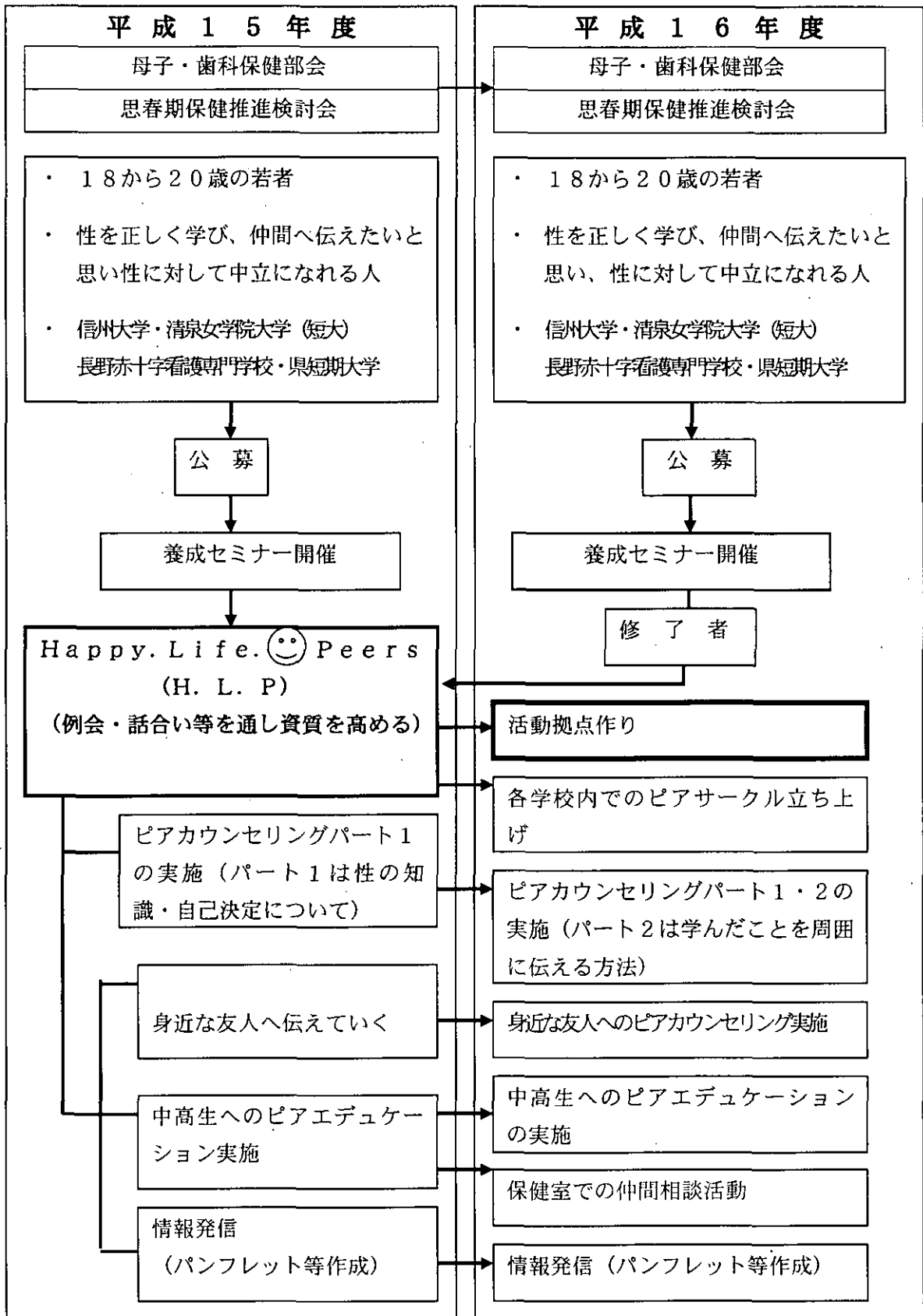


長野保健所思春期保健推進年度別計画

| 年度 | 13 | 14 | 15 | 16 | 目標 |
|----------------|--|--|--|--|--|
| 計画等 | 県「グレートアップな がの21」策定 | 「長野いきいき21」 すこやか親子計画策定 (10月) | 保健所機能強化推進事業 思春期保健推進事業 “生・性・Say”-ピア カウンセリングによるサポー ト 長野保健所運営協議会母 子・歯科保健部会発足 | 思春期ピアカウンセリング 一・システムづくり事 業(県主要) | 計画目標 「生まれた子どもが 自分の身体を大切 にし、自己決定で きる、根を張った子 どもに育つ」 |
| 思春期保健推進 検討会 | | 第1回(12月) 第2回(2月) | 第1回(6月) 第2回(2月) | 第1回(6月) 第2回(2月) | ピアカウンセリング 活動体制の整備 |
| ピアカウンセリ ング | | | ピアカウンセラー養成セ ミナー (8月26,27日,9月6,7日) ピアカウンセラー活動支援 ピアカウンセリング (3月17,19日) | ピアカウンセラー養成 セミナー ピアカウンセリングの 展開 ピアカウンセラー活動 支援体制整備 | 長野地域の高校に おいてピアカウンセ リング手法を用 いた健康教育が展 開できる |
| 研修会等 | エイズ予防フォー ラム(9月) 管内保健師、養護教 諭等研修会(8月) ・ピアカウンセリング 手法について 学習 | 長野保健所出前教室 思春期保健関係者研修会 (7月) ・ピアカウンセリングの実 際の取り組み 母子保健関係者研修会 (3月) ・「10代の生と性」をテー マに現状報告と講演 | 長野保健所出前教室 思春期保健関係者研修会 (11月) ・性の多様性 ・ピア養成報告 地域保健医療等関係者研 修会(3月) ・未成年者の喫煙対策と 上手な禁煙サポート ・子育てフォーラムから 見た親、家族のあり方 タウン保健所 | 長野保健所出前教室 思春期保健関係者研修 会 | 関係者の理解と連 携が深まり、地域 の思春期保健が推 進する |
| 相談活動 | 女性活き活き健康 相談 思春期・心の相談 | | | | いつでも相談でき る場所がある(基 盤整備) |

ピアカウンセリングによる思春期保健の展開

(長野保健所)



防府市におけるピアカウンセリング事業の取り組み

共同研究者：吉村晴枝 永見道枝 山口県防府市健康増進課

1. 取り組みに至った背景、動機

防府市は人口119,813人(H16.1.1現在)で山口県のほぼ中央に位置し、一級河川佐波川の下流に開ける県内最大の平野であり、瀬戸内海の美しい海岸線に面し、穏やかな気候にも恵まれている。また、古くから周防の国府が置かれ、交通の要所として発展し、歴史の古いまちとしても知られている。最近では県内有数の生産品出荷数を誇る産業都市として発展している。

