

す よ なか む
過ごしやすい世の中に向けて

せい しん しょう も
精神障がいを持つピアサポーターからのメッセージ

ねん れい わ ねん
2025年(令和7年)カレンダー

わたし く なか げつ
私たちの暮らしの中にある12ヵ月

「It's My Life」



※精神障がいの当事者である自立サポートセンタースマイルピアサポーターが毎月テーマに沿って回答します
※ピアサポーターは同じような経験を持つ仲間（ピア）同士で自分のことを話したり、相手の話に共感しながら相談に乗ったりする活動を行っています



1月 自分を褒めたいところ

2月 好きな人に言ってもらいたい言葉

3月 人付き合いで心がけていること

4月 私の裏ワザ

5月 家族について

6月 心がなごむ言葉

7月 どんな部屋に住んでいますか？

8月 調子が良い時の自分はどんな感じ？

9月 調子が悪い時の自分はどんな感じ？

10月 病気との付き合い方

11月 ふとした時に感じる幸せ

12月 世の中に（社会や行政に）言いたいこと

精神障がいを持っている方の退院支援や、地域での生活をサポートします

社会福祉法人南足柄市社会福祉協議会

自立サポートセンタースマイル ピアサポーター

発行：社会福祉法人南足柄市社会福祉協議会

〒250-0105

自立サポートセンタースマイル

神奈川県南足柄市関本403-2 南足柄市りんどう会館内

TEL: 0465-71-0189 / FAX: 0465-72-4160

自分を褒めたいところ

※精神障がい当事者である自立サポートセンタースマイルのピアサポーターが毎月テーマに沿って回答します



ピアサポーターは同じような経験を持つ仲間（ピア）同士で自分のことを話したり、相手の話に共感しながら相談に乗ったりする活動を行っています

おおむね 頑張ってきたよ

今日も生きてて

挑戦する所

それでも毎日やってる。

素晴らしいね！

人をけなさない マイペースなところ

我慢強いところ。

なるべくマイペースでいること

基本、優しい。

仕事頑張っているところ

簡単に諦めたり、サボったりしないところ
周りの雰囲気を感じながら、
いろいろ伝えようとしているところ

誠実

自分の考えを簡単には曲げない。
(良くないところでもある)



1 January

スマイルピアサポーターカレンダー 2025

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
29	30	31 大晦日	1 元旦	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13 成人の日	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

精神障がいを持っている方の退院支援や、地域での生活をサポートします

好きな人に言ってもらいたい言葉

※精神障がい当事者である自立サポートセンタースマイルピアサポーターが毎月テーマに沿って回答します

ピアサポーターは同じような経験を持つ仲間（ピア）同士で自分のことを話したり、相手の話に共感しながら相談に乗ったりする活動を行っています



ありがとう カワイイ

私と同じ考えだね
元気に

なったね～ センスいいね。 がんばって
素敵ですね。

愛している 明日がある。

ただいま お帰りなさい
いってらっしゃい
好きです！
信頼しています！
特別ですよ！

一緒にいると、安心する。
一緒にいると落ち着く

一緒にいて落ち着くって言われたい！笑



2 February

スマイルピアサポーターカレンダー 2025

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
26	27	28	29	30	31	1
2	3 節分	4	5	6	7	8
9	10	11 建国記念の日	12	13	14 バレンタインデー	15
16	17	18	19	20	21	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27	28	1

精神障がいを持っている方の退院支援や、地域での生活をサポートします

ひと づ あ ころ

人付き合いで心がけていること

※精神障がい当事者である自立サポートセンタースマイルピアサポーターが毎月テーマに沿って回答します

ピアサポーターは同じような経験を持つ仲間（ピア）同士で自分のことを話したり、相手の話に共感しながら相談に乗ったりする活動を行っています

はなし つづ
話を続けやすくする

コミュニケーション。

あひ ざつ
挨拶をすること。

トの 良い 所 を お っ け て 伝 へ る こと。

あひ て はなし
相手の話をよく聞くこと

無理して自分から連絡しない（受け身）

人のことを悪く言わない

不機嫌にならない（トゲトゲしない）

まよ り かん
距離感

ふかいりしない

ふかい 深入りしない

にがて 苦手です。しかたがないと思っています。

ひと 人にさらわれないようにする

「ごめんささい」
「ありがとうございます」
を使うこと。

かのう 可能な限りそして状況に応じて
きちん と 謝 る こと



3 March

スマイルピアサポーターカレンダー 2025

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27	28	1
2	3 ひなまつり	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14 ホワイトデー	15
16	17	18	19	20 春分の日	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1 エイプリルフール	2	3	4	5

