

思春期のリプロダクティブヘルスを支える ピアカウンセラーの養成

服 部 佳代子

Training of peer counselors to support the adolescent reproductive health

Kayoko Hattori

活水女子大学看護学部

要 旨

思春期は、性ホルモンをはじめ各種ホルモンの分泌がさかんになる。成長・発達の過程において身体的変化への適応、新たな人間関係の形成、社会人としての責任の確立など様々な発達課題と向き合わなければならない。中にはリプロダクティブヘルス（性と生殖の健康）の問題、自尊感情が低下しパワーレスになるなど問題化する例も少なくない。リプロダクティブヘルスの支援の方法として、1980年代より中学校や高校の性教育に仲間同士のカウンセリングプログラムが開発され評価されている。

そこで、思春期におけるリプロダクティブヘルスを支えるピアカウンセラーの養成を目的に九州にある5大学協同でピアカウンセラー養成セミナーを実践しピアカウンセラーを養成した。

ピアカウンセラー養成セミナーに参加した14名の本学看護学部の学生が、日本家族計画協会・日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会からピアカウンセラーとして認定され今後の活動が保障された。

キーワード：思春期、リプロダクティブヘルス、性教育、ピアカウンセリング、エンパワーメント

I 緒言

思春期は、性ホルモンをはじめ各種ホルモンの分泌が盛んになる。身体面ばかりでなく心理面にも大きな影響を及ぼし、性欲や性衝動、異性への関心の高まり、自我意識の発達を生みだす。それがやがて自我同一性、社会的同一性へとつながる¹⁾。しかし、その過程において身体的変化への適応、新

たな人間関係の形成、社会人としての責任の確立など様々な課題と向き合わなければならない²⁾。中には、人工妊娠中絶による健康問題、自尊感情が低下しパワーレスになるなど問題化する例も少なくない。そこで思春期におけるリプロダクティブヘルス（性と生殖の健康）³⁾の視点が重要となる。

厚生労働省「健やか親子21」では、思

春期の健康と性の問題、心の問題を 21 世紀に取り組む主要課題と位置付け、問題への対策は量的な拡大と質的転換が不可欠であるとした⁴⁾。そのことが学校現場の性教育や地域での思春期保健対策及び健康教育の緊急課題となって久しい。そのため、これまでの健康教育／性教育の目的・方法を見直した効果的な健康教育が求められている。

単に知識だけに重点をおいた指導型の教育とは異なる健康教育の手法として、ピアによる健康教育が、1976 年英国で若者たちの間に広まった。仲間から仲間へ、ぶどうのつたがからまっていくようなグレイブバイン（ぶどうの木）運動に端を発し、その後アメリカに伝播し 1976 年ミルウォーキー家族計画協会で実践された^{5) 6)}。1977 年 WHO は「革新的なアプローチは、同年輩の仲間同士のカウンセリング（Peer counseling）プログラムを開発することである」⁷⁾と強調したこともあり“仲間”同士で学びあうことを目的とした活動としてピアカウンセリングが、各国で取り入れられようになった。

我が国においても松本清一（日本家族計画協会会長）が 1980 年ヨーロッパ諸国で学んだ思春期保健におけるピアカウンセリングを紹介し、中学校や高等学校の性教育の分野でピア・エデュケーションやピアカウンセリングを取り入れた取り組みがなされるようになってきた。具体的な活動は、誤った情報に振り回されている仲間に、共感・共有しながら寄り添って、一対一あるいは対集団のピアカウンセリングを行い、性の問題に正しく対処できるよう、思春期の若者の自覚、意志決定や問題解決の能力を高めることを支援する活動である。その基盤となる理論や概念は実施者によって

様々であるため、ピアカウンセリングの評価については意見が分かれている。

そこで、高村⁸⁾はヘルスプロモーションの理念に基づき、認知行動療法的アプローチを取り入れたピア・カウンセリングが、一定水準を保ちながら実施できるように大学生のピア・カウンセラー養成プログラムを作成し、思春期ピア・カウンセリング、ピア・エデュケーション普及のためのマニュアルを作成した。（このプログラムは「ピアカウンセリングに関する知識・スキル」「セクシャリティに関する知識」「ピアカウンセリングの実践」「エンパワーメント」などによって構成され、30 時間のベーシックセミナーと、実践後の 15 時間のフォローアップセミナーからなる。）このマニュアルにそって養成されたピアカウンセラーが展開する思春期ピアカウンセリングは、同世代の仲間集団の中で人生や性の価値観についてグループワークやディスカッションを行うことによって、自己理解を深めながら自分の人生の方向性を見出し、自己実現に向けて主体的に意志決定並びに行動選択ができる能力を高めることすなわちエンパワーメントを目標としている。

