

2. セクシュアリティ編

項 目	教 材
セクシュアリティ総論Ⅰ セクシュアリティの概念・トピックス ・性のイメージ ・人間にとって性 ・セクシュアリティとは ・セクシュアリティの分化と発達	テキスト 参考図書 テキスト
セクシュアリティ総論Ⅱ 思春期のセクシュアリティ ・思春期の身体的・心理的・社会的特徴 ・若者の性意識・性行動の実態	各県の人工妊娠中絶や性感染症に関する統計資料や地域に合わせた性に関する資料（プリントまたはパワーポイント） ビデオ
セクシュアリティ各論Ⅰ ・妊娠・出産とは ・妊娠に関するグループディスカッション「妊娠した女子高校生」	受胎調節ティーチングエイド 避妊法の種類と方法（プリント）
セクシュアリティ各論Ⅱ 避妊・ピル	主な性感染症の種類と症状（プリント）
セクシュアリティ各論Ⅲ 性感染症 ・性感染症とは ・性感染症に関するグループディスカッション「パートナーが性感染症に感染していることがわかったら？」 ・コンドームスキル	コンドーム、試験管 ネゴシエイト用のシナリオ・劇または紙芝居 ネゴシエイトの留意点（プリント）
セクシュアリティ各論Ⅳ コンドーム・ネゴシエイト	ライフラインシート（プリント） 価値討論シート（プリント）
セクシュアリティ各論Ⅴ 自己決定能力を高めるためのエクササイズ ・ライフライン ・恋愛に関する価値討論	

思春期ピアカウンセリング企画編

項 目	教 材
思春期ピアカウンセリング講座の企画実習 各グループで振り返りを行う（グループワーク）	既存のプログラム 実践場面のビデオ 参考図書、各種パンフレットなどの 知識的教材 （必要物品）模造紙、色画用紙、マジック、はさみ、セロテープ、ホチキス、のりなど 振り返りシート

3. フォローアップセミナー編

項 目	教 材
オープニングエクササイズ ・ 再会の花束 経過報告 ピアカウンセリングスキルのブラッシュアップⅠ ・ ピアカウンセリングの理論とスキル ・ コ・カウンセリング実習 ・ セクシュアリティ各論 ピアカウンセリングスキルのブラッシュアップⅡ ・ ピアカウンセリング・グループスーパービジョン ・ コンセンサスによる集団決定のエクササイズ ピアカウンセリングとピアエデュケーション ピアカウンセリング・ネットワーク	B4程度の色画用紙に首から下げられるようにリボンを通す 花のシール、ラベルシール テキスト 振り返りシート（プリント） セクシュアリティの問題を抱えた事例 ロールプレイのテーマ 小集団のコンセンサス（プリント） スリーテン（プリント） プリント

表2 テキスト目次一覧

「性の自己決定能力を育てるピアカウンセリング」	「思春期の性の健康を支えるピアカウンセリング・マニュアル」ピアカウンセラー（学生）版
第1章 性の自己決定能力の育成 Ⅰ 思春期の性＝生 Ⅱ 性の自己決定能力 Ⅲ 思春期の性＝生の自己決定を育てる性教育手法の模索 Ⅳ 思春期保健と性教育 第2章 思春期保健・性教育におけるピアカウンセリング Ⅰ 今、なぜ、ピアカウンセリングなのか Ⅱ 思春期保健・性教育での実践の第1歩 第3章 ピアカウンセリング事業実施のプログラム Ⅰ 思春期保健・学校保健および関連領域の連携プロセス Ⅱ ピアカウンセリング・プログラム 第4章 ピアカウンセリングとは何か Ⅰ ピアカウンセリングとは Ⅱ 基本的なピアカウンセリング・スキル Ⅲ ピアカウンセラーの養成方法 第5章 ピアカウンセリングの評価と展望 Ⅰ ピアカウンセリング有効性の評価 Ⅱ わが国におけるピアカウンセリングの将来展望	第1章 今、なぜ、ピアカウンセリングなのかー思春期保健／性教育におけるピアカウンセリングの必要性 第2章 性の健康を支えるピアカウンセラーの養成 1. ピアカウンセラー養成マニュアル 2. カリキュラム展開の実際1ーピアカウンセリングとは 3. カリキュラム展開の実際2ーセクシュアリティについて 4. 思春期ピアカウンセリングの実践展開例 第3章 ピアカウンセリングの評価と今後の展望 1. ピアカウンセリングの評価 2. 思春期相談センター「クローバー～ピアルーム～」 3. ピアっ子座談会 ピアカウンセリングの今後の展開