「健康日本21」「健やか親子21」の指針をもとに、防府市では母子保健計画を盛り込んだ「みんなでつくる健やかほうふ21（健やかほうふ親子プラン）」を平成13年度策定した。策定にあたり、市民へのインタビューや、市内小・中学校、高等学校の生徒に実施したアンケート調査の結果、「自分のことが好き」「将来の目標を持っている」と答える若者の割合が少なく、性に関しても「避妊法や性感染症について正確に知っている」と答える高校生の割合が少ない状況だった。

さらに「親に愛されていない」と感じている高校生も半数近く見受けられ、飲酒や喫煙も低年齢化の傾向がみられた。このような現状を踏まえ、若者自身が自己効力感、自尊感情を高め、自己決定できる力を身につけるためには、価値観を共有できる同年代の仲間から、正しい性知識や情報を得る仲間教育が有効であると考え、ピアカウンセリング事業に取り組むこととした。

2. 本事業の取り組み経過（資料1）

(1) 「みんなでつくる健やかほうふ21」行動計画に位置付けするための調整

ア・ピアカウンセリングについて理解をするた

めの係内の調整

(ア) ピアカウンセリングコーディネーター研究集会への保健師派遣する。

(イ) 自治医科大学高村教授に協力依頼

(ウ) 小山市へ保健師を3名派遣する。(ピアカウンセリングの実際を見学)

(エ) 思春期ピアカウンセリングに関する研修会への参加する。

(オ) 健やかほうふ親子プラン策定検討委員会へ事業の説明。行動計画への位置付けを検討する。

イ・庁内、他機関との連携と調整

(ア) 山口県健康増進課へ取り組みにあたっての支援を依頼した。

(イ) 地域社会振興財団に現地研修制度の活用を利用したい旨打診した。

(ウ) 部内（部長、部次長）に事業説明。平成15年度に向けて、市内関係機関に調整する旨、了解を取る。

(エ) 市内高等学校養護教諭に対して研修会を開催した。

(オ) 市内高等学校6校の校長へ事業説明と協力依頼に回る。(防府健康福祉センターの協力を得る)

(カ) ピアカウンセラーを依頼したい県立衛生看護学院、県立大学看護学部へ事業の説明に回る。

(キ) 平成15年度事業に向けての予算化庫補助事業、地域振興財団補助、防衛施設整備補助の申請した。

(ク) 思春期ピアカウンセリング立上げのためのプロジェクトチーム会議の開催した。(2回開催)

(2) ピアカウンセリング事業

平成15年度行動計画

ア・思春期ピアカウンセリング事業推進委員会設置(資料2)

若者世代の様々な健康課題を解決するために有効とされる思春期ピアカウンセリング事業を円滑に推進し、思春期保健の環境づくりを達成するための方策を検討するために、推進委員会を設置した。(関係機関の共通理解と役割認識)

平成15年度 3回開催

(ア) 山口県立大学看護学部

ピアカウンセラーの協力機関としては、防府市内に山口県立衛生看護学院があり、隣の山口市には山口県立大学看護学部がある。教育カリキュラム等の関係から、山口県立大学看護学部にも協力依頼をする。また、同大学教員には推進委員としても依頼した。

(イ) 市内高等学校

ピアカウンセリング研修会に参加する生徒の選定と職員を選定を依頼した。

学校内での理解を得るための普及啓発と、ピアカウンセリング研修後の生徒のフォロー。

(ウ) 教育委員会・学校教育課

小・中学校教員が研修会へ参加しやすいように学校との連携を依頼した。

(エ) 助産師

医療現場のからの提言。関係者への普及啓発を依頼した。

(オ) 健康福祉センター

市へのバックアップを依頼した。

イ・思春期ピアカウンセリング事業関係者研修会の実施

若者に関わる関係者が一同に会し、今なぜピアカウンセリングが必要なのか、共通認識をし、地域、学校、関係機関が一体となって若者を支える環境づくりに取り組むための

研修会を開催(資料3)

開催にあたり、予算の確保が非常に困難であった。第1回目は、地域振興財団の現地研修制度を活用し、「今なぜピアカウンセリングなのか」をテーマに2日間実施。当日は、市内関係者はもとより、県関係者、県内の保健、学校関係者にも呼びかけて開催した。

2回目は、一般市民、PTA、小・中学校の関係者をあつめ、「思春期の若者を支えるために」をテーマに家庭、地域、学校関係者によるパネルディスカッションと講演会を開催。

3回目は、市内の高等学校の生徒を対象に、自治医科大学看護学生による「ピアカウンセリングの実際」を開催した。

ウ・平成15年度における関係機関との連携

主には、思春期ピアカウンセリング推進委員の所属する施設との連携と調整を行った。

高等学校からは、忙しい学校行事をさいて推進委員会と研修会に教員を参加させることについて、苦情が寄せられた。予算面においても、市の条例に基づいた旅費や謝礼で対応したが、教育現場の状況を把握できていなかったため、行き違いもあったが、担当者が説明し一応の理解はいただけた。また、性教育の必要性については充分理解し、今後ますます重要であると認識はされているが、学校あげて取り組むことに対しては、やや消極的に感じられた学校も見受けられた。

3回目の研修会へ生徒を参加させることについては、それぞれの学校に選定をお願いしたところ、全員にPRし、自由参加とした学校や、学校新聞で復命をさせたいということで新聞部の部員を参加させた学校もあった。

「ピアカウンセリングの実際」をはじめて目にした教員の中には、ピアカウンセリング

(仲間教育)に「目から鱗」だったという感想が寄せられ、この手法が若者には効果的であるという理解者が増え、当初の目的は一応達成できたと思われる。

山口県立大学看護学部とは、カウンセラー教育について、山口県内に養成者がいないことや、ピアカウンセラー養成講座への参加は距離的、時間的に困難であることから、今後の調整が必要となった。

その他、防府市で取り組んでいる思春期保健の現状を、山口県母子保健対策協議会思春期保健専門委員会で説明を行い教育庁との連携をお願いした。(H15・10・27)

3. 次年度実施に向けての今後の課題

今年度は関係者が共通認識を持つために「今なぜピアカウンセリングなのか」という視点で研修会を開催した。3回の研修会を通じて、ピアカウンセリングの捉え方についてもそれぞれの立場で、様々な意見が出された。

なぜ市が思春期保健にまで取り組むのか、これは県レベルの事業ではないのかとの意見も聞かれた。しかし、冒頭にも述べたように、防府市に住んでいる若者達の現状を考える時、やはりこの防府市の環境づくりを整えていくのは防府市であると思いを強くし、立上げに取り組んだ。

取り組みを通じて、小、中、高等学校の養護教諭との関係もとれはじめた。学校で性教育(生)しやすいように支援の一環として健康増進課で教材を購入することもできた。また防府健康福祉センターからは、防府市が事業を推進しやすいようにと、中学校での性教育の開催や、小・中養護教諭を集めた管内思春期保健指導者研修会を開催していただき、県や保健センターとの情報交換の場づくりなど支援を受けている。

