医療の連携事例について詳しく伺い、一つの家庭を支援する上で多様な専門家や支援者が協力し合うことの必要性と難しさ、そして長年かけて土台を築いてきた武雄市の取り組みについてお話しいただきました。

ワークショップ「ケアってなあに?必要な支援を届けるために一人ひとりができること」

実行委員の丸藤さんが自身の活動の中で出会った子どもたちの事例を紹介しました。

ケアという言葉の近くにいる私たちだからこそ、あえて「ケア」という概念に疑問を持っています。

「どこからがケアなのか」「何をもってケアと呼ぶのか」「ケアは常に良いことなのか」——。「何か力になりたい」と願う方や、「ケアラーについて知りたい・考えたい」という多くの方々と共に、この問いを深く探求することができました。



【子どもにとって必要なもの】

- ・安心できる居場所や話ができる相手や場所の存在、第3の居場所
- ・聞いてくれる大人の存在
- ・自分が何に困っているのか知る方法

【自分の立場でできること】

- ・関心を持ち続けること、待つ・聞く・繋がり続けること
- ・個人を尊重すること
- ・誰にとっても安全な第三者になること



2-2.「仲間とつながる～ピアサポートの意味と価値を再考する」 (2025年3月15日)

2025年のフォーラムは、「ピア」「ピアサポート」とは何かをテーマに、私たち自身が感じてきた価値や違和感をあらためて言葉にする機会となりました。

東京ボランティア・市民活動センターの森玲子さんをお招きし、「ピアのチカラ」についてご講演いただきました。その中から、私たちにとって特に大切な視点の一部をご紹介します。

■関わる人にとってのチカラ

- ピアだからこそ、「知っていること」「感じていること」の共有は、他からは得難いもの

■社会にとってのチカラ

- いま、社会で起きていることを、社会に伝えている・発信している、当事者グループの存在は、社会のありようを問いかける。
- 当事者グループの存在が、言葉にならない・できなかったことを「言葉」や「声」にしている。いろいろな人にとって、生きやすい・居場所のある社会の実現にとって、とても大事なこと

パネルディスカッションでは、一般社団法人北海道ピアサポート協会 代表理事の矢部滋也さん、社会的養護出身者の立場から当事者活動をされているしょうむさん、そして実行委員の村下さん・山中さん・小林さんが登壇しました。

「一人ひとりが考える“ピア”」について語り合い、歩んできた境遇は違えども、その根底にある思いに深い共感が生まれる時間となりました。

色んな人との出会いで
気持ちが和らいだり
考えがミックスされた!

誰もが誰かの
ピアになれる

ピアの中でもクスツと分かり合えること、
笑い合えることがあっていいな!

誰かにそばにいて欲しいけど
誰でもいいわけではない



参加者からの声

「ピアって何だろう、何のためにピア活動があるのだろう」とピアサポーターとして一人でモヤモヤしていた中で参加しました。前半のお話やグループワークを通して、さまざまなピア活動がある中で、それぞれが難しさや課題を感じていることを知りました。

「そもそも私がモヤモヤしているのも、それでいいんだ」と、ひとつ安心することができました。ピアの良さには「受け入れあうこと」や「安心できる場所」という側面があると思いますが、同じような経験をしていることや当事者であることと思わず、人としてどんな経験をしていなくても、素直に、シンプルに受け入れあえる世の中になればいいなと改めて思いました。

「そのままでもいい」——ピアグループを運営する上で、頑張りすぎて倒れないためにも、これは本当に必要なことだと思いました。

実行委員からの声

森さんから『対等やフェアであることは難しいけれど、それを大事にしたいと表明すること自体がピアである』と聞き、とても共感しました。現実には難しいこともあるけれど、ピアという言葉を信じて、希望を持って話し合っていくことが大切だと感じました。さまざまな価値観がある中で、いろいろな『ピア』の形があっていいのだと思います。

仕事としてのピアから一歩降りて、『仲間』を感じ続けることができました。

これまでは、ヤングケアラーと名乗るだけで、社会課題として自分自身が取り上げられているように感じていました。

でも、このフォーラムの中では、『なんとかしないといけない存在』から少し解放され、『今まで通り生きていていいんだよね』と思うことができました。

まとめ

あらためて、「ピア」とは何なのでしょう。

2025年のフォーラムでは、ピアに関わるさまざまな立場の方々にお越しいただきました。

講師の森さんのお話にもあったように、人それぞれ多様な体験を経て、多様な価値観の中で、それぞれの形の「ピア」が存在するのだと、私たち自身も肌で感じています。

企画段階で、実行委員の一人から「みんな何かしらのピアなのではないか」という発言がありました。互いの違いを探すこの方が簡単かもしれません。でも、異なる人生を歩んでも、共鳴し合える部分はたくさんあるのではないのでしょうか。

「私たちはみんな、どこかでつながる仲間なんじゃないか」——そんな希望を感じることができたフォーラムでした。

参加したみなさんの立場

■ 家族の経験・育ちの背景から

障害のある親に育てられた子どもの立場

障害のあるきょうだいがいる立場

ヤングケアラー・元ヤングケアラー

社会的養護経験者（児童養護施設や里親家庭など、公的支援のもとで育った方）

障害のある当事者

ピアスタッフ・ピアサポーター

当事者会の運営者

■ 社会的・専門的な関わりから

福祉・行政・医療・教育関係者

深い関心を持つ方

など 参加人数 **53**名

2025年 **315** (土) 13:00-16:15 **オンライン開催**

参加費:無料 定員:50人 (先着順、参加の申し込みが必要です)

