

# ●JHC板橋会ピアカウンセリングセミナーの目的とねらい

ピア(peer)という言葉は、「仲間」「対等」の意味で、ピアカウンセリングとは、共通の経験と  
関心にもとづいた、仲間同士の相互支援活動という意味です。同じ経験を持つ人が相手に  
対する傾聴と情報提供を行うことによって、相手が問題を自分で解決していくように手助け  
をするというピアカウンセリングは、従来の専門職による支援とは異なる独自の機能です。  
自分のそれまでの経験が生かされ、自己肯定感を得ることになります。また、支えるつもりだ  
った自分が支えられ、支えあうという関係が生まれてくるのです。

## ●ピアってなあに？

ピアとは「対等」「同僚」「仲間」という意味を表す言葉です。

「ピアならみんな同じ」でしょうか？

同じ症状がなければピアではないのでしょうか？

メンバーとスタッフはピアではないのでしょうか？

そんなことはないのです。

人間はひとりひとり違う人生、立場、それぞれの体験をもっているのがあたり  
まえ。でも、なにかひとつの共通の体験、関心、課題があり、ピア（対等）な  
立ち位置で何かを共有して、助け合おうとお互いが思うとき、その問題でのピア  
になれるのです。

私たちがこのように、人々と助け合える関係性を目指す方向を示しているの  
が「ピア」だと考えます。

違いがあるからこそ、異なった体験、考え、気持ちなどを分かち合うことで新し  
い情報交換ができます。それぞれの得意なことを活かしてグループを運営できます。

ピアカウンセリングは、たとえば、がんの回復者の患者会や子育てをしているお母  
さんのグループ、高齢者のピアサポートなど、様々な人生で直面する課題ごとに  
必要とされ、生かされる支援方法です。

## ●ピアカウンセリングセミナーのすすめ方

だれもが初めての人にあったり、初めての場所に行くことは緊張するものです。これから  
会う人たちはどのような人たちだろうか、自分のことを歓迎してくれるだろうか、どのよう  
に過ごせるだろうかなど、未知のことへのわくわくするような期待と少しの不安な気持ちが  
同居するものです。皆さんが安心して参加できるように、次の1~10のことを大切にすすめて  
いきましょう。

1 参加者が平等に時間を分かち合う、時間配分形式・役割分担形式をとります。

- ① ミーティングの時間は限られていますので、時間も分かち合いましょう。
- ② リーダー、タイムキーパーなどグループに必要な役割を交替して分担します。

リーダーチーム表

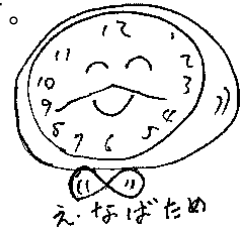
	リーダー	アシスタント	スタンバイ	リーダー	アシスタント	スタンバイ
1 回目	Andy	Bill	Cate	Cate	David	Edd
2 回目	Bill	Cate	David	David	Edd	Andy

2 セルフヘルプグループミーティングは、安心して、自由に、ありのままを話すことが出来る場です。

他の人の話は誠実に聞き、途中でわりこんだり、さえぎったりしないようにしましょう。  
 非難、中傷、説教、助言などはしません。

3 グループの始まりと終わりには、短い気分調べを行ないます。

ひとりひとりの気持ちを大事にしなが、グループをすすめていきます。  
 グループの終わりには、感謝の気持ちを伝えあいます。



4 グループのみんなが見えるところに時計を置きます。

時間を守ることに協力してもらいやすくなります。

5 休憩は、グループの参加者と相談しながら適宜とります。

休憩を入れることで気分転換し、集中力をとり戻すことができます。



6 椅子のみを使用し、参加者が輪をつくりま。

7 会場に花を用意するなど、安心して参加できる雰囲気づくりをします。

8 温度や風通しなど、参加者と相談しながら、会場の環境に気を配ります。

希望を遠慮なく出しあいましょう。

9 名札を用意し、お互いに氏名と所属がわかるようにすると、初対面同士でも話しかけやすくなります。



10 グループを始めるときには、最初に、グループの運営の指針や、ピアカウンセリングの基本原則など、安心できるグループづくりに必要な約束ごとを確かめ合うことが大切です。