課題としては

(1) ピアカウンセラー養成について

この事業を実施するためには現在山口県内には養成者(スーパーバイザー)がいない。スーパーバイザーへの支援は、県段階での関わりも必要ではないかと考える。

(2) 実施後の支援体制

カウンセラーである高校生をピアカウンセリング終了後どのように支援していけばよいか、現場の高等学校(養護教諭)から不安の声が聞かれた。今後、カウンセラーの活動も含め、関係者の役割についても再度検討が必要と考えられる。

(3) 事業の継続

カウンセラーが卒業していくために常に養成が必要となる。また、学校や行政職員の異動もあるため、この事業が地域に根付かないままに中断される可能性も考えられる。継続していくためには、多くの関係者や関係機関に事業について、啓発と連携を継続して深めていきたいと考えている。

さらに、高等学校の協力を得るには、県教育庁の理解と支援は不可欠である。県の役割として保健分野と教育分野との調整が必要と考えられる。

4. おわりに

「みんなでつくる健やかほうふ21」の若者世代における健康課題は①自分を愛せる自分づくり、②ほっとする人間関係づくり③若者を支える人間関係づくりであり、若者世代の行動目標は「自分を見つめ、大切にしよう」となっている。

この事業を立ち上げるための1年間は、まさに山あり谷ありの道のりで、ヘルスプロモーションのなだらかな坂道や後方支援の重要性を身にしみて感じた1年でもあった。しかし、頂上が見え隠れしながらも確実に頂上に向かっていくのだと実感している。

ある高等学校では、1年間の活動報告を職員会議に出され、高校生ピアができないだろうかという積極的な意見も出され、また、カ

ウンセラー教育を実施してみたいという専門職の研究会も立ち上がった。その中には、思春期保健セミナー修了者や、コーディネーター研修修了者も含まれているので、それらの支援もいただきながら、市として今後も、思春期の子ども達が自分も他人も大切にし、人生の目標に向かって成長していくことのできる環境づくりを積極的に推進していきたいと考えている。

資料2

思春期ピアカウンセリング事業推進会議 構成メンバー

山口県立大学看護学部助教授以下4名

市内高等学校6校

(養護教諭・生徒指導担当教諭) 9名

日本助産師会山口県支部助産師 1名

防府健康福祉センター 1名

防府市学校教育課 1名

健康増進課 課長

母子係 6名

思春期ピアカウンセリング事業立上げに向けての経緯

| | |
|----------------|---|
| 平成13年度 | 「みんなでつくる健やかほうふ21」基本計画策定 |
| 平成14年6月 | 思春期保健に関する研修会の受講内容について係内で協議 ピアカウンセリングコーディネーター研究集会に保健師の派遣を決める。受講後復命を受け、今後の取り組みについて意思決定する。 課長に報告了解を得る。 |
| 7月 | 自治医科大学高村教授に事業を立ち上げたい旨伝え、協力を依頼する。 |
| 8月 | 健やかほうふ親子プラン策定検討委員会にて事業の説明し、行動計画への位置付けを検討する。 山口県健康増進課に防府市で事業を取り組みたい旨伝え、今後の支援を依頼する。 |
| 9月 | 地域社会振興財団に現地研修制度を活用したい旨打診に行く。 |
| 10月 | 課内、部内の保健師に、事業の取り組みについて説明する。 併せて、部長、部次長に説明し、準備のために、関係機関に説明に回ることを了解を得る。 市内高等学校6校（公立3校、私立2校、養護学校1校）の校長に防府市における若者の現状と、事業への協力をいただくよう説明に歩く。（防府健康福祉センターの協力を得る） 養護教諭の研修会開催（防府市の若者の現状について） 平成15年度事業に向けての予算化 山口県立衛生看護学院へ事業の説明をし、協力依頼をする。 |
| 11月 | 思春期ピアカウンセリング事業立上げのためのプロジェクトチーム会議開催（第1回）予算措置なし。 |
| 12月 平成15年3月 | 山口県立大学看護学部に事業の説明をし、協力依頼をする。 思春期ピアカウンセリングプロジェクトチーム会議（第2回） 平成15年度補助申請 「みんなでつくる健やかほうふ21」行動計画への位置付けをする。 |

| | |
|---------|--|
| 平成15年4月 | <p>思春期ピアカウンセリング事業推進委員会（第1回）プロジェクトチームを解散し、事業推進委員会とし、市長より依頼状を交付。</p> <p>1回目研修会の打ち合わせを行う。</p> <p>地域振興財団へ共催申請を行う。</p> <p>防衛施設整備協会へ共催の申請手続きを行う。</p> <p>山口県立大学学生の研修会参加時の送迎について、総務課と調整。</p> |
| 5・6月 | <p>「みんなでつくる健やかほうふ21」思春期保健対策作戦1研修会開催。運営はピアカウンセリング推進委員の協力を得る。</p> <p>研修会アンケートをまとめ、関係者に報告書を送付。</p> |
| 8月 | <p>国庫補助の内示あり。</p> <p>第2回、3回研修会の調整（保健師が学校や関係機関に出向いて調整し、また文書での調整を行う）</p> <p>「みんなでつくる健やかほうふ21」思春期保健対策作戦2研修会</p> <p>「みんなでつくる健やかほうふ21」思春期保健対策作戦3研修会開催。</p> |
| 9月 | <p>開催後アンケートをまとめ、関係者に送付。</p> |
| 10月 | <p>思春期ピアカウンセリング事業推進委員会開催（第2回）</p> <p>アンケート結果について意見交換。</p> <p>ピアカウンセリング受講後の高等学校での状況報告。</p> <p>今後、事業を推進していくための課題、方向性について検討。</p> <p>山口県母子保健対策協議会思春期保健専門委員会で防府市の事業について情報提供。</p> |
| 12月 | <p>山口県立大学看護学部との調整。</p> |
| 平成16年2月 | <p>思春期ピアカウンセリング事業推進委員会開催（第3回）</p> <p>平成16年度事業について検討する。</p> |
| 3月 | <p>みんなでつくる健やかほうふ21推進委員会で事業の進捗状況を報告する。</p> |

