

# まあ、よんでみて!

発行：(社)大阪府理学療法士会 障害者保健福祉部 〒540-8790 大阪市中央区常盤町1-4-12-301 TEL 06-6942-7233

印刷所：身体障害者授産施設 大阪ワークセンター 〒594-0031 和泉市伏屋町5-10-11 TEL 0725-57-0883

第15号 2007年 夏号

吉備理恵さんの  
創作的活動による作品です



# ほがらか川柳

脳卒中友の会

「ほがらか会」作品

野里猪突 選



はかどらぬ整理まだまだ死ねませぬ

野里 勝子

テレビでも拝みたくなる富士の山

百瀬 百子

目覚ましにうるさいという床の中

庄村 葉月

我が人生自分で引いたくじの運

大橋 貴美子

# 特集ピアカウンセラーって

C I L 豊中ピアカウンセラー

大友 章三



## ◎ピア・カウンセリングとは

一九七〇年代に、アメリカでアルコール依存症の人たちによるカウンセリングがはじまりといわれています。

「ピア」とは「同じ」とか「同等」という意味があり、たとえば、女性同士・男性同士・介護者同士などいろいろあります。その中に、障害者同士というのもあるでしょう。

いろんな差別を受けたり、傷つけられた人たちが集まってお互いにサポートしあうグループができ、その中から将来の目標を立てて、それに向かって進んでいく。お互いに評価をしあって行っていくことがピア・カウンセリングの大きな意味合いだと思います。

ピア・カウンセリングには話をする方（クライアント）、話を聞く方（カウンセラー）が必要です。その人たちは時間など、持っているものを共有しあい、差別がなく、安心して話せる状態を作っていくことが大切です。カウンセラーはクライアントに対して話をしやすい状況、また、普段隠されていた気持ちが出せる状況（ディスチャージ）を作っていくことに心がけなくてはなりません。また、話せないなら話せないでかまわない、ただ、ここに来てくれただけでよかったということを伝えることをまずしなければなりません。

ピア・カウンセリングは、次の五つのことを守らなければなりません。

### < 安全性の確保 >

相手を受け入れて、話を聞くのだから、プライバシーを守るのは大原則です。（守秘義務）

これができないと相手に信頼されることはできません。

### < 時間の確認 >

ピア・カウンセリングは、時間を共有することです。言っぱなしや聞きっぱなしでは、言った方はさっぱりするかもしれませんが、聞き手は大変な疲労感を感じ、ピア・カウンセリングが嫌になってしまうことがあります。そして、聞き手の方がシラけてしまい、「同等」という場面がなくなってしまうのです。ただ、言語障害のある人に対しては、ゆっくり話せる場面を作り、時間の共有の仕方をお互いに考えないといけません。

## ＜ アドバイスはさける ＞

ピア・カウンセリングはお互いに信頼しあい、認めあって、相手を受け入れて行うものですから、上下関係はありません。アドバイスをすることが先に出てしまうと相手の話を中途半端に聞き、相手の本質を知ることができません。いわば、必要な上下関係ができってしまうのです。但し、具体的な問題があったり、緊急性があるものに対しては別です。

## ＜ 目標の設定 ＞

ピア・カウンセリングの場合、目標の設定は重要なものになります。今までうえ付けられた、傷や抑圧を出し、これからどうしていくのか、将来的な自分の生活（地域での自立生活）をどう創っていくのか考えていくことがピア・カウンセリングの目的の一つです。

## ＜ それぞれの役割を知る ＞

同じとか同等という意味があり、時間を共有するというルールがあるので、クライアント役とカウンセラー役を交替しながら、お互いに信頼しあう関係を作っていきます。

ただ、カウンセラーは、相手の問題が大きすぎて、自分が話を聞けなかった場合、相手に謝罪し、カウンセラーを変わってもらうことができます。今までの地域社会の中で、人に話をしたり、人の話を聞いたりすることが苦手な人はたくさんいます。

特に言語障害があったりすると、相手に伝わっていないことがわかっていながら、「もういい」と諦めてしまうことがあります。ピア・カウンセリングでは、そういったことがないことを前提にし、相手の話を聞くことから始めます。だから、「言葉どり」は絶対にしてはいけません。ピア・カウンセリングをすることによって、自分の思いを出し、表現していき、そして、目標を作る。また、その目標に少しでも近づけるため多くのことを体験していくことが、大切だと思います。自立生活プログラムは、ピア・カウンセリングから始まり、具体的に生活の作り方などを学んでいくものです。ピア・カウンセリングや、自立生活プログラムを体験し、自立していくことが、他の障害者のモデルになり、地域の中で活動していく仲間を作っていくものだと考えています。

## ◎日本における

### ピア・カウンセリングの歴史

日本では、一九八〇年代に入って、ミスタードーナツ（親会社・ダスキン）がアメリカ・カリフォルニア州バークレーへ日本の障害者リーダーを留学させる運動があり、当時の障害者運動をしていた人達が参加していきました。

その人達が、当時先進的といわれた、アメリカの障害者自立生活運動を学びました。その運動の中に障害者同士が自分を取り戻し強くなっていく（エンパワーメント）手段として、ピア・カウンセリングを体験したのです。



