

令和元年度事業報告書

1. あんなか兄弟姉妹会ケセラセラについて

あんなか兄弟姉妹会ケセラセラは、精神疾患を抱える兄弟姉妹をお持ちの方々のピアサポートの場所として2017年4月に活動を開始しました。活動を続けていく中で、兄弟姉妹へのサポートだけでは家族の生きづらさは変わらないと考え、2019年3月よりリカバリーカレッジ事業を開始しました。リカバリーカレッジ事業では、生きづらさを抱える当事者やその支え手などが対等な立場で学び合うことで、自身の生きづらさを低減すると共に、偏見のない社会を作ることを目指しています。

2. 事業の成果および課題

事業名	事業内容	実施日時	実施場所	従事者の人数	受益者の人数
ピアサポート事業	精神疾患を抱えるきょうだいを持つ方々が日頃の悩みや苦しみを分かち合うピアサポートの場を提供します。当事者や親とはまた違った立場の苦しさを率直に話せる場があることが、なかなか解決できない悩みを抱えていく心の余裕につながり、当事者とのすれ違いを減らすことにもなると考えます。 〈課題〉 ・運営スタッフの人手不足	実績なし	—	—	—
リカバリーカレッジあんなかの運営	精神疾患を持つ人やその支え手、地域住民などが互いに学び合う「リカバリーカレッジあんなか」を月に1回のペースで8回開催しました。講座内容は下記の通り多岐に渡り、様々な角度から自分自身と上手に付き合う術を学ぶことができました。また、他の人のリカバリーストーリーを聴いて共感したり、自分のリカバリーストーリーを話すことでこれまでの辛い経験に共感してもらえたりと、参加者同士のつながりもできました。	2019年 5月12日(日) 6月9日(日) 7月14日(日) 9月8日(日) 11月10日(日) 12月22日(日)	NPO法人 Annakaひだまりマルシェ	各回4～6人	安中市及び近隣市町村在住者のべ100人

	<p>第1回リカバリーストーリーを聴く 第2回社会資源について 第3回当事者研究 第4回WRAP（元気回復行動プラン） 第5回リカバリーとはなにか？（※台風のため中止） 第6回リカバリーとはなにか？ 第7回お茶会 第8回タッピングタッチ&自律訓練法 第9回リカバリーストーリーを聴く 第10回地域の精神保健福祉について（※新型コロナウイルス感染症のため中止）</p> <p><成果></p> <ul style="list-style-type: none"> ・1年を通して活動する中で「リカバリーカレッジあんなか」が参加者にとって大切な居場所となった ・参加者同士のつながりができた ・運営的自立、資金的自立を果たすため、つかいみちを選べる赤い羽根共同募金にエントリーし、役員が中心となって活動した ・Facebookページを活用し、活動内容の報告をするなど、広報の努力をした <p><課題></p> <ul style="list-style-type: none"> ・運営スタッフの人手不足 ・新規参加者をどう増やしていくか 	<p><u>2020年</u> 1月12日（日） 2月9日（日） 全8回開催</p>			
--	--	---	--	--	--

