

ある。

d. ピアカウンセリング8つの誓約

ピアカウンセリングをすすめていく過程の中で用いられる手法に8つの誓約がある。この誓約は絶対に破ってはならないというわけではないが、ピアカウンセリングを安全にすすめていく上で、常に念頭に入れておく必要がある、ピアカウンセリングの中で一貫して用いられる手法である。

①批判的にならない、決めつけない：ノンジャッジメンタルであること

ピアカウンセリングをしていると、自分の経験や生活環境と全く異なった問題や状況に遭遇することがよくある。しかし、あなたはその人ではない。「もし私がこの人だったら…」という発想は、すでにピアカウンセラーのあなたがピアカウンセリングの中心になっていて、カウンセラーはあなたの体験談を聞くという第二義的な存在におとしめられていることになる。ここで大切なことは、相手の話を聞くこととそのためのカウンセリングスキルを用いて、相手の問題を明確化し、その解決を助けることに集中することである。相手の人間的な価値を判断したり、診断を下したりしないこと、そして、相手の問題や状況を自分のものと比較しないことが大切である。

人はいろいろな経験を積んできており、そこから構築された価値観にも違いがあることは当然である。ノンジャッジメンタルに話を聞くことは、カウンセラーの経験を尊重することであり、カウンセラーを受容すること、カウンセラーを理解しようとすることである。

②共感を示す：コンクリートの壁にならない

共感するとは、その人がその人の現実の中でどのような状況にあるのかを、その人の視点に立って見てみようとすることであり、相手の基準から相手のことを理解する力である。しかし、カウンセラーの世界をカウンセラー

の目にうつるように見るといっても、カウンセラーと同じ反応を持つということではない。例えば、カウンセラーが困惑していることを認識するために、カウンセラーが困惑しなければならないのではない。一緒に困惑をするのではなく、その困惑を感じ、そのことを共感することができて初めて、支援を提供することが可能となるのである。共感とはピアカウンセリングの基礎をつくるものである。そして、共感するだけではなく、実際に共感していることをカウンセラーに示すことが必要となる。また、カウンセラーに合わせてカウンセリングのスタイルを変えるということも、一つの技術である。活動的な人には生き生きとしたテンポのよいカウンセリング、元気がない人や内気な人には落ち着いた穏やかなスタイルが適当であろう。ピアカウンセラーは、カウンセラーの雰囲気やスタイルによって、自分の行動様式を変えられるようになることが期待されている最も避けたいピアカウンセラーは、コンクリートの壁のように無表情であること、つまり感情を表さないことである。

③個人的なアドバイスは与えない

問題を抱えている仲間と話をしているとき、その問題を解決するための自分の意見をアドバイスしてしまうことが多い。しかし、人はアドバイスを与えられると、自分の頭を使い、決断力を養う機会を失うことになる。さらに、アドバイスを与えたり受けたりすることにより、生産性のない依存度の高い人間関係を育ててしまうことになる。アドバイスを与えようとしたその瞬間に、カウンセラーはカウンセラーよりも高い位置に立ち、上から下への力関係ができ上がってしまうことになる。これは「ピア」という基本前提を根底から覆してしまうのである。

しかし、アドバイスを与えることと、情報

を与えることは別である。情報提供はピアカウンセラーの大切な役割である。その際、情報は一つの提案としてそのまま提供されるべきであり、アドバイスを含まないようにしなければならない。

④詰問調にならない：なぜで始まる質問には気をつける

一般的に「なぜ？ どうして？」という質問には対し、人は尋問されているような印象を受け、防衛的になりがちである。「なぜ？」という質問は、単により詳しく説明して欲しいという希望よりも、妥当性の説明を暗示しかねないのである。また、「なぜ？」と聞かれても、カウンセラー自身がわからないことも多く、また、理由がわかっても対処しようがない場合もある。どうしても理由をはっきりさせる必要がある場合には「その理由は一体なんだったんでしょう」といったような聞き方をする方がよいだろう。

⑤カウンセラーが抱える問題の責任はとらない：限界を定める

ピアカウンセリングを行っているとき、カウンセラーの問題をなんとかして解決しなくてはという気持ちになることがある。しかし、カウンセラーが抱える問題、あるいはその解決策を見出すことは、ピアカウンセラーの責任ではない。ピアカウンセラーとしての役割は、共感を示し、支援を提供することによって、カウンセラーが、彼等自身の問題を解決することを助けることである。

⑥解釈をしない

与えられた情報を超えて、例えば、相手の意識下の動機、性格、社会的状況などを推論するところに「解釈」が始まる。ピアカウンセリングでは解釈をする必要はなく、カウンセラーが、彼等自身において考えをまとめたり、気持ちの整理をしたりすることが大切なのである。カウンセラーは自分の言葉がピア

カウンセラーからもう一度返される、それも簡潔な形で返されるとき、自分の問題に関する自分の考えや感情をもっと表現したり、その表現をより明確にしようとする、あるいはそう試みようとする内面の変化が起こる。こういった動きがピアカウンセリングの中で生じてきたとき、カウンセラーは一步大きく解決の方向へと進んでいる。

⑦現状と現時点に視点を据える

思考や感情表現の明確化をすすめることによって、カウンセラー自身による問題の解決を目的とするピアカウンセリングでは、カウンセラーの幼児体験について深く考えたり、そこにいない人の話をするのは、あまり重要とされていない。あくまで、目の前にいるカウンセラーがカウンセリングの中心であり、カウンセリングの視点が現時点であることが最も効果的である。しかし、たまには現状や現時点から離れたピアカウンセリングを必要となるかもしれない。例えば問題解決のとき、ある特定の改善策の結果についてカウンセラーに想定させることが、効果的な場合がある。また、感情について話し合っているとき、この気持ちに関する過去の経過について知りたくなるかもしれない。このような状況下では、一時的に現時点を離れるピアカウンセリングも正当であろう。しかし、過去あるいは未来に想定される感情の言及や表出があったとき、それらをまず認知した上で、現時点でそのことに関してどう感じているかを聞くことが大切なのである。

⑧まず感情と向き合い、感情について話し合う

カウンセリングのほとんどの状況において、人は何らかの感情を抱いている。それらは折々にいろんな言葉や言葉以外の表現手段を用いて語られている。問題解決といった認知的な領域へと進む前に、まず感情に焦点を当

て、その表現を試み、それらをより明確にし、それらについて話し合うことが重要になってくる。ピアカウンセラーは、感情を自由に表現するための安心できる空間を提供する必要がある。そして、感情に対処するために、感情に関する質問をし、言語化された、あるいは言語化されていない感情を言い換えてみたり、それについて一緒に思案してみることもよい方法である。あるいは感情表現を現状の中に取り入れてみたり、それらの感情がどういった意味があるのかについて話し合ったりすることも大切である。その上で、カウンセラーの問題の解決に援助をさしよるのである。

e. ピアカウンセリングのスキル

ピアカウンセリングで用いられるスキルには、大きくわけて、アクティブリスニング（積極的傾聴）と問題解決スキルの二つがある。

アクティブリスニングは、基本的向き合い方、オープンクエスチョン、パラフレーズ、感情と向き合うスキル、要約するスキル、統合するスキルから成り立っている。

問題解決スキルは、感情と向き合うセッションに引き続いて行われるものである。感情の問題を整理したカウンセラーが、具体的な問題解決策を考えるのをサポートするためのスキルである。ピアカウンセラー養成講座は、ベーシックカリキュラムのため、アクティブリスニングまでの学習となっているため、アクティブリスニングについて説明する。

1) 基本的な向き合い方のスキル

①アイコンタクト

目をあわせるアイコンタクトは効果的かつ共感豊かなカウンセラーに必須である。また、その度合いがカウンセラーとの適切な距離を保つのに関連しているため、難しく、複雑なスキルである。効果的にアイコンタクトでき