確認することで参加者の協力が得られます。

グループの方針、目的と自分のニーズがあっているか、参加者自身が確かめられます。

# ピアカウンセリングを共に学ぶ仲間づくり

## 《第36回 ピアカウンセリングセミナー》

基礎編

**開催期間** 令和元年7月18日(木)、19日(金) (2日間) 10:00~16:00

**会場** 下赤塚駅前集会所 第一洋室(板橋区赤塚1-7-2) (2日間とも)  
(※例年と会場が異なりますのでご注意ください)

**定員** 15名程度 \*最少催行人員(4名)に満たない場合は、開催しないこともございます。

**参加費用** 20,000円(2日間のセミナーへの参加費、テキスト代込み)

- ・全講座への参加が原則です。
- ・昼食は各自のご負担となります。

**講師** JHC板橋会 ピアカウンセラーとスタッフ

**対象** 次のような目的をおもちの方を対象としたセミナーです。

- ＜例＞
- ①セルフヘルプグループの運営の参考にしたい。
  - ②新しくピアカウンセリングの学習会グループを作りたい。

相互支援、パートナーシップを体験して頂くため、複数人での参加をお勧めします

### ◆申込み方法

- ①別紙の「参加申込書」に所定の事項をご記入の上、FAXまたは郵便でお送りください。  
参加に際し、連絡等何かございましたら、参加申込書の連絡欄にご記入ください。
- ②参加申し込み受付後に、参加票と参加費の入金方法等を郵送いたします。

### ◆申込み締切日

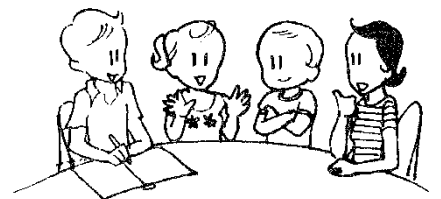
令和元年6月24日(月) ※定員になり次第締切とさせていただきます。

### ◆お申込み、問い合わせ先

【社会福祉法人 JHC板橋会】

〒174-0072 東京都板橋区南常盤台2-1-7  
TEL: 03-3554-8201 FAX: 03-3554-8202

経験・知識・考えを分かち合う



参加希望の方は、  
あらかじめ、お電話かFAXで  
申し込み状況をご確認ください

- ◆主催: 社会福祉法人 JHC板橋会
- ◆共催: 日本ピアカウンセリングネットワーク
- ◆後援: 日本精神障害者リハビリテーション学会  
東京ボランティア・市民活動センター

# ピアカウンセリングを共に学ぶ仲間づくり《ピアカウンセリングセミナー》の特徴 とくちょう

## ① セルフヘルプグループの大切さを学ぶ たいせつ まな

仲間同士の相互支援活動には、セルフヘルプグループの存在が重要です。「自分の経験が役に立てた」という自己肯定感に基づく「経験の分かち合い」のための「安心のグループづくり」を実践的に学びあいます。

## ② パートナーシップの大切さを学ぶ たいせつ まな

ピアカウンセリングでは対等な仲間の関係、パートナーシップが土台です。対等な関係づくりのためのヒントを学びあいます。

## ③ 体験的に学ぶ たいけんてき まな

ピアカウンセリングに欠かせないさまざまなコミュニケーション技術をグループでの演習を通して、体験的に学びあいます。

## ④ テキスト・テープを活用したピアカウンセリング学習会のすすめ方を学ぶ。 かつよう がくしゅうかい かた まな

JHC板橋会が企画・編集したテキスト・テープに基づき、基礎編としてのポイントを学習します。日常的なピアカウンセリング学習会をすすめるためのノウハウを分かちあいます。

## ⑤ 修了証を発行。 しゅうりょうしょう はっこう

「ピアカウンセリングを共に学ぶ仲間づくり《ピアカウンセリングセミナー》」の全課程に参加された方に修了証を発行します。今後のフォローアップ講座へのご案内をさせていただきますとともにより優先的なご参加が可能です。

How do you feel today?

今日はどんな気分ですか？



こんな参加を大歓迎 さんか だいかんげい

あらゆる問題でのセルフヘルプグループの参加を歓迎いたします。

定期的に分かち合いと学習の「場」であるセルフヘルプグループが継続

されていることの意義は大きいものです。

皆さんのセルフヘルプグループが継続されることを、JHC板橋会 ピア

カウンセリングセミナーは応援します。