

## カウンセリングによる仲間づくりの実践に関する一考察

杉山 雅 宏

### 1. はじめに

歴史の勉強をすれば、教養が深まり、人間洞察も深まっていく。たとえば、戦国時代の武将の生き方を学び、人生の大きな指針を得たという人もいるだろう。つまり、歴史の勉強が人生を豊かにすることができる。

しかし、カウンセリングを学ぶと、もう少し直接的に人生が変わったと実感できる。

カウンセリングを学ぶと、人の話を丁寧に聴けるようになる。カウンセリングでは、傾聴がベースになる。心を傾け、虚心に相手の気持ちに寄り添いながら話を聴かせていただくのである（諸富，2010）。人は、どこかさみしがりやでわがままなところがあるため、話を聴くよりも、自分が話をする方が気持ちは楽である。しかし、自分の話ばかりして人の話を聴かない人は、自己中心的な人とみなされ、嫌われがちになる。だから、人の話を聴く姿勢を身につければ、日常生活の人間関係もよくなる可能性がある。

カウンセリングは、自分自身の心の動き、心の声を丁寧にみつめ、自分自身の内面に深く入っていき、自分の内側深くから心のメッセージを聴く作業（自分とつきあう時間）でもある。この作業は、自分を丁寧に見つめることであり、こうした学習を継続することで、人生を豊かにすることも可能となる。

カウンセリングを学ぶ中で出会った友人が、今までの友人関係の中で最も深くつながり、支えあうことのできる友人になったという人は少なくない。

つまり、カウンセリングの本質は、問題解決や症状の除去以上に、クライアントの自己成長、人間としての成長（いわゆる、成長モデル）にある（國分，2004）ということである。カウンセリングは、特別なことではない。心の病の治療や問題解決の支援のためのカウンセリングばかりではなく、日常生活における日々の悩みを整理し、「人生をよりよく生きるための学び」としてのカウンセリングの側面も重視する必要がある（杉山，2014）。

しかし、カウンセリングを受けることを「恥ずかしい」「人より劣っている」「変わっていると思われるのでは」というわが国特有の心の問題や心の混乱に対する強い偏見があることも否定できない（杉山，2013）。特に、心の病気は、未だに根性が足りない、心が弱い、性格が弱いからそうなるのだと思われたり言われたりしがちである。これは大きな誤解である。

カウンセリングの勉強をすると、自分の心の声をより深く聴きながら、より自分らしく生きることができるようになる。そうした勉強をしたもの同士が、お互いに深くふれあい、つながりながら学習を進めていくことにより、人生をより豊かにする。そのためには、今後、専門的なカウンセラーを養成するだけでなく、カウンセリングのスキルを広く市民に伝えていく必要性を痛感する。

本稿では、一般市民を対象にしたカウンセリングに関する勉強会の実践を報告する。筆者がピア・カウンセリングに関する講習会の講師を引き受けたのがきっかけで、講習会終了後も月1回の勉強会を継続したいという受講生の熱意に支えられ、有志がグループ（現在の名称はピア・カウンセリング・サークル）を形成し、6年間継続している活動である。メンバーは、心理学やカウンセリングについての基礎知識の有無も様々である。しかし、日常生活の中でのカウンセリング・スキル習得の必要性を痛感しているという点だけは共通している。

本稿では、勉強会の振り返りでメンバーが記した振り返りシートの声を手掛かりに、メンバーはサークルでの活動・出会い・ふれあいを通じて、どのようなことを感じ、何を得たか、生活にどのような変化をもたらすことができたか等について報告する。報告を通じて、こうした活動の存在意義を明らかにしていきたい。

## 2. ピア・カウンセリング

ピアとは、社会的に同等の地位の人、対等者、仲間、同僚、同輩のことを意味する。ゆえに、ピア・カウンセリングとは、仲間同士でのカウンセリングということになる。カウンセラーは、臨床心理士のようなプロのカウンセラーとして専門家として認知された人もいる。また、教師や看護師のように、社会的職業をもちながら仕事を実践する中でカウンセリング・スキルを活用し、教育カウンセラー（日本教育カウンセラー協会が民間資格として養成・認定している）などの立場で活躍している人もいる。しかし、ピア・カウンセラーはもちろんプロのカウンセラーではない。日常生活上の横のつながりの中でカウンセリング・スキルを生活に活かしていく人である。私たちの身近に存在し、いつでも安心して話せる、心のサポートをする身近な聴き役ということになる。