みんなでつくる健やかほうふ21～思春期保健対策作戦～

| 開催日時 | 内容 | 参加者 |
|---------------------------------|--|--|
| 第1回 平成15年5月31日(土) 6月1日(日) | <p>講演会</p> <p>「思春期ヘルスプロモーションとエンパワーメント」</p> <p>「今、なぜピアカウンセリングか」</p> <p>自治医科大学看護学部教授 高村寿子</p> <p>「ピアカウンセラー支援に取り組んで」</p> <p>～実践の場はどう寄り添うか～</p> <p>福島県立医科大学看護学部講師 石田登喜子</p> <p>ワークショップ</p> <p>～思春期ピアカウンセリング実践展開に向けて～</p> <p>とちぎ思春期研究会若者グループ学生2名</p> <p>共催：(財)地域社会振興財団(現地研修制度活用)</p> | <p>市内高等学校教員</p> <p>山口県立大学看護学部学生・教員</p> <p>防府福祉医療専門学校学生・教員</p> <p>日本助産師会山口県支部会員</p> <p>その他保健関係者</p> <p>(121名)</p> |
| 第2回 平成15年8月27日(水) | <p>シンポジウム</p> <p>「思春期保健への取り組みを考える」</p> <p>若者達をどう支えるか～家庭・地域・学校の役割～</p> <p>家庭の立場から 健やかほうふ親子プラン21策定委員 池永光男</p> <p>学校の立場から 山口県立防府商業高等学校 看護教諭 福田才子</p> <p>地域の立場から 日本助産師会山口県支部 小野本ヒロコ</p> <p>講演</p> <p>「思春期ヘルスプロモーションとエンパワーメント」</p> <p>自治医科大学看護学部教授 高村寿子</p> <p>共催：(財)防衛施設整備協会</p> | <p>市内高等学校教員・PTA</p> <p>中学校教員・PTA</p> <p>防府福祉医療専門学校教員</p> <p>母子保健推進員</p> <p>日本助産師会山口県支部会員</p> <p>その他一般</p> <p>(98名)</p> |
| 第3回 平成15年8月28日(日) | <p>ピアカウンセリングの実際</p> <p>～ここが私達の“すたーとらいん”～</p> <p>とちぎ思春期研究会若者グループ学生</p> <p>市内高等学校生</p> <p>自治医科大学看護学部教授 高村寿子</p> | <p>高等学校生徒</p> <p>(26名)</p> <p>第1回目関係者</p> <p>(40名)</p> |

看護大学におけるピアサークル活動としての取り組み

共同研究者：服部律子 堀内寛子（岐阜県立看護大学）
富田悦子（県立大垣工業高校）
高橋悦子（県立池田高校）

I. はじめに

近年、思春期の性行動の早熟化が問題となっているが、特にここ数年で若年者の人工妊娠中絶率や性感染症の罹患率はかつてなく増加の割合が高い。岐阜県でも20歳未満の母親の出産数は平成9年には175であったが、平成11年では258、平成13年では286となり増加傾向を続けている。また20歳未満の人工妊娠中絶率であるが、岐阜県は全国平均より少ないものの、年々増加しており、平成4年には女子総人口千に対し、5.5（全国平均6.8）平成9年には6.3（7.9）、平成11年には10.7（10.6）、平成13年には11.4（13.0）であった。このように思春期の性に関わる健康上の問題は深刻さを増しており、この状況の改善については何よりも、教育を第一とした予防活動が重要である。

本学と西濃地区の養護教諭を中心とした研究メンバーでは、昨年から高校生の健康上の問題について課題と改善策を検討しているが、今年度はこのような背景より、特に性の問題と性教育に焦点を絞り、高校生に対する性教育の実践活動を模索している。高校生に対する性教育の方法として「ピアカウンセリング」「ピアエデュケーション」という手法が注目されている。思春期の子どもたちの性に関する相談相手は多くの場合友人が一番多く、同世代の仲間による教育は、効果的な手法であると考えられ、海外においてもその効果が実証されてきている。われわれは、本年度より「ピアカウンセリング／エデュケーション」の準備と取り組みを始めた。ピアは本学の大学生がボランティアで参加し、勉強を始めているが、ピアの養成に関する報告と課題は、後日報告する予定である。今回は、試験的に実践した「ピアカウンセリング／エデュケーション」の評価を行う。なお今回のピア活動は、カウンセリングを主体とす

るものではなく、教育の立場に重点を置いたものであるため、あえてピアカウンセリングとしていない。

大学生のピアは、看護大学1、2年生のボランティアによる活動が主体である。今年度の始めに、昨年授業で紹介した「ピアカウンセリングによる性教育」について、自分たちで実践してみたい学生を募った。学生は自主的にサークルとして組織し、大学に申請し認められた。サークル会員は22名であった。サークルの顧問には教員があたり、学生の活動をサポートした。

具体的な活動内容は、セクシュアリティの学習、妊娠と避妊に関する実際的知識（妊娠の成立、避妊の種類、実際の方法など）、性感染症の学習、カウンセリングスキル（アクティブリスニング、積極的傾聴）、エンカウタースキル（仲間作り、自己開示など）などであった。また学生のうち9名は自主的に、東京で行われた、日本家族計画協会主催のピアカウンセラー養成講座に参加した。

II. 開催までの経緯

ピアカウンセリングの学生への紹介は、講義（育成期看護方法3、母性父性を育てる看護）のなかで行った。講義とは別に、ピアカウンセリングの実践に興味がある学生があれば、教員がサポートする旨を学生に伝えたところ、学生からサークルをつくって、高校生と話し合いたい、という希望が聞かれた。学生はピアサークルを結成し、自主的に活動を始めた。実際の高校側への広報については、教員が主に行った。

地域の高校の養護教諭を通して、学校側と直接交渉し、ピアカウンセリングについて、理解をもとめ、高校生の自由参加を募った。当初は12月に大学を開放して実施する予定であったが、参加者が思うように集まらなかった実績があった。同時に高校

からも出張でのピア活動の依頼があり、そちらに重点をおき、結果的には今年度2校で実施することができた。学生たちは、岐阜の地域性やこの活動の新規性を考え、高校生が自ら交通手段を使って遠い場所に出かけることは、難しいと判断し、しばらくはこちらが出向く形にして、ピアカウンセリングの普及を図ることにした。

Ⅲ. 対象と方法

研究の対象は本学学生が実践しているピアカウンセリング/エデュケーションの活動とその評価であり、今年度は実践初年度であった。ピアカウンセリング/エデュケーションの実践は2校3回行われ、実践校は県立池田高校と県立大垣工業高校であった。

①池田高校での実践

平成15年12月18,19日、場所は池田高校保健室、所要時間は2時間程度であった。この取り組みは、高校側では、「人権週間」の行事の一環として計画され、養護教諭が計画した、HIVに関する学習、講演会(人権と性について考えよう)に続き行事の最終日に「本音で語ろう性と生」というテーマで、ポスターや養護教諭の直接の勧誘によって参加者を募り、生徒の自由参加により行われた。

Ⅳ. 結果

参加人数は第1回高校生8名、学生4名、第2回高校生7名、学生4名であった。参加後の質問用紙による会の評価と自由記載の内容をまとめた。

*ピアカウンセリング/エデュケーションの必要性と評価

生徒15名

①このような会についてどう思いますか?

