

## ピア・カウンセリングとは…

ピア・カウンセリングは、「同じ背景をもつ仲間どうし」でおこなうカウンセリングです。

私たちのいう「同じ背景」とは、「障害のある人どうし」という意味です。家族やお医者さん、同じ職場の人にはなかなか理解してもらえない悩みや苦しい気持ちも、同じ障害のある仲間なら、わかってくれるかも。自分が普段感じていることを聞いてもらいながら、気持ちを整理したり、自信を取り戻していきます。



もともとは、アメリカでアルコール依存症の患者どうしが行うカウンセリングとして始まりました。日本では障害者運動の中で広がっているので、「障害者どうしのカウンセリング」という意味で使われることが多いです。

ほかにも「女性どうし」「がん患者どうし」などのカウンセリングとして「ピア・カウンセリング」という言葉を使っている例があります。

## ピア・カウンセリングがめざすもの

～ 自立生活への3つのステップ ～

### ① 自己信頼の回復

ピア・カウンセリングでは仲間いっぱい話を聞いてもらいながら、自信を回復して、本当の自分の気持ちに気づいていきます。

### ② 人間関係の再構築

「サポートを受けることは悪いことではない」ということに気づき、堂々と人に助けをもとめることができる自分になる。そうした「あたらしい自分」で、あたらしい人間関係をつくっていきます。

### ③ 社会の変革

様々なサポートを受けながら自分らしく生きる姿は、地域に住むほかの人たちの意識改革につながります。まちのバリアフリー化、制度の改善などを繰り返しながら、障害のある私たちにとって住みよいまちになっていくのです。



そして私たちがみんなと同じまちの中で、自分らしいくらしができるように、続けられるようにしていこう！！

## ピア・カウンセリングのおやくそく

### ① 時間を対等に分け合う。

話を聞いてもらった同じ時間だけ、相手の話を聞きます。

### ② 相手を否定したり、批判したりしない。

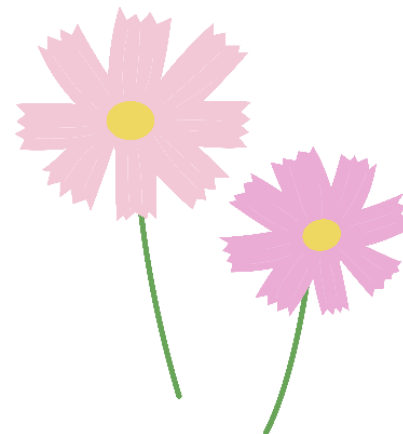
否定・批判したりはせず、相手の話を受けとめましょう。

### ③ 相手に助言したり、アドバイスしたりしない。

「自分で気づくこと、自分で選ぶこと、自分で決めること」を大切にします。

### ④ 秘密を守る。

安心して話せる場を作るため、聞いたことを外へ持ち出さないでください。



## さまざまな講座

全国の自立生活センターにて、ピア・カウンセリングについて様々な講座、セミナーが開催されています。

### 公開セミナー

ピア・カウンセリングを広く世間に知らしめるための講座です。障害のあるにかかわらず誰でも参加できます。

### 入門講座・体験講座

障害のある方が対象です。ピア・カウンセリングの入り口、さわりを体験できます。

### 集中講座

障害のある方が対象です。ピア・カウンセリングの基本・大枠を知りたい人向けの講座です。

### 長期講座

集中講座を終えた人が対象です。ピア・カウンセリングへの理解と実践力を深める講座です。

岡崎自立生活センターぴあはうすでは、公開セミナーや体験講座、集中講座などを定期的に開催しています。

また、月に一度、皆さんに気軽にピア・カウンセリングに触れていただく場として、「ピア・カウンセリングの集い」を開催しています。

お気軽にお問い合わせください。



ピア・カウンセリングに関する

お問い合わせは  
特定非営利活動法人

岡崎自立生活センター **ぴあはうす**

〒444-0038 愛知県岡崎市伝馬通5-47

TEL/FAX 0564-26-5080

# ピア・カウンセリング

って

なあに？



制作

特定非営利活動法人  
岡崎自立生活センター

# ぴあはうす

詳しくは下の「全国自立生活センター

協議会」ホームページから…

URL <http://www.j-il.jp/>