表3 セクシュアリティの副読本の内容と留意点

項目	内 容	留意点
性について	あなたにとって性とは	
	アンドロギュノス	
	人間の求愛12段階	
	性の3つの特質	性の3つの特質を分かりやすく説明するために例を加える
	セクシュアリティについて	性＝セックスではないことを入れる 様々な性のとらえ方を加える
思春期の性	思春期の心理的特徴	自分探し、性受容、自尊感情を入れる
	女性の身体	イラストでポイントを示す
	男性の身体	イラストでポイントを示す
	現代の若者の性意識・性行動の実態	
	性の自己決定能力を高めよう	ディスカッション「セックスしようと言われたら？」を入れる
妊娠	ライフライン	
	妊娠と出産について	イラストを入れる。中絶も含む。
	グループディスカッション「妊娠した高校生」	
避妊	避妊とは	
	避妊の原理	イラストでポイントを示す
	避妊法の理想条件	
	避妊の実際	
性感染症	性感染とは	
	性感染症の種類	HIV と AIDS を詳しく入れる
	性のネットワーク	イラストを入れる
	性感染症の予防	
	グループディスカッション「パートナーから「クラミジア感染症にかかっているんだ。」と告げられたら？」	
ネゴシエーションとコンドームスキル	コンドーム・スキル	避妊＋STI 予防であることを説明
	コンドーム・ネゴシエイト	ネゴシエイトのポイントとシュミレーション場面を入れる
個別相談	月経痛について	個別相談の時に対応できるよう、どこと連携したらよいかを示す
	マスターベーションについて	
	性的な犯罪について	
	レイプについて	

〔資料1〕共通レジメ

ピアカウンセリング講義編

1. ピアとは何か
2. ピアカウンセリングとは何か
 - ・ピアカウンセリングを用いた具体的な活動の紹介
3. 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、人間の成長と心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、支持する環境において、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出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

4. ピアカウンセリングの八つの誓約

ピアカウンセリングには、カウンセリングをする上で、守っていく八つの誓約がある。これらは、絶対に破ってはならないということはないが、これらの誓約を守ることは、カウンセラーを守ることであり、ひいてはカウンセラー自身を守ることにもつながる。

- ① 批判的にならない、決めつけない
- ② 共感を示す／コンクリートの壁にならない
- ③ 個人的なアドバイスを与えない
- ④ 詰問調にならない／なぜで始まる質問には気をつける
- ⑤ カウンセラーの抱える問題の責任は取らない
- ⑥ 解釈をしない／パラフレーズで十分
- ⑦ 現状と現時点に視点を据える
- ⑧ まず感情と向き合い、感情について話し合う

5. 効果的なピアカウンセラーになるには

- ① 聞く技術を学ぶ
- ② スキルの練習にロールプレイをすること
- ③ 技術向上のためのコ・カウンセリング

ピアカウンセリング実習編

基本的なピア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）

1. 基本的な向き合い方

- ① アイコンタクト
- ② 姿勢
- ③ 顔の表情
- ④ カウンセラーのリードに従う
- ⑤ 話の促しをする

2. オープンクエスチョン

オープンクエスチョンとクローズドクエスチョン

オープンクエスチョンの使い方

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
 - ・ 「そのときの状況をもう少し教えてくれる？」
 - ・ 「それで、どんなふうに困っているの？」
3. 感情と向き合うとき
 - ・ 「それで今はどういう気持ち？」
 - ・ 「ムカつくって言ってたけど、どうムカついているの？」
4. 問題解決
 - ・ 「今はどうしたいって思っているの？」
 - ・ 「このままだとどうということになりそうかな？」

