

- ①感情を見分ける～今感じている感情は何か？
 - ②感情の規定と明確化～その感情はどういう感情なのか？
 - ③感情を認め、感情を所有する～自分の感情を自分のものとして認識する
 - ④感情と向き合い感情と対処する～明らかになった感情と向き合い対処する
- また、この感情と向き合うスキルは、カウンセラーの感受性が大きくものをいう。カウンセラー自身の感情と正直に対処することであり、そのためには、ロールプレイやコ・カウンセリングの実習を積み重ね、独自のスタイルを探求する練習が求められる。

5. 要約するスキル

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並べることではない。カウンセラーによる要約は、感情を反映させた大きなパラフレーズである。適切な要約が行われた後に、ほっとする瞬間、あるいは「それじゃ次は？」といった方向性が浮かび上がってくる。カウンセラーから出された言葉や事実や感情を明確に再認識するためのスキルである。

6. 統合するスキル

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スキルである。相づちをうったり大切なところを繰り返したりするなど、ピアカウンセリング全体を通して重要なスキルとなる。開いた心を閉じさせないで信頼関係をいかに維持していくか、これらのスキルにかかっているといても過言ではない。見えなくなっている感情を直視し、その感情と向き合わせる、今までのプロ

セスを再確認するために、部分部分を要約し、かつ全体的に統括する。この時点になると、カウンセラーは自分の問題について明確な自覚を持つようになり、問題を解決しようとする意識が高まってくる。

◆コ・カウンセリング実習

- (1)八つの誓約を踏まえながら、習得したピアカウンセリングのスキルを使う練習をする。
- (2)どのようにしてカウンセリングが出来るような関係を作っていくのか学習する。
- (3)カウンセラーあるいはカウンセラーになるということがどういうことなのかを体験する。
- (4)ピアカウンセリングがどのようにして問題を解決するのかを実際に経験する。

【第3日目】

◆コ・カウンセリング実習振り返り

- (1)ピアカウンセラーをやってみてどのように感じたか？何が観察できたか？
- (2)ピアカウンセラーをやってみてどのように感じたか？何が観察できたか？
- (3)ファシリテーターへの質問

◆ブレインストーミング・ピアカウンセリング実践に向けて

～自分ならこんなことがしてみたい・～

(1)ブレインストーミングとは？

ブレインストーミングとは、「Brain Storming（頭脳に嵐が吹く）」の名のごとく、頭の働きを活発にして、ある問題に対してアイデアや思いつきを自由に出し合うことである。他の人のアイデアから連想が起り、一人で考えるよりも豊かな発想で考えることができる。

★ブレインストーミングを行う場合の注意

- ・同席する他者の意見が良いだとか悪いだとかの批判をしない。
 - ・質より量でできるだけたくさんのアイデアを出す。
 - ・他者の意見を結合したりして発展させる。
 - ・自由な発想で自由に意見を述べる。
- (2) 3日間の集中講座で自分自身が学んだことって何？
- (3) 学んだことをどんなことに活かしているか、いきたくないか
- *先輩ピアの活動紹介
 - *U-COM (JFPA若者委員会) の紹介
 - *諸外国のピア活動の紹介

◆ピアカウンセリング相談の実践展開に向けて～クローバーピアルームでの対応法～

- (1) ピアカウンセラーの果たす役割
- *ピアカウンセラーとして相談センターでどう活動していくか？
- (2) 個別ピアカウンセリングの実践に向けて
- *1対1のピアカウンセリングをどう進めていくか？
- (3) クローバー・ピアルームの4つの機能とその対応法
- ① オープンスペース (気軽に相談・交流したり、情報提供が受けられる)
 - ② 電話相談
 - ③ E-Mail 相談 (ピアカウンセラーや専門の相談員が対応、メールで返信)
 - ④ 個別 (1対1) 相談 (専門相談員が対応、医師による相談は第4土曜日予約制)
- (4) ブラッシュアップの重要性
- (5) とちぎ思春期研究会会員とのパートナーシップの重要性
- (6) パワーレスになった時の対処

【第4日目】

◆ピアカウンセリング手法による性教育実践展開に向けて

- (1) ピアカウンセラーの果たす役割
- *ピアカウンセラーとして地域でどう活動していくか？
- (2) ピアカウンセリングの実践展開に向けて
- *ピアカウンセリングをどう進めていくか？
- (3) グループワーク～県内6地区に分かれて、先輩ピアと初仕事～
- ① テーマの決定
 - ② 伝えたい内容・方法の決定
 - ③ タイムテーブル (プログラム) の作成
 - ④ 使用媒体・機材の選定 etc
- (4) グループでのピアカウンセリング発表に向けて
- ～約20分のミニピアカウンセリングプログラムの作成～
- ① 役割分担
 - ② リハーサル etc
- (5) 全体発表
- ～各ブロック代表によるミニピアカウンセリングの実施～

7. おわりに

- *自分が成長したと思う。
- *ピアカウンセリングのスキルを勉強したことで、その後、友達の話を書くときや看護実習で患者さんの話を聞くときに共感的に聴く姿勢が以前よりもできるようになったと思う。話を聴くのが楽になった。
- *養成講座の中では自分や相手の感情の部分に重点をおいた内容が印象的でした。自分の感情をわかってもらうことで自分が認められるようになり「自分は自分で

いいんだ」と思え自信がもてるようになった。

- * 「性」は一部であり、自分や相手を認めることが大切だと思う。だからこそ「性」を通して高校生にも自分を見つめて自信をもって自分らしく生きてほしいと思う。
- * 高校生に自分が学んだことを伝えたいと思う。