るには、文化やサブ・カルチャー、あるいは個人において、それぞれ違った基準があることを十分に認識しておく必要がある。実際はカウンセラーの目を見るわけだが、不躰にならないようにしながら、「あなたと一緒に話を聞いてますよ」という気持ちを伝えることがたいせつである。

②姿勢

アイコンタクトが人や文化によって違うように、カウンセラーとの適切な距離にも大きな違いが見られる。相手にとって違和感のない居心地のよい距離を取る。またそれがあなた自身にとっても違和感の無いリラックスしたものであることにも注意を払うことである。なぜなら、そのことがカウンセラーにも同じ様な効果をもたらすからである。そのために、カンファタブルでリラックスした姿勢をとる。ちょっとだけクライアントの方に身体を乗り出すようにして、話に興味を持っていることを示すのが心地よい関係をつくりだすとされている。

③顔や顔の表情

顔や声の表情はカウンセリングの内容によって自然に変わるものである。カウンセラーが暗い表情をしているとき、その感情への共感と共にカウンセラーの表情や声も暗くなるのが自然である。大げさにならずに自然な自分のスタイルをつくっていくことが大切である。

④カウンセラーのリードに従う。

ピアカウンセリングはカウンセラーの話を聴くことなので、その話を続けさせてくために、途中で話を遮ったり、話題を変えたりしない。また、「私も同じような経験があって、それは…」といった、自分との関わりも話さない。カウンセラーの話にうなずきや微笑み、あるいは相槌などを使って適切な共感を示しながら、カウンセラーのリードに従うことが基本的な向き合い方である。

⑤話の促しをする。

カウンセラーに話を続けさせるために、適切なタイミングで、うなずいたり、微笑んだり、眉にしわを寄せたりする。「それで…」、「ああ、そう…」といった相槌を適度にはさむ。しかし、それは最小限にとどめることを念頭に入れておくようにする。加えて、ときには沈黙も必要であるので、沈黙を恐れてはいけない。いずれにしても、これらの基本的な向き合い方は、大げさにならず、自然な自分のスタイルを作っていくことが大切である。

2) オープン・クエスチョン【開かれた質問】

オープン・クエスチョンとは、「どのよう
に？」とか「何が（を）？」など、一言や二
言では答えられないような質問のことである。
オープン・クエスチョンは人を防衛的にさせ
ず、話をしようという気持ちを起こさせるよ
うな質問のことである。

ピアカウンセリングを効果的に進めていく
には、不安や悩みの状況をさらに探っていく
ことを目的のために、オープン・クエスチ
ョンを主体とした質問形式を取る。オープン・
クエスチョンで問いかけられた場合、聞き手
よりも話し手の方に会話の先導権がもたらさ
れ、もっと多くのあるいは奥深い領域での情
報が表出してきたり、会話をもっと内面的な
世界へと導いてくれる。

一方、クローズ・クエスチョン【閉じられ
た質問】は、ほとんどの場合、ある特定の情
報が求められていることがはっきりとした会
話において使われる。もしそれが必要である
場合、クローズ・クエスチョンを使うことに
問題はないが、軽率に用いられるとカウンセ
ラーが不満を感じたり、コミュニケーション
を短くしたりする場合が多い。特に「～をし
てみましたか？」あるいは「～と思いません

か？」といった質問は、カウンセラーの意見
やアドバイスがそこに現れることが多々ある
ため、特に注意が必要である。

日本語の特色として、クローズ・クエスチ
ョンでも、カウンセラーの話を引き出す効果
を持ちうるものもある。従って、オープン・
クエスチョンで話を展開させ、クローズ・ク
エスチョンで確認や補足などを行っていくと
いった、使い分けが大切になってくる。

3) パラフレーズ

テレビやラジオのニュースキャスターが、
インタビューを行った後、自分の言葉でその
インタビューで語られたことを要約するのを
聞いたことがあると思うが、それがパラフレ
ーズである。もっとわかりやすいイメージと
しては、講義のノートを取ることである。

パラフレーズには三つの機能がある。

①理解の確認をする

カウンセリングをすすめていく過程で、
自分の理解をパラフレーズすることでカウ
ンセラーと理解の確認を取ることができる。カ
ウンセラーはそれに対してそれが適切な理解
か否かを言及することができ、状況について
の相互理解が深まる。あなたの理解が正しく
それが端的にパラフレーズされたとき、カウ
ンセラーは「まったくそれなんです、私が言
いたかったことは」といった反応が返って
くる。

②明確化を計る

カウンセラーの話が混沌としたものにな
ってきたら、その話の中からある種の傾向や、
二分法、あるいは優先順位などをキャッチし
て、それを短く他の言葉を使ったりして言い
換えてあげる、つまりパラフレーズした場合、
混沌としてきたものがより明確にカウンセ
ラーの前に提示することができることになる。
こういった明確化は、話している本人よりも

客観的に話を聞いている人の方が適している場合が多いからである。また、そこから新しい思考や感情が表出され、新展開になることがある。

③適切な共感を示す

的を得たパラフレーズは、適切な共感を示すことができるのである。つまりその人がどのように世界を見ているのかを、ニュートラルに良し悪しの判断をせずに、また批判的にならずに、自分の中に反映させるという意味での共感である。それがなされた場合、カウンセラーの心はカウンセラーにグッと近づき、両者の信頼関係はより深まっていくようになる。

パラフレーズは、パラフレーズしようとしていること自体より必ず短くしなければならない。言い出しの決まり文句としては、「つまり他の言葉で言うと～」、「…というふうに僕には聞こえたんだけど、それであってるかな？」などがあげられるが、自分に合った表現を考えていくことが求められる。さらに、パラフレーズは断定してはいけない。あなたのパラフレーズが間違っている場合もありうるので、必ずカウンセラーにそれを確認するだけの余裕を持たせるべきである。そのために「それであってるかな？」、「それでいい？」といった言葉を最後につけるようにする。これは先に述べたクローズ・クエスチョンで、確認を取っていく作業でもある。

最後に、パラフレーズで特に注意を要することは、「おうむがえし」にならないということである。カウンセラーの言った言葉そのものを繰り返すことは、あまり助けにはならないだろうし、もしかするとカウンセラーをイライラさせてしまうかも知れないからである。しかし逆に自分の言葉をあまり付け加えずぎると、カウンセラーはあなたを自分の代弁者だと感じてしまうかも知れない。「繰り返

し」や「解釈」は適切な場所で用いられれば、それなりの効力を発揮できる高度なスキルではあるが、パラフレーズはそのどちらでもない。強いて表現するなら、その中間に位置するのである。

4) 感情と向き合う

感情と向き合うということはカウンセリングの中で核心をなすものである。問題の周辺にある感情が、表出表現され、明確にされ、対処されていないければ、問題の解決策を探っていくことは困難である。従って大変困難な領域ではあるが、問題解決へと向かうためには、不可欠な部分でもある。私たち日本人は、感情についてオープンに話してはいけないという教育を受けているし、感情は非常に個人的なものなので、人に話すようなことではないと考え、感情と直接向き合うことが非常に困難である。その、一つの結果として、言語で表現されている感情と、言語以外で表現されている感情が一致しないことがある。このように言葉以外での感情表現を察知することは非常に重要である。感情を見分けたり、反映する作業が適時に行われることによって、その人の理解がより深められる。自分の感情を所有する許可を自分に与え、情緒面だけでなく認識レベルでその感情を確認することができるからである。しかし、感情表現と言語表現が一致しない場合、それを一つ一つ指摘することは賢明な方法とは言えない。そういった指摘や質問をしたくなった場合、それが適切なタイミングであるか、また自分が批判的になっていないか、脅威的になっていないかをもう一度自己吟味する機会として捉え、今一度繊細な気配りが必要である。