お問い合わせ: 毎日新聞厚生文化事業団 びらフォーラム事務局 メール: peerforum@shimizu-shimbun.or.jp
申し込み: 毎日新聞厚生文化事業団のホームページ (右のQRコード) からお申し込みください。
申込期限: 2025年3月12日 (水)

【注意】 :「ピアサポート」「当事者活動」に関心がある人

主催: びらフォーラム実行委員会、毎日新聞厚生文化事業団

3 ぴあ活動とはなんでしょう？

3-1. 私たちが考える「ぴあ」=運営者でありながら当事者でもある私たち自身の疲れや迷いも含めて、大切に

私たちの考える「ぴあ」とは、「対等な立場」で個の経験を語り、語る言葉を制限することなく解放していくことで生まれる「空間・関係性」のことだと考えています。

一人ひとりの内側から湧き起こってくる言葉や感情は、これまで生きてきた道のりを映し出し、その人自身から発せられる「心からのメッセージ」と考えています。

変えようのない過去や、寄り添えない気持ちを抱えながら生きてきた「これまで」を、時には否定したくなることもありました。しかし、経験を分かち合える「誰か」がいるということ、そして共有と尊重の積み重ねが、自分自身を肯定していくことにもつながってきました。

私たちが感じた大切なこと

- ・相手の尊重が自分の尊重につながる。
- ・変えようのない過去について、否定したくもしんどくなる。それらを経験してきた仲間。共有と尊重が自分を大切にすることにつながる。
- ・孤独感はあっても孤立してない。関係性の中で生きていくことができる。

対等な立場

個

言葉

尊重

共有

過去

仲間

3-2. ピアサポートの価値=仲間の存在そのものの価値

ピアサポートとは「在り方」そのものであり、仲間の「存在」そのものに価値があると考えています。

「対等である」ということは、「寄り添い続けること」だけを指すものではありません。外部とのつながりを持ったり、互いにサポートしたりされたりする「生き方」そのものがピアサポートの本質であると考えています。

時には、「声なき声」を仲間と一緒に発信していくことや、小さなチャレンジが生まれていくことも、ピアサポートの中では自然に生じています。それが過去を肯定し、未来を創造し、今を生きていく力(エンパワメント)になります。

ピアサポートの場とは、単に課題を解決するための場所ではなく、仲間とつながり、出会うための場所なのではないでしょうか。

キーワードで見る
ぴあ

自分らしさ
不安
希望
安心感
受容
価値
肯定
存在
生き方
出会い
仲間
対等
エンパワメント
つながり
チャレンジ
在り方
未来を創造
孤立
課題解決ではない
聞き合う
孤独
声なき声
ジャッジされない
絶望感
道のり
孤立



3-3 私たちの問い

ピアサポートは在り方



ピアサポートは「活動」にもなりますが、私たちの「在り方」そのものだと考えています。在り方としてのピアサポートに対して、形式的に「やってください」と依頼されることには、どこか不自然さを感じてしまいます。ピアサポートの場は、全く同じ立場ではなくても「一緒に考えたり、同じ目線に立ってくれること」に意味があると思います。みなさんは、いかがですか？

支援者の姿



日頃、支援者として活躍されている方が、びあの方を支えることには大きな意義があります。びあの方は、「支援する/される」という関係ではなく、対等な関係性の中で安心感や気づき・つながりが生まれる場所でもあります。

「びあ」が作る居場所とともに過ごし、ともに場を作ることがどういうことなのか、一緒に考えていきたいです。

まとめ

「一人の人間」として出会うということ

私たちは、ピアサポートにおいて「対等な土壌があるか」、あるいは「共に作れる土壌があるか」ということを、とても大切に考えています。

立場を超えて、ピアサポートをやっていくことの重要性を感じていますが、その時、私たちは立場や肩書きを一度わきに置いて、「一人の人間」として出会っているでしょうか。

「声なき声」を言葉にし、少しずつ大きな声にしていくこと。それは、ピアサポート活動のひとつの意義だと考えています。そして、この「声なき声」は、互いを尊重しあう対等な関係性の中でこそ、初めて生まれるものではないでしょうか。

多様な立場の人が混ざり合うとき、もし対等性が十分に重んじられないまま場が動いてしまえば、私たちが大切にしたい「声なき声」を、知らず知らずのうちに消してしまうことにもつながりかねません。

だからこそ、対等な立場そのものが「びあ」の根幹であり、それを育める土壌を絶やさないと、今とても必要だと考えています。

対等とは、個と個が互いに「尊重されるべき存在」であることです。嫌なことは「ノー」と言える。良いことは「イエス」と言える。それは根っここのところでは、一人ひとりの「人権」に繋がってくるのだと私たちは考えます。

誰にとっても、心の拠り所となる「びあ」はどこかにはあるはずで、無意識のうちに享受している「びあ」の存在と同様に、ピアサポートという活動を見つめ直したとき、私たちは真の意味での「対等性」を感じることができるのでしょうか。

**あなたにとっての「びあ」は、どこにありますか。
あなたとわたしは、対等になることはできますか。**