これは、本講座を受講した若者達の率直な感想である。

若者達は養成講座での学びをスタートに、その後の、各地区での高校生に対してのピアカウンセリング、ピアルームでの相談活動、自分の学校や大学祭等でのピアカウンセリングの実践を通して、ひとり一人のエンパワメントを高めることができたと感じている。様々な体験の中から感性が磨かれ、心地よい空間の中で、本音をぶつけ合い、今日よりも明日、明日よりもあさってと、最初は遠かった距離もだんだんと近くなり、ピアカウンセラー同士の仲間意識や役割の認識がさらに深まってきている。このことは、活動前はネガティブだった自分がピアカウンセラーとしての活動の前後では「活動後に自尊感情の向上、自己効力感の向上、自分の内面を見つめる傾向が高い」について、有意な差で認められたとの報告からも明らかである。そしてそれは、子どもたちが自分や他者の命や心を尊重し生き生きと自己実現できるものとなり、生涯にわたって充実した生活を送る上での基盤となると確信している。

Ⅲピアカウンセリング研修講座の実施 (パートⅠ, パートⅡ)

1. 研修状況

研修は、6箇所保健所・健康福祉センター毎に概ね別表2のような日程で行なわ

れた。

*別表2

研修では6箇所の施設別に保健所・健康福祉センターの保健師、高等学校1校の養護教諭を責任とし他の高等学校養護教諭、市町村保健師、職員などの関係者が出席した。

その参加者の状況は別表4のとおりである。

*別表3

1回あたり受講生徒は約40人、ピアカウンセラー14.1人、保健所、健康福祉センター保健師、2人、市町村保健師0.75人、養護教諭8.3人、教諭0.2人、その他職員など3.5人と多彩であった。

初回の研修において、ピアカウンセラーはぎこちなさも見えたが、緊張感を持って熱心にピアカウンセリングを行い、パート1では「高校生と話せて良かった」のレベルから「高校生の心によく訴えかけていった」などの変化した意見が寄せられピアとして相手の心に寄り添う研修が実施されたようだ。

会場では、ピアカウンセラーと共に、保健所・健康福祉センターの職員や保健師などが一丸となりピアカウンセラーの送迎を行ない必要物品を用意するなどしていた。

6箇所全てにおいて保健師や職員・幹事校の養護教諭を中心にピアカウンセラーをサポートし、裨益したことも大きい。

また、受講生を見守り有効な研修ができるよう引率した教員の大部分の方が生徒を見守り気持ちを和らげるなども大きかった。

その反面、研修会場の確保や受講生とピアカウンセラーへの連絡事項のズレ、関係者の関わり方など課題も見られた。

2. ピアカウンセリング研修の準備について

*別表4

1 箇所あたり、パート1の準備は平均8回、パート2の準備も平均6.3回行っており、ピアカウンセラーとしてよりよいカウンセリング高校生に行なうために毎回集合して時間をかけて検討した。

毎回の準備時間は約4.5時間を費やし、ピアカウンセラーは約10人で企画からシナリオ作成、教材準備など行なった。

この準備に保健師は、パート1では全回数の92%、パート2では、84%の出席率で、ピアカウンセラーを支援していた。幹事校の養護教諭もパート1では48%、パートでは50%の出席率である。準備に要した時間はパート1では36時間、パート2では27時間であった。準備時間の約9割が勤務時間外であった。

これだけの準備をするには、学生間の日程調整、会場の確保などの関係で養成から1ヶ月の準備期間では不足であるとの意見が出ている。

また、地域によっては、ピアカウンセラーの自宅から健康福祉センターまでの距離が遠く、時間や交通費がかかり学生から負担感が大きいという声が多い。

*別表5

ピアカウンセリング関係者会議は5か所の保健所・健康福祉センターで8回開催し保健師を中心に養護教諭、市町村保健師などの参加によりピアカウンセリング研修や波及活動などについて話し合いが行なわれた。

関係者会議を2回開催したところは3か所あった。参加状況は表6のとおりである。

また、ピアカウンセラーと保健師、養護教諭で反省会を実施したところが2箇所あった。

*別表6

3. ピアカウンセリングの波及効果

学校祭や保健だよりなどで性についての

取り組みを実施している学校や参加した高校生が授業の1コマでピアカウンセリング講座を実施した学校もあった。

平成15年度は、3回ピアカウンセリングの派遣事業を実施した健康福祉センターがあった。しかし、他からは、高校生のピアカウンセラーがいないと高校生による性に関するピアカウンセリングなどの活動ができてにくい。特に「平成15年度は高校生のピアカウンセラーの養成がなかったので次年度は養成を期待している」との意見が多かった。

その他、実施はないが、地域で自分達の活動がどうしたら出来るか模索している状況である。

それに関連して、平成14年度は、ある高等学校でピアカウンセリングを受けた生徒が、同じ高校のピアカウンセラーとともに学校の生徒に伝えたいと「Dearest~今の私、そして未来の私~」と題して、1時間20分の性教育を行ない、受けた生徒から好評を得ていたが、このような波及効果を現場の教員も期待していると考えられる。

IVブラッシュアップセミナー (フォローアップ) 研修の実施

フォローアップ研修の参加者は44名、日程は別表7のとおりである。

*別表7

フォローアップ研修終了後に受講生から自記式無記名のアンケート調査を配付し、ピアカウンセラーがその場で回収した。回収率77.3%その内容は、資料2のとおりである。

*資料2

1. 研修内容について

今回の研修は、研修の意図やピアカウンセリングの振り返りができてよかった。深い内容でとても充実した1日

などと好評であった。

「ピア養成のあとにフォローアップ研修があれば地区で行なうピアカウンセリングが良く出来たと思う」など早い時期に受講したい要望があった。

久しぶりに会うピアっ子との仲間意識、楽しみながらやれた研修など、良いという意見が多かった。

2. ピアカウンセリングとピアエデュケーションの違いについて

受講生アンケートより「ピアエデュケーションは、ピアカウンセリングの手法を用いて、知識を提供していくこと。ピアカウンセリングはピアカウンセラーの気持ちに寄り添うことを中心に、ピアカウンセラーの内面を引き出し、ピアカウンセラー自身で自分の思いに気付いて解決の方法を見つける助けをすること」と違いをよく捉えられたようである。

