

今年も全国各地で思春期ピアカウンセラー養成が行われ、344名の思春期ピアカウンセラーが育ちました。また、ピアカウンセラー養成者養成セミナー（家族計画協会主催）も開催され、12名が前期セミナーを受講されました。

日本思春期学会ではピアカウンセリング関連の演題が3題発表され、研究奨励金が授与されました。研究会としても、今後、ピアカウンセリングの評価に関する研究に積極的に取り組んでいく予定です。

◆2014年度思春期ピアカウンセラー養成数◆

◆2014年度思春期ピアカウンセラー養成数◆

NO	都道府県 (実施自治体)	平成26年度養成人数		
		男	女	合計
1	北海道【湯谷】	1	5	6
2	青森県【佐藤】	0	14	14
3	秋田県【岩間】	1	8	9
4	岩手県【玉川】	0	14	14
5	山形県【遠藤】	3	4	7
6	福島県【石田】	4	14	18
7	栃木県【高村】	3	54	57
8	群馬県【池田】	3	36	39
9	長野県【中島】	1	16	17
10	長野県【松本】	0	20	20
11	兵庫県【高田】	3	23	26
12	鳥取県【前田】	0	7	7
13	富山県【笹野】	3	15	18
14	徳島県【三ツ川】	3	35	38
15	愛媛県【黒田】	0	11	11
16	愛知県【服部】	0	12	12
17	熊本・福岡【前田】	0	6	6
18	鹿児島【下敷領】	1	14	15
19	U-COM【大野】	1	9	10
合計		27	317	344

平成26年度 ピアカウンセラー養成者養成セミナー参加者の声

独立行政法人国立病院機構高崎総合医療センター

星野貴泰

7月4日から三日間、「思春期ピアカウンセラー養成者」養成セミナーに参加し、様々なエクササイズを体験、カウンセリングの技法についての学習、エンカウンター演習を行った。その三日間の感想はまさに「自己開示と他者理解の連続」であった。相手を印象から花や動物、色に例えたりたとえられたり、今度は例えられた感想を相手に伝える。ほかに、「最近ムカついたこと」や「最近楽しかったこと」というテーマについて相手に話したり、相手の話を聞いてそれに共感を示したりという体験をした。

私はもともと人に自分自身の話をするのは苦手であり、相手の話を自分の意見を挟んだりせずに積極的に耳を傾けることはどちらかといえば苦手である。自分自身について話すことは相手にどう思われるかを不安になって心を許せる親密な深い関係のある相手にしか話すことはない。それは自分の他人に対する傲慢さ、自己中心的な態度、他人との差異、理屈っぽい冷淡さを指摘されることを避けているためである。今回の研修では、初めて会った人ばかりの研修のメンバーに対して自分自身の話をするという場面が多くあり、非常に困難であった。メンバーの中には「自分の気持ちは絶対に開示しない」と冗談のように言う方もいたが、そんな相手でも心を開けるような態度で接する、ピアカウンセリングの技法を学んだ。私も初めての相手に対して、その技法を使われることで話しやすくなる感覚があった。このピアカウンセリングの技法を用いて、職場やプライベートでも誰に対しても積極的傾聴のスキルを用いて話し、共感的に受け止められる人になりたいと感じた。

また、私は大学生時代にピアカウンセラー養成セミナーを受講し、ピアカウンセラーの資格を取得した。その後、県内外の中学生高校生に性教育の講演活動をしつつ、大学の後輩のピアカウンセラーの養成に携わっている。今回、「ピアカウンセラー養成者」養成セミナーを受講したことで、今後さらに群馬県内のピアカウンセラーの養成にかかわることになると思う。

群馬ピアは、学生のピアカウンセラーがエデュケーションに臨むのに十分なサポートや環境が整っていないため、十分に能力を発揮できないと常々思っている。ピアカウンセラー養成者の資格を取得し、ピアカウンセラーとも年齢の近い自分が能力を十分に発揮できるようにエデュケーションの準備をする過程を十分に指導し、サポートしていきたいと、今回の研修を受講して思った。





徳島文理大学

森脇 智秋

「甘かった」これが私の本音である。「ピアカウンセラー養成者」になりたいというより、ピアカウンセラーの手法で思春期の子どもたちや子育て中の母親たちを支援したいという思いでこのセミナーに参加した。しかし、思っていたより濃厚で、最終日の試験のことなど忘れてしまう程実習のグループワークが大変だった。(というより、私自身が仲間のレベルについていけない感じだった。) 前期コースを修了して、私自身が学び感じ取ったことを3つにキーワードで述べたいと思う。

