「一人」から「仲間」へ

アイデンドのピアサポートが、あなたの「働き続ける力」になる



Idend Logo

NotebookLM

こんな気持ちを、一人で抱えていませんか？

「自分だけが、こんなに苦労しているのではないか」

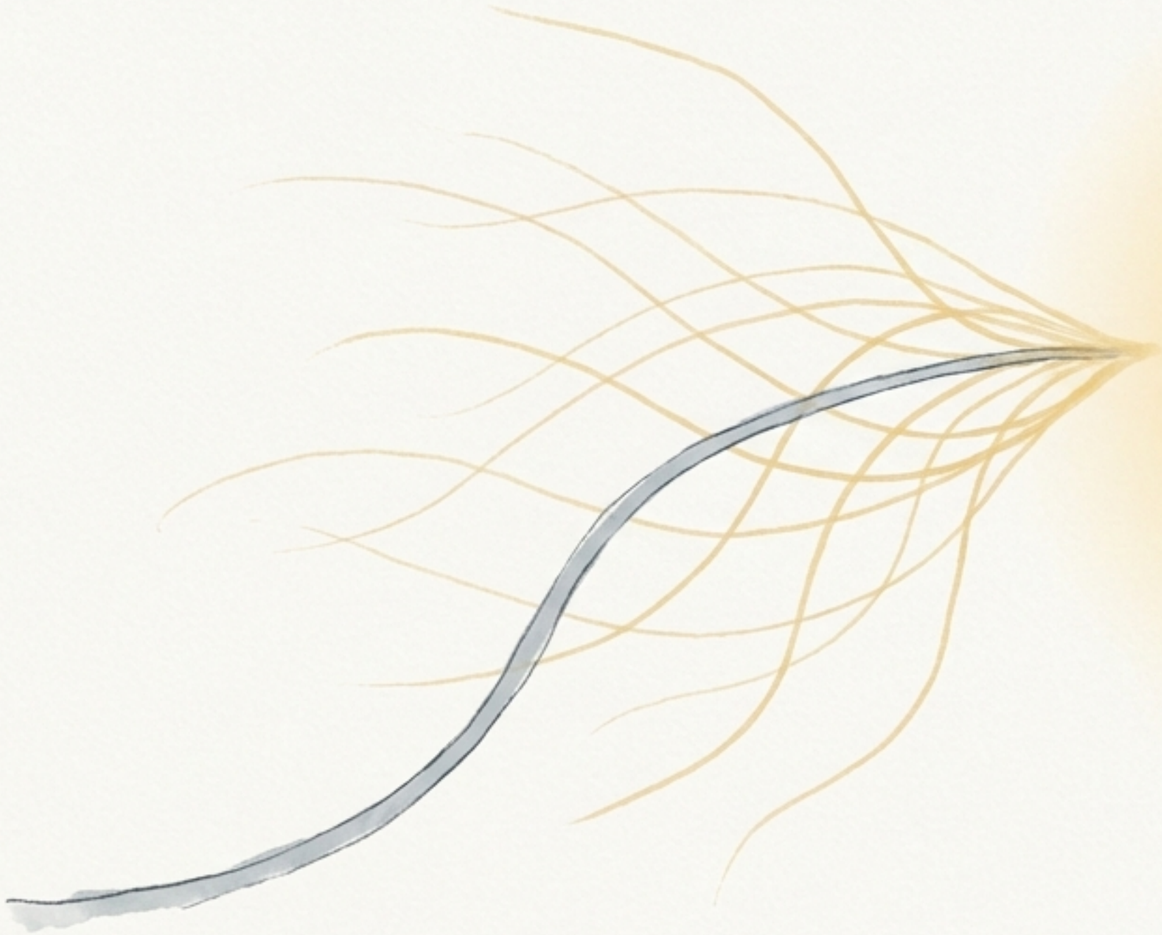
「周囲に迷惑をかけているのではないか」



障害や疾患を抱えながら働く上で、社会からの孤立感は最も辛いことの一つです。

NotebookLM

アイデンドで、多くの人が最初に感じること。



「自分と同じような悩みを
抱えている仲間が、
こんなにたくさんいたんだ。」

NotebookLM

その繋がりの源泉、「ピアサポート」とは？

ピアサポート（Peer Support）

「ピア」は「仲間」という意味。
同じ立場や背景を持つ当事者同士が
支え合うことです。



アイデンドでは、この仲間との繋がりが、
何にも代えがたい「働き続けるためのエネルギー」
になると信じています。

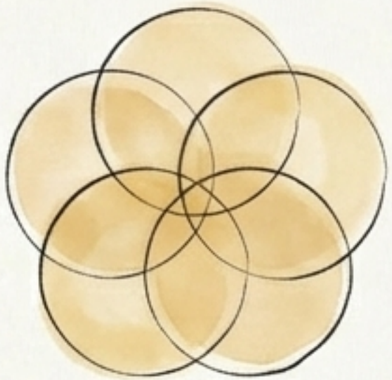
NotebookLM

ピアサポートは、なぜ「心の栄養」になるのか？



同じ悩みを抱える仲間と話すことには、単なるお喋り以上の効果があります。
ここでは、その３つの効果をご紹介します。

NotebookLM



普遍化 —「辛いのは、自分だけじゃなかった」

「自分だけが特別にダメなんだ」という過度な罪悪感
や孤独感から解放されます。
これが、自己肯定感を高めるための大切な第一歩です。

NotebookLM



生きた知恵の共有 — 経験者だからこそ分かる、具体的な工夫