必要 15 意味がない 0

②この回参加してみてあなたにとって

よかった 15 むだだった0 何も感じない 0

③学生と一緒に考えること(ピアカウンセリング)という方法について

意義がある 15 必要ない 0

④テーマ「性と生について」ということについて

よかった 15 いやだった 0
学生も8名全員が、ピアカウンセリング/エデュケーションの必要性と意義を認め参加してよかった、と答えている。また自由記載の内容を分析した結果、1) 性についての詳しい知識が学べた 2) 実際の用具の使い方を体験して学べ、よく分かった 3) 年齢の近い人たちと楽しく学べた という3点があげられた。ピアは学生の活動として主体的に実践されているものであるが、学生の反応は1) 高校生と話ができて楽しかった 2) もっと高校生とじっくりいろんなことを話したい という内容があり、学生は知識を伝えるだけでなく、カウンセラー的な立場にたち高校生の生の問題について自己決定ができるようなかわりをしたいと考えている。

②県立大垣工業高校での実践

平成16年2月10日 午後1~3時 場所 大垣工業高校 テーマ「卒業予定者のピアカウンセリング」(自分のからだや大人としての性行動など何でも気楽に話し合います) 募集は、養護教諭が各担任に依頼、または直接生徒に声をかけた。高校生は自由参加。

参加者の感想(自由記載)

- ・ いろんなことが話せて良かった
- ・ 女の人たちがやさしくて親切だった
- ・ 人生の先輩としていろんな話が聞けた
- ・ とても参考になった
- ・ いっぱい質問とかわして、いろいろ答えてもらってよかった
- ・ しゃべってとても楽しかった、今までよくわからなかったことが今日知ることができてすごく嬉しかったです
- ・ 他にも相談とかできて、本当によかったです
- ・ 特に男性の話は本当にためになったし、女性の方の考え方もわかりやすかった

Ⅴ. 考察

今回の「ピアカウンセリング/エデュケーション」の試みは、高校生と実施した大学生にも満足度が高く、評価は高かった。内容をみると、「詳しい知識が学べた」という感想が多く、学生たちが具体的に生徒

の知りたいことにあわせて、話を進めていったことがよかったのではないかと考えられる。学生は、ピアカウンセリングの方法について、研修を受けた学生を中心に、書籍やビデオなどで学び、セクシュアリティと避妊について自己学習をはじめていた。高校生に性の知識を伝えるためには、正しい知識を自分たちが持つ必要性を認識し、「ピアカウンセリング／エデュケーション」のシナリオを考えながら、学びを続けていった。「自分が高校生だったら、何が知りたいのか、どんなことを知っているかとよかったか」ということを焦点に、つい最近まで高校生だった彼らが、積極的に学んでいった。このような姿勢が高校生に伝わったのであろう。「あいまいだったことがしっかり理解できた」「すごく詳しい話が聞けてよかった」「学生さんたちは恥ずかしい言葉とかをはっきり言えてすごいな、と思いました」など知識をさらに確実なものとし、知らなかったことも知ることができたことに満足していた。また「性について深く考えることができた」とさらに積極的な意見もみられた。知識のみならず、性とは何かなど自分自身の問題として、考える機会になったことは、評価できることである。

次に「実際の用具の使い方を体験して学べよかった」という感想が多かった。学生は、コンドームの実物とコンドームを装着する用具を持参し、コンドームの使い方を実際にやって見せた。このような実践教育は、高校の授業の中ではほとんど行わないことであろう。しかし、避妊という実際的な問題では、書物の中の知識よりも、その時どうすればいいのか、という実際的な行動が問題になる。その意味では知っていることと正しく使えることは、大きな差があるだろう。生徒も「はじめてみて、さわって、正しい使い方を知ることができた」と答えているように、彼らが必要とする性の知識は、実践的であることが重要であり、真面目な姿勢がうかがわれる。

また「年齢の近い人たちと楽しく学べた」という感想が多かった。まさにピアの活動の意図することである。「年齢の近い

人たち」は生徒にとって性について話すとき、垣根が低く、聞きたいことを遠慮なく、話すことができる関係であり、ピア（仲間）として認識されているのであろう。先生や親からは、なかなか彼らが聞きたい、性についての話を聞くことは難しく、どうしても通り一遍の指導やしつけのたぐいになりやすい、しかし、ピアなら、自分たちの言葉で話し合え、恥ずかしさがなく、しかも真面目に話ができる。楽しく学び合えるということは、何より生徒や学生たちにとって大切なことではないだろうか。

学生も、初めての体験であったが、主体的に臨んだことなので、学ぶ内容について責任もすべて彼らにかかっていたこともあって、生徒の反応を受け止めながら、充実感と達成感があったように思われる。学生たちは、1回で完結するのではなく、さらに性に関することから、学校生活までいろんなこと話し合いたいと願っている。性の知識を伝えることは、ピアカウンセリングの最初の段階で、学生たちはもっと質問を受け、語り合い、学びあいたいと願っている。

「ピアカウンセリング」の本来の意味は、相談者自身の自己解決を導いていく相談活動であり、その基本前提には「人間は機会があれば自分自身の問題を自己解決する能力をもっている」という考え方がある。学生たちは、高校生と接する中で、高校生の相談者として、彼らの思いを聞きたいという願いをもっている。そして高校生自身が、彼らの問題を自分で解決できるように手助けしたいと思っている。しかし、その実現には、学生も準備することは多く、ピアカウンセリングにあてる時間も今回の2～3倍は必要だし、回数も1回では不十分である。「ピアカウンセリング」実現のためには、もっと学校側や地域保健関係者などとの準備を要するであろう。

今回は「ピアエデュケーション」が中心となる取り組みだった。現時点での高校の状況と地域性を考慮した場合、このような出張形式による、ピア活動が適切ではないかと考えられる。岐阜は公共交通の便がよくなり、場所を変えてピアの活動を計画し

ても、高校生は敢えて参加しようと思わないだろう。実際、本学を使って「ピアカウンセリング」の集会を計画し、5つの高校をまわってチラシなどをわたし、広報活動をしたが、結局参加者は0だったことがある。学生たちは、この原因を話し合い、今の岐阜の状況では、性の話を聞くために高校生が、交通機関を使ってわざわざ、看護大学まで訪れることはないだろう、ということになり、今後は出張で高校を訪問する方法をとることにした。

高校単位で「ピアカウンセリング／エデュケーション」を行うメリットは、高校生にとって参加しやすいことと、高校単独で行事を計画しやすいことである。高校生は誰か友達と一緒に参加したいと思っている。一人ででもいいから参加しようと考えている生徒は少なく、今回の会でもすべて友人と共に参加している。保健室のような参加しやすい場所や雰囲気づくりも大切である。高校生の主体的な参加といっても、それまでに参加しやすい方略を考えておくことが不可欠となる。