精神障がいを持っている方の退院支援や、地域での生活をサポートします

わたし うちの 私の裏ワザ

※精神障がい当事者である自立サポートセンタースマイルのピアサポーターが毎月テーマに沿ってお答えします！

ピアサポーターは同じような経験を持つ仲間（ピア）同士で自分のことを話したり、相手の話に共感しながら相談に乗ったりする活動を行っています



はんにち ^{ねむ} 半日でも眠れる
 せい ^{たい} 体に行く ^レ ボキボキしてもらおう

しょうがい ^{しゃ} 障害者手帳で ^{ほんにん} 本人と ^{ひとり} もう一人
 わり ^ひ 引きや ^{むりよう} 無料になる ^し 施せつがある

ものを ^{なが} 長く ^{たいせつ} 大切に ^{つか} 使う。

薬より ^{かん} 漢方 ^{ぼう}

なが ^ま 流れに ^ま 任せろ

決めた ^じ 時間 ^{かん} に ^お 起きれる

い ^り 医療 ^{よう} 福祉 ^{ふく} オタク

コナミ ^り コマンド ^ま (^{いま} 今でも ^{とき} 時として ^{ゆうこう} 有効) 。

サングラス！！

どうしても ^{あさ} 朝 ^お 起きる ^じ 用事 ^あ があるときは
 徹 ^{てい} 夜 ^や (*...してもいい ^お と思うように ^お している)

LINEの ^{へん} 返事 ^じ は ^{とき} 時には ^ゆ ゆっくり ^め めに

昔 ^{むかし} の ^が 学級 ^{がくきゅう} 委員 ^い になった ^{いん} ことがある



4 April

スマイルピアサポーターカレンダー 2025

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
30	31	1 エイプリルフール	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29 昭和の日	30	1	2	3 憲法記念日

精神障がいを持っている方の退院支援や、地域での生活をサポートします



かぞく 家族について

※精神障がい当事者である自立サポートセンタースマイルのピアサポーターが毎月テーマに沿ってお答えします！

ピアサポーターは同じような経験を持つ仲間（ピア）同士で自分のことを話したり、相手の話に共感しながら相談に乗ったりする活動を行っています

ありがた ありがた きんざい きんざい
有難い存在。

たいせつ たいせつ きんざい きんざい
とても大切な存在

ほっとする ほっとする きんざい きんざい
存在

しんらい しんらい
信頼しあう

うらやま うらやま ない ない と と 信じ しん じて じて いる いる

家族でいられる時間に、
限りがあると思えて来ました。
残された時間、がんばって家族です。

ささ ささ あ あ
支え合い

病気って家族の距離を良くも悪くも近づけ過ぎちゃうのかなー
自分には自分の、家族には家族の味方が必要

まあまあ

こ こ せい せい ゆた ゆた
個性豊か。

かぞく かぞく だから だから 言 い える える こと こと、
言 い え え ない ない こと こと が が ある ある。



5 May

スマイルピアサポーターカレンダー 2025

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
27	28	29 昭和の日	30	1	2	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10
11 母の日	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

精神障がいを持っている方の退院支援や、地域での生活をサポートします

こころ

ことば

心がなごむ言葉

※精神障がい当事者である自立サポートセンタースマイルのピアサポーターが毎月テーマに沿ってお答えします！

ピアサポーターは同じような経験を持つ仲間（ピア）同士で自分のことを話したり、相手の話に共感しながら相談に乗ったりする活動を行っています



開成町マスコットキャラクター「あじさいちゃん」

よかった。安^{あん}だ^{しん}した。

お疲れさま〜。エへへ/ンフ ♡♡(。´▽。')♡♡ 良かったね

ゆっくり、あせらず、あおてず、あきらめず。



がんばったね 「気にしない 気にしない」

お互い様

「いいもんだよ、生きるって」
by 夜回り先生 水谷修 みずたにおさむ

スローライフ

さん・かね
金

たすあわ 分け合いと分かち合い

じゃげおじゃげおごころのすりきね.....つづく

6 June

スマイルピアサポーターカレンダー 2025

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15 父の日	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