専門家のアドバイスとは違う、当事者ならではの具体的な工夫を学び合えます。

「私は病院でこう伝えています」

「このアプリがパニックの時に役立ったよ」

NotebookLM



ロールモデルの発見 — 「自分も、あんなふうになれるかも」

少し先を歩いている仲間（先輩利用者）の姿は、未来への希望そのもの。
「自分にもできるかもしれない」という前向きな気持ちを育みます。

NotebookLM

そして、物語は反転する。支えられる人から、支える人へ。

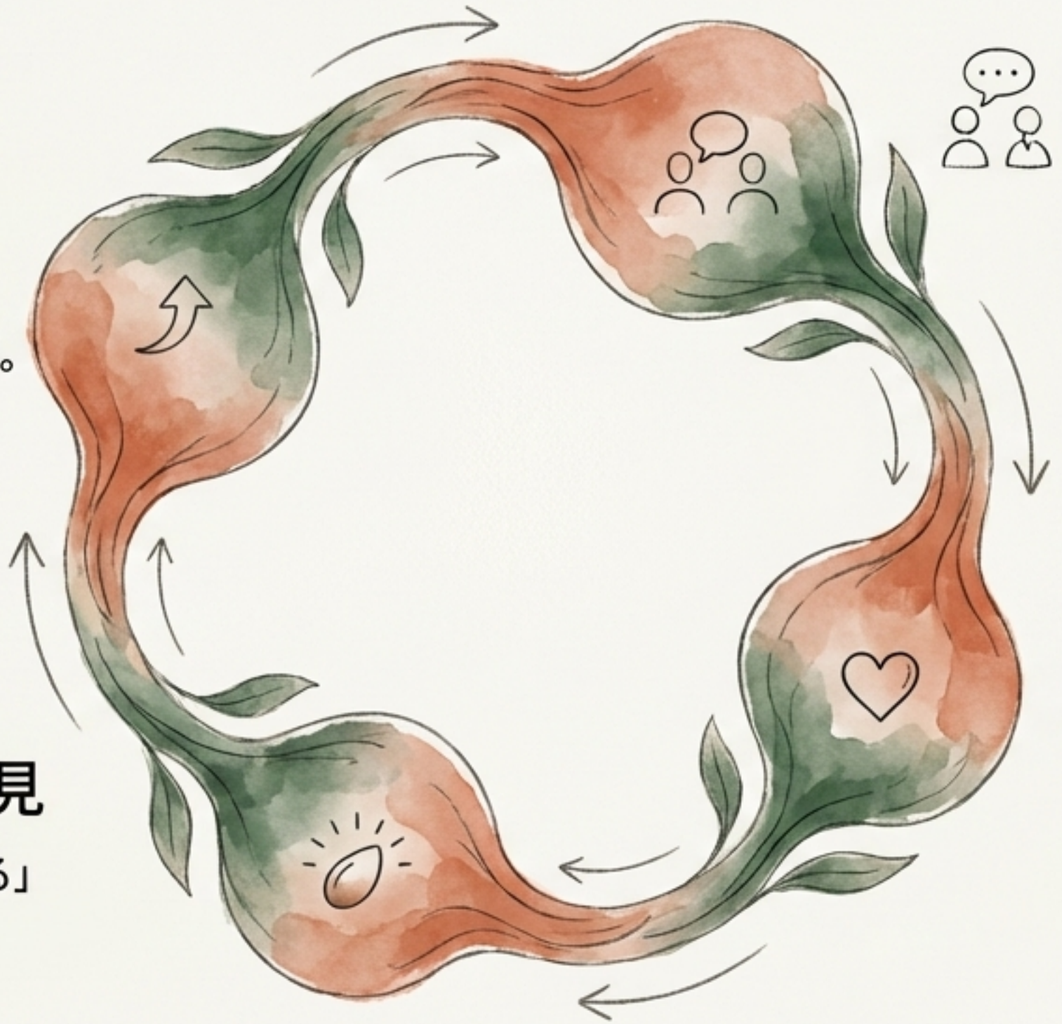


ピアサポートの最も興味深い点は、サポートを「受ける側」だった人が、
いつの間にか「支える側」に回っていくことです。

「助けを求めること」は、巡り巡って「誰かを助けるきっかけ」になります。

NotebookLM

「支える経験」が生み出す、自信の好循環



経験を共有する

新しい仲間に、
自分の経験や工夫を伝える。

「役に立った」という実感

相手からの感謝が、
直接的な手応えになる。

自己価値の再発見

「自分も誰かの力になれる」
という感覚を取り戻す。

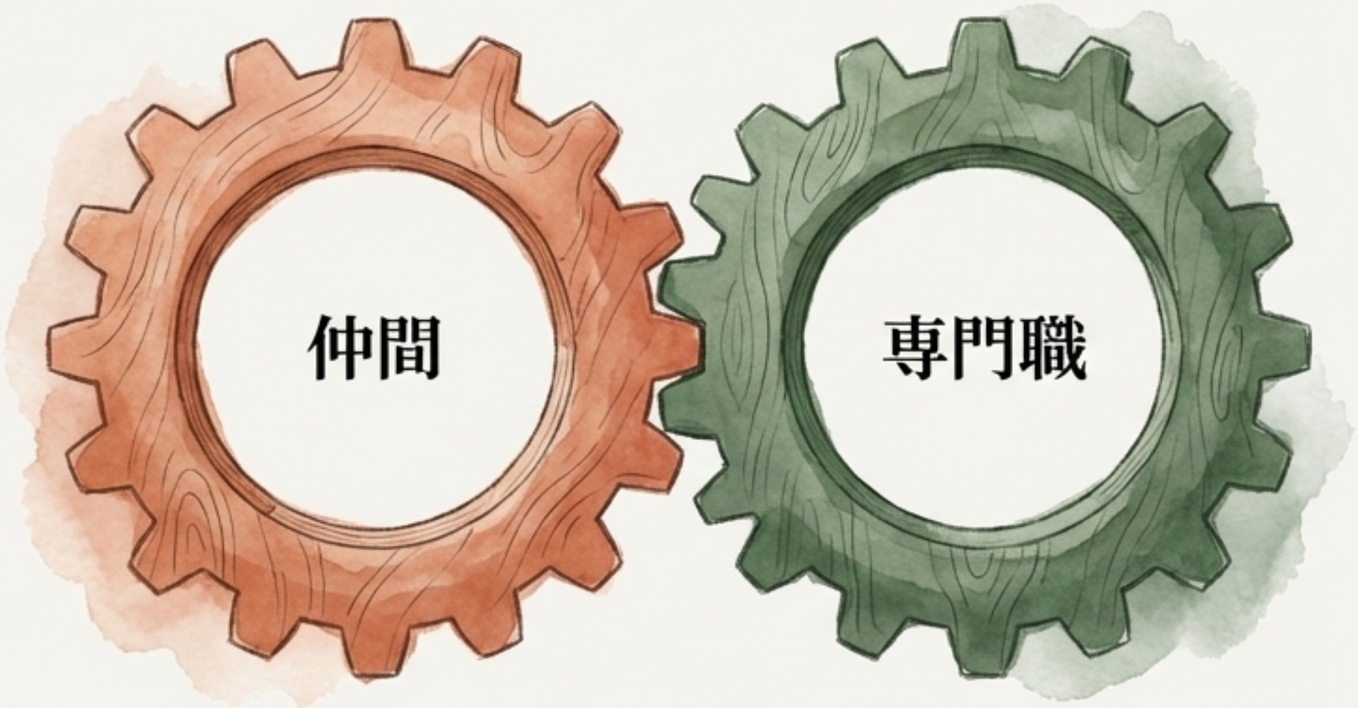
就労への自信

コミュニケーション能力が
向上し、働くための自信が育つ。

NotebookLM

あなたの旅を支える、二つの車輪

仲間との支え合いは強力ですが、それだけですべてが解決するわけではありません。
アイデンドでは、安心して一歩を踏み出すために、二つのサポートを両立させています。



NotebookLM



専門的な支援