ピア・カウンセリングと関連し、日本教育カウンセラー協会では、ピアヘルパーという民間資格の養成及び認定を行っている。大学・短期大学等もピアヘルパー加盟校として、学生を対象にピアヘルパー養成を行っている（中出，2002；亀ヶ谷,2009）。

## 3. ピア・カウンセリングサークル

### (1) メンバーとの出会い

平成X年度、Y市主催市民講座「ピア・カウンセリング講座」（6時

間×8回)の修了生の有志が、講座終了後も定期的に勉強会を実施したいと、講師であった筆者に申し出があった。筆者もメンバーの一人としてサークル設立に協力することとした。

## (2) サークルの前身であるY市主催市民講座「ピア・カウンセリング講座」参加の動機

メンバーの講座への参加動機を一部紹介する。

「発達障がいの子どもの関わりに息詰まりを感じていた」「会社役員として若手社員の育成に悩んでいた」「夫が退職しいつも顔を合わせるようになり、どのように対応していいのか迷っていた」「看護師の妻に誘われてなんとなく参加した」「職場の仲間がメンタル不調で退職したのがきっかけでカウンセリングに興味をもった」「職場のパワハラで退職した。しばらく社会とは距離を置きたいと思い、リハビリのつもりで参加した」「障がいをもつ子どもの子育てをしていたが、成人して時間ができたため、自分の勉強にあてたいと思った」

以上のように、メンバーの学習への参加動機は様々である。

## (3) 具体的方法

1) 月1回勉強会を実施する。1回3時間程度。同時に、メンバー間の情報交換も行う。

2) 学習内容は、面接技法を中心としたカウンセリングの基本的な技法を学ぶ。また、メンバー間の課題について、投げかけがあれば共に考える。ただし、カウンセリング・スキルを学ぶ場であり、個人的な悩みを相談する場所ではない。

3) 内容については、特に、援助的人間関係の基礎である傾聴や共感に焦点を当てる。人に癒されたいというのではなく、メンバーの話をじっくり聴き、相手の役に立つことを実感できるように心がける。カウンセリング・スキル習得も重要であるが、それ以前に、メンバーの話を「聴かせて

いただく」という基本的姿勢を忘れないように心がけた。

学習内容については、メンバーの希望を聞き、配慮しつつも、基本的には筆者に一任されている。

#### (4) メンバーの構成

平成X+6年度現在、36人がメンバーとして登録している。男性7名、女性29名。

年齢別内訳は、20代2名（女性）、30代5名（男性1名、女性4名）、40代11名（男性2名、女性9名）、50代12名（男性3名、女性9名）、60代3名（女性3名）、70代2名（男性1名、女性1名）、80代1名（女性1名）となっている。

#### (5) ピア・カウンセリングサークルの変遷

##### 1) 平成X+1年度

15名のメンバーでスタート（スタート時の名称は“アスパラの会”）した。会発足当初は、勉強会を維持したい、仲間に会いたいという気持ちが強く、勉強会の後はお茶会を楽しむという雰囲気が定着していた。会の運営・維持もリーダー核の2名に委ねる形態であった。

##### 2) 平成X+2年度

口コミで情報が広がり、年度途中でメンバーも25名を超えた。メンバーの増加に伴い、微妙な人間関係の摩擦が生じた。自分たちの考えで会を運営したいというリーダーの考えと、各メンバーがもう少し主体的に運営に参加できるシステムを作りたいという数人のメンバー（単なる参加者でとどまりたくないという意識の高いメンバー）の考えが対立した。そこで、今後の会の存続も含め、もう一度話し合うこととなった。

結果的にリーダーを含めた数人のメンバーは退会することとなったが、今後は運営をリーダーに委ねるのではなく、仲間で役割を分担しながら運営していく方向性が固まった。会の名称も“ピア・カウンセリングサーク

ル”とし、まとめ役、会計担当、会場予約担当、記録担当、リーフレット作成担当、連絡担当等の役割を輪番で担当していくシステムを作った。筆者もメンバーのひとり、講師担当として関与することになった。