平成 22 年度には 361 名のピアカウンセラーが養成され 21 の都道府県でこのマニュアルにそってピアカウンセリング活動が展開されている。その結果報告から目標達成は高く、大学生による思春期ピアカウンセリング講座は、高校生はもちろんのこと、提供する大学生側の自尊感情も高まるのが高く評価^{9) -11)}されている。

看護学を専攻する学生は、セルフヘルプ原理を活用した支援の源泉の 1 つであり、リプロダクティブヘルスにおけるピアカウンセリングの技法を身につけることで、ピアカウンセラーとしての役割を十分に果た

すことができる存在であると考え。

以上のことから、思春期にある中学生から大学生を対象にピアカウンセリング手法を用いた健康支援を希望する本学看護学科の学生をピアカウンセラーとして養成することを目的とした。

Ⅱ 用語の定義

1. リプロダクティブヘルス：人間の生殖システムおよびその機能と活動過程のすべての側面において、単に疾病、障害がないというばかりでなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態にあること。

2. ピアカウンセリング：人間の成長と心の健康に関する知識とともに、アクティブ・リスニング（積極的傾聴）と問題解決スキルを駆使して、年齢、社会的地位、抱えている問題において立場が同様である人々に、仲間をもって行うカウンセリング。

3. エンパワーメント：共通の価値観や課題をもった仲間とともに自らをコントロールしていく力を取り戻すこと。

Ⅲ 実践方法

1. ピアカウンセラー養成までの準備

1) 「ピアカウンセラー養成者」養成セミナーへの参加

ピアカウンセリングによる思春期の健康教育を行うにあたり、ピアカウンセラーの養成が必要になる。そこで、筆者は、2011年日本ピアエデュケーション・ピアカウンセリング研究会が協力し、日本家族計画協会が主催する「第7回ピアカウンセラー養成者」養成セミナーを受講した。今回ピアカウンセラー養成者の研修生の立場で思春期ピアカウンセラーを養成する機会を得た。

2) ピアカウンセラー希望者の決定

本学看護学部の1年生から3年生にピアカウンセラー希望者を決定するために、ピアカウンセリング、ピアカウンセリングの基本理念、教育的機能と実際の活動例について説明した。

また、参加は自由意志であることを伝えた。

14名のピアカウンセラー希望（1年生2名、3年生12名）があり、全員を養成することに決定した。

3) 関係機関・責任者との連絡・調整

2012年8月26日～29日に九州地区における日本家族計画協会、日本ピアエデュケーション・ピアカウンセリング研究会主催のピアカウンセラー養成セミナーが予定されていた。

5大学合同によるセミナーの実施であり、筆者は、前述の「ピアカウンセラー養成者」の研修生として、また本学学生の参加責任者として参加し、本セミナーの責任者や関係者との連絡・調整を行った。

夏季休業中にセミナーが開催されたため、学生の参加については、本大学に参加の伺い提出した。また、行程・研修内容・必要経費・必要物品・往復の貸し切りバスの手配などについて計画書を作成し大学に申請し許可された。

Ⅳ ピアカウンセラー養成の実践結果

1. 参加者

本学学生14名を含む学生53名とピアカウンセラー養成者とピアカウンセラー養成者研修生である大学教員8名が参加した。

2. セミナー開催時期・場所

2012年8月26日～29日の期間（3泊4日）、宮崎県にある御池青少年自然

の家で実施した。

3. プログラムの作成

セミナーの内容については、ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会の使用許可を得て、研修期間・順序性・担当講師（今回参加者の内5名）など各

大学の関係者で協議し、表1のようにプログラムを作成した。

思春期ピアカウンセリングに関する理念と基本的態度とセクシュアリティにおける基本的な知識を学んだ上で、実際に思春期ピアカウンセリングを行う実践能

表1 ピアカウンセラー養成セミナープログラム

(): 担当者

時間	1日目	2日目	3日目	4日目
9:00		エクササイズ	エクササイズ	エクササイズ
10:00	受付、オリエンテーション	コカウンセリング実習 (教員A) 振り返り	セクシャリティ各論Ⅲ (教員D) ・性感染症 (子宮頸がんも含む)	実演発表 各グループ20分
11:00	・アイスブレイク、 ・自己紹介・グランドルール	自己決定能力を高める エクササイズ (ピアカウンセラー) ・価値討論	コミュニケーション能力を 高めるエクササイズ ・ネゴシエイト	実演講評
	ピアとは (教員A)			修了証授与
12:00	昼食	昼食	昼食	解散 16:00
13:00	ピアカウンセリングの 基本概念(教員A)	セクシャリティ総論Ⅰ (教員C) ・人間にとっての性とは ・共に生きることