

今、東日本再生ユースチャレンジプログラム 2012（住友商事株式会社）の助成を得て、『思春期ピアカウンセラーによる被災地若者ピアキャラバン・プロジェクト』に取り組んでいます。これまでに、被災地のピアに関わる人たちをエンパワーメントし、被災支援の基礎を学ぶための「ピア支援者応援セミナー」と「ピアっ子応援セミナー」が行われました。また岩手県と福島県において「思春期ピアカウンセラー養成講座（前期）」が終了しました。この後、被災した思春期の若者が通う中高校に出向き、ピアエデュケーション・ピアカウンセリングを実施する予定です。

第8回「ピアカウンセラー養成者」養成セミナーから

第8回「ピアカウンセラー養成者」養成セミナー（前期）を受講して

宮崎県立看護大学 壹岐 さより

（ピアネーム ごくう）

私が「ピアカウンセリング」の具体的な内容を知ったのは思春期保健相談士のセミナーの時だった。周辺の人々に親近感がわき、仲間意識が芽生える様子を見て「素敵な活動だなあ」と感じていた。今回このセミナーに参加し、本当に仲間意識をもてるのだということを実感することができた。3日間自分と向き合い、参加メンバーにそのことを聞いてもらい、相手のことも聞くということを繰り返すと、相手のことをもっと知りたいという気持ちが湧く。そして相手のことを知ることで自分自身についての気づきにつながり客観視ができる。そうしていくうちに問題解決の方向性が見えてくるのだと実感することができた。ピアカウンセリングは様々な分野で取り入れていくことができると分かったので、今後の活動に活かしていきたい。



アシスタントピアっ子として養成者養成講座に参加して～

ピアカウンセラー 自治医科大学看護学部4年 榎井奈穂美

(ピアネーム なおみ)

保健会館新館地下一階がピアへの熱い思いと一体感で包まれた3日間。先生方、受講生、JFPAの皆さん、そして私たちピアっ子…、年齢や立場など関係なく、「ピア＝仲間」の空間が広がるのをこんなにも実感したのは、私自身初めての経験でした。

私は、ピアっ子として養成者養成講座のアシスタントをさせていただき、受講生のピアへの思いを言葉だけでなく姿勢でたくさん感じることができました。エクササイズに若者顔負けの元気で一生懸命取り組まれる様子、セクションの合間に「お疲れ様～」と気軽に話しかけてくださる優しさ、ピアっ子の現状を興味深く質問してくださる姿勢…、この方々とならピアになれると強く感じ、3日間緊張することなく楽しく過ごすことができました。

ピアの空気が広がれば、こんなに笑顔があふれ、体中が熱くなる、誰かこの気持ちを分かち合いたい…そんな自然な感情が皆さんの心にあふれ、ぶつかりあって、お互いにエンパワーメントされていく。そんな皆さんが作り出す空間にいて、私はとても幸せな気持ちになり、ピアっ子としてもっと頑張ろうと勇気もらいました。

これから、皆さんはそれぞれの場所でピアっ子とともに活動されていくと思います。こんな素敵な新養成者の皆さんと出会えるピアっ子がうらやましいです。ピアへの熱い思いを胸に、何も気負いせず、素敵な笑顔と元気をもってピアっ子の支えとなられることを期待しています。また、どこかでお会いできること楽しみにしています。

養成セミナー参加後、今感じていること

ジャンヌ (佐藤椰子)

まず、広い心と情熱をもって御指導いただきました高村先生、前田先生、安達先生、渡辺先生、素直けどしっかりしたJPCAのピアカウンセラー有志の皆さん、一緒にエクササイズにも参加していただいた家族計画協会の大野さん、貝塚さん、そのほか研修に関わっていただいたすべての皆様、大変お世話になりました。研修を実施して頂きましたことに心からお礼を申し上げます。

そして全国から、様々な思いを持って集まった受講生7名のみなさん、ありがとうございました。知り合えて本当によかったです。自分自身を再確認できました。

養護教諭である私は、総合講座という名称で教員が提案する講座の選択授業を担当しており、1年間高校1年生の講座希望者7名とピアについて一緒に勉強していくことになっています。私自身が勉強しながら進めている状態です。まず初歩的なことから実践していくことにしました。

研修後、2時間の活動日が2回ありました。1回目はお互いを知り合う目的で簡単な自己紹介エクササイズを行いました。全員集まれなかった事もあり、なんとなくまだ何を言ってもよいかわからない感じでした。ピアについて説明し、グランドルールを確認しあい、次は自己紹介の時間に自分の好きなものを発表するので、各自必要な準備をしてくるようになりました。

1週間後2回目の活動日は発表と質問をうける時間でした。

コードネームも決めました。好きなことを語る彼らはイキイキとしていました。今までお互いが知らなかった興味のあるものが似ていることも分かりました。

緊張がほぐれ楽しい笑い声が聞かれるようになりました。そんな生徒たちのそばに寄り添っていると、私の心の中に彼らに対する愛おしい感情が生まれていることに気がつきました。これが養成者の気持ちなのではないだろうかと気がつき、この感情を大切にしていきたいと思っています。