規約を作成し、会場費・通信費・資料代等は会員から徴収する会費で賄うこととした。

### 3) 平成X+3年度

Y市T区社会福祉協議会「ふれあい助成金」を申請し、採択され活動助成を受けることとなった。それに伴い、この年からT区民を対象とした「オープン講座」を年1回開催し、ピア・カウンセリングサークルの活動を広く区民に知ってもらう機会を作ることができるようになった。

また、リーフレットも作成し、活動の場であるT区区民活動センター、社会福祉協議会等におかせていただけるようになった。

### 4) 平成X+4年度

毎月の活動記録を会報として発行し、ネット上でも確認できるシステムを構築した。

### 5) 平成X+5年度

メンバーも30人を超え、Y市以外のメンバーも増えた。そのため、「オープン講座」を年2回開催することとし、隣接のC市でも開催することとなった。

### 6) 平成X+6年度の活動内容と参加者数

平成X+6年度の活動内容と参加者数をTable.1に示す。

Table.1 平成X+6年度の活動内容と参加者数

月	活動内容 (テーマ)	参加者数	備考
1月	私が出会った人たち (自己理解)	18名	
2月	ストレスと上手に付き合うセルフケア	20名	
3月	不安に苦しむ人への対応	21名	メンバーの要望による
4月	オープン講座「カウンセリングによる仲間作り」	43名 (うちメンバー 23名)	一般参加20名
5月	新型うつの人への対応	21名	メンバーの要望による
6月	傾聴の基本的態度 1	19名	
7月	傾聴の基本的態度 2	24名	納涼会
8月	傾聴の実践テクニック 1	16名	
9月	傾聴の実践テクニック 2	21名	
10月	オープン講座「聴かせていただく楽しみ・喜び」	47名 (うちメンバー 21名)	一般参加26名
11月	いじめについての理解を深める (いじめられる子の心理)	22名	メンバーの要望による
12月	自己理解を深める	18名	忘年会

\*活動内容については、基本的には講師に一任。ただし、メンバーからの要望があるときには、活動内容はメンバーの希望を優先している。

#### 4. 活動の振り返り

##### 1) 振り返りシート

研修会終了後、メンバーに自由記述による気づきの提出 (50字以内) を求めた。気づきの範囲は講座の内容にとどまらず、研修を受けることを通じ、日常生活にどのような変化が起きたかという点についても拡大し、記述を求めた。

##### 2) 分析の方法

記述内容を丁寧に読み込み、キーワードを拾い、KJ法類似の方法で分類を行った。カテゴリーを分類する過程では、3人の大学院博士後期課程院生 (臨床心理学専攻) の協力を得、意見の一致を得たもののみをカテゴリーとして提示した。また、キーワードごとに、感想の一部を抽出した。

### 3) 分析結果

分析の結果を Table2 に示す。平成 X + 6 年度の参加者総数は延べ 244 名だった。勉強会に関するもの、会の運営に関するもの、カテゴリー分析不能なもの等 27 名分の感想を除いた 217 名分の感想を分析の対象とした。なお、( ) 内数字は人数である。