3. 今日の研修を今後どのように活かしたいかについて

研修により自分の不足している部分や知識などの課題がみえた。自己研鑽したい。成長したいと望んでいた。

学んだことを生活の中で友人の相談にのること、母校や地域においてピアカウンセリング活動をしたいなど積極的な姿勢をみせていた。

4. ピアカウンセラーとしての夢は？について

「今、悩んでいる多くの若者の話を聞き、栃木の中絶人数を減らしたい。」「多くの人と関わり寄り添いながら、ピアをもっと広め多くの人が性について普段から考えられるようになってほしい。」

そのためにも「自分が成長ししっかり対応したい」という声が多い。

また、学んだことを学生のうちは地域の活動に活かしたい、「卒業したら看護職や保育士、養護教諭などになって、患者や子ども達などの活動に活かしたい」

など将来の仕事に結びつけおり活かしていきたいと考えていた。

夢は、さらに広がり「県外、全国、海外において、ピアっ子などともに現地の人々と関われる活動をしたい」などの意見が出されていた。

V おわりに

受講生のアンケートをまとめてみて、前向きにピアカウンセラーとして学び、現在の人工妊娠中絶を何とか減らしたいと真摯に受け止め活動したいと考えていることが再確認できた。

学んだこと、活動したことをいかし、将来に向かって羽ばたいているピアっ子の夢をとちぎ思春期研究会の大人がしっかり受けとめ、寄り添いながら育てていきたいと思っている。

これらより平成 15 年度のピアカウンセリング養成講座の目標は一応達したと考えている。

ところで、10 代の人工妊娠中絶数が、平成 14 年度全国で減少傾向に転じた。

* 別表 3

その中でピアカウンセリングを実施した県では、2 県を除き減少傾向にある。我が栃木県も減少傾向にあり、ピアカウンセリングの実施が直接原因とは断定できないが、少なくとも、減少傾向の見られる県は、思春期保健／性教育に積極的に取り組んでいる。それらが相まって減少傾向を見せているのではないかと考えられる。

今後、思春期の人々への健康教育の実施

に当たっては、職種を越えた柔軟な考えよる関わりが大きいと考えられる。

次年度以降も「とちぎ思春期研究会・県児童家庭課・県教育委員会」の三者が融合して本事業を継続実施し、若者たちのリプロヘルスの向上に貢献できることを心から願っている。

別表 1

期日	事 業 内 容	運営プロジェクトの開催
平成14年4月		・第1回(4.30)
5月	・ピアカウンセラーの募集 (ラジオ・テレビ等広報の実施) ・県内短大等・高校への募集案内送付 ・募集取りまとめ	
6月		・第2回(6.29)
7月	・受講者決定・決定通知	・第3回(7.30)
8月	・ピアカウンセラー養成講座(大学生コース) の開催(4日間)	・第4回(8.3)
9月	・ピアカウンセラー養成講座(高校生コース) の開催(4日間) ・修了証, 登録証交付 ・ピアカウンセリングパート1の開催	
10月	・ピアカウンセリングパート2の開催	
11月		
12月		
平成15年1月		・第5回(1.23)
2月	・ブラッシュアップセミナーの開催	・第6回(2.11)

資料 1

(1) オープニングエクササイズ(ピアになるために)	2時間
(2) セクシュアリティ基本概念	3時間
(3) 思春期のセクシュアリティとその理解—基礎編	1時間
(4) 思春期のセクシュアリティとその理解—応用編	3時間
(5) ピアカウンセリング講義編	5時間
(6) ピアカウンセリング実習編	5時間
(7) コ・カウンセリング実習	4時間
(8) ピアカウンセリング実践展開に向けて	7時間
	計 30時間 (4日間) / 2単位
* ブラッシュアップセミナー(レベルアップ講座)	2時間

別表2 ピアカウンセリング日程

時刻	(土)	(土)
午前	I. 自己紹介 II. ラポール形成 III. 自分を見つめる、 IV愛、SEX,妊娠	
午後	V 避妊、ピル VI コントラセプティブスキル、性感染症 VII ネゴシエイト VIII まとめ・復習 ピアが伝えたいこと 終了後 フリートーキング	I. 自己紹介 II. ラポール形成 III. 前回の復習 IV情報提供 (HIV) V. 相談されたら・・・ VI. 発表 VII. 伝えたい言葉 修了式 フリートーキング

別表3 平成15年度ピアカウンセリング研修関係者参加状況 延人数

区分	6施設 実施回数 (回)	ピアカ ウンセ ラー 出席 延人 数 (人)	ピア 受講 延人 数 (人)	保健所・ 健康福祉 センター保健 師出席延 人数(人)	市町村 保健師 出席延 人数 (人)	養護教 諭出席 延人数 (人)	教諭出 席延人 数(人)	その 他(職 員)出 席延 人数 (人)
研修1回目	6	86	274	14	6	47	1	21
研修2回目	6	83	209	10	3	53	1	20
計	12	169	483	24	9	100	2	42
1回当たり	1	14.1	40.3	2	0.75	8.3	0.2	3.5

別表4 平成15年度ピアカウンセリング準備の実施状況 延人数

区分	実施 回数 (回)	ピアカ ウンセ ラー 出席 延人 数 (人)	宇都宮市・ 健康福祉 センター		養護教諭		その他(保健 所・健康福祉セ ンター職員等)		準備 時間 (h)	内時 間外 (h)	
			出席 回数 (回)	出席 延人 数 (人)	出席 回数 (回)	出席 延人 数 (人)	出席 回数 (回)	出席 延人 数 (人)			
パート1 の 準備	1施設 平均	8	85.2	7.3	8.6	4.3	4.3	2.9	2.8	36.1h	32h
	1回あ たり	1	10.5	0.92	1.08	0.54	0.54	0.27	0.29	4.5h	4h
パート1 の 準備	1施設 平均	6.3	55.3	5.3	6.8	3.1	3.1	1.6	1.8	27h	26h
	1回あ たり	1	10.1	0.84	1.08	0.5	0.5	0.26	0.28	4.3h	4.1h

