

ピア・カウンセリングのご案内

第 11 版

平成26(2014)年4月

台東区地域生活支援センター

あさがお

ピア・カウンセラー 小和瀬 芳郎

- ※ **ワンウェイ型**
- ※ **毎月第3水曜の2時～4時**
- ※ **無料**
- ※ **20分間位**
- ※ **「あさがお」相談室にて**
- ※ **秘密は守られます**
- ※ **一日5人まで**

●ピア・カウンセリングの特徴

- ①「ピア」とは「仲間・「対等者」の意味。
- ②病気・障害を持ち似た経験をした、同じ立場の当事者間で行われるので、気持ちがわかりあえる。

●(お互いに)こんなことをしていきましょう (ピアカンの要素)

- ① **相談事** ⇒ 悩み事や困っていることに対して、問題解決に向かっていけたらいいですネ。
- ② **経験談** ⇒ 体験を言葉にして自分の外に出すということは、確かめたり振り返ることができます。
- ③ **傾聴** ⇒ 互いに耳を傾けて聴く。これが基本なのです。話を聴いてもらえると気持ちがいいですネ。
- ④ **共感** ⇒ 同じ立場だからこそ、共感することもありますヨ。
- ⑤ **感情解放** ⇒ 感情をたくさん出してもかまいません。「スッキリ」です。
- ⑥ **提案** ⇒ 助言ではなく軽い提案であって、選び決めることや、結果の責任は各自です。
- ⑦ **情報交換** ⇒ 医療面や福祉面のサービスや制度など・地域生活について・その他の情報交換です。
- ⑧ **権利擁護** ⇒ 時として、法律的に権利をまもることもあります。
- ⑨ **意見交換** ⇒ 雑談にならなければ、「あさがお」のことも含めて、おおいに意見を交換しましょう。
- ⑩ **エンパワーメント** ⇒ 自己実現を目指して、チカラを引き出すのを援助していくことです。
- ⑪ **SST** ⇒ SST(社会技能訓練)について触れたり、ロールプレイ(役割演技)もしたりします。
- ⑫ **リフレーミング(置き換え)** ⇒ 弱みを強みに価値観・発想の転換もできますヨ。

●(お互いに)これは守りましょう (約束事)

- ① **秘密厳守(安心して話ができる)**
- ② **制限時間を20分間位まで(疲れることや話し過ぎてしまうこともあるので)**
- ③ **ピア・カウンセリングの中身の話は、ピア・カウンセリングの時間と場所だけで…**
- ④ **ピア・カウンセラーはあさがおの登録利用者なので、普段はそのことを優先**

※ 「あさがお」の運営懇話会で、ピア・カウンセリングについての報告を11回しました。守秘義務には、十分配慮・厳守し、個人や内容はわからない様にしました。お気軽にお尋ねください。

◆ピア・カウンセリングのデータ◆ (平成25年4月～平成26年3月)

12日間 実施	1日平均 2.3人 利用	10分間以下 2件
延べ 28人 利用	1人平均 19.2分間	30分間以上 2件

ピア・カウンセラー(こわせ よしお) 《経歴》◆H7(1995)年より、全国精神障害者団体連合会(当時の事務局は台東区)で、電話によるピア・カウンセラーを週1～2回の3時間ずつ約3年間勤める。◆H7(1995)年、リーガル・アドボカシー育成会議の第二次アメリカ派遣研修に参加、ピア・カウンセラーのトレーニングその他。◆H17(2005)年より、「あさがお」のピア・カウンセラー。《現在》50歳、男性、「あさがお」登録利用者、元台東区在住