感情の表現の中で、例えば「私、今とっても幸せなんです！」という表現と、「私は現時点において大きな幸福感を経験しています」

という表現は、両方とも自分が幸福であることを表そうとしているのだが、前者は純粋な感情の反映であって、後者はその感情を認知し、その認知を言葉で表現しているものである。こういった表現の違いにも耳を傾ける必要がある。感情を表現するという限られた経験は、往々にして感情を表す言葉もまた限られていることを意味するので、「それってすごくばかげてる」とか「なぜそんなふうに感じるんですか？」といった批判的な、あるいは軽蔑的な言葉や動作は避けるべきである。感情と向き合うことは非常に繊細さを必要とする領域なので、カウンセラーを防御的にさせないためにも、自分が知覚した言葉への解釈や矛盾の指摘を避けて、感受性豊かに傾聴することが必須である。

ここで、感情と向き合うための四つの基本的ステップを概括してみる。

(1) 感情を見分ける

その人がどのような感情を持っているかを発見するには、次の三つの方法がある。それらを適切なときに使えるようにすることがたいせつである。

①感情の質問をする

感情の質問の代表的なものに「(今) どう感じていますか？」がある。現在自分がどう感じているかをカウンセラー自身が知ることが問題解決の一步のきっかけになるので、現状、現時点に視点を据え、今どう感じているのかを聴くのである。その答えは、その人の思考ではなくて感情を得る事が大切である。「私は恐怖心とでも言えるものを感じているようです。」は、その人のその感情に対する思考を現したもので、「私はとても恐いんです」が、その人の感情を直接的に表現したものである。もし前者のような答えの場合、一旦それをパラフレーズして、次にもう一度感情の質問を

してみるとよいだろう。

②言葉にされた感情をパラフレーズする

感情を引き出すのに苦労する人もあれば、逆に感情をオープンに表現する人もいる。感情が表現された場合、そこに表現されたものを明確にするため、パラフレーズすることが有効である。

③感情を反映する

感情を反映させることは、感情の表出をはかるための最良の方法と言える、しかし、最も注意を要するものでもあるし、乱用されることも多い。この感情を反映させるという言葉は誤解を招きやすいが、ここで反映しようとするものは、その人の非言語的な感情の表出なのである。

(2) 感情の規定と明確化

例えば「私は今動揺している」といった感情を引き出した後、その感情がその人にとってどういう意味があるのかはつきりさせることが重要である。これはそれらの感情が例えば非常に一般的に用いられる「落ち込んでいる」、「どうしたらいいのかわからない」、「とってもいい気分」といった表現であった場合は、この規定のプロセスは更に重要になってくる。言い換えれば、それらの感情が、あなたが常日頃感じていてそういった言葉で表現する感情と同じものであると仮定してはいけないということである。彼らの感情や言葉、あるいは表現が、彼ら自身の世界の中でどういった意味があるのかを規定し明確にしていく必要がある。こういった作業に効果のある質問としては「～とを感じるってことは、あなたにとってどういった意味があるんだろう？」「～とを感じるってことは、あなたにとってどういうふうなのかな？」「今あなたが経験している感情を他の言葉で表現するとしたら、どういったことが言える？」などがある。

また、よくあることだが、話されていた以外の感情が出てくる場合がある。そういった感情も規定し明確にしていく必要がある。

(3) 感情を認め、感情を所有する

感情とうまく対処していく為には、まず感情を認め、その責任を自分のものとする必要がある。多くの場合、人は感情を自分の外側において、「～と感じさせられてしまった」、とか「彼がそう感じさせたんです」といった表現をとる。自分の外側に起きたことによって引き起こされてきた感情は、自分の外側にあるのではなくて、本当は自分の内側に存在するのである。「彼女は私に～という感情を抱かせた」、あるいは「人はそういう時～と感じるものだ」などの表現は、その人が自分の感情やその責任を自分の内側に所有して、自分の外側に置いていることを示している。こういうことはよくあることである。カウンセラーが自分の感情に対して責任を取ろうとしないとき、つまり自分の感情と認めないときのピアカウンセラー対応として、カウンセラー自身を主語とした言い方にパラフレーズするという方法がある。

ここは感情と向き合うプロセスにおいてとくに難しいところである。あまりに直接的にカウンセラーを挑発しないように心がけることは重要ではあるが、しばしばこうした手段をとらざるを得ない状況があることも覚えておくことが大事である。

(4) 感情と対処する

感情を引き出し見分け、規定し明確化をはかり、そしてそれらを自分の感情と認識したとする。感情と向き合う最終ステップは、明確化され自分のものと認識した感情を置かれている状況の中で捉えなおしてみることである。捉えなおす手段は五つある。

①認識した感情を状況の中で捉えなおし、確認する。

そのための適切な質問としては「あなたの～という感情が理由で、あなた自身にどういうことが起こってる?」「これらの感情を持ったときの状況はどんなものでした?」などがある。

②認識した感情と関連性のある感情に気づかせる。

ある時点で人が持っている感情は一つだけということは多分ありえない。同時に持っている他の感情を表出させるのには、「あなたの～という感情と関連性のある感情にはどういったものがあるのでしょうか?」という質問が有効である。

③思考と感情を関連させる

思考と感情を関連させることもよい手段である。「あなたが～と感じているとき、自分に言い聞かせていることが何かありませんか?」という質問は大きな助けとなるかも知れない。

④さらに一步踏み込み、隠された感情を表現させる。

感情と対処するプロセスの中でとくに重要なことは、それまではっきり表現できなかった感情を表現できるようになるということである。そのために、「この感情をどのように表現したいと思いますか?」、あるいは「その人に今何を言いたいですか?」と仕向ける。もし可能であれば、カウンセラーがその相手と対峙しているという仮定の中で、自分の感情を表現してもらうことは大いに役に立つかもしれない。たとえば「私は今すごく腹が立っていて、彼にもうそんなことは二度としないようにとそう言いたいと思います」ではなくて「私はあなたにすごく腹が立っているの、だからもうこんなことは二度としないでしょうだい!」という表現をとるように薦めてみ

る。

⑤隠れている感情を表出表現させるため、ビジュアルイゼーションや空想を使う。

隠れている感情も含めて感情を表出表現することに違和感を感じてるようであれば、感情を視覚化：ビジュアルイゼーションしたり、空想の世界に羽ばたかせて、違和感を取り除きことによって、表出表現し易くする。そのために次のような質問がよいかも知れない。「あなたにとって、最良（あるいは最悪）のことって何が考えられる？」「何が起こって欲しいと思ってますか？」「以前どのように対処したか教えてくれる？」「少しでも楽に感じるようになるため、あなたは今何ができると思う？」

それでも改善の望みが見えないような状況であれば、それはそれと認めてその上での感情について話をする方が、時期尚早な行動計画に移るよりもいい場合がある。

最後に、カウンセリーの感情と対処するプロセスのための最善の準備は、あなた自身の感情と正直に対処することである。ロールプレイやコ・カウンセリングのセッションで、自分自身の独自のスタイルを探究するための時間を設けることを薦めたい。

5) 要約するスキル

要約は、大きなカウンセリングの流れをつかみ、要所要所で聞かれたカウンセリーの言葉を取り入れながら行われなければならない。要約はカウンセリーの言ったことの核心をつかみ、また話の内容と感情とに関連性を持ち、将来の展望を含み、重要な方向性や利害の衝突やあるいは行われるであろう決断を示し、そして、なおかつ短くなければならない。簡潔性は混乱を避ける最良の方法である。

他のスキルと比較しても要約するスキルは、

事実の歪曲や解釈が入りがちになるので、特別の注意が必要となる。自分が余計なものを付け加えていないか、大事なものを見逃してはいないかを常にカウンセリーに確認し、かつ決して断定的であってはいけない。二人の間で話された会話の中で、あなたが観察したものを要約しようとするとき、状況の明るい側面や、また何がすでに成し遂げられたのか、何が成されなければならないのか、あるいは未来の可能性を強調するように心がけることが必要である。