別表5 平成15年度ピアカウンセリング関係者会議開催状況

延人数

区 分	実施回数(回)	ピアカウンセラー出席人数(人)	内 訳							
			HC 保健師		市町村保健師		養護教諭		その他(職員等)	
			出席回数(回)	出席延人数(人)	出席回数(回)	出席延人数(人)	出席回数(回)	出席延人数(人)	出席回数(回)	出席延人数(人)
計	8	0	8	19	3	20	8	56	6	21

別表6 平成15年度ピアカウンセリング反省会

延人数

区 分	実施回数(回)	ピアカウンセラー出席人数(人)	HC 保健師		市町村保健師		養護教諭		その他(職員等)	
			出席回数(回)	出席延人数(人)	出席回数(回)	出席延人数(人)	出席回数(回)	出席延人数(人)	出席回数(回)	出席延人数(人)
実施施設2カ所	2	13	2	5	1	3	1	1	0	0

別表7 平成15年度ピアカウンセリングフォローアップセミナープログラム

時間	内容	時間	内容
9:00	受付	13:00~	ピアカウンセリングフォローアップ(祭確認) 【講義】ピアカウンセリングとピアエデュケーションの違い ピアカウンセリング手法による性教育とは? 【実習】集団(個別)でのピアカウンセリングスキルのブラッシュアップ
9:30~	開校式		
9:40~	オープニングエクササイズ		
10:10~	振り返り 6~7人のグループ×7グループ 自分達がこれまで行ってきた活動・一連の活動で気付いたこと	15:40~	
11:30	気付きの発表 (1グループ4分程度)		

資料 2

ピアカウンセラー ブラッシュアップセミナー

- (1)開催日 平成16年2月14日(土)
- (2)場 所 とちぎ青少年センター
- (3)開催結果
- 4)参加ピアカウンセラー 44名

◆日時

- ・時期的にはよい。
- ・バレンタインデーとの重なりは避けてほしい。(すこやか親子の行事もクリスマス前日だった)
- ・県北からだと出発時間がかなり早いので、開始時間をもう少し遅くしてほしい。
- ・試験前なので参加しようかどうか迷った。個人的には3月の方が余裕がある。
- ・土曜日はよい。
- ・もっと皆が集まれる日を考えてほしかった。
- ・学校が忙しい時期だったので大変だった。(参加したいのにできない友人もいた。)
- ・土曜日は学校があったりするので、日曜日がいい。(今日は学校を休んで参加した。)
- ・できたら、3月の春休みあたりがいい。
- ・14日(バレンタイン)で案外楽しかった。かえってしっくりきてよい。

◆場所

- ・駐車場も広く、車の場合は問題ないが、バスや電車の利用者は辛い。
- ・パーティでもよかった。
- ・新しくて、きれいで、部屋の大きさも雰囲気もいい。
- ・自治医大よりもみんなが集まりやすい県央なのでよい。
- ・スケジュール送付の時に、場所がわからない人もいたので、アクセスの案内があるとよい。
- ・交通の便がよかった。
- ・内容が充実していたので宿泊で実施したい。
- ・初めての場所で迷った。
- ・毎回新たな会場になるのは、調べるのが大変で、困る。
- ・高校生などは駅から近い場所のほうがよいと思う。
- ・自治のほうが行きやすい。

◆研修内容

- ・グループピアは、地区ピアの前に実施したほうがよい。
- ・研修の意図がはっきりと伝わるとよい。
- ・地区ピアで疑問に思っていた、グループのなかでの役割が理解できた。
- ・振り返りができ、また、皆の意見も聞くことができてよかった。
- ・夏休みの研修のなかで、グループピアの活動がしたかった。4日間の研修の後すぐに地区ピアとなり、スキルアップもなにもできなかった。
- ・振り返りもでき、レベルアップが図れた。
- ・濃い内容のものを凝縮してやったので、充実した一日になり、ピアの再確認もできた。
- ・ウォーキングがよかった。一人で歩ける自分を知り自信がついた。
- ・振り返りは、少し細かすぎたと思う。
- ・久しぶりに皆と会うことができ、フォローアップしたいと考えていたのでよかった。
- ・ピアの根源・基本・土台をしっかり固めることができた。一対一やグループでのシュミレーションはピアスキルを再確認する上で役立った。
- ・基本を思い出し、初心に戻れてよかった。
- ・久しぶりにピアについて考えることができた。ロールプレイや実際に人と人と向き合うことで、ピアとは何なのかを知ることができた。
- ・1期生なので、14年夏に受けた時の内容を再確認し、また、新たなピアッ子達と話し合えたのでよかった。
- ・他の地区ピアの活動やピアルームの情報交換ができてよかった。
- ・久しぶりにみんなと会って、お互いの成長を実感できたし、忘れていた部分を補うことができた。
- ・もっとグループピアカウンセリングを練習したかった。
- ・講義を聴くだけではなく、体や心を動かした内容だったのでよかった。
- ・楽しみながらやれたが、もう少し、実際にやるものを多くしてほしい。
- ・先生を招いての講義のいいが、今日のような形式も必要だと思った。
- ・振り返りも大切だが、なぜか長かった。スキルアップをもっとしたい。
- ・時間的にも内容的にもむりのない構成で深く、楽しく考え見つめ直すことができ