3. パラフレーズ

パラフレーズの役割

1. 理解の確認をする
2. 適切な明確化を計る
3. 適切な共感を示す

4. 感情と向き合う

エクササイズ:感情の言葉探し

1. 感情を見分ける～今感じている感情は何なのか？
 - ① 感情の質問をする
 - ・ 「今は何を感じてる？」
 - ・ 「そのことで、どういう気持ちになってる？」
 - ② 言葉にされた感情をパラフレーズする
 - ・ 「ってことは、_____って気持ちかな？」
 - ・ 「つまり_____って感じてるってこと？あってる？」

③ 感情を反映する

- ・ 「なんとなく緊張してるみたいだけど？」
- ・ 「さっきよりは表情が柔らかくなったみたいだけどどう？」

2. 感情の規定と明確化～その感情はどういう感情なのか？

① 感情の意味やそれをどのように経験しているかを聞く

- ・ 「ムカつくってどういう気持ち？」
- ・ 「_____って気持ちをどう受け止めてる？」

② 最初に言葉にされた感情に付随しているかもしれない他の感情を探索する

- ・ 「_____って言ってたけど、他にどんな気持ちがある？」
- ・ 「_____って気持ちをもう少し詳しく話してくれる？」

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

- ・ 「つまりは、_____って感じているんだよね？」
- ・ 「みんなが思っているってことは、あなたもそう思っているってことかな？」

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

① 認識した感情を状況の中で捉えなおし、確認する

- ・ 「そういう風に感じるのって何が原因なんだろう？」
- ・ 「どういうときに、そういう気持ちになるのかなあ？」

② 認識した感情と関連性のある感情に気付かせる

- ・ 「その気持ちと一緒に感じてる気持ちって何かない？」
- ・ 「そう感じているときって、どういう気分？」

③ 思考と感情を関連させる

- ・ 「そう感じているときに、頭では何を考えてる？」
- ・ 「そういう気持ちのときに、思い出すことってない？」

④ さらに一歩踏み込んで、隠された感情を表出させる

- ・ 「そのときに何をしたいって思った？」
- ・ 「その気持ちを別の方法で表現するとしたら？」

⑤ 隠れている感情を表出表現させるためビジュアライゼーションや空想をする

- ・ 「どうなったら一番いいのかな？」
- ・ 「前はどんな風に解決してきた？」

5. 要約するスキル

要約は大きなパラフレーズである。要約することによって、時間軸上に散りばめられた言葉や事実や感情を、カウンセラーはもとよりクライアントも再認識することができる。

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。

コ・カウンセリング実習

コ・カウンセリングとは

ピアカウンセリングの基本的スキル、特にアクティブリスニングスキルを駆使して、相互交代でカウンセリングしあう。

1. 「八つの誓約」を踏まえながら、会話の中であなたが習得したピアカウンセリングのスキルを使う練習を試みる。
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リーになるということが、どういうことなのかを経験する
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してみる

- ① コ・カウンセリングで、カウンセリー役を演じるときのテーマは、現在未解決の問題で、なおかつ何らかの解決を模索している問題、あるいは過去に問題とされていたが、現在は解決されている問題をテーマとしてください。いずれにしても、あまり重大なテーマはコ・カウンセリング演習には不適切ですので、各自妥当と思われるテーマを選定してください。
- ② カウンセラー役、カウンセリー役はそれぞれ30分ずつ、合計1時間ほどエクササイズを行ってください。
- ③ カウンセラー役をする人は、サポートをすることがどういうことなのか、ナーバスになっていないか、自分らしく振舞えているか、質問をすることに抵抗はないか、等について体験してください。
- ④ カウンセリー役をする人は自然な態度で、サポートを受けることに対してオープンな気持ちを持つようにして下さい。

コ・カウンセリング実習 振り返り

1. コ・カウンセリングエクササイズの後、自分のそれぞれの役割においての経験を書いてみてください。一つはどのように感じたのか、そしてもう一つは何が観察できたのかということです。
2. 上手く行かない場面や気になる場面があれば、逐語録の形式で記載して下さい。記載の方法については、次ページを参照して下さい。
3. 質問がある場合、それも記載して下さい。