適切な要約には次のような効果がある：

- (1) あなたやクライアントにとって不明確なまま残っていた部分を明確にしていく。(特にあなたが強く共鳴した問題や、まったく共鳴できなかった問題に対して)
- (2) 将来の相互関係の方向や、決断や計画を指示する。だからこそ前向きでなければならない。
- (3) 状況を明確にし、方向性を反映し、利害の衝突を指摘する。

いつこのスキルを使うのか？例えば感情と向き合うセッションが終わり、問題解決へと移る前のといったポイントで使えるし、またカウセンリングの中で大きな出来事、例えば問題がはっきりとわかった場合も良いチャンスと言える。要約をして、それにオープンクレーションを加えて、先へと進むことができる。またセッションの最後に簡略にその日の要約をするのもいい考えであろう。そうすると全てがはっきりと関連づけて見れるようになるし、セッションへのはっきりとしたイメージを抱くことができるようになる。

適切な要約が行われた後、ほっとする瞬間、あるいは「それじゃ次は？」といった感覚が浮かび上がってくる。これは新しい領域へ進む準備が整っていることを示している。この時点で、オープンクエスションは最適な

スキルである。このように一つの段階を終えて次の段階へ進もうとするときにこそ、細やかな配慮が必要となることに注意しておこう。こういった適時に自然な配慮が出来るようになることが、いい聴き手としてのゴールなのである。

要約は、カウンセラーが言ったことを一つ一つ順番にいい数えることではない。適切な要約は、話されたことを論理的、且つ将来において使用できるような形でまとめあげることである。それは思考と感情の両方を含んでいなければならない。要約はこれまでどういった道筋をたどってきたのか、そして、これから何処へと向かうのかを指し示すことができるからである。

6) 統合するスキル

統合するスキルとは、今まで学習してきた個々のスキルを、適切なタイミングで統合して用いることである。ここにピアカウンセリングの醍醐味が存在する。

2. グループエンカウンターについて

a. グループエンカウンターとは

人は日常生活において、必ずしも本音で生活している訳ではない。乳幼児などは本音だけで生活しているが、成長し、大人になるにつれ、本音と建前を使い分けられるようになってくる。このこと自体は大人として社会に適応していく上では問題はないが、あまりにも本音を隠し、建前だけで生活するようになると、過剰適応とよばれる状態になる。これは、周囲に認められたり、合わせたりするために、自己の感情を抑圧し、自分に無理をしている状態と言えるので、非常にストレスがかかる。身体的な疲労だけでなく、精神的にも不全感や無力感、後悔などマイナスの感情を持ちやすくなる。また、この状態がひどく

なると本当の自分がわからなくなり、うつなどの状態にまで至ることもある。現代は、なかなか本音を言えない社会になってきて、本音を言える相手はメルトモだとかカウンセラーだけなど、自分と直接関わりのない相手というような現象も起こってきている。

エンカウンターには、「出会い」という意味がある。その「出会い」は、単に顔見知りになるというのではなく、本音と本音、心と心の交流という意味での「出会い」である。グループエンカウンターでは、参加者同士が本音を語り合うことにより、自分自身を新たに見つめなおすことができ、また、他者から見た自分を知ることができる。そして、自分自身が他者について本音で語ることで他者に伝えることができる。そして、集団全体を通し、自己を見つめなおすことができるのである。最終的には、自分自身を飾らず、ありのままの自分でいられる関係づくりを目指している。

b. グループエンカウターの種類

グループエンカウンターには大きく分けて二つの種類がある。一つは、構成的グループエンカウンターで、もう一つが、非構成的エンカウンターである。

構成的グループエンカウンターとは、リーダー（ファシリテーター）により、時間・場面が構成されたもので、メンバーは様々なエクササイズを通し、体験したこと、感じたことをシェアリングし、こうした一連の体験の中で、本音と本音を交換し合う方法である。構成的グループエンカウンターの特徴としては「エクササイズとシェアリング」が挙げられる。参加者は、まずエクササイズを行い、そして、それを通して感じたこと・気づいたことなどを他の参加者に伝えて行く。そうすることで、新たなる気づきを得ていくという

プロセスである。エクササイズを行うことが目的ではなく、そこで自分がどう感じたか・どう思ったか・何に気づいたかという部分がエンカウターの本質である。そして、その情報を共有することで、他の参加者も自分が気づかなかったあらたなる気づきを得たり、または自分と違う他者の存在を認識したりすることができるのである。

非構成的グループエンカウターは、構成的と異なり、非指示的で行われるものである。リーダー（ファシリテーター）は、参加者に対し、あれをしろ、これをしろとか、何について話せとかの課題提供や指示は一切行わず、参加者自らが何をするか、何をしたいのかを決めていくのである。

構成法の利点としては、非構成に比べ、実施しやすい・参加しやすいということが挙げられる。また、時間なども管理しやすく、ある程度の目標まで達成しやすいということも挙げられる。一方、非構成法のメリットとしては、参加者の心理状態やグループの流れなどの予測はしにくいものの構成法に比べ、より深い洞察が得られるということが言われている。

ピアカウンセラー養成には、構成的グループエンカウターを活用している。そこで、ここでは構成的グループエンカウターに焦点を当て、述べていきたい。

c. 構成的グループエンカウターのねらい

構成的グループエンカウターのねらいは、一言で言うと、「人間関係をつくること」である。そして、人間関係をつくることは、役割関係をつくることと感情交流を持つことである。役割関係とは権利・義務の関係である。例えば学校であれば、教員としての役割があり、学生としての役割があり、そういった役割関係の中にいると言える。しかし、この役

割関係だけでは、役割を離れてしまえばなんのつながりもなくなってしまうため、人間関係がつけられたとは言えない。一方で感情交流とは、お互いの気持ちを伝え合う関係である。しかし、これだけではやはり人間関係としては不十分で、単に感情交流だけだと、お互いがお互いを主張するだけで、そこに秩序はなく、生産的な活動が営まれなくなる。なので、この役割関係と感情交流の両方がそろってこそ、人間関係がつけられたと言える。友人関係を振り返って見ればわかると思うが、そこには気持ちを伝え合う感情交流と、お互いの役割関係、例えば一人が話をしているときには聞き役に廻ったり、時には逆になったりとか、グループのシキリ役や盛り上げ役という役割関係がある。これらの人間関係をもつグループには人を癒し、育てる働きがあるといわれ、グループエンカウターでは、これらの関係を意図的につくり出す能動的なカウンセリングといえる。

もう一つのねらいとして、「人間関係を通して自己発見すること」がある。自己発見とは人間成長のための第一歩であり、そして、成長するとは、思考・感情・行動の拡大あるいは修正である。例えば、自分の人生はとても暗いものだと考えていたとする。そういうときは自分が一番不幸な環境にあると考えがちだが、他者の話を聞くことで、つらいのは自分だけではなく、自分はそれほど不幸ではないと考えるようになったりする。これが思考の変化であり、そのことで、気持ちが軽くなると、ここで感情の変化が起こり、もっと頑張ろうと行動できるようになる。これが行動の変化である。こういったプロセスが自己発見、人間成長ということになる。ただ、自分自身に気づいただけではなく、そこから新たな発見をする、これが大切なのである。

d. グループエンカウターの6つの体験

グループエンカウターにおいて、重要な6つの体験がある。構成的グループエンカウターでは、これらの体験ができるよう、プログラムを組み、すすめて行く必要がある。

①自分自身や自分の本音を知る（自己覚知・自己理解・自己受容）

まずは、自分自身の考えていること、感じていること、感情や価値観など、自分自身を知る事が大切である。自分自身に気づき（自己覚知）、そういう自分を理解し（自己理解）、そういった自分を受け入れていく（自己受容）プロセスである。

②自分を表現する、自分を伝える（感情表現・自己開示）

自分自身を理解したら、そういった自分を他者に伝えていく段階となる。また、自己開示をするというプロセスを通して、自己受容するということもあるため、自己開示はエンカウターの中で、重要な概念である。