た。

◆ピアカウンセリングとピアエデュケーションの違いをどう受け止めたか。

- Eはピアッ子でなくても知識があればできる。Cは距離も近いし、会話の内容も合いやすく、深く手話しやすい関係を築くことができる。
- Eは情報の提供や説明である。Cは情報提供もするけれど、高校生たちと一緒に語り合ったり考えたりすることが含まれる。
- Eの円とCの円が少し重なり、その重なる部分が地区ピアである。
- Eは知識の伝達・情報提供である。Cは心の歩み寄り、相手の感情に寄り添うこと、心と心のキャッチボールだと思う。
- CはEもありつつ、寄り添って悩んでいる人たちを少しでも楽にさせてあげること。
- Eはあくまでも知識の提供でピアでなくてもできる。CはEの先にあるもので、気持ちに寄り添うことができるのは、ピアじゃないとできない。
- Eは心の中で相手に寄り添うこと。Cは実際にその人に寄り添うこと。
- Eは行動変容のおおもとの正しい知識の提供。Cは行動変容を促せるもの。
- Eは教育。情報提供するのみ。そこに感情の介入はなく、カウンセリングの導入部分である。Cはリーに重点がおかれ、リーの感情を受け止め、それに寄り添うこと。
- Eは相手が必要としている情報を提供しよい方向に導くこと。Cは人と人とで向き合い、相手の感情と向き合い、一緒に考えていくこと。
- Eは友人からの情報提供。Cは話し合う。
- Eは押しつけられるような気がする。Cはなじみやすいし、受け入れやすい。
- 違いがまだよく理解できない。特にEが理解できない。Cはパラフレーズなどをうまく使って、本人に解決の糸口を見つけてもらいたい。
- Eはピアカウンセリングの手法を用いて、知識を提供していくこと。Cはラーの気持ちに寄り添うことを中心に、ラーの内面を引き出し、ラー自身で自分の思いに気づいて解決の方法を見つける助けをすること。

- Eは私たちがもっている知識を伝えること。Cは一緒に考えること。
- Eは相手の欲しがっている必要な情報を、正確に提供すること。Cは相手に寄り添い、受け止めて、一緒に考え、共感してあげること。
- Eは情報提供。Cは人と会話することで、人の意見に共感したり、相互理解。
- 違いはわかったが・・・。Eは伝えること。
- Eは情報を主に伝えること。CはEとりももっと親密なもので少人数で行うもの。
- Eは妊娠や避妊などについて情報提供をし、みんなに知ってもらおう。Cはラーが8つの制約を守りながらリーの心の内面を引き出して、自己決定する能力を引き出してあげること。
- Eはラーのリーに対しての情報提供。Cはラーリーともにとりという感じ。
- Eは知識伝達。Cは行動変容を支える。目標の違い。
- Eは知識提供。Cは行動変容を促すこと。
- Eは知識や情報を提供すること。Cはリーに寄り添い、支えること。
- Eは情報提供。Cは相手の話を聞いて、気持ちが自分で整理できるような感じにできること。
- Eは知識を中心に提供すること。Cは相手や対象に寄り添うこと。
- Eはただ知識や情報を一方的に教えること。(相手にこうなってほしいがない) Cは情報提供もあるが、一緒に考えて、相手が決定したり自分の気持ちに気づく手助けをする。
- Eは情報提供。Cは寄り添って共感して話を聞く。

◆今日の研修を今後どのように生かしたい？

- 機会をつくって活動したい。また、人とかわる時に活用していきたい。
- 自己学習をする。自分の不足の不足している点が見つかったので、さらに身につけたい。
- ピアルームで学んだことを活かし活動したい。
- 地区ピアで盛り上がり、高校生も積極的に参加できるようにしていきたい。
- グループピアでいつもつまってしまうの

で使っていきたい。

- ・二期生以降は、一期生の失敗談などを教えてもらおうと、ピアの密度が高くなる。
- ・地域へのピアカウンセリングを行う時に活かしたい。
- ・普段の生活のなかでも活用したい。
- ・今日参加できなかったピアッ子や友達に伝えたい。
- ・これから実習が始まるので、患者さまとの接し方に活かせるのではないかと考えている。
- ・様々な意見がでて、自分自身知識等に関して課題ができた。大人や県のサポートに対するアプローチも考えることができたので、ピアカウンセラーとして活動するときに工夫したい。人間的として質が高まったと思う。
- ・再び、ピアについて考えられ、感性を磨いていきたい。人に寄り添って考えることが普段の生活のなかでも行えるようにしていきたい。
- ・この研修で思ったこと、考えたことを友人に伝え、話し合いたい。これからの生活のなかでも、悩んでいる人がいたら、このスキルを自然に使えるようになりたい。
- ・学んだことを最大限に活用したい。習うより慣れろ！
- ・来週に控えたピアルームの場に活かしたい。友人との相談の間でも学んだことを活かし生活したい。
- ・地区やピアルームでスキルをどんどん活かしていきたい。スキルを使うことを意識しなくても、カウンセリングができるようになりたい。
- ・8月の養成講座でいただいた本を見直す。今日やったことの不利帰りをして、今後のパート1、2に備えたい。3期生をしっかり迎えられようように成長したい。
- ・友達の相談ののりかたやかけてあげる言葉をもう一度考えてみたい。
- ・友達から相談を受けることが多いので、スキルを使って相談にのってあげたい。
- ・ピア活動を普段の生活の一部にしたい。
- ・母校に行ってピアカウンセリングをやってみよう。