1. ピアカウンセラーをやってみて

① どのように感じたか

② 何が観察できたか

2. カウンセラーをやってみて

① どのように感じたか

② 何が観察できたか

3. 疑問・質問など

カウンセリング場面の逐語録

カウンセラーの発言	カウンセラーの発言	カウンセラーの思ったこと・感じたこと
－書き方の例－ いつも私がヤキモチを焼いて、ケンカしちゃうんだよね。ホントはケンカなんかしたくないのに…。 うん、それなのにケンカばかりで、自分でも嫌になっちゃう。 うん、ホントどうしたらいいんだろう…。	そうだよね、ケンカなんかしたくないよね。 そうだよね、嫌になっちゃうよね…。 そうだよね…。	なんか、そうだよねしか言ってない感じ。どう返したらいいかわからない。

小集団を対象としたピアカウンセリング

1. 個別ピアカウンセリングの集団への応用

- ・ グループ活動の効果
 - 普遍性の確認
 - 情報の伝達
 - モデリング
 - カタルシス
 - 対人関係の学習 など
- ・ カウンセラーの役割
 - 共感する
 - 明確化する
 - 問題に焦点を当てる
 - 話を整理する

2. 集団ピアカウンセリングの実際

3. 集団ピアカウンセリングロールプレイ

セクシュアリティ総論

1. セクシュアリティ総論Ⅰ：セクシュアリティ概論

- 1) あなたにとって“性”とは？
- 2) 人間の性・セクシュアリティとは
人間の性の特質
 - ①性の意義からみた3つの特質
 - 「生殖性」 ・ 生殖を伴わない性
 - ・ 性を伴わない性
 - 「快楽性」
 - 「連帯性」：人間の性のもっとも重要な特質
 - ②性＝セックスではない

2. 基本的人権としての性：セクシュアリティ

- 1) 性のグラデーション（多様性）からみる対象選択（性的指向）
ヘテロセクシュアル・ホモセクシュアル・バイセクシュアル・トランスセクシュアル
- 2) アンドロギュノスと人間の求愛12段階
 - (1) アンドロギュノス
 - (2) 人間の求愛12段階
- 3) 生涯を生きる基盤としての性：セクシュアリティ

3. 思春期の性：セクシュアリティの理解

- 1) 思春期の心理的特徴
 - (1) 思春期の発達課題
 - ① アイデンティティの獲得
 - ① 性受容
 - ・ 性自認（性同一性）
 - ・ 性同一性障害（こころと身体の性自認の不一致）
 - ③ 自尊感情
- 2) 思春期の身体的特徴
 - (1) 女性の身体 → 自分の性周期を知っていますか？
 - (2) 男性の身体
- 3) 現代の若者の性意識・性行動の実態
 - (1) どのような性の悩みをもっているか？
 - (2) 性交経験率（上昇と低年齢化）
 - (3) セックスのカジュアル化
 - (4) 避妊の実態
 - (5) 人工妊娠中絶・中絶率
 - (6) 性感染症・罹患率
- 4) 性の自己決定能力を高めよう
- 5) セクシュアリティ最新トピックス

セクシュアリティ各論

1. セクシュリティ各論Ⅰ：妊娠・出産

自己決定能力を高めるエクササイズ（私のライフライン）

「自分の人生を描いてみよう」

- ・ 今までの人生を振り返り、達成度（幸福度・満足度）を一本の線で表してみよう
- ・ こういう人生だろう、こういう人生を送りたいというイメージで書いてみよう
- ・ お互いに描いたライフラインをグループで紹介し合おう
- ・ やってみたいの感想をシェアリングしよう

1) 妊娠・出産とは

- ・ 妊娠のメカニズムについて

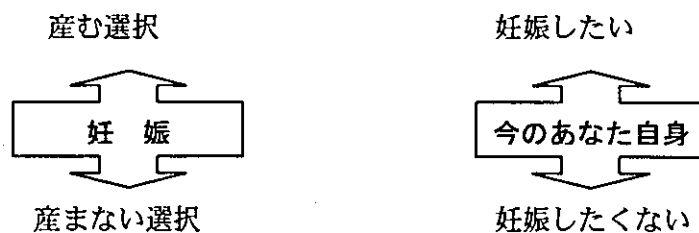
2) 出産 or 中絶

グループディスカッションⅠ

「もし、今のあなたまたは彼女が妊娠したらどうする??」

「現在のあなたならどんな選択をする??」

- ・ 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のか?
- ・ それぞれを選択した場合に、起こり得ることを考える



産むか産まないかを決めるのはあなた自身の権利です。

妊娠してから考えるのではなく、今のあなた自身の立場で考えよう。

2. セクシュリティ各論Ⅱ：避妊・ピル

1) 避妊とは

2) 避妊の原理

3) 避妊の実際

ティーチングエイドを使用しての避妊具の説明と実演（資料参照）

どういった避妊法があるのだろう?