一九八五年に東京・八王子でアメリカからピア・カウンセリングリーダーを招いて、第一回目のピア・カウンセリング集中講座が行われました。

その講座には、現在日本の障害者運動を担っている人達が全国から集まり、ピア・カウンセリングを広めていきました。

ただ、関西に入ってきたのは、その時から五年ほどたった、一九九〇年代になってからです。その原因は、当時関西では、脳性マヒの人達を中心に、当事者組織ができ、人集めの活動で、障害者のいる家庭を訪問し、生活の状況や家族との関係、日頃、思っている不満などを聞いて、行政などに訴えていったり、本人の自立する力を引き出し、障害者の自立生活運動の流れがありました。

いわば、関西流のピア・カウンセリングがあったといえます。

私自身もその自立生活運動の流れの中にありながら、京都で初めて行われた、ピア・カウンセリング集中講座を受講したのですが、それまでの関西流とは異なって、リーダーの指導の元、受講者がお互いに話し合い、気持ちを出し合う、また、ある人は、私たちの前で、笑ったり、怒ったり、泣き出したりするのです。それを見てリーダーは、「言葉かけ」によって、より助長させようとする姿を見ると、「何か宗教じみたもの」を行なっているように感じたのです。

私はその時に、ピア・カウンセリングにはついて行けない様な感覚がありました。だから、しばらく私のなかからはピア・カウンセリングは、消えていたのです。

大阪では、一九九六年に初めて集中講座が行われました。

きっかけとなったのは、阪神大震災で被災にあった仲間達を力づける為にピア・カウンセリングの手法を使って、被災障害者のエンパワーメントを創っていくために、ピア・カウンセラーを養成するためのものでした。

また、厚生労働省（当時の厚生省）が社会福祉基礎構造改革を打ち出し、各地に障害者が中心となるような「市町村障害者生活支援事業」を作るように都道府県や市町村に指導をし始めました。その事業の必須要件にピア・カウンセラーの配置が唱われてきました。

その流れもあり、大阪では、関西流の活動の考え方を含めた、ピア・カウンセリング集中講座が各地で行われるようになっていったのです。

昨年より、障害者自立支援法が始まりました。この法律では、障害者の地域生活をしていくことが全面に出され、施設や病院から地域へ生活していく形を作っていく事になります（地域移行）。ここで必要になってくるのが、地域で生活をし、施設や病院からの地域移行の際に当事者が安心して相談でき、多くの情報を教えてくれて、また、一緒に生活のプランを考えてもらえる活動が必要になってくるのです。そこには、ピア・カウンセリングの手法を使って、本人の隠れたパワーを引き出し、地域生活に挑戦していけるようにすることが重要だと考えます。これからますます、行政などのしめつけが強くなり、障害者の生活に影響を与えていくことは、必至です。この世情だからこそ、障害者のエンパワーメントが重要となり、それを引き出すピア・カウンセリングも、より必要になってくるのは当然です。障害者が自分で考え、自分で選び、他人任せではなく、自分で生活パターンを作っていく、そして、自分の生活を楽しくしていく、また、それをこれから地域で自立生活をしていこうとする人と一緒に活動を行っていくのです。

そのためには多くの障害者を受け入れていく、ピア・カウンセラーの活動（仕事）は大変重要になってきます。障害者のことを考え、



障害者自身が活動していくことで、これからの社会を作っていくこと、これが私たちのしていくことだと考えています。

～プロフィール～

大友 章三（おおとも しょうぞう）

一九五五年生まれ

仏教大学三回生より障害者運動に関わる。

一九九三年 障害者自立生活援助センター・とよなかを設立。

一九九四年 結婚と同時に、豊中市営の車いす対応住宅に転居。

<現在の活動>

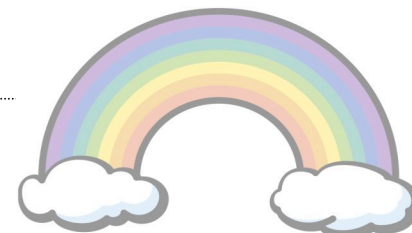
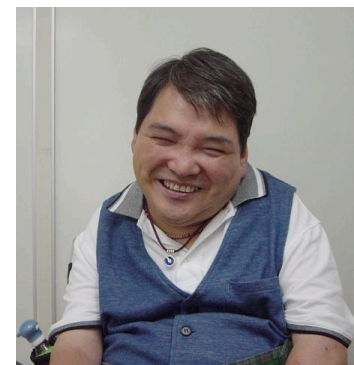
NPO法人CIL豊中副理事長兼ピアカウンセラー

「全国自立生活センター協議会」

常任委員兼ピアカウンセリング委員

NPO法人大阪障害者ケアマネジメント協会理事

その他様々な委員等の活動に参加



編集後記

「カウンセリング」には、人・問題・場・過程などの要素があると思います。病院の待合室での井戸端会議にもピア・カウンセリングの要素を含んでいるかもしれません。

この特集を参考に、障害のある方が地域社会から孤立することのないよう、当事者同士で時間の共有ができる場面設定を日頃の臨床の中で考えてみてはどうでしょうか。

そうすることで、今回の原稿を書いて下さった方のように、自信を持ってピア・カウンセリングを実践できるカウンセラーが増えていくと思います。

また、理学療法士にとっても、傾聴し共感的理解で受容することと、時間を共有することで信頼関係も生まれてくるものだと思います。

過去の「まあ、よんでみて！」は、

[URL:www.physiotherapist-osk.or.jp/](http://www.physiotherapist-osk.or.jp/)

をご覧ください。

ご意見・ご感想は、

E-mail:[disabled@physiotherapist-osk.or.jp](mailto:disabled@physiotherapist-osk.or.jp)

まで！お待ちしております。

### ご案内

少しでも、多くの方に読んでいただけるよう各病院・施設でコピーして配布してください。