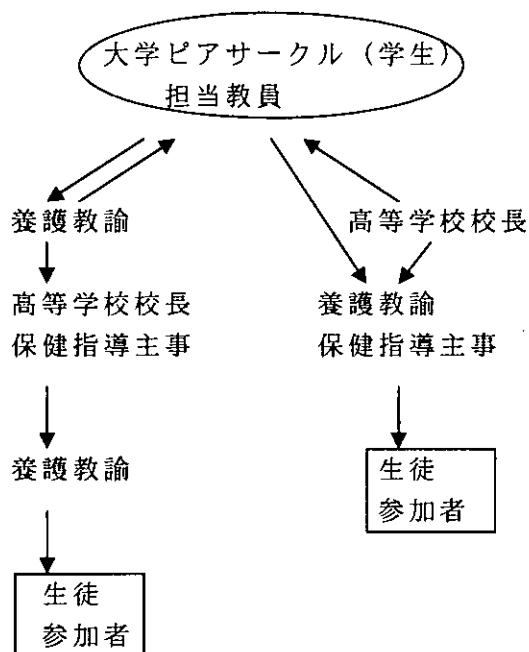
今後の課題としては、ピアの養成とピアサークルの教員によるサポート体制の充実があげられる。ピアとして役割りを発揮するには、セクシュアリティに関する知識や自己の考え方をしっかりもち、個別のカウンセリングスキルとグループダイナミクスを効果的に働かせる力を養わなければならない。系統的に学んでいく必要があるが、ピアの養成を専門的にサポートできるように、教員の研修も必要になるであろう。学生のサポート体制についても、養成も含め、地域との連携など、様々な役割りがある。地域でピアを支える養護教諭や保健師と、情報交換をしながら、それぞれの役割りを考えていけるようにしたい。

VI. おわりに

今回はじめて実施した「ピアカウンセリング／エデュケーション」の評価は概ね好評で、高校生の性教育には効果的な方法と思われるが、さらにピアの養成を始め、実践方法、学校側との連携など多くの課題がある。今後も実践活動を重ね、高校生への教育成果を挙げていくと共に、より良い方

法について検討を重ねていくことが重要である。

大学からのピア活動の発信



民間団体（とちぎ思春期研究会）のピアカウンセリング事業の取り組み

共同研究者：田村一美 とちぎ思春期研究会（栃木県立栃木女子高等学校）
葎葉敬江 とちぎ思春期研究会（栃木県立栃木商業高等学校）
篠澤侂子 とちぎ思春期研究会（自治医科大学看護学部）

I はじめに

人工妊娠中絶の増加と共に性感染症の増加も顕著で、これらが若者の性交経験率の上昇と平行していることは明白である。また、摂食障害や無気力症、飲酒者・喫煙者・薬物乱用者などの増加、売春などの性非行、いじめ、暴力、自殺など様々な問題行動や残虐な犯罪も増え、思春期の性の健康や心の健康の問題は、正に危機的な状況である。

これらの現状を改善して、子どもが健やかに生まれ育つ環境づくりを図るために、2001年11月、厚生労働省は「健やか親子21」という、地域で官民の関係機関が一体となって推進する国民運動計画を発表し、その主要課題として「思春期の保健対策の強化と健康教育の推進」を掲げた。つまり、あらゆる分野で人間の性を正しく理解し、人間尊重、男女平等、相互理解・協力を基盤とした性教育の必要性が強く求められ、学校はもとより家庭や地域等が真に連携した教育の推進がことのほか重要となってきた。

そこで本県では、これらの主要課題を解決するための性教育／思春期保健のあり方等について検討を重ねた結果、「ピアカウンセラーの養成」「思春期相談センターの設置・運営」などの事業が企画された。そしてその事業の実践が、「とちぎ思春期研究会（会長：自治医科大学看護学部高村寿子教授）」に委託された。これは、15年前から思春期におこる様々な問題解決について、養護教諭、教諭、保健師、助産師、看護師、医師、警察、福祉・心理等多彩な

関連領域のネットワークをつくり地道な活動を継続してきた団体であること、また、自治医科大学看護短期大学で行われていた主体的な行動変容を促すための新手法としてのピアカウンセリングによる性教育が、保健師や養護教諭と連携しながら地域に広がり実績をあげていた点が買われたものと考ええる。

以下、ピアカウンセラー養成講座の概要について報告する。

II ピアカウンセラー養成講座の概要

1. 目的

- (1)性に関する正しい知識を学び、自己決定能力を高めること。
- (2)ピアカウンセリングのスキルを学ぶこと。
- (3)学びを生かし、県内全域で実施するカウンセリングおよび思春期相談センターでのボランティア活動を行えるようになること。

2. 実施スケジュール（平成14年度）

※別表1

3. 養成プログラム

厚生労働科学研究「ピアカウンセリング・ピアエデュケーションのマニュアル作成及び効果的普及に関する研究」（主任研究官高村寿子自治医科大学教授）考案養成カリキュラムに準拠する。

※資料1

4. 養成カリキュラム

厚生労働省科学研究「ピアカウンセリング・ピアエデュケーションのマニュアル作成と効果的普及に関する研究」班作成のカリキュラムに準じて養成

5. 講座内容

【第1日目】

◆オープニングエクササイズ

- * 講座の最初に毎日実施。
- * ラポールゲーム（ジェスチャー、伝言ゲーム、ちょっとした心理テストなど）
- * 「笑い」を主とした感情やあたたかな雰囲気大切に。
- * お互いに笑うことにより、親近感が生まれ、本音で話し合える下地ができあがる。

◆セクシュアリティの基本概念～人間にとって性＝セクシュアリティとは～

- (1) あなたにとって性とは？
- * どんなイメージをもっている？
 - * 男としての自分、女としての自分を愛している？
 - * 多様なとらえ方があることを知る。

(2) 人間にとって“性”とは“生”である。

- * 性＝生：男として女として幸せに生き生きと生きる基盤になるもの。
- * セックス＝性交は人間の性の一面的なとらえ方。

(3) 人間の性には、動物とは異なって3つの特質がある。

- ①生殖性：種の保存・子孫繁栄
- ②快楽性：性的欲求の充足と快感の追求
- ③連帯性：人間の性の最も重要な特質：最も核になる特質

人間関係・ところどころの結びつき：絆であり、根底には個人の自由と責任の尊重、お互いの人格を尊敬する人権の尊重、男女平等、責任や連帯のあり方が前提として存在する

(4) 性の連帯性（人間の絆）

- * 女の性・男の性とは、「女であること」「男であること」から生じるすべての身体的・精神的・社会的な事柄である。
- * 単なる生物学的な問題、性器などの身体の一部に限られた問題ではない。男である・女であるということをも基盤として、人生の展望、自己の性の受容、人間関係、男女の性役割、性交（生殖性・快楽性・連帯性）など幅広い意味を持っている。性とは人間と人間をつなぐものである。男女の差別はあってはならないが差異はある。その差異を認め合った上で、男性と女性がお互いに尊重しあい、助け合うことで絆は強められる。