正しい使用方法は?

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男くんだったらどんな選択をする??」

- ・ 興味を持った避妊法や今までに知らなかった避妊法はありますか?
- ・ 避妊法を選択した場合に、なぜそれを選んだのかを考える

■避妊法の理想条件

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

～ 全ての条件を満たす避妊法は? あなたが求める避妊の条件は? ～

■避妊・最近の事情

3. セクシュアリティ各論Ⅲ：性感染症

STIs

- 1) STI って何だろう? ☆ _____で感染する病気
～ 色々な呼び方があります
- 2) STI にはどんなものがあるのだろうか?
- 3) HIV と AIDS の違い ☆ HIV/AIDS は _____ のひとつ
- 4) STI 予防のために必要なこと
A = Abstinence → セックスはしない!
B = Be faithful → セックスする相手は一人だけ
C = Condom use → セックスをする時は必ずコンドームを使う
- 5) 『性のネットワーク』という言葉を知っていますか?
- 6) 「あれ?」と思ったらどこに行きますか?

「あなたに起こりうる? STI 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…?

■STI 予防のために必要なこと

- ・コンドームは正しく使える？

～ つけ方, 買い方, 保存の仕方あれこれ ～

4. セクシュアリティ各論Ⅳ:コンドーム・ネゴシエイト

1) ネゴシエイトとは・・

2) コンドームネゴシエイトを演じてみよう！！

「いざとなったらどうしよう?！」

～「コンドーム使おう!」,「使って!」って言える?

「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?」

- ・ どうして彼氏・彼女はコンドームを使いたくないのか?
- ・ あなたの気持ちはどっち?その気持ちをパートナーにどのようにして伝える?

5. 恋愛に関する価値討論

ディスカッションⅣ

「5つの選択」

ピアカウンセリング手法による性教育講座の実践展開に向けて

1. ピアカウンセラーの果たす役割
ーピアカウンセラーとして地域でどう活動していくか？ー
2. ピアカウンセリングの実践展開に向けて
ーピアカウンセリングをどう進めていくか？ー
3. グループワーク～
企画?展開何の検討
★テーマの決定
★伝えたい内容・方法の決定
★タイムテーブル（プログラム）作成
★使用媒体・機材の選定
等等

まずは自由に話し合ってみよう！

「この養成講座で学んだことは？」

「仲間に伝えたいと思ったことはどんなこと？」

「どんな風に伝えたい？」などなど…

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・プログラムを作成
★役割分担を決める
★リハーサルをする
5. 全体発表～各グループ別ミニピアカウンセリング講座の実施
6. 講評

思春期ピアカウンセリング講座企画書

テーマ〈タイトル：サブタイトル可〉

企画・実施者 名前

基本前提

- ・ ピアカウンセリングの基本前提（哲学）を肝に銘じること
- ・ コーディネーター、ピアカウンセラー養成者、スーパーバイザーと連携を密に取り合うこと

企画書の作成

- 1 思春期ピアカウンセリング講座企画・実施の背景
- 2 目的
- 3 目標
- 4 対象者の選定
- 5 場の設定
- 6 伝えたい内容・方法の吟味
- 7 必要物品
- 8 タイムテーブルの作成
- 9 リハーサルの開始
- 10 実施
- 11 評価
- 12 フィードバック