Table.2 平成 X + 6 年度のメンバーの感想

カテゴリー	キーワード	感想の抽出部分
出会い(23)	仲間(17)	・和やかな交流・学生時代とは違う出会いを味わう・時間の限られた中で学び励まし合う・まだまだ諦めるなど勇気を与えてくれる・心からの友だちができた・ともに泣き笑いできる関係性の構築
	共に生きる(6)	・同じ目線で理解できる・人を敬う尊さを知る・他者の存在の重要性に気づく・損得勘定なしで安心して話せる仲間と生きている実感
自己の変化(50)	聴く(8)	・まずは話を聴いてみようという気持ちになった・初対面の人とスムーズに話ができるようになる・聴くことを熱心にしようと意識するようになる・ゆったりとした気持ちでゆとりをもって聴ける・人に対して余裕をもって聴くことができる
	生活(4)	・悩みにも意味があると思えるようになる・課題や問題に向き合えるようになる・勉強をはじめ、周囲との関係がよくなっている気がしている
	自己理解(7)	・自分を客観視できるようになった・自分の気に入らない部分を受け入れることができるようになる・今までの知らない自分に出会い、それを受け入れることができた・人と違っていてもよいということが確認できた・他人の立場でものを考えることができるようになった・人の話を聴けない自分＝待てない自分の存在
	他者理解(9)	・他人の意見も受け入れられるようになった・意見の違う人の気持ちを尊重しようと思った・妻の話を聴けるようになった・部下に対して優しくなった気がする・身近な人を許す勇気ももらった・身近な人に感謝しようと思った
	行動の変化(10)	・じっくり待つことができるようになる・子どものネガティブな側面に向き合えるようになる・人と話すときに自分の考えを脇におけるようになる・まずは問題を片隅に置き考えるようにする・自分に対して「ちょっと待て!」と言えるようになった・「これは辛いな」といつもなら思えた課題に向き合えそう
	家族関係(12)	・夫が黙っていても反応があるまで待てるようになった・勉強したことを家族にフィードバックした・母から「あなた、話しやすくなった」と言われた・息子が自分に話しをしてくれるようになる・無意識だが夫に感謝の言葉が言えた・夫によくやく本音が言えた
	他者からの学び(20)	・それぞれの立場で悩みを抱えていることを知る・多くの人は自分の力で立ちあがることができそうだ・みんな必死に生きていることを知る・課題を抱えながらも・精一杯生きている人とふれあい、パワーをもらう・一緒に歩いていける仲間を得た
傾聴(49)	人それぞれ(13)	・様々な環境で頑張っている人がいることを話を聴き実感した・ひとり一人みんな違う生き方をしていて・環境により成長が異なる・様々な年齢層の人とふれあえる貴重な場
	発見(9)	・自分の聴き方の癖・悪い癖に対する気づき・自分の意見を出してしまう・自分の意見ばかり言ってしまう・自分の気持ちを振り下げる必要性を痛感した
	難しさ(12)	・人の話を聴く難しさを実感・傾聴の難しさを実感・相手の感情を読み取る難しさ・人間関係構築の難しさ・非言語メッセージの読み取り
	受容(11)	・寄り添ってもらえる心地よさ・自分の思いがまとまった・穏やかな気持ちになる・ちょっとした自己開示を受け入れてもらい嬉しい・人に受け入れられると自分に変化が起こる
再認識(17)	・聴くことは重要である・結果や成果など期待しないで関ることが大切・身近な人の悩みを聴く必要性・ボランティア活動にさらに傾聴を活かしたい・対等の立場で聴かせていただくことが喜びを与える・待つことの重要性を再認識した	



カテゴリー	キーワード	感想の抽出部分
自己開示 (16)	生きる喜び(11)	・心があらわれた気分・自分の心が自由になる・自分のことが好きになる・前向きに踏み出す勇気を得た・自分が変わることができ、それが素朴な喜び
	自己開示(5)	・クライエント体験は意味がある・自分の気持ちを身近な人に話せよう・人が真剣に自分の話を聴こうとする思い、姿勢に導かれ素直に心を開けた・ロールプレイで悩みを打ち明け、聴いてもらうのがカタルシス効果
自分への気づき (34)	気づき(11)	・自分の課題を解くヒントを得た・周囲の人への関り方を見直すヒントを得た・何も悩みがない、問題がないというのが間違い・フィードバックにより多くの気づきを得る・勉強ができなくても、子どもの存在が大切でかけがえないことだ
	不十分な自分(12)	・考えたかに偏りがある・いい加減にいきていた自分・思い込みが強すぎた気がする・自分の世界は狭すぎる・自分の狭い人生観で人を見ていた
	決意(11)	・あるがままの私の心を大切にしたい・結果を期待せず人と向き合う・今より少しでも成長できるように勉強を続けたい・カウンセリングを学び、人さまのお役に立とう何て思わないこと!・とにかく人の気持ちをわかろうとすること・損得で人につきあうべきではない
自分自身について (25)	今後の自分 (7)	・相手を認め、受け入れ、共に考えられる人になりたい・ボランティアは人のためではなく自分のために同じ目線で・学んだことを活かしてグループを作りたい・心理学検定にチャレンジ
	ライフワーク(10)	・80歳過ぎてこの勉強会に参加した。知らないことだらけで驚いた・背伸びせず、一歩ずつ勉強し続ける・人生後半の目標はカウンセリングの勉強・コーチングの勉強会にも取り入れたい・やり直せるかわからないが、結果に感わされない人間関係の構築
	課題 (3)	・心の内側に目を向けるようにする・居心地の良さを感じる時間を家族に作ってあげないといけない・人生課題だけに気づく
	カウンセリング (5)	・人生をよりよくするため学び続けたい・身近な人の悩みを聴いてあげるようにしたい・毎回の勉強会に出席する・カウンセリングは自分のためになる