③本音を主張する（自己主張）

単に自分自身を伝えるだけではなく、自分自身を主張するというのも大切である。自分の意見や考えを主張できないことは、不全感を産み、自己価値を低下させやすい。そのため、エンカウターでは、自己主張できるようなプログラムを入れる必要がある。

④他者を知る・他者の本音を受け入れる（他者理解・他者受容）

「出会い」を通じて、他者を知ること、他者を受け入れることは、人間関係をつくる上で大切である。他者を理解することは、自分との違いを理解することでもあり、自己理解を促進させることもある。

⑤他者を信頼する（相互信頼・信頼感）

人間関係をつくる上で、信頼関係は必要不可欠である。エンカウターでは、相互の信頼関係を構築できるようなエクササイズを用

いる。信頼関係を構築することで、お互いの自己開示も進み、ひいてはエンカウター自体を促進させる。

⑥他者とのかかわりを持つ（役割遂行）

人間関係は役割関係と感情交流と述べたが、エンカウターにおいても、役割を持ってもらうことがある。役割がないもない状態で、人と関わるよりは、役割を持った上で関わるほうが、関わりやすいというメリットもある。た、その役割選択に関しても、自分自身が苦手とするような役割を取って選択し、実行してもらうことで、苦手を克服したり、新たな自己発見に繋がることもある。例えば人前で話すのが苦手であれば、グループリーダーや司会を選択してみたり、逆に自己主張が強すぎると感じている人の場合、裏方的役割を取ってみたりという感じである。

e. 自己開示

遠藤は「今の自分の感情・考え・価値観・望み、そして過去の経験や生い立ちなどについて、ありのまま、相手に隠すことなく、誠実に、相手にわかるように、人に強制されることなく積極的・自発的に伝えること」と自己開示を定義している。自己開示はエンカウターにおいての重要なキーワードである。この自己開示は人間関係を深める上では欠かせないもので、自己開示なくてはエンカウターが成り立たないというくらい重要である。

自己開示の意義の一つはリレーション体験である。最近、交友関係の希薄化が言われており、なるべく深くかかわらないようにする、なるべく対立しないようにする、お互いに干渉しないなどの傾向があると言われている。しかし、こういった表面的なつながりだけではなく、自己開示をすることで、自分と他者のプライバシーを共有したり、お互いの共通性・違いを見出したりといった関係性を

つくることができる。

また、自己開示をすることで、個の自覚（自己概念・アイデンティティの明確化）を促すことができる。先に話したように大人になることで、人は本音と建前を使い分けるようになり、役割にそって人に合わせて行くということをやるようになる。しかし、それが重なると自分の気持ちがわからなくなることがある。自己開示をすることで、自分と人の違いを明確にしたり、相手はそうで、自分はこうだと対比をすることで、アイデンティティを明確化することができる。

三つ目として、おとなの相互依存を学ぶという意義がある。自己開示をすることは一つの依存関係である。自己開示をすることで、人に甘えるといったことを学ぶことができる。その反対に自己開示されることで、甘えられる体験をするのである。ただし、その関係は一方的ではなく、大人として、相互に依存できる関係を作っていくことが求められる。自己開示をすることで、こういった関係性を学ぶことができる。

さらに、集団の凝集性と信頼関係を高める効果がある。自己開示は甘えであると述べたが、この自己開示をし合うことで、そのグループは凝集性・信頼性が高まる。そうして高まったグループはさらなる自己開示を促していくのである。大事なことを話し、それを聞いてくれた相手に対しては信頼感が生まれることは多くの人が体験していることである。

そして、自己開示により多くのフィードバックと自己理解を促すことができる。自己開示をすることで、集団が高まれば、他者からのフィードバックを得られやすくなる。言いくらいことも言えるような関係ができるのである。他者からの多面的なフィードバックはジョハリの窓を広げ、自分の盲点に気づくことが出来、いっそうの自己理解を促すことに

なる。

しかし、現実には、自己開示は簡単に行われる訳ではない。それは、「こんなことを話してもいいのだろうか？」「こんな事を言ったら嫌われるのではないか、受け入れられないのではないか？」というような不安が常につきまとうからである。自己開示をするためには、「話しても大丈夫」という信頼関係がベースになくしてはならないのである。信頼関係がない状態で、自己開示を促すことは、参加者に抵抗感を生じさせ、また自己開示に失敗した場合、不信感を植え付ける事になりかねない。大原則として、自己開示は本人にとって無理のないペースによって行われなければならない。自分が話したいと思ったときに、話せるようにファシリテートすることが大切である。

f. 抵抗

抵抗とは、精神分析の用語で、精神分析が進んで行く中で、その治療を妨げようとするクライアントの内的反応のことを指す。つまり治療の進展を自ら阻害するのである。それは、自分自身が変化することに対する抵抗であると言われている。グループエンカウンターも、ある種の心理療法の一つということができ、抵抗がみられることがある。そのため、エンカウンターを実施する際に、抵抗の存在を意識に入れておく必要がある。また、リーダーは抵抗を自己発見のきっかけにし、さらに自己洞察を深められるような介入を行うことが効果的である。片野は、具体的に、どのような抵抗が起こりやすいかを、精神分析の3つの自我に照らして説明をしている。

一つは超自我抵抗で、指示されること、構成されることへの抵抗である。「やらされている感じがする」「本音を話すことは、誰かに指図されたり、人工的にするものではない」といったような抵抗感である。これに対

しては、リーダーと参加者とのリレーションを高め、きちんとした説明、理論的根拠、その目的、必要性などをじっくり説明して、きちんと理解してもらうことが大切である。また、エクササイズにより具体的に自己発見を促すことで、エンカウターの効果を実感でき、参加者の中で、エンカウターの目的などを明確にさせることができ、抵抗を軽減させることができる。

次に、自我抵抗がある。これは、自我の調整がうまくいかず、自己防衛を起こす反応として表れる。それは基本的には不安感やある種の恐怖感として表出される事が多い。相互のリレーションを高め、不安や恐怖などの感情表出を促し、安心して参加できるようなサポートが必要となってくる。

そして、エス抵抗がある。自分の快樂原則が満たされない反応であり、一言で言えば「つまらない」という反応である。それに対処するためには、導入を工夫し、気分を盛り上げる。使用するエクササイズを参加者のレディネスに合わせたものにし、楽しめるような工夫をする。または他の参加者から盛り上げて、全体の雰囲気良くしていく、などが考えられる。

3. セクシャリティについて

a. 性のイメージ

人間にとって性とは何のだろう？何のために性はあるの？この問いを考える際に、「私にとって、僕にとって性とは？」と、質問を変えてみるとより自分のこととして意識することができる。そして自分にも“性”があることを意識することができる。実際には、「さあ、みなさん。目を閉じて思い浮かべてみてください。『性』という言葉聞いてどんなことを思い浮かべますか？・・・そして、あなたは男に生まれて、女に生まれて

良かったと思いますか？・・・」と、質問してみる。

性についてどんなことを思い浮かべたかをきいてみると、「男と女」「性行為」「生きること」などが多いが、その他にも「子孫繁栄」「男らしさと女らしさ」などと、一人一人微妙に違うことに気づく。その違いはその人がそれまで生きてきた背景からつくられていることに思い当たり、性のイメージは性の価値観でもあり、一面的でなく多面性をもっている。