(5) 基本的な人権としての性：セクシュアリティ

- ①性の多様性からみたひとりひとりの尊厳と権利を支えるセクシュアリティ
 - ②セクシュアリティの対象選択
 - ③セクシュアリティの分化・発達
- ア) 生物学的性同一性
- イ) 社会学的性同一性（ジェンダー・アイデンティティ）
- (6) 性教育とは意志決定の教育、生き方の教育、人間関係の教育である。
- * 性関係は人間関係そのもの、人生設計の実現は男女それぞれにある。互いに尊重しあい、それを支える関係が求められる。
 - * 人生設計と性教育。自分とパートナーの人生設計をこわさないで、大切にしよう。
- (7) 性と生殖に関する健康・権利・リプロダクティブ・ヘルツ/ライツ

◆思春期のセクシュアリティとその理解—基礎編

- (1) 思春期って、いったいどんな時期なのだろう
- ①心理的特徴：自己確立の時期

- * アイデンティティ確立の時期揺らぎの時代—三無主義（無気力・無関心・無感動）
- * 自己の性受容ポディーイメージの変容と自己受容（月経・精通のある自己受容）、女性性、男性性の受容（性の対象選択：性の多様性の理解）
- * 自尊感情
- ②身体的特徴：性に関する不安や悩みの増大期、性意識（欲求）・性行動の高揚期
- * 性意識・性行動の特徴
- * 思春期の性の3つの特質の比重関係
- * 性の自己決定
- ③社会的特徴：妊娠・STD（性感染症）が身近な問題になっている社会環境
- * 避妊・感染予防は人生設計を実現していくためのライフスキル
- * 依然として増加の一途をたどっている、10代の人工妊娠中絶。避妊方法、ライフデザインドラッグ（人世設計の薬）としてのピルの効用・副効用
- * 若者の間に蔓延するクラミジア（STDはHIVの感染のリスクを高める）
- * 予防法は、正しい知識を持つことと、それが実際の行動に生かされること
- * エイズと共存する社会の意識を変えるのは自分自身
- * 自分の性＝生は誰のもの？（性の商品化）
- (2)性関係は多様な人間関係そのもの（性教育とは生き方の教育、人間関係の教育）
- * その基盤は自己を大切に、他者を思いやり、男女が平等であること
- * 性関係は人間関係そのもの、人生設計は現実の男女それぞれにある
- * 性は生にかかわることだから、愛にかかわることだからもっと深く考えること
- (3)性の自己決定能力を育てよう！
- * 今、セックスをすることがどういうことなのか？あなたの人生設計にまだ早いと思ったら、またしたくない、と言えることも、性の意志決定能力である。

- * ひとりひとりが主体的な生き方の中で、パートナーを尊敬し、支え合う関係の中で、満足で幸せな人世設計を実現することができる。
- * 女性の社会進出に伴い、伝統的な性役割の柔軟化が必須となり、個人としての能力や個性や生き方が問われる時代になった。
- * 21世紀はひとりひとりの生き方、その人らしさが問われる社会である。ジェンダーバイアスにとらわれず、それをどう生きるかが問われている。

◆思春期のセクシュアリティとその理解—応用編

～セックスをしたら起こり得ること：妊娠・STD感染を防ぐために～

- (1)自分の体を知ろう
 - * 女性のカラダと男性のカラダ
 - * 自分の性周期を知っているか？
- (2)妊娠「もし、今のあなた、または彼女が妊娠したらどうする？」

グループディスカッションⅠ

- * 現在のあなたならどんな選択をするか？
- * 出産と中絶という選択は、あなたにとってどんな意味があるか？
- * それぞれを選択した場合に起こり得ることは何か？
- (3)避妊法「あなたが求める避妊法は？」
ティーチングエイドを使用しての避妊具の説明と実演

- * どのような避妊法があるのか？
- * 正しい使い方は？
- * 自分に合った避妊法は何だろう？

グループディスカッションⅡ

- * あなたがA子さん、B男君だったらどんな選択をするか？
- * 興味をもった避妊法や知らなかった避妊法はあるか？
- * なぜ、その避妊法を選んだのか？

★避妊法の理想条件

- ・避妊効果が確実であること
- ・性感を害せず，ムードをこわさないこと
- ・不自然でないこと
- ・害がないこと
- ・実施が容易であり，継続して使えること
- ・費用があまりかからないこと
- ・失敗しても，胎児に悪い影響を与えないこと
- ・男性の協力がなくても，女性の意志だけで使えること

(4) STD/ADS「STDって何？AIDSってどんな病気？」「あなたにも起こりうる？STD感染の可能性は？」

グループディスカッションⅢ

*今の彼氏・彼女からクラミジアに感染していると告げられたら？・あなたとパートナーの関係は？・付き合っていく？別れる？それぞれの選択の意味は？

★STD予防のために必要なこと

- ・コンドームは正しく使える？（付け方・買い方・保存の仕方あれこれ）
- ・コンドームを使おう！と言える？
- ・いざとなったらどうする？

グループディスカッションⅣ

- *彼氏・彼女からコンドームを使いたくないと言われたらどうする？
- *どうして使いたくないのか？
- *あなたの気持ちはどっち？その気持ちをどのように伝える？

【第2日目】

◆ピアカウンセリング講義編～ピアカウンセリングとは～

(1) 相談活動とカウンセリング

① 様々な相談活動

ケースワーク，カウンセリング，精神療法・心理療法，スーパービジョン
コンサルテーション（情報提供とアドバイス），

② カウンセリングとは？

言語的および非言語的コミュニケーションを通して行動の変容をみる人間関係

③ カウンセリングにおけるピアカウンセリングの位置づけ

(2) ピアとは何か？

* Peer, 「社会的, 法的に地位の等しい人, 同等（対等）者, 同僚, 仲間」

* お互いが仲間であると感じ, その仲間意識からお互いを理解し, 支援しようとする気持ちをもつこと。その人達の不安や悩み, 人生の夢や希望そして達成感などを同じ目線で受け止め, 問題解決に向かっていく力を支えていく。

(3) ピアカウンセリングとは何か？

人間の成長とこころの健康に関する知識とともに, アクティブリスニングスキルと問題解決スキルを駆使して, 年齢, 社会的地位, 抱えている問題において立場が同様である人々に, ピア意識をもって行うカウンセリング。相互支援的なエネルギーを内包するピア意識の延長線上に, 様々な学習や習得が可能なスキルを駆使して相談活動を行うという方法論である。

(4) ピアカウンセリングの基本概念

● 基本前提

人は機会があれば自分自身の問題を解決する能力を持っている

● 基本的定義

ピアカウンセリングとは, 人間の成長とこころの健康に関する知識とともにアクティブリスニング（積極的傾聴）と問題解決スキルを用いることによって, ピア（仲間）の意識をもって行う相談活動である。