## 5. メンバーの感想の分析

### (1) 出会い

ピア・カウンセリングの学習を通じての出会いは、メンバーにとっては新鮮で新しい発見の連続のようである。堅苦しく机を並べて学びあう仲間というよりは、和やかな交流を通じて無理なく勉強できる気軽さが、学習継続に対する不安を解消している。サークルでの出会いは、単なる顔見知りの関係にとどまらず、メンバーから教えられ、勇気を与えられ支えられることにより、心の友に進展することもある。損得勘定なしで交流できるふれあいを満喫している。

### (2) 自己の変化

日常生活で同じような課題をそれぞれ抱えるメンバーとの出会い・ふれあいにより、刺激を受け、自分自身が変わろうとすれば変わることができるとに気づいている。自己理解・他者理解を深め自分や他人を受け入れ

るという認知的側面での変化だけでなく、家族や他者と関わる場面でも、行動が変化していることに気づいている。また、メンバーに勇気づけられ、困難な課題にもひるむことなく向き合おうとする対処能力も身についたと感じている。日常生活におけるストレス耐性が高まったといえる。

### (3) 他者からの学び

メンバーが単に講義を受けるのではなく、相互に関わり合いながら学ぶことに大きな意味がある。他のメンバーから自分とは異なる生き方を聴かされたり、力強いパワーを見聞きたりして、受容と共感的理解の重要性に改めて気づいたようだ。自分だけが課題を抱えているのではなく、それぞれが大きな課題を抱えつつ、生きる道を模索している姿をさりげないふれあいから感じ取り、自己を勇気づけている。

### (4) 傾聴

メンバーとともに傾聴のスキルを学び、それをメンバーとの関わりにまずは活かしている。結果的に、日常生活の中で気づきもしなかった自分の話の聴き方に注意・関心を向け、その難しさと重要性を再認識している。人間関係構築のためにも、傾聴スキルが大切であることも確認している。また、傾聴は、自分の心の内側の声を聴くことでもあることに気づきはじめている。

### (5) 自己開示

メンバーと共に学ぶことで（特にロールプレイなどの演習）、自分の狭い価値観の枠組みの世界から脱却し、自分を他者に解放することができるようになった。お互いにわかりあえる関係性とは、まずは自分が心を開き、次に他者を素直に受け入れる、対等性がベースになることを学んだようだ。日常生活での苦しさから解放されたいという思いが、いつの間にか生きていく喜びに変化していることにも気づいているようだ。

### (6) 自分への気づき

成果や結果ばかりが重要であるということではないことに気づいている。自分への気づきはネガティブな側面が多いが、今まではその部分に目を背けていたことに気づいただけでも、自己理解に関する深まりは違う。メンバーの話を聴き、行動を観察し、さらにはメンバーからフィードバックを受け、様々な視点から自己省察できるようになった。ネガティブな側面も含め、大切な自分の存在を受容できたことは大きな成果である。自分のネガティブな側面を受け入れることができれば、他者のネガティブな側面にも向き合えるようになる。

#### (7) 自分自身について

日常生活と離れたところでのメンバーとの交流で、改めて自分を落ち着いてみることができたようである。ライフワークや課題、今後の自分の生き方がみえるということは、心の健康度が高まったといえよう。

## 6. 考 察

### (1) 結果にふりまわされない関係性の構築

ピア・カウンセリングサークルは、カウンセリング・スキル勉強会の開催を主な活動としている。参加者の事前知識・経験のレベルは問わない。学びたい人が集まり、一緒に場を設け、相談しながら運営する。つまり、メンバーが集まり続ける限り、勉強は継続するのである。「カウンセラー資格を取得する」というような1つの区切りや成果・結果は求めない。

今、私たちは社会で生き残るために成果や結果を求められる。会社や学校から、また、社会や家庭の中で、あまりにも成果や結果を求められるため、本来人間として必要な人と人とのつながりを失いつつある。

人は、よりよく生きるために成果や結果を出そうとするが、結果を出したために、よりよく生きることを犠牲にするとしたら、それは本末転倒である。現代社会では、職場や学校から成果や結果を要求されることは、