8つの誓約

1. 批判的にならない・ノンジャッジメンタル

カウンセラー：彼がセックスのときにコンドームつけてくれないんだよね。妊娠とか心配なんだけど、外で出すから大丈夫だって…。でも、やっぱり怖いんだよね。

カウンセラー：えっ、コンドーム使わないでセックスしてるの？避妊は、膣外射精ってこと？

カウンセラー：うん、それだけ…。だから心配なんだよ。

カウンセラー：もう、そんなんじゃダメだよ、コンドームして欲しいなら、ちゃんとつけてって言わなきゃ！！

カウンセラー：そんなの言えたら言ってるよ！言えないから困ってるんじゃない！

カウンセラー：彼がセックスのときにコンドームつけてくれないんだよね。妊娠とか心配なんだけど、外で出すから大丈夫だって…。でも、やっぱり怖いんだよね。

カウンセラー：妊娠しちゃうかもって心配なんだ。

カウンセラー：うん、そう。もし妊娠したらどうなっちゃうんだろうって思っちゃう。本当にそんなことになっちゃったらどうしよう…。

カウンセラー：そうだよね、どうしたらいいか、わかんないよね。

2. 共感を示す

カウンセラー：今、二人の人に告白されちゃって、どっちがいいか迷ってるんだよね。どうしたらいいのかな…。

カウンセラー：二人の人から告白されたなんて、うらやましい！ どっちでも好きな方選べばいいじゃん。

カウンセラー：どっちも好きなの！だから悩んでるんじゃない。

カウンセラー：う～ん、それじゃあ、二人のいいところ、悪いところとか考えてみれば？

カウンセラー：そうだなあ。1人は社会人で、商社に勤めてるんだ。まじめな人だし、将来は安定してるって思うんだ。それに、やさしいしさ。もう1人は同じ大学の後輩なんだけど、かわいっていうか…なんか、母性本能くすぐられるっていうかさあ…。

カウンセラー：……。

カウンセラー：…ねえ、ちょっと、ちゃんと聞いてる？

カウンセラー：今、二人の人に告白されちゃって、どっちがいいか迷ってるんだよね。どうしたらいいのかな…。

カウンセラー：一度に告白されちゃったんだ。それは悩むよね。

カウンセラー：そうそう。二人ともタイプは違うけど、それぞれいいところがあるんだよね。どっちかを選ぶと、どっちかが傷ついちゃいそうでさあ、どうしたらいいかわからないんだよね。

カウンセラー：誰も傷つけないって気持ちがあるのかな？

カウンセラー：それはそうだよ。私は二人とも好きだしさ…。でも、どっちかと付き合ったら、もう一人は離れて行きそうで…。そういうのも嫌なんだよね。

カウンセラー：二人とも好きだから、一緒にいたいって思ってるのかな。

カウンセリー：うん、私はそれが一番居心地がいいなあって。今までの関係がすごく楽しかったから…。

カウンセラー：そうか、今まで楽しかったんだね。

カウンセリー：うん…でも、楽しかったのは私だけだったのかもしれない。もちろん、二人は二人で楽しかったんだろうけど、つらいときもあったかもしれないよね…。もうちょっと、二人の気持ちも考えないとだね。

3. 個人的なアドバイスは与えない

カウンセリー：最近彼女とケンカばかりでさあ。なんかちょっとしたことでキレたりするんだよ。例えば…メールの返信が遅い！とかさ。忙しくてすぐに返せない時もあるじゃん。でも、そういうと「私のこと好きじゃないんだ」って言うんだよ。もう、どうしたらいいのかな？

カウンセラー：それは…できるだけすぐにメール返すようにすればいいんじゃないの？

カウンセリー：いや、それができないから、困ってるんだって。

カウンセラー：そしたら…そうだ！忙しくなる前にメールすればいいんじゃない？これからちょっとメールできなくなるよって。

カウンセリー：えーっ！？そんなの毎回するんじゃ面倒だよ。それに、前もってわからないときだってあるじゃん。

カウンセラー：そういうのはね、誠意の問題なんだよ。メンドクサイとか言ってるようじゃ、好きじゃないって疑われても仕方ないんじゃないの？忙しい中、メールしてくれるってのが嬉しいんじゃない。

カウンセリー：なんだよ、お前もアイツの味方かよ。わかった、もういいよ。

カウンセリー：最近彼女とケンカばかりでさあ。なんかちょっとしたことでキレたりするんだよ。例えば…メールの返信が遅い！とかさ。忙しくてすぐに返せない時もあるじゃん。でも、そういうと「私のこと好きじゃないんだ」って言うんだよ。もう、どうしたらいいのかな？

