

# ピア支援員養成研修

## { 第2期 } 受講生募集

ピア支援員とは!?

生きづらさをかかえた人が自分の力を感じられるようになるための、ワークショップの進行役です。

摂食障害や生きづらさを抱えている女性で  
「この経験を誰かのために役立てたい」方なら  
どなたでもご参加いただけます。

(スキルの活用)

研修で得たスキルは、福祉関連のお仕事や自助グループ活動、  
ワークショップの自主開催などに活用していただけます。  
(研修後のフォローアップもご相談ください)

(第1期  
参加者の声)

毎回丁寧に自分と向き合う時間の中で私がずっと欲しかった  
ものを知れ、また今後の私に必要なことを学びました。  
研修を通して得た全てが私の体と心いっぱいに充満しています。  
それが栄養となり、日々自分自身を信じる  
力が育っていくことが幸せです。

当事者である  
私たちだからこそ  
誰かの助けができる



日程 2020年 5 月から開講

会場 リワークスクールカラフル金沢  
① 石川県金沢市油車41番地



主催  NPO 法人あかりプロジェクト

摂食障害のひとが自分の力を感じ、より自由に  
生き方を選んでいくための支えあい

未来蝶 ネット

検索

<https://future-butterfly.net/>



●プログラムには、「入門編」、「中級編」、「上級編」があり、選択受講できます。

- 入門編 習得するワークを、まずは受講者として学びます。
- 中級編 進行役として大切な「場づくり」の基礎を学びます。
- 上級編 各ワークについてファシリテーションを習得します。

●受講料

「リワークスクール カラフル金沢」ご利用者様 → 無料

その他の方 → 入門:1万円/1プログラム 中級:3万円/全プログラム 上級:3万円/1プログラム

入門編

1プログラム 2時間 合計 7プログラム 日程 次の通り

※火曜コース、水曜コースは同じ内容です。  
※内容や日程は変更する可能性があります。

最少催行人数 5名

01 ありのままに生きるって？

プログラム

ありのままに生きるって一体どんなこと？  
「自己一致」の概念を切り口に紐解いていきます。

火曜コース

5/26(火) 13:00~15:00

土曜コース

5/30(土) 13:00~15:00

02 わたしがわたしであるために

プログラム

「ありのままのわたしって？」その秘密は「感情」と「ニーズ」  
に隠されているかも！わたしがわたしであるための「感情」  
と「ニーズ」のカードワークです。

火曜コース

6/9(火) 13:00~15:00

土曜コース

6/6(土) 13:00~15:00

03 わたしたちには力がある！

プログラム

「自分の力、感じていますか？」何をしていても、していなく  
ても、自分には他の人と同じように揺るぎない価値がある、  
そう感じられるための気づきのワークです。

火曜コース

6/23(火) 13:00~15:00

土曜コース

6/20(土) 13:00~15:00

04 「ふつうに食べる」を学問する

プログラム

摂食障害当事者が抱く「ふつうに食べたい」という願い。  
でも「ふつうに食べる」とはいったいなんなのでしょう。  
その謎を、文化人類学の観点から考えていきます。

火曜コース

7/7(火) 13:00~15:00

土曜コース

7/4(土) 13:00~15:00

05 幼いころの  
わたしと出会う

プログラム

「幼いころの自分のこと、好きですか？  
嫌いですか？」  
幼いころの自分に出会い、  
今の自分を癒すためのセラピーワークです。

火曜コース

7/21(火)  
13:00~15:00

土曜コース

8/15(土)  
13:00~15:00

06 人との心地よい  
距離感とは

プログラム

ここにも「ありのままのわたし」へのヒントが！  
わたしとあなたの間にある見えない境界線  
(バウンダリー)について知り、人との心地よい  
距離の取り方を身に付ける手法を学びます。

火曜コース

8/11(火)  
13:00~15:00

土曜コース

8/29(土)  
13:00~15:00

07 断る勇気を  
手にしよう

プログラム

「もうビクビクしなくていい！」  
自分の欲求や要望を、相手を尊重しつつ  
伝えるには？人との心地よいやり取り  
『アサーション』について学びます。

火曜コース

8/25(火)  
13:00~15:00

土曜コース

9/5(土)  
13:00~15:00

中級編

1プログラム 2時間 × 6回程度 日程 2020年9月以降実施

※日程や回数は希望者で調整します。

最少催行人数 5名

上級編

1プログラム 3時間 × 3回程度 日程 「中級編」終了後実施

※日程や回数は希望者で調整します。

最少催行人数 3名

申し込み  
お問い合わせ

リワークスクール カラフル金沢 担当：山口  
tel. 076-224-0551 fax. 076-224-0552

NPO法人あかりプロジェクト事務局  
✉ infodesk@future-butterfly.net

お申込みフォーム  
<http://urx3.nu/w7FnL>

お気軽にお問い合わせ！  
合わせください！