また、「男に生まれて、女に生まれて良かったか？」は、自己の性の受容を問うものである。特に思春期の二次性徴である身体の変化は、大きなとまどいを生じさせ不安や悩みの原因となることが多い。図1は、小学5年から高校3年までの男女の自己の性の受容曲線である。大きな違いは、男女差があること、つまり女子の自己受容度が男子に比べて低いということである。女性であることを否定する理由は大きく二つあり、一つは月経があること、もう一つは男は仕事、女は家庭という伝統的な性別役割に縛られていることである。月経の手当や月経痛などの煩わしさや、妊娠・出産するための準備過程に対するとまどいは、月経の始まった自分自身の性を否定しがちになる。また、女としての生き方のモデルを大人から学び、「あのようにになりたい、あのようにはなりたくない」と、葛藤する時期でもある。

b. 人間にとっての性

1) sex (性) とは

わが国において性という言葉からまず思い浮かべることは、セックスという限定された行為であることが多い。しかし、性にはセックスという性行為だけではなく、様々な意味がある。

sex（性）の語源はラテン語のsecosからきておりsection（切断）と同じ語源であり、分割された片方を意味する。人間が切断・分離されて男と女に分かれていることをいい、英語ではセックスとなり性を意味するようになった。このいわれはギリシャ時代のプラトンの対話編の「饗宴」の中に、アリストテレスの言葉として記述されている¹⁾。これによると、人間は本来男でもなく女でもない全一体の人間で図2に示すように「アンドロギュノス」とよばれ、顔が前と後ろにあり、腕や手も前と後ろに2本ずつ、脚も前と後ろにそれぞれ2本ずつあり、全体の形は球状をなしていた。そのために人間は安定し、前にも後ろにも自由自在に飛び回れるので、性格も活発で乱暴になり、神々に反抗するようになった。立腹した神々は相談の結果、真っ二つに断ち割れば、球状は不安定な状態になり従順になると考えた。その結果、ゼウスの神によって真っ二つにされ男と女という人間ができあがった。だから、男と女は人間として半分で、人間としての自覚がなされる思春期の頃になると、それぞれが人間としての欠損感を持ち不安定な状態となる。そこで、両者が相求め合い一体化しようとする宿命の悲願をもって、それ故に男と女は競合する存在ではなく、相補しあう存在というわけである。このような語源から、セックスという言葉は男と女という区別が真の意味であることがわかる。

またこの話は科学的な根拠はないとしても、思春期の若者たちの性のとらえ方とくに性の対象選択の理解を深めることができる。思春期には、性意識の中でも無性に彼が、彼女が気になる、近づきたいという接近欲求、そして触れたい、キスしたいなどの接触欲求が強くなる時期である。そしてそんな気持ちをもつのは自分だけかも知れないと自己嫌悪

に駆り立てられる。しかし、アンドロギュノスの話を聞くと、そういう気持ちを持つことは自分が人間として自我に目覚めてきたことなんだ、成長発達の自然な過程なんだと受けとめることができ、自分を受け入れられることができる。さらにアンドロギュノスの組み合わせは男と女だけではなく、男と男、女と女という組み合わせもあるのではないか、だとしたらその人たちがひかれあうのはごく自然なことで、ただ男と女の組み合わせの数が多いだけではないかと気づき、性の対象選択を何のてらいもなく受け入れられるのである。

わが国ではとかくセックス＝性交の狭い意味にこだわっているが、諸外国ではセックスとはこのような宿命をもった男と女の人間存在を意味するもので、性交を超越したものと考えられる。

2) 性の意義から見た3つの特質

性は何のためにあるか。まずは生物すべてに共通した基本的な意義は、種の保存、子孫繁栄、すなわち生殖のためにあることは周知のことである。この点は人間も同じで、男女二つの性の存在は基本的に生殖のためであり、男性と女性の営む性行動によって新しい生命が産み出され、種族保存の目的が達成される。しかし、性は生殖だけという一面的な意義だけでは説明しきれないのは当然のことである。ではどのような意義があるのだろうか。大きく分けると三つに大きく分類される（図3）。

(1) 子孫を残す生殖性

動物の性行動はもともと本能的なもので、言い換えれば、性ホルモンの生理的作用によって行われる本能的行動に過ぎず、結果的に種の保存（生殖）という意義を満たしていることになる。ところが人間は他の動物とは違

って大脳新皮質の前頭連合野が発達し、そのために創造、信仰、責任感、価値把握などといった英知すなわち理性が存在する。それが性意識・性行動に強い影響を与え、人間の性には動物にはあまり見られない連帯性、快楽性といった特質を生み出している。

動物には発情期がありその期間に種の保存のための交尾が行われるが、人間は時期的制約はなく常時活動的である。しかし、人間には英知すなわち理性が存在するので、性意識・性行動を促進したり、抑制したり、転換することもできそのために生殖性の実現を選択できるのである。ここ数年人工授精・体外受精などの生殖医療が急進的な進歩を遂げ、例えば冷凍卵の保存、顕微受精などの補助生殖技術も可能となった。愛し合った男女が子供を欲しいと望み、セックスを営むことによって実現してきた生殖性という神話の一角が崩壊しかかっているといっても過言ではない。とはいっても、生殖性はヒトには切り離せない重要な特質であることは認識しなければならない。

(2) 性的欲求の充足と快感を求める快楽性

快楽という言葉は、「快くて楽しい」ことを意味する。とかく、性の快楽と聞くと「快楽におぼれる」「金銭で快楽を買う」などと良くないイメージを抱きがちであるため、快楽という特質は、誤解のないようにストレートに伝えたいものである。

性欲求つまり性欲が強ければ強いほど快感を感じることができる。この意義を快楽性という。この意義は人間だけでなく、猿類などの高等なほ乳類にも認められる現象なので人間特有とは言い切れないとの指摘もある²⁾。動物は本能的な性欲求の充足を求めて交尾し、その結果が生殖と合致する。つまり動物の性行動は生殖性のみとして考えられる。しかしながら、大脳新皮質の前頭連合野が発達し英

知がある人間は、この性欲は本能が宿っている大脳辺縁系のレベルでつかさどられるので、生殖性と切り離して目的的に快感だけを強く求める場合が多い。人間の持つ生殖性の実現の方法が前述したように急進捗している状況を客観的に捉とらえ、人間固有の意義として快楽性を理解することが、今求められている。なぜなら、後述する連帯性を基盤にした心と心の結びつきを伴うことにより、真の快感：オーガズムが得られるからである。

(3) 心と心が結ばれて、互いの人間関係が深まる連帯性

連帯性は人間の持つ性の意義の中では最大の特徴であり、心の結びつきを重要視するので精神性または親密性ともいわれる。恋愛・夫婦愛・親子愛などと表現される心と心の結びつきは、この連帯性に基づくといつてよい。また、連帯性とは愛情の豊かな表現や互いの価値観を理解し合って心の結びつきを深める、あるいは人格と人格の触れ合いを伴うもので、愛し合い、信頼しあった人間関係の中に存在する。人間関係その関係をつくりあう一人ひとりの心理的あるいは社会的側面や、その背景にある生育環境などもすべて含まれた、人間としての存在そのものの結びつきと考えられる。ゆえに人間にとっての性は人間関係そのものであり、その関係の中で充実した人生を送るためのものであるといえることができる。とくに、連帯性は人間だけが感じ取ることのできる、心の絆を確認する価値ある特質である。セックスという行為を例にとるならば、自分だけの性欲を満足させる行為として快楽性を重視する人間と、愛し合った男女の愛情表現として、信頼関係の中で喜びが満たされる行為として連帯性を重視する人間とでは、どちらがより人間的な幸せな人生を過ごしているかである。

3) 性の多様性（グラデーション）

セクシュアリティは多様な側面をもつ。それは胎生期のきわめて早い時期に微妙な生物学的な仕組みが順を追って働くとともに、その後の環境や社会、文化など多様な因子が関連してつくられる。多様な因子には図4に示すような、生物学的な性別、自分に対する自己意識（自己認知）、および性別役割、性的指向（性の対象選択）があり、個人がそれぞれの側面のどの位置に属するかはきわめて多様であるので、そのどれを基準にしても性別を二分することは困難であるという考えがクローズアップされてきた³⁾。これらの組み合わせの内容や配分の程度は一人ひとり微妙に異なり、その多様な組み合わせの違いはその人らしさ、いわば個性として表される。では多様な組み合わせとはどのような場合をいうのだろうか。