精神障がいを持っている方の退院支援や、地域での生活をサポートします

● どの部屋に住んでいますか？

※精神障がい当事者である自立サポートセンタースマイルピアサポーターが毎月テーマに沿って回答します

ピアサポーターは同じような経験を持つ仲間（ピア）同士で自分のことを話したり、相手の話に共感しながら相談に乗ったりする活動を行っています



6畳ワンルーム

ありとスッキリした部屋

いっぺん家のふつうのへめ

平屋<2LDK>

宝の山

グループホーム

実家の自室(6畳+4畳系内)、ベッドとパソコン、机、マンガ本など
いい香りのするやつを部屋においてる、
もうちょっと定期的に彩ったりリ片付けたいな

畳の部屋。(昭和のままな感じですよ。)

畳ラジオ ガチャガチャしないおちついた部屋

ぬいぐるみに囲まれた部屋

CDコンポや健康に関する本が置いてある。

ぬいぐるみと家庭菜園に囲まれている



7 July

スマイルピアサポーターカレンダー 2025

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
29	30	1	2	3	4	5
6	7 七夕	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 海の日	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

精神障がいを持っている方の退院支援や、地域での生活をサポートします

● 調子が良い時の自分はどんな感じ？

※精神障がい当事者である自立サポートセンタースマイルピアサポーターが毎月テーマに沿って回答します

ピアサポーターは同じような経験を持つ仲間（ピア）同士で自分のことを話したり、相手の話に共感しながら相談に乗ったりする活動を行っています

いいことがつづくような感じ

外出が多い

テンションが高い

普通です

ちょっとテンション高め 怒らない

色々やってみよう

心が穏やかで落ち着いている。

つりしてまず よくしゃべります

「自分は病気が…」と思わずに過ごしていると、気がつかない時、
頑張ってるねと言われ、イヤな気分にならない時



よく、しゃべる！料理をする！

一人で過ごせる

衣・食・住、成りたせる事ができている状態だな
と、思える時。

8 August

スマイルピアサポーターカレンダー 2025

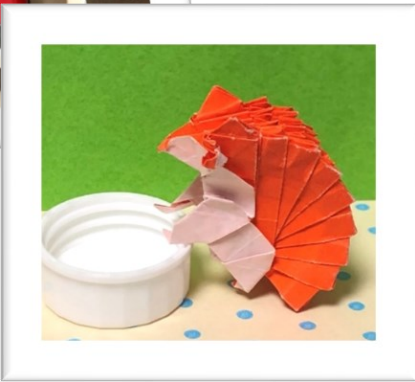
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 山の日	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

精神障がいを持っている方の退院支援や、地域での生活をサポートします

● 調子が悪い時の自分はどんな感じ？

※精神障がい当事者である自立サポートセンタースマイルピアサポーターが毎月テーマに沿って回答します

ピアサポーターは同じような経験を持つ仲間（ピア）同士で自分のことを話したり、相手の話に共感しながら相談に乗ったりする活動を行っています



焦燥感が強い 細かいことが気になる

イライラしていてネガティブなことばかり考えている。

うじうじムリ

わるいことがつぎつぎ続くような気がするもうとう。

ちょっと無口 喋らない

調子が悪いをとおりこして、命の限界を感じる時があります。

ゴロゴロおてます やたらしゃべります



力がなくなる（全てが「ムリ」という状態になる）
布団から起き上がれない、緊張して動悸がする
褒められたりしても言えなかったと感がない

ねる！

無性に人と話したくなる

ゴロゴロ横になっている

何もする気がしない

9 September

スマイルピアサポーターカレンダー 2025

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 敬老の日	16	17	18	19	20
21	22	23 秋分の日	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