カウンセラー：そっかあ、ちょっとしたことで毎回ケンカじゃつらいよね。

カウンセリー：ホントだよ。俺、どうしたらいいのかな？

カウンセラー：うーん、じゃあ、まずメールのことから考えてみようか。その、メールの返事が遅いって怒られるってのは、どういう感じ？

カウンセリー：別に返事をしたくないとか、無視してるっていうんじゃないくて、出来ないってのをわかってもらいたいんだよね。俺だって、時間があれば、すぐ返せるけどさ、バイト中とかだとそうはいかないじゃん。あと、先輩とかと飲んでる時とか、メールしてると怒られるんだよね。疲れているときだってあるし、そういうことをわかって欲しいんだよ。

カウンセラー：そうかあ。彼女にメールできないときもあるってことをわかって欲しいんだね。

カウンセリー：そうなんだよ。メールと愛情は別ってことをわかって欲しいんだよね。返事しないから、好きじゃないって思われるのは、なんかちょっとな～。

カウンセラー：そうだよな、好きなのに、そうじゃないって思われるのは嫌だよな。

情報がアドバイスの形で伝わる

カウンセラー：最近、身体がだるいんだよね、ちょっと熱っぽいし、…

カウンセラー：体調悪いの？何かあったのかな？

カウンセラー：うーん、ここんとこずっと月経も止まってるし、やばいかも。

カウンセラー：やばいって妊娠のこと？病院は？妊娠判定薬とか使ってみた？

カウンセラー：やっぱチェックした方がいいのかなあ…。

情報を情報として与える

カウンセラー：最近、身体がだるいんだよね、ちょっと熱っぽいし…

カウンセラー：体調悪いの？何かあったのかな？

カウンセラー：うーん、ここんとこずっと月経も止まってるし、やばいかも。

カウンセラー：やばいって、妊娠のこと？してるかもしれないって思ってるの？

カウンセラー：わかんないけど、もしかしたらそうかも…。

カウンセラー：まだわかんないけど、妊娠の可能性はあると思ってるんだ。

カウンセラー：うん、やっぱ妊娠してるかどうかははっきりさせないとだよね。どうしようかな…。

カウンセラー：病院に行くのが一番だけど、今は薬局で判定薬ってのもあるよね。

カウンセラー：そっか〜、それなら簡単だし、とりあえずやってみようかな…。

4. 詰問調にならない：なぜで始まる質問には気をつける

カウンセラー：もしかして、私、妊娠…しちゃったかも…。もう一ヶ月以上遅れてるし、今までこんなことなかったし…。ねえ、どうしたらいいのかな…？

カウンセラー：妊娠してるかもしれないってこと？どうしてそう思うの？

カウンセラー：だって、この間彼氏としたとき、コンドーム使わなかったんだもん…。だから…。

カウンセラー：なんでコンドームを使わなかったの？

カウンセラー：だって、彼が「大丈夫」って言うから。それに、断ったら嫌われるかもしれないし…。

カウンセラー：なんでそう思うの？

カウンセラー：だって、彼がしたいって言うし…。私がしなかったら、他の女の子のところに行っちゃうかもしれないし…。彼、モテるんだもん。

カウンセラー：他の女の子のところに行っちゃうなんて…。もう、どうしてそんな男と付き合ってるの？

カウンセラー：いいじゃない！だって好きなんだもん！どうしようもないよ…。

カウンセラー：もしかして、私、妊娠…しちゃったかも…。もう一ヶ月以上遅れてるし、今までこんなことなかったし…。ねえ、どうしたらいいのかな…？

カウンセラー：妊娠したかもしれないって思ってるんだね。なにか心当たりある？

カウンセラー：うん、こないだ彼としたとき、コンドーム使わなかったから…。

カウンセラー：だから妊娠したかもって思ってるんだね。どういう状況だった？

カウンセラー：そういう雰囲気になったときに、ちょうどコンドームがなくて…。私は不安だったんだけど、彼が大丈夫って言うから…。絶対大丈夫って繰り返し言うから、なんか断れなくて…。