例えば生物学的な性別では、すべての人が女・男のいずれかに二分されるわけではなく、中には半陰陽つまりインターセックス（間性）とよばれる人たちもいることである。また、生物学的な自己認知と心理的・社会的な自己認知が一致している場合もあり、不一致な場合もあることである。そして、男ならでの役割、女ならでの役割も二分されがちであったが、最近では両者が「したいこと」「できること」を性にこだわらず行動する人たちが増えている。さらには生物学的に女・男のいずれかであったとしても、性的指向（性の対象選択）が異性（ヘテロ・セクシュアリティ）だったり、同性（ホモ・セクシュアリティ）だったり、両性（バイ・セクシュアリティ）だったりすることである。

そこで最近の考え方として、単純に女だから、男だからという総称でひとくくりにして区別したり、判断したりすることは無理があるとして、性の多様性（グラデーション）と

いうとらえ方をするようになった⁴⁾。性のグラデーションの部分、つまり少人数と思われる人たちの存在を明確に認識し、その人達と両端の多数の人たちとは、個性は違うが人としての価値・権利はまったく同等であることは重要なことである。

c. セクシュアリティ（Sexuality）とは

世界的な状況としては、20世紀中頃からの性研究の進展が人間の性の多様さや複雑さを次第に究明し、人間の性をこれまでのセックスという概念でとらえることができなくなり、幅広い概念に変わってきた。その契機となったのは、1964年のアメリカ性情報・教育協議会（シーカス：SIECUS）の創設である。シーカスの中心メンバーであるL. カーケンダールやM. カルデローンらは、性の3つの意義の中でも連帯性（精神性・親密性）を重要視し、人間の性をセックスといわないでSexuality：セクシュアリティと概念づけることを提唱した。

具体的にはL. カーケンダールは「セックスとは身体部分やそれにかかわる行動の総称として考えてきたが、セクシュアリティとは、人格と人格の触れ合いのすべてを包含するような幅広い概念で、人間の身体の一部として性器や性行動のほか、他人との人間的なつながりや愛情・友情・融和感・思いやり・包容力など、およそ人間関係における社会的・心理的側面やその背景にある生育環境などもすべて含まれる」⁵⁾と述べている。他方、M. カルデローンも「セックスとは両脚の間（下半身）にあるものだが、セクシュアリティとは両耳の間（脳）にあるものだ」⁵⁾と述べている。この考え方は、今までの性教育の流れを一新し、セックス（性器・性交）教育から、セクシュアリティ（女・男として、人間としての生き方や人間関係づくり）の教育へと変

えることに役立ち、現代の性教育の根幹をなしたと評価されている。

わが国においては、性科学の第一人者である松本清一が定義しているように、人間にとって性とは、「女であること、男であること」であり、そのことから生じるすべての身体的・精神的・社会的な事柄を意味し、あるいは女であり、男であることから生じる作用、ないしは行動のかかわりあいとしての相互作用として考えることが出来る。単なる生物学的な問題、あるいは性器などの身体の一部に限定されたものではなく、人間全体または人格の他の部分から切り離して考えられない全人間的な問題、人と人との関係の重要な部分をなすもの⁶⁾と考えるなければならない。

d. セクシュアリティの分化と発達

セクシュアリティの全体像を把握するためには、セクシュアリティを構成している下位概念の理解が必須である。この下位概念については分類者によって多少の違いがあるが、ここでは性の分化と発達と社会的性同一性の確立に焦点をあてて理解することにする。

1) 性の分化（生物学的な性）

受精した直後には性腺、性管の原基は男女同じであるが、受精後36～42日位からそれぞれの性に分化する過程が始まる。性に分化は遺伝の性、性腺の性、性器の性に分けられる。

(1) 遺伝の性

性は受精したとき、図5に示すように最初の卵が突入した精子がX染色体をもっていれば女に、Y染色体をもっていれば男になるとされてきた。しかしここ数十年の科学の発展とくに脳の性分化に関する解明は進み、ヒトの性分化が単にある特定の時期に決められたものではことがわかってきた。例えば、Y染色体上に精巣決定因子（TDF）が存在した場合、受精後

6週あたりで性腺は精巣に発達しはじめ、男性ホルモンのテストステロンを分泌するようになる。とくに1991年、この精巣化を決定する因子がY染色体上の短腕上にあるSRY遺伝子であることが判明し、男性になるメカニズムが解明された。

しかしその後さらに研究が進み、1993年、精巣決定因子がヒトゲノム上に複数個あって、Y染色体上の精巣決定因子は精巣決定因子群の発現を調整するという説に改訂された。それから約10年、さらに遺伝子解明が進む昨今、またあらたな決定過程が明らかにされた。このように、遺伝の性のメカニズムは急速に解明が進み、遺伝子操作などの倫理上の問題も孕むようになった。

(2) 性腺の性

性腺の性とは、女性は卵巣、男性は精巣をもつことで、Y染色体存在の有無で性腺原基が女・男いずれかに決まる。性腺の分化は胎児期の初期の受精後36～42日位から始まる。染色体がXXで精巣決定因子（TDF）が存在しなければ卵巣に分化し、Y染色体があつて精巣決定因子が存在していれば精巣に分化する。本来性腺や性管の分化は、刺激が加わらなければ、女性になるようにプログラムされているのが特徴である。

(3) 性器の性

性器は内性器と外性器とに分けられる。内性器は泌尿・生殖管構造の原形である性管から分化・発達する（図6）。性管は中腎から発生したウォルフ管とその内側のミュラー管から成っており、女性の分化過程は、性管に何も作用しなければ内側のミュラー管が発達して、卵管、子宮および膈上部を形成し、女性内性器ができる。しかし、性腺原基が精巣に発達すると、妊娠10～12週頃からアンドロゲン（男性ホルモン）が分泌されて、ウォルフ管は発達し、ミュラー管は退化して、男性性

器が形成される。外性器についても同様で、何も作用しなければ女性性器になり、アンドロゲンが作用すれば男性性器が発達するのである⁷⁾。また、人の性別は決定的な一つの因子で分かれるというものではないという指摘もあり、R. V. ショートは遺伝学的性、性腺の性、内分泌的性、表現型の性、脳の性、行動的性、法律的性の7つの判定基準から決定されると述べている⁸⁾。

2) 社会的性同一性 (ジェンダー・アイデンティティ)

男女の区別を表すのに欧米では、通常生物学的な雄雌性を指すsex (セックス) と、女らしさとか男らしさといった心理的・社会的次元の性を指すgender (ジェンダー) を使用している。それぞれの違いは表4のように分けられている。

(1) 性同一性 (セクシュアル・アイデンティティ)

表1に基づくと、性同一性 (セクシュアル・アイデンティティ) とは、生物学的に規定された雌雄性のことで、一般的には出生証明書に記載された性に自分が属している意識や感覚を指している。セクシュアル・アイデンティティの確立が、ジェンダー・アイデンティティの確率と成熟の基盤となる。

(2) 社会的性同一性 (ジェンダー・アイデンティティ)

人間は心理的存在であると同時に社会的存在であるので、その考えや行動に心理的・社会的影響が大きいとの視点から、後天的に心理的・社会的に形成される女性性・男性性を表す言葉として社会的性同一性 (ジェンダー・アイデンティティ) が用いられる。その発達には先天的、生得的要因と生後の養育環境に由来する後天的・社会的要素が相互に作用しあっていると考えられるものの見解は一

致していない。また、ジェンダー・アイデンティティは人間固有のもので、女性として、男性としての自分はこうありたい、こういう自分であるという認識のこと⁹⁾であり、最近の考え方として、性はグラデーション (女と男に二分できない) で、中間的なセクシュアリティ (インターセックス/間性) をもつ人々がいることを前提として、個人が自己を女性として、男性として、あるいはそれぞれ、どの側面にいるのか自分で決定した同一化の程度であると定義される¹⁰⁾。