(Professional Support)

Noto Sans JP
支援員や医療従事者による、科学的な根拠に基づいた客観的なアドバイスと個別支援計画。



仲間との共感
(Peer Empathy)

Noto Sans JP
同じ痛みを知る仲間による、心情に基づいた温かい寄り添いと共感。

この「両輪」が揃うことで、あなたは安心して前進できます。

NotebookLM

アイデンドは、あなたが
「一人で頑張るのをやめる場所」です。

1. 弱さを見せ合える仲間がいるから、強くあれる。

2. 同じ悩みを知る仲間がいるから、前を向ける。

3. 支え・支えられる経験が、社会で働くための自信に変わる。

NotebookLM

よくあるご質問

Q　「人付き合いが苦手なので、仲間と話すのが怖いです」

A　無理に輪に入る必要はありません。まずは同じ空間にいることから。
あなたのペースを尊重し、スタッフが間に入って ゆっくりと繋いでいきます。

Q　「ネガティブな話ばかりになってしまわないか心配です」

A　ここはただ愚痴を言い合う場ではありません。「どうすれば楽になれるか」を
皆で探す前向きな場です。スタッフが適切に進行しますのでご安心ください。

NotebookLM

あなたの「分かってもらえない」を、
「分かるよ」に変えてくれる仲間が待っています。

まずは、あなたの話を聞かせてください。



お問い合わせ・ご相談（無料）
アイデンド八戸：0178-32-0617（平日9-17時）
アイデンド十和田：0176-58-6257（平日9-17時）
manaby CREATORS 八戸：0178-51-8951（平日9-17時）

Idend
NotebookLM