◆ピアカウンセラーとしての夢は？

- ・海外に行って、助産師・看護師として家

族計画について活動したいので、現地の人々とかかわる時にこの経験を生かしていきたい。

- ・もっとたくさんのピアッ子達と一緒に、全国・世界で活躍したい。
- ・自分の意志をもって判断できるように、コツコツやって、最後に振り返った時「よかった」と思えるようになりたい。
- ・ピアカウンセラーが将来どうなるのかわからないので考えられないが、平成19年までは続けたい。
- ・意識せずにスキルを使っていきたい。学校でも広めていきたい。
- ・自然に相手に寄り添えるようになりたい。
- ・力強いカウンセラーになりたい。
- ・ピアルームで活動したい。
- ・今悩んでいる多くの若者の話を聞き、栃木の中絶人数を減らせたらい。
- ・リーの話をしっかり受け止め、リーが話をしたくなるようなラーとしてのスキルを身につけたい。
- ・今日、学んだスキルも自然に出てくるよう磨いていきたい。そして相手が自分から話したくなるようなラーになりたい。
- ・多くの人に関わり合い寄り添っていきたい。ピアをもっと広め、多くの人が性について普段から考えられるようになってほしい。
- ・ピア世代の人工妊娠中絶を減らす。性についてセックスについての話は中学校から始めた方がいい。
- ・今後、看護師や助産師になったとき、満足できる接し方をしたい。
- ・ピアカウンセラーはもはや私の生き方の一部であり、人格の一部ともなった。もっと自分のものにしていきたい。これからずっと相手に寄り添い、しかい導かない手法で悩める人たちの心を少しでもかかるといい。
- ・ピアのことを理解し、お互いの悩みを聞き合える環境になれるといい。
- ・人との関わりを大切にしていきたい。そして、この人に会えてよかったと思える看護師になりたい。
- ・高校訪問などをしてピアの活動を広げていきたい。また、県外の大学にも行って全国にもピアを広めたい。
- ・少しでも悩んでいる人の力になってあげたい。
- ・地区ピアや大学の部活で活動していると、いつも力不足を痛感し、満足に終わるこ

とができない。大学の部活での報告会で、「あなた達のような人生経験の浅い若者に生命の大切さについて語れるか」という意見があり、かなり悩んでいたが、「私たちが伝えていくしかないんだ」という気持ちでやっている。大人と私たちの思いの違いが活動のなかで実感できた。

- ・地区ピアの活動を活発にする予定なので、自分が成長してしっかりと対応したい。ピアールームでの電話対応でパニックにならないような力をつけたい。
- ・今のピアッ子と、ずっとピアでいること。常に「自分が好き」という気持ちをもっていられる大人になること。
- ・若者が性について自分から積極的に興味をもってくれるよう活動していきたい。
- ・同世代の多くの仲間の悩みを解決してあげたい。
- ・養護教諭になり、保健室とは別に「お話の部屋」みたいなものをつくり生徒と語りあいたい。
- ・いろいろな人を受け止めることができる人になりたい。
- ・今以上に規模を大きくしつつも、内容の濃い活動をしていきたい。
- ・相談活動等、これからも仲間と続けていきたい。
- ・思春期以上のいろいろなピアカウンセラーになって、一生続けていきたい。
- ・4月から保育士になるので、子どもたちが思う疑問（男と女、性器について等）にもしっかり答えていきたい。また、子どもの成長発達にあった情報提供をしていきたい。
- ・相手の話の要約などがうまくできるようになりたい。
- ・学校や地域の人たちにピアを広めたい。性について抵抗感なくはなせるようにしたい。
- ・思春期にある同世代の人たちに正しい知識や情報を提供し、自己を見つめ直し自己決定していけるような援助ができればいい。また高校生だけでなく、もっと若い年齢の人々にも提供していきたい。はじめにもつ印象や情報の影響力は高いと思われるので。内容は軽めで！
- ・高校や中学に出向く。もっといろんな人にピア活動したい。一部だけでは物足りない。せっかく学んだのだから、発揮する場所を増やしてほしい。

平成15年度厚生労働科学研究費補助金（子ども家庭総合研究事業）
ピアカウンセリングの評価およびその効果的普及に関する研究

分担研究者 中村 好一 自治医科大学公衆衛生学教室
研究協力者 小田林宏至 栃木県教育委員会
篠澤 侘子 自治医科大学看護学部
渡邊 至 自治医科大学公衆衛生学教室

高校生における性に関するピアカウンセリングの短期効果を評価するため、栃木県下の公立高校の「性に関するピアカウンセリング」受講者に対し、自記式無記名式のアンケート調査をピアカウンセリング受講前後に行った。人生計画の具体性の有無、避妊・性感染症に関する知識や意識、コンドーム使用に関する自信などについての問いで、男女とも好ましい方向に変化しており、ピアカウンセリング受講が知識以外にも性に関する意識や人生に対する考え方をはじめとした自己決定能力に関連する要因にも好影響を及ぼしている可能性を示した。

キーワード：性に関するピアカウンセリング、短期効果、意識、知識、自己決定能力

A. 目的

高校生における性に関するピアカウンセリングの短期効果を評価することを主な目的とする。

B. 方法

栃木県下の公立高校の性に関するピアカウンセリング受講者に対し、自記式無記名式のアンケート調査をピアカウンセリング受講前後に行い、その比較により効果を評価した。各高校のピアカウンセリング受講時期に応じて、受講前の調査を平成15年9月-11月に、受講後の調査を平成15年12月実施した。

（倫理面への配慮）

調査の内容は性に関するものであり、個人情報保護のため調査票はすべて自記式無記名とした。また、他人が回答内容を容易に見ることができないように調査票回収のための専用のワンタッチ式封筒を各調査対象者に配布した。

調査票表紙には本研究の目的と方法について記載し、回答を拒否する権利のあること（個

人情報を提供しない自由を保障すること）を明記した。

C. 結果

受講前のアンケートは56校283名の受講予定者に配布し、54校274名分を回収した。受講後のアンケートは受講前アンケートを回収し得た54校274名に配布し54校258名分を回収した。受講前の回収数に対する受講後の回収率は94%であった。

受講者の内訳は男女とも高校1年生が約40%、高校2年生が約50%、高校3年生が約10%であった。男女比では、女が約2.3倍多かった（表1）。

受講者の特徴としては彼氏、彼女のいる割合は、男で27%、女で36%、性交経験のある割合は男28%、女36%であった。受講後のアンケートで今年度2回シリーズのピアカウンセリングの受講回数をたずねたところ、2回とも受講が約60%、1回のみ受講が約20%、0回が7%であった。以前にピアカウンセリングを受講したことありと答えたものは14%であった（表1、