社会的性同一性を構成する要素には次のようなものがある。

① 中核社会的性同一性 (core gender identity)

中核社会的性同一性とは、生物学的性 (セックス) に密着した原初的自己表象であり、自分は女であるか、男であるかの確固たる自己認知と基本的確信であり、その獲得時期は生後18か月とみられている。

② 性別役割 (gender role)

性別役割とは社会的制度と個人の行動との結び目として、社会的役割に注目した社会学理論に基づいている。J. マネーによれば、性別役割とはジェンダー・アイデンティティを公然と表現すること、つまりある個人が女性・男性である程度を他人や自分に対して示すあらゆる言動およびその能力であるとされている。つまり、性別役割とは、社会環境との相互作用の中で、学習したり、修正されるものであり、固定的・絶対的なものではないことが大きな特徴である。

③ 性の対象選択/性的指向

性の対象選択とは、人間が性的魅力や興奮を感じる対象を選ぶ能力のことである。これをセクシュアリティの対象選択/性的指向 (セクシュアル・オリエンテーション) といい、二次性徴が始まる思春期から顕在化して

くる。異性が対象の場合をヘテロ・セクシュアリティ、同性が対象の場合をホモ・セクシュアリティ、両性が対象の場合をバイ・セクシュアリティ、もって生まれた生来の生物学的な性は男性であるのに、社会的には自分を女性と感じ、女性として生活しようとして、あるいは逆に生来の生物学的な性は女性であるのに、社会的には自分を男性と感じ、男性として生活しようとして、それぞれを対象に選ぶ場合をトランス・セクシュアリティという。

以上、ジェンダー・アイデンティティの基本的とらえ方を整理してみた。いずれにしても、それまでの家族関係を背景として形成された性別役割から、そり社会化された性別役割を学習することで、ジェンダー・アイデンティティは成熟していき、最終的にはジェンダー（社会文化的性）がセックス（生物学的性）を包括し、その人のセクシュアリティを統合するのである。

セクシュアリティは生物学的な問題やセックスだけ、あるいは身体の一部に限定された問題ではなく、その現実の根底には、個人の自由と責任の尊重、互いの人格を尊重する人権の尊重、男女の平等、生活のなかでの責任や連帯のあり方などを深く考えられなければ成り立ち得ないことである。

e. 思春期のセクシュアリティ

1) 身体的特徴と心理的・社会的特徴

子どもから大人への移行期としての思春期、青年期があるが生涯発達過程でいつ始まっていつ終わるかの年齢的区分についての議論はさまざまであるが、日本産婦人科学会思春期問題委員会では、「性機能の発現開始、すなわち乳房発育ならびに陰毛発生などの二次性徴発来に始まり、初経を経て月経周期がほぼ順調になるまでの時期をいう。そしてそ

の期間は、我が国の現状では8～9歳ころから17～18歳までになる」¹¹⁾と定義している。

学童期後期と重なる思春期前期は、生殖器官の急速な発達に伴い二次性徴が自分の身体に出現してくる時期（図7）であり、女子では乳房の発達、陰毛・腋毛の発生（図8）、月経の開始があり（図9）、男子では精巣の増大（図10）と陰毛・腋毛の発生、引き続いて起こる射精や髭の発生が起こる（図11）。このように自分の身体に大人の女性として、成人男性としての変化が現れてくると、それまで何の疑問も感じず自己受容していたものが逆に否定的になる場合が女子には多い。女性としての自己受容の基本は月経の受容である。月経を大人の女性の健康の証であり、女性の生き方を充実させるものとしてとらえることによって、女性としての自己を受け入れ、ひいては母性としての自己を受容できるのである。

また、思春期は心理的・社会的に自己認識パターン、つまり自己同一性（アイデンティティ）を確立する時期でもある。この中心がセクシュアル・アイデンティティである。思春期になると社会の中でどう生きるかの視点が重要視され、同性・異性との人間関係、性差と性別役割の理解、両親や他の大人からの自立、社会的責任などの学習を通してのジェンダー・アイデンティティを獲得していく。しかし、この過程が達成できないと、女子に限らず男子でも自分が何を求めているのか見いだせず、宇宙をさまよっているような状態に陥る。これを「アイデンティティの拡散（同一性の拡散）」という。何事にも無気力・無関心無感動となり、登校拒否・拒食症・自殺願望、あるいは家庭内暴力・いじめ・若年売春・10代妊娠・中絶などの非社会的行為や、反社会的行動へと発展していく場合もあり、最近はこれらの諸問題の解決が長期

化している。

2) 性意識・性行動

二次性徴で心身に急激に起こる性的成熟が、まず心ひかれる相手に対して近づきたい、親しくなりたいという接近欲求を引き起こす。それが触れたいという接触欲求となり、性交の引き金となる。これらの性欲求・性行動には個人差がある。

D. モリスは、人間が愛を求める段階を12段階で成り立っていると述べている¹²⁾。図12は異性愛で表現されているが、性のグラデーションの考え方をすれば同性同士もまた同様であると考えられる。また、すべての人々が出会ってからセックスに至るまでこのとおりに進行するわけではないが、一般的にはまずは視覚の交流から始まって、近づきたい欲求（接近欲求）となり、言葉をかける、つまりコミュニケーションへと進み、さらに触れたい欲求（接触欲求）が高まり手を握る、肩を組む、キスをするなどに発展し、最終的にセックスに至ることを示している（最近の特徴としてどこかにオーラルセックスの段階が加えられる）。しかし、愛を深めていくプロセスがこの12段階で進んでいくことだけを理解するためにこの図を紹介したのではない。それぞれの段階を、まずは自分の人生設計を見通して、他者に依存しないで、どうしたいかを自分で決めること、それが自分の尊厳を守ることであり、またその自己決定をパートナーに伝えることができることも併せて、自分を大切にすることになることを理解して欲しかったからである。さらに自分と同じように人生設計をもっているパートナーがどうしたいのか、自分で考えて決定したその意志、言い換えれば権利を尊重することができるかを考えて欲しかったからである。自分だけの一方的な決定ではなく、パートナーの合意（コ

ンセンサス）とともに、例えば、手をつなぐ、から肩を組む、というように次の段階に進むことが、互いの人権を尊重し合う愛し合い方といえる。

最近の若者の傾向として、性をfun：楽しいもの、興味深いものと受けとめている女子が急増していることや（図13）、初体験年齢が早まり性交が低年齢化し、それも女子に著しくなっていることが挙げられる。その結果、1994年日本性教育協会が実施した調査では接近欲求、接触欲求そして具体的な性行動の経験でも男女差がほとんど見られないことが報告されている。性交経験率は2000年8月のデータでは、高校生女子が24%、男子が27%と男子にやや多いが、高校生の1/4が性交を経験していることがわかる。しかし、これらの性行動のイニシアティブをとるのは、依然として男性であり、女子の性行動は活発化しているものの、デートにしる、性交にしる、男性主体の性行動である¹³⁾。依然として男性が能動的、女性が受動的という伝統的なパターンが拭いきれない状況にある。また、青年期にある大学生の傾向を見てみると女子で半数の50%、男子で68%の者が性交を経験し（図14）、さらに図15に示すように、学年が進むごとに性交の相手が「複数化」している傾向にあり、活発な性的生活の様相がうかがわれ、性のカジュアル化現象という造語まである¹⁴⁾。このような現象の背景にあるものとしてマスメディアの存在は欠かせない。テレビ、ビデオ、インターネット、漫画、雑誌などからの性情報が溢れている中、どうやってそれらに対処していくかのメディアリテラシー教育が求められている。そして図16、図17に示すように、10代の妊娠・中絶の増加そして性感染症の問題が深刻になっており、その対策が今、学校現場の性教育や地域での思春期保健の緊急課題になっている。