エンカウンター (出会い)

高村先生が語るピアカウンセラーに出会った時の瞬間をいまだにはっきり覚えている。10年前に思春期講座で高村先生がピアカウンセラーの手法について話されたとき、「そのとおり。仲間の支援が一番いい。」と強く共感し、ピアカウンセラーという手法に感動した。なぜなら、私自身子育てで悩んだ時、同じ子育ての母親仲間から救われたからだ。そして徳島でピアカウンセラーを立ち上げようと県関係の人たちと一緒に行動を起こしたがいろいろな諸事情があり、消えふせた。あれから・・・10年後を経て、今回のセミナーに参加した。1日目のエンカウターの演習で、また学ぼうとしている自分と同じ目標をもつ仲間との出会いを感じた。

ピア (仲間)

このセミナーに参加するために仕事の段取りをつけることがとても大変であった。またこのセミナー終了後の翌日朝5時起きで過酷な実習が始まるという日程の中、参加した。しかし、大変なのは、私だけではない。このセミナーに参加した仲間は、仕事や家庭の段取りをつけながらいろんな思いで参加して頑張っていた。

2日目のコカウソセリングやピアカウソセリングをする演習の場面の中で、初めてこの場であった人なのに、私自身に本音を話してくれたり意外に本音で語る自分がいたりした。この感覚って、なんだろう。不思議な体験であった。これが、仲間なのか・・・。

エンパワーメント

3日目のエンカウターの演習発表に向けて、グループでいろいろ試行錯誤をした。これは、仲間と協同して目標を達成するということを体感することであった。このグループは1日目に発表され、お互いいろんなことを感じながら進める作業であった。試験のことなどさっぱり忘れていた。勉強不足であった。・・・「甘かった」・・・果たして、私はピアカウンセラーの養成者としてふさわしいのか。これが、3日目に感じたことである。

しかし、アンが最後に言っていた。「自分を褒めてあげて欲しい。ありのままの自分を受けとめて欲しい。ピアは心を開きあうこと。自分をオープンにすること。自分を受けとめること。そういう自分を愛してほしい。」

10年間の想いをもち続けていたにもかかわらず、仕事の忙しさにさほど勉強せずにセミナーに参加し、「甘かった」と感じた自分。そんな馬鹿な自分を受けとめよう。ここに来ただけでも十分である。これからどんなピアカウンセラーの養成者になりたいのか、自分と向き合うこと、自分のエンパワーメントを信じるのが、アンから出された後期に向けての課題であった。



ピアっこのメッセージ

日本ピア研究会 赤羽郁美 小川正
(自治医科大学看護学部)

私たちは今回ピアカウンセラー養成者養成セミナーに思春期ピアカウンセラーとして参加させていただきました。普段は相談ルームで相談を受けたり、中学校や高校に出向いてピアエデュケーションを行うなどの活動のなかで、中学生から大学生の若者を中心に関わっています。しかし、今回は全国各地でピアに関わっている大人の方と関わらせていただき、普段私たちが行っているピアの活動が全国で広がっていることに感動しました。そして、その一員としてピアの活動に参加できていることを嬉しく感じ、誇りに思います。今回は思春期とは異なるさまざまな分野の方も見えていました。いろいろな場所でピアが応用して活用されつつあることを知って、私たちも思春期ピアカウンセラーとして胸を張って活動していこうと思えることができました。

また、他人がピアについて学んでいるのを3日間通して寄り添わせていただいて、自分がピアについて学びを深めるのとは異なる角度から考えることができました。自分がピアカウンセラー養成講座を受けて自分を見つめるエクササイズをしているときは、エクササイズの意味までは考えず、与えられたことをこなすのに精一杯でした。ピアカウンセリングは、仲間として寄り添い傾聴をしていくものです。ピアカウンセリングをしていくためには、まず自分を見つめて、自分についてよく考えることが重要だということを実感しました。そうして自分のことを知ってはじめて、相手の経験や思いを共感することができるのだと思いました。自分が自分を見つめたからこそ、相手が自分について考える手伝いをするすることができるし、自分がまわりの人に受け入れられていることを知っているからこそ、相手にまわりの人に受け入れられていることを伝えられるのだと思います。

これから、ピアの活動をしていくなかで、ピアカウンセリングについての学びを深めていくと同時に、自分について他人について知ろうとしていくことを大切にしていこうと思えることができました。

〈編集後記〉

新しい年を迎え、2013年度ピア活動も総まとめの時期に入りました。今年も厳寒の日本列島のように。ご自愛くださいますように。

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.jpcaea.net/>