表 2、表 3)。

受講前後で好ましい方向に 5%以上割合が変化した項目は、男では人生計画は具体的か、避妊と性感染症に関する知識のすべての質問、自分のことをありのまま表現できるか、自分の性にうまれてよかったと思うか、性交は特定の相手とするものか、性交時に性感染症について考えるか、性交時に妊娠について考えるか、性交時にコンドームを必ず使う自信があるか、性交時にコンドームを正しく使う自信があるか、であった。雑誌などの記事を信用するか、異性とつきあうのは相手のことを良く知ってからかの問い、恋愛における性交のウエイトが 50%以上の割合については好ましくない方向へ 5%以上変化した。一般性セルフエフィカシー、Rosenberg のセルフエスティームは平均点ではそれぞれ 0.3、1.0 上昇していた (表 4)。

女では受講前後で好ましい方向へ 5%以上割合が変化した項目は、人生計画は具体的か、避妊と性感染症に関する知識のすべての質問、異性と付き合うのは相手のことをよく知ってからか、ピアプレッシャーを感じるか、気持ちの準備ができていない段階で性交を求められたときに自分の気持ちを伝える自信があるか、性交時に性感染症について考えるか、性交時に妊娠について考えるか、性交時にコンドームを必ず使う自信があるか、性交時にコンドームを正しく使う自信があるか、であった。好ましくない方向へ 5%以上割合が変化した項目はなかった。一般性セルフエフィカシー、Rosenberg のセルフエスティームは平均点ではそれぞれ 0.3、0.4 上昇していた (表 5)。

知り合ってから性交するまでの期間については、男では 6 ヶ月未満が 47%から 62%に増加する一方で、6 ヶ月以上 1 年未満が 24%から 7%に減少し、1 年以上が 5%から 11%に増加している。女では 6 ヶ月未満が 39%から 41%であまり変化無く、6 ヶ月以上 1 年未満が 20%から 25%にやや増加、1 年以上は 11%から 9%で

あまり変化していない (表 6)。

また、男で 84%、女で 93%が受講してよかったと回答しており、また、男で 65%、女で 82%が友達にもすすめようと思うと回答している。将来ピアカウンセリングの活動をしてみたいと思う者は男で 37%、女で 58%であった。受講時期としては男女とも約 60%が中学校での受講が良いと回答している (表 7)。

D. 考察

男女とも人生計画の具体性の有無、避妊・性感染症に関する知識、避妊・性感染症に関する意識やコンドーム使用に関する自信については好ましい方向に変化しており、ピアカウンセリング受講は知識以外にも性に関する意識や人生に対する考え方をはじめとした自己決定能力に関連する要因にも好影響を及ぼしている可能性を示した。

男女別にみると、男では自分のことを理解している、自分のことをありのまま表現できる、自分の性に生まれてよかったと思うなど自分に関する関心や評価が高まる傾向がみられるが、女ではこれらの項目はほとんど変化していない。また、一般性セルフエフィカシー、Rosenberg のセルフエスティームは男女とも上昇する傾向にあるが、セルフエスティームは男性においてより高くなる傾向にある。知り合ってから性交に至るまでの期間の問いにおいては、男女とも一定の傾向は認めないが、男でやや短くなる傾向が認められ、好ましくない方向へ動いた項目は女の 0 項目に対し、男で 3 項目と多い。以上のことよりピアカウンセリングの短期的な影響は男女によって異なり、好ましい影響も好ましくない影響も男においてやや強く現れやすいように考えられる。

本研究の問題点としては 1) 短期での指標の変化を評価しているだけで、これらの変化が長期間維持され、実際の行動に影響を及ぼすかどうかは不明である点、2) 無作為割付し、対照

群をおいた介入研究ではないので、健康教育の評価としては完全ではない点があげられる。前者に関しては、高校卒業後の長期的な追跡による評価は非常に困難であり、今後の検討課題である。後者に関しては、今回の調査項目は3ヶ月間という短期間には大きく変化しにくい項目であることを考えると、その変化に関しては一定の評価が可能であると考えられる。ただし、今回の研究結果は限られた集団での検討であり、まだ、一般化できる段階ではない。他府県の集団など特性の異なる集団における調査などでさらに検討を行う必要がある。

ピアカウンセリングについて受講者は受講してよかったと大半の男女が回答しており、受講者の満足度は非常に高く、また、友達へ勧めてみたいかの問いにも60-80%が勧めると回答しており、受講者による一定の波及効果が期待できる。今後の検討課題となるものとしては2つ挙げられる。ひとつは将来、ピアカウンセリングの活動をしてみたいと思う者の割合が40%-60%程度いるので、これらの人材を支援し活用できるシステムをいかに構築するか、また、もうひとつはいつ頃受講したいかの問いに男女とも中学1-3年生が60%以上、高校1年生を含めると80%以上になり、実施時期を含めた今後のピアカウンセリングのあり方について検討する必要もあると思われる。

E. 結論

性に関するピアカウンセリングの受講は、知識以外の性や人生の自己決定能力に関連する要因にも短期的には好影響を及ぼす可能性を示した。

F. 健康危機情報

性感染症・人工妊娠中絶予防のため、性行動に関して、思春期の中高生が正しい知識に基づいて自分で判断し、決定する能力を育むようなプログラムとそれを支える環境の整備が急務

である。

G. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

1) 渡邊 至, 中村好一, 篠澤侘子, 高村寿子

: 栃木県下の高校生の性に関する特性とピアカウンセリングニーズについて. 第62回日本公衆衛生学会総会, 2003.10. (日本公衛誌 50(10):591, 2003)

2) 篠澤侘子第7回高村寿子, 矢板橋チヅ子: 高校生のピアカウンセリングニーズと普及に関する課題. 第7回日本地域看護学会学術集会, 2004.6(P34-1), 予定

H. 知的財産権の出願・登録状況

なし。

表1 ピアカウンセリング受講者の性別、学年構成、特徴

	男(N=84)		女(N=190)	
	N	(%)	N	(%)
高校1年生	34	40	62	40
高校2年生	41	49	107	51
高校3年生	9	11	21	9
合計	84	100	190	100
何でも話せる友人がいる	64	76	60	87
彼氏彼女がいる	23	27	26	36
性交経験がある	23	28	25	36
受講前に対する受講後のアンケート回収率	94%		(258/274)	