9月の第2土曜日は、市ヶ谷の保健会館の中にあるピアボルトへ全員でピア活動の見学に行くことになっています。7人の高校生が何を感じてくれるか楽しみです。

岩手は元気です。今年も新たなピアカウンセラーが誕生しました。
東日本再生ユースチャレンジプログラム 2012（住友商事株式会社）の取り組み

ピアカウンセラー養成セミナーに参加して

新ピアっこ 岩手県水沢学苑看護専門学校 佐藤 春奈
(ピアネーム KANA)

私はこの4日間のセミナーに参加して「ピアカウンセリング」への考えが大きく変わりました。最初は「ピア」ということすら分からず、養成プログラムを見た時「中学・高校でやった性教育みたいなものだろうな。性感染症、望まない妊娠を防止してセックスを否定するのだろうな。」とっていました。セミナーに参加しているうちに「ピア」とは私が思っていた考えとは全く反対の考えだと気付くことができました。私は中学・高校と学校で性教育を受けセックスは怖いものだし、するべきではないと一方的に教えられてきました。しかし、ピアカウンセリングでの伝え方は、セックスは男女交際する上で経験するものだからしっかり避妊の仕方や感染症の予防も学び覚えてほしいということで、否定的なところはありませんでした。私はこのとき、相手の考えを否定せずに自分の気持ちや考えを伝えることは、伝えられた側もすんなり受け入れることが出来て気持ちの良いものだし、自分を否定されないということは相談する側として、とても安心することができました。

また、4日目のグループでの実演発表で私のグループの「自尊感情を高める」を通して自分たちがピアカウンセラーとして伝える側なら、自分がマイナスに思っていることも悩まず自信を持つとうという一方的な伝え方やカウンセラーのマイナス面を否定することは良くないのだと学ぶことができました。しかし、最初の実演ではその重要な点に気付くことができませんでした。もう一回のチャンスがあり、一方的にならずに伝えることができる方法を話し合いました。話し合いのなかでは、絶対相手を否定しないようにと考えていました。そのとき「ピア」とは何故「仲間」なのか分かりました。教えるのではなく、「伝える」、「寄り添う」、「否定しない」こと。決して教師のような上からの立場ではないピアカウンセラーの姿は本当に仲間のようだと思いました。



先輩ピアカウンセラー 岩手県立一関高等看護学院 千葉美有
(ピアネーム ユウ)

先輩ピアとして参加した養成セミナーは私にとっても学びの多い4日間でした。

最終日のピアカウンセリング講座の実践で1度目の発表では合格を頂けませんでした。発表ではピアっから対象者への一方的な指導になっていたし、対象者の考えや気持ちがどう変化していったのかを考えられていませんでした。原因として15分間の発表に内容を詰めこみすぎたこと、対象者へインタビューをしなかったことが考えられました。

2度目の発表に向け各グループで話しあいをしたときの先輩ピアとしての寄り添いをとでも難しく感じました。また、伝えたいことはたくさんあるけれどそれをどのようにして伝えるかということで悩みました。先輩ピアとして寄り添わなければならないと頭では分かっているけど、アドバイスをすると上から目線になってしまったり、私が伝えたいことを伝えすぎると先輩ピアである私の発表になってしまうのではないかという不安がありました。その不安の中で伝えたのは、前日までのセッションで学んだ寄り添いを大切にしてほしいということと、自分達が何を伝えたいのかももう1度確認してみようということでした。寄り添っているうちに、対象に伝えるだけではなく一緒に考え気づいてもらうピアカウンセリングをしようという話し合いが始まりました。その結果2度目の発表では対象者自身が考えるための時間を設けたり、インタビューをして対象者の考えを深めようとしていたり改善が見られました。ほんの少しの寄り添いでここまで変わったことに驚いたし、先輩ピアの寄り添いは大切だということを実感しました。

これから被災地ピアをしていくのですが、正直、自分達が被災地でどこまで力になれるかわかりません。それでも被災地の人たちの心に寄り添える存在になりたいという思いは強いです。同じ被災した県に住んでいる人間として、私たちにしかできないピア活動に取り組んでいこうと思っています。

<編集後記>

史上最高のメダルを獲得したオリンピックとパラリンピックが終わりました。メダル獲得もすごいですが、競技を介した熱い友情や仲間の支援を見ていると「仲間っていいなあ」と温かい気持ちになります。来年度はピアカウンセリング全国大会の年です。平成25年10月13・14日に阿蘇（熊本県）で開催する予定です、準備中です。

研究会の新たな取り組みである被災地におけるピアカウンセリング活動は学生やピアカウンセラー養成者にとって、貴重な経験となることでしょう。



日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会
〒329-0498 栃木県下野市薬師寺3311-1
自治医科大学地域医療学センター 公衆衛生学部門
電話 0285-58-7338
FAX 0285-44-7217
発行人 高村寿子 編集人 前田ひとみ
年3回発行 <http://www.ipcaea.net/>