もちろん否定することはできない。しかし、成果や結果という物差しのないところで、人とつながりをもち、コミュニケーションを楽しむことにより、互いにあてにしたりあてにされたりする関係を構築していく、これがピア・カウンセリングの考え方である。

「私は今まで、相手が自分の得になるか、この人とつきあうと自分に都合のよいことがあるか、などと考えながら人とつきあってきた。人と交際する優先順位は、役に立つ人、得になる人が先だった。そのような生き方をしていたら、退職後、自分が会いたいと思う人がいても、誰も会ってくれなくなった。この勉強会で、損得勘定なしで安心して話せる仲間とようやく出会い、生きている実感を得た」

70歳を過ぎて勉強会に参加したメンバーの感想である。この方は、結果ばかりに目が向き、プロセスに目を向けることができなかつたのであろう。研修会に参加し、メンバーとのふれあい体験からプロセスの大切さに気づき、これからの人生の中で修正を図ろうと、毎月、勉強会に参加している。

結果ばかりに目が向くと、どうしても結果をあげる人だけを評価したくなる。しかし、結果だけではなく、プロセスや態度も大切な視点である。役に立つから友だちになるという考え方しかなければ、人とのつながりからくる喜びを実感することはできない。

「私は、親として恥ずかしい。勉強ができればよい子ねと褒め、できなければいつも怒ってばかりいた。子どもがよい子のときばかり愛しているわけではないのに、態度では、そうしていた自分がいた。子どもの存在が大切でかけがえのないことだという当たり前のことに、今ごろ気づいた」

仲間とのふれあいで、あきらめるなど勇気を与えられ、子どものネガティブな側面にも向き合えるようになったメンバーの感想である。子育ての中で「ちょっと待て！」と自分にブレーキをかけられるようになったのであろう。成績がよくて親に素直に従うよい子でいないと愛されないという

条件付きの存在認知をもっていると、子どもの自尊感情は育たないという大切な気付きを、メンバーとふれあう過程で得たのであろう。

ピア・カウンセリングは、こうした条件付きの関係ではなく、無条件でお互いの存在を認め合う関係の構築である。それなりの成果は作るけれども、結果には惑わされない関係性の構築である。結果以外に大切なものはある。結果は、何かをしているときに感じるのではなく、後からついてくるものである。人の話をじっくり傾聴し、相手と向き合い話をするすることで、それなりの結果が出ていることは、メンバーの気づきからも明らかである。

## (2) 無理に相手を成長させようとしない姿勢で寄り添う

人は相談されると、相手を成長させなくてはいけない、相手をもっとうまくいくために助言しなくてはいけないと、つい自分の考えを相手に伝えよう、押し付けようとしてしまうことがある。しかし、意図的に相手を向上させよう、強制的に成長させなくては、と思うのではなく、相手の気持ちを理解し、相手の支えになる、ただ相手に寄り添うことも大切な視点である。相手は自分が話すことで、感情の整理ができたり、考えがまとまったりする。そうした関係性の中で、お互いの関係がよりよくなればよい、と思うことも良好な人間関係を維持する上では大切なことである。

メンバーの言葉にあるように、「寄り添ってもらえる心地よさ」「一緒に歩いていける仲間」「共に泣き笑いできる関係性」などのような、結果や成果を求めないで身近に存在することが、相手をよりよく理解する方法である。

待つことについても同様である。親子関係であれば、親は子どもの成長を待つ。恋愛関係であれば、恋人は相手が来るのを楽しみに待つ。しかし、時期が来れば恋人とも別れるし、子どもは親から離れていく。待つことは能動的行為ではないため、何かをしながら待つこともできるし、何もしないでただ待つこともできる。何の確証はなくとも、待っていることで満た

されたり豊かな気持ちになったりすることもある。そのような豊かな気持ちで待つことができたり期待ができたりするということは、結果に惑わされないということと近い意味にある。

### (3) 人に受け入れられ自分が変化する

現代はコミュニケーションレスの時代といわれている。人と人とのつながりが薄れているため、コミュニケーションストレスという言葉まで生まれてきている。夫婦、親子、教師と子ども、友だち同士、上司と部下など、人間関係がうまくいかないと感じている人がたくさんいる。