● 基本理念

自分のエンパワメントや決断のプロセスが受け入れられ, 支持される環境に

において、人は最良のサポートを受けることができる。

●ピアカウンセリングのゴール

カウンセラーに代わって問題を解決することではなく、カウンセラー自身の問題に対してカウンセラー自身が解決策を見いだしていくことをサポートすることである。カウンセラー自身が自分の考えや気持ちを明らかにし、あらゆる解決策や選択肢を探索するのを支援することにある。

●ピアカウンセラーの道具

①アクティブリスニングのスキル

②問題解決のためのスキル

③個人的あるいは文化的な諸問題におけるあなた自身の経験によって培われてきた感受性

(5)ピアカウンセリングの八つの誓約

ピアカウンセリングを進めていく過程の中での約束事。この誓約は、絶対に破ってはいけないという訳ではないが、ピアカウンセリングを快適にかつ安全に進めていく上で常に念頭に入れておく必要があり一貫して用いられる誓約である。

カウンセラーの中に安心感と信頼感が広がっていき、ピアカウンセリングの下地が出来上がっていく。

①批判的にならない、決めつけない

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のは当然である。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、ありのままを受け入れ、理解しようとするのである。

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なかでどのような状況にあるのかを、

その人の視点にたってみようとするのであり、相手の基準から相手のことを理解する力である。ピアカウンセリングの基礎を作るものであり、実際に共感していることをカウンセラーに示すことが重要になる。

③個人的なアドバイスを与えない

たとえアドバイスが適切であったとしても、カウンセラーの価値観で判断されたものである。それは、カウンセラー自身の問題解決の機会を奪うことになり、基本概念から外れてしまう。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り、一つの提案として客観的に提供されるべきである。

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？」という質問に対し、人は尋問されているような印象を受け防御的になりがちである。

⑤カウンセラーの抱える問題の責任は取らない

カウンセラーが抱える問題、あるいはその解決策を見いだすことは、ピアカウンセラーの責任ではない。ピアカウンセラーの役割は、共感を示し、支援を提供することで、彼ら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／パラフレーズで十分

与えられた情報をこえて、たとえば相手の意識下の動機、性格、社会的状況を推論するところに解釈が始まる。カウンセラーが自分自身で考えをまとめたり、気持ちの整理をしたりすることが大切である。

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進めることにより、カウンセラー自身の問題解決を目的とするピアカウンセリングでは、カ

ウンセリーの過去の体験やそこにいない人の話をすることは重要でない。あくまでも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、その視点が現時点であることが最も効果的である。

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はずである。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、一緒に思案しながら、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が大切である。

(6)効果的なカウンセラーになるために必要なこと

①聞く技術を学ぶ

自分で行っていることの中で、何がよくて何が悪いのかを理解することが大切になる。人それぞれ独自のスタイルを持っているが、試みの中から、自分にとって心地よい状態を見つけ出すこと。自分らしさを出せたらいい。

②スキルの練習にロールプレイをすること

ロールプレイは技術に慣れ、カウンセリングが普段の会話のように自然に感じられるようになるための一番良い方法である。お互いにリーになりラーになりと役割を交代しながら、カウンセリングスタイルやスキルについてフィードバックをしながら行う。

③技術向上のためのコ・カウンセリングを行う

カウンセリングの技術を磨くのに最適な方法である。技術を練習し、ロールプレイをすることによってカウンセラー同士の親睦を深めることができる。

◆ピアカウンセリング実習編～アクティブリスニング（積極的傾聴）を中心に～
【基本的なピアカウンセリングスキル】

1. 基本的な向き合い方(大げさにならず、自然なスタイルを作っていく。)

①アイコンタクト

目を合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ので、複雑なスキルである。実際はカウンセラーの顔を見るわけだが、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大切である。相手に聞いてもらえているという安心感を抱かせ、それによって相手の心が開き信頼感が深まっていく。

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良い距離をとる。ちょっとだけ身を乗り出して、話に興味をもっていることを示すのが心地よい関係を作り出すとされている。同じ目の高さになるような姿勢を維持する。(円陣・フロアーに座る等)

③顔の表情

顔の表情はカウンセリングの内容によって自然に変わっていく。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ともにカウンセラーの表情も暗くなる。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。心からうち解けた表情が出来上がる。若者同士このスキルに特別な訓練は不要。そのために、カウンセリングの最初にラポールゲームをして、信頼関係が生み出

せるよう工夫している。

ここまでは、ノンバーバル（言葉を使わない）コミュニケーションスキルである。

④カウンセリーのリードに従う

ピアカウンセリングはカウンセリーの話を聞くことなので、その話を続けさせていくために、途中で話を遮ったり、話題を変えたりしない。うなずきやほほえみ、あるいは相槌相などを使って適切な共感を示しながらカウンセリーのリードに従う。

⑤話の促しをする

カウンセリーに話を続けさせるために適切なタイミングでうなづいたり、ほほえんだり、「それで・・・」「ああそう・・・」といった合図地相槌を適度に挟むが最小限にとどめる。時には沈黙も必要であるので、その沈黙を恐れてはいけない。

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クローズドクエスチョン

効果的なピアカウンセリングには、不安や悩みの状況をさらに探っていくために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問いかけが必要である。「どのように？」「何が？」など、一言や二言では答えられないような問いかけをする。

しかし、話が広がりすぎたときなどには、クローズドクエスチョン（閉じられた質問）、たとえば、「はい」「いいえ」「ですか？」「しましたか？」で終わる問いかけを使う場合もあるが会話に水を差してしまうこともあるので使い方に気をつける。

①会話を始めるとき

- ・「今日はどんな話？」
- ・「何か悩んでることでもあるの？」

②明確化や展開をしたいとき（自分の言ったことをより明確にするために例を引き出したりする。）

- ・「そのときの状況をもう少し教えてくれる？」
- ・「それで、どんなふうになっているの？」

③感情と向き合うとき（自分の感情に目を向けるようになる）

- ・「それで今はどういう気持ち？」
- ・「むかつくって言ってたけど、どうむかついているの？」

④問題解決

- ・「今、どうしたいって思っているの？」
- ・「このままだとどういうことになりそうかな？」

3. パラフレーズ（別の言葉で短く言い換える）

カウンセリーが言い終わったことの本質を、短く、注意を払って、断定的にならずに言い換える。

①理解の確認をする。

②適切な明確化を図る。

③適切な共感を示す。

3つの機能がある。オープンクエスチョンなどのスキルと比べると、より多くの集中力や訓練が必要である。そして最後に必ず、「それであってるかな？」「それでいい？」などの言葉を添えることを忘れないようにする。

4. 感情と向き合う

感情と向き合うことは、ピアカウンセリングの中核をなすものである。問題の周辺にある感情が、表出し表現され、明確になって対処されなければ問題の解決策を探っていくことは困難である。と同時に、不可欠な部分でもある。カウンセラーとしての力量が発揮できる部分でもある。