表2 回答者のピアカウンセリング受講状況

受講回数	N	%
0回	18	7
1回	50	19
2回	160	62
不明	30	12

表3-1 回答者の過去の受講歴

受講歴	N	%
受講したことなし	236	86
受講したことあり	38	14

表3-2 受講歴有りの学年別内訳

学年	N	%
高校1年生	4	11
高校2年生	22	58
高校3年生	12	32

表4 ピアカウンセリング受講前後のアンケート結果の変化(男)

	受講前	受講後
男	84	81
N		
人生計画は具体的か (%)	50	64
将来してみたい職業はあるか (%)	81	80
将来結婚したいか (%)	89	93
避妊に関する知識 (正答率)		
1度の性交でも妊娠する (%)	83	88
安全日に性交すれば避妊できる (%)	52	65
膣外射精すれば避妊できる (%)	67	72
経口避妊薬を飲めばほぼ100%避妊できる (%)	58	84
緊急避妊法は望まない妊娠を防ぐ方法である (%)	51	63
経口避妊薬は薬局で買えるか (%)	49	62
性感染症に関する知識 (正答率)		
コンドームで性感染症の予防ができる (%)	92	98
経口避妊薬で性感染症の予防ができる (%)	64	69
性感染症はオールレルセックスでも感染する (%)	43	75
エイズに感染していても発病前は健康な人と変わらない	75	86
上記10問中の平均正答割合	6.3±2.5	7.6±2.0
上記10問中の6問以上正答した割合	68	86
雑誌などの記事を信用するか (%)	45	62
自分のことを理解していると思うか (%)	70	80
自分のことをありのまま表現できるか (%)	51	63
自分の性に生まれてよかったと思うか (%)	75	85
異性につきあうのは相手のことを良く知ってからか (%)	87	81
恋愛における性交のウエイトが50%以上の割合 (%)	48	53
性交は特定の相手とするものと思うか (%)	79	89
ピアレッシャーを感じるか (%)	56	54
友達と性について話をすることに抵抗感があるか	19	24
気持ちの準備が出来ていない段階で性交を求められたときに		
自分の気持ちを伝える自信があるか (%)	65	67
性交時、性感染症について考えるか	65	79
性交時、妊娠について考えるか	82	90
性交時コンドームを必ず使う自信があるか (%)	82	89
性交時コンドームを正しく使う自信があるか (%)	66	89
Self-efficacy (平均点±SD)	7.3±3.5	7.6±3.7
Self-esteem (平均点±SD)	24.9±5.5	25.9±5.3

Selfefficacyは一般性selfefficacy尺度による

SelfesteemはRosenbergの尺度による

表5 ピアカウンセリング受講前後のアンケート結果の変化(女)

	受講前	受講後
女	190	177
N	190	177
人生計画は具体的か (%)	65	72
将来してみたい職業はあるか (%)	87	90
将来結婚したいか (%)	87	87
避妊に関する知識 (正答率)		
1度の性交でも妊娠する (%)	84	92
安全日に性交すれば避妊できる (%)	63	77
膈外射精すれば避妊できる (%)	71	84
経口避妊薬を飲めばほぼ100%避妊できる (%)	62	84
緊急避妊法は望まない妊娠を防ぐ方法である (%)	37	52
経口避妊薬は薬局で買えるか (%)	58	84
性感染症に関する知識 (正答率)		
コンドームで性感染症の予防ができる (%)	87	97
経口避妊薬で性感染症の予防ができる (%)	59	76
性感染症はオーラルセックスでも感染する (%)	57	72
エイズに感染していても発病前は健康な人と変わらない	71	80
上記10問中の平均正答割合	6.5±2.6	8.0±1.8
上記10問中の6問以上正答した割合	68	91
雑誌などの記事を信用するか (%)	57	56
自分のことを理解していると思うか (%)	68	70
自分のことをありのまま表現できるか (%)	52	51
自分の性に生まれてよかったと思うか (%)	74	73
異性につきあうのは相手のことを良く知ってからか (%)	85	91
性交の恋愛におけるウエイトが50%以上の割合 (%)	47	43
性交は特定の相手とするものと思うか (%)	91	93
ピアプレッシャーを感じるか (%)	30	25
友達と性について話をすることに抵抗感があるか	26	27
気持ちの準備が出来ていない段階で性交を求められたときに	75	83
自分の気持ちを伝える自信があるか (%)	76	82
性交時、性感染症について考えるか	88	94
性交時、妊娠について考えるか	78	85
性交時コンドームを必ず使う自信があるか (%)	50	83
性交時コンドームを正しく使う自信があるか (%)	7.0±3.8	7.3±3.6
Self-efficacy (平均点±SD)	24.2±5.5	24.6±5.7
Self-esteem (平均点±SD)		

Selfefficacyは一般性selfefficacy尺度による

SelfesteemはRosenbergの尺度による

表6 知り合ってから性交するまでの期間

期間(%)	男		女	
	N=84 受講前	N=81 受講後	N=189 受講前	N=176 受講後
1ヶ月未満	21	20	9	6
1ヶ月以上6ヶ月未満	26	42	30	35
6ヶ月以上1年未満	24	7	20	25
1年以上	5	11	11	9
性交しない	2	4	6	4
わからない	21	16	25	22

表7 ピアカウンセリングについて受講後の受講者の意見

	男		女	
	N=76	N=158	N=93	N=158
受講して良かったと思うか (%)	84	84	93	93
受講を友達にも進めようと思うか (%)	65	65	82	82
将来、活動してみたいと思うか (%)	37	37	58	58
いつ頃受講するのがよいか (%)				
中学1年生	22	22	9	9
中学2年生	20	20	21	21
中学3年生	22	22	30	30
高校1年生	23	23	32	32
高校2年生	12	12	7	7
高校3年生	1	1	1	1