マズローは欲求階層説の中で欲求の根底には生き残るためのサバイバルの欲求、生理的欲求があるといった。そして、第2が安全でありたいという欲求、第3が社会的な親和の欲求、つまり、社会と良い関係を保ち、仲間がいてほしいという欲求があるという。その上に、人から認められたいという承認の欲求、そして、最終段階に、創造性を活かしたいとか自分らしく生きたいという自己実現の欲求があるという（上田，1988）。

従来は、生理的欲求が満たされたら安全の欲求が生まれ、次に社会の欲求、承認の欲求、自己実現の欲求の順で満たされていくと説明されていた。しかし、近年は、社会情勢や経済状況により、サバイバルの欲求や安全の欲求に多くのエネルギーを費やしてしまう。だから、親和の欲求や自分らしく生きる欲求を実現するエネルギーが不足している可能性があるといえよう。

たとえ月に1回でも、人々が直接出会い共に勉強しながらふれあうことができることは、メンバーの気づき（振り返りシート）を読む限り意義が大きいと言わざるを得ないだろう。目の前にいる現実の他者と直面しているということは、コミュニケーション手段のテクノロジーが高度に発達した現代社会において、地味であるが価値ある体験ともいえる。「相手を認め、受け入れ、共に考えられる人になりたい」「とにかく人に気持ちをわ

かろうとしよう」「夫によく本音が言えた」などのメンバーの気づきを読み、社会にはこれほどまでに心理的に孤立した人が多いということを感じた。同時に、間接的ではなく直接的に人とふれあうことで、お互いに自らを相手の中に見出すことができている（Green, 1999）こともわかる。メンバー相互の直接的なふれあいで、自己の否定的感情が自然と消え、相互信頼的な感情が増幅されると、他のメンバーのあたたかさや行動に対し、さらなる理解を示すようになり、結果的に自己理解が深まり、自分の存在を再確認できるようになる。

自己の肯定的な部分だけでなく「考え方に偏りがある」「いい加減に生きていた」「思い込みが強すぎた」など否定的な感情を表現するようになると、そのように思っていたのが自分だけではないことに気づき、メンバー間に相互信頼の風土が醸成される。このように自分のすべてを受容するようになると、自分が変化することを恐れなくなる。すると、「身近な人に感謝」ができるようになり、自然に相互に耳を傾けることができるようになり、お互いから学びとることができるようになる。「人に受け入れられると、自分に変化が起こる」とはこのことをいう。自分は他人にどのように映り、対人関係にどのような影響をもたらしているかを学びとることができるようになり、自己の自由が拡大され、コミュニケーションも改善され、新しい考え方や行動の仕方を恐れずに行うようになることができる。

このようにして学ばれたことが、家族関係や職場、身近な人たちとの関係に反映されるという好循環が、カウンセリングを学ぶ醍醐味であると私は確信している。

## 7. 今後の課題

細く長く、このピア・カウンセリングサークルの活動を1日でも長く継続していくことが第一義的課題である。ただ、こうした勉強会でメンバー

とともにシェアすべきは、カウンセリング・スキルの学習というよりも、カウンセリングの心をそれぞれの生活場面でどのように活かしていくべきかという視点である。私たちがよりよく生きるために役立つ心理教育プログラムの1つのツールとして、一般市民にいかにして広めていくか、今後研究と実践を深めていく必要性を痛感している。

### <引用文献>

- ・ 國分康孝 2004 『カウンセリング心理学入門』PHP新書 43-47
- ・ 諸富祥彦 2010 『カウンセリングとは何か』誠信書房 2-9
- ・ 中出佳操 2002 ピア・サポーター養成プログラムに関する一考察（Ⅱ） 人間福祉研究 No.5 85-92
- ・ 杉山雅宏 2013 カウンセラーが職場に根付くための実践に関する一考察 東北薬科大学一般教育関係論集 26 43-62
- ・ 杉山雅宏 2014 自分を育てるカウンセリング 福祉図書文献研究 第13号 119-125
- ・ 上田吉一 1988 マズロー著、上田吉一訳『完全なる人間 魂のめざすもの』誠信書房 37-100
- ・ Green, K. J 1999 An invitation to social construction, London: Sage Pub. 東村知子訳『あなたへの社会構成主義』ナカニシヤ出版（2004） 45-56
- ・ 亀ヶ谷雅彦 2009 ピアヘルパー及びピアカウンセリング活動が個人・社会志向性に与える影響－短大での実践から－ 山形県立女子短期大学紀要 45 75-89