精神障がいを持っている方の退院支援や、地域での生活をサポートします



びょうき つかた 病気との付き合い方

※精神障がい当事者である自立サポートセンタースマイルのピアサポーターが毎月テーマに沿ってお答えします！

ピアサポーターは同じような経験を持つ仲間（ピア）同士で自分のことを話したり、相手の話に共感しながら相談に乗ったりする活動を行っています

自己分析と、対策を学び、行動にする。

具合が悪い時は休養する。治ったら活動する。

- 自分の病気の症状をちゃんと分かる
- 合わない薬は積極的に伝えて、医師や相談員さんによく話を聞いてもらう
- 自分の状況をなるべく知ってもらう、当事者の集まりに行くと元気をもらう

みと 認める

あきら 諦める

あきら 諦め半分
しかた 仕方ないと思う

お付き合いそのもの

病気にさからわない

あまり一喜一憂しない

ふかく気にしない事

年々いとしげつによって、しづつ、良くなってゆくのだと見えます。（これから）

自分のペースで、ゆっくりと。



10 October

スマイルピアサポーターカレンダー 2025

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13 スポーツの日	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31 ハロウィン	1

精神障がいを持っている方の退院支援や、地域での生活をサポートします

ふとした時に感じる幸せ

※精神障がい当事者である自立サポートセンタースマイルのピアサポーターが毎月テーマに沿って回答します



ピアサポーターは同じような経験を持つ仲間（ピア）同士で自分のことを話したり、相手の話に共感しながら相談に乗ったりする活動を行っています

手助けをして「ありがとう」と言われた時

ぐっすり眠れて気持ち良く起きた時に
幸せを感じます。

・仲間に笑顔を向けられる、喜んでもらえる
・回復して働いて、買いたい物を買えるようになった

忘れていた大事な記憶が思い出せる時

温泉に入っている時。

安全な時

美味しいと感じた時

犬の散歩の時のコーヒー

おなかいっぱい食事をした時



おいしい物を食べた時

これで良かったのかな

今までの人生が、全て、まちがってなかったと、自分の考えが正しい事もあるんだなと思えた時。

11

November

スマイルピアサポーターカレンダー

2025

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
26	27	28	29	30	31 ハロウィン	1
2	3 文化の日	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

精神障がいを持っている方の退院支援や、地域での生活をサポートします

よ なか しゃかい きょうせい い ● 世の中(社会や行政に)言いたいこと

※精神障がい当事者である自立サポートセンタースマイルピアサポーターが毎月テーマに沿って回答します

ピアサポーターは同じような経験を持つ仲間(ピア)同士で自分のことを話したり、相手の話に共感しながら相談に乗ったりする活動を行っています



とん しょうかい しゃかい けい
損をしない社会になって欲しい

けんじょうしゃ しょうかい しょうかい たいとう かんけい
健全者も障がい者も対等な関係で
いられる社会になってほしい。

かんよう
寛容でいいよね

むしょうか しせつ ふ
無償化施設を増やして欲しい
送迎サービスが欲しい

しょうがいしゃ よわ たちば ばい
障害者は弱い立場なので配りよして下さい。
人間仲間であってほしい。

はたらいていても無理をしているのを知ってほしい

ぎょうせい ふくし げんぱ せいしんしょう
行政や福祉の現場こそ精神障がい者の雇用を進めてほしいです
できるできないと、障がいがあるないをいっしょにしないで、
配慮のきもちをもっといただけいたら
もし自分がその立場になったら…たまにでいいので考えてほしいです

ざいたくふくし て あ かん
在宅福祉手当について
各市町村でばらつき(有・無し)が
あるので、一律で有りにしてほしい

- ・受給者証をスマートにしてほしいです。
- ・消費税が高すぎるのをどうにかしてください。

かべ
壁をなくして、お互いにオープンで

こう
交つうひわり引きして

びやうどう ちが べつ
みんな平等に、差別をするな!!
みためで決めるな!!!

たが あい あ
お互いに歩み合ってダメですか?



©神奈川県 かながわキンタロウ #70

12 December

スマイルピアサポーターカレンダー 2025

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24 クリスマスイブ	25 クリスマス	26	27
28	29	30	31 大晦日	1 元旦	2	3

精神障がいを持っている方の退院支援や、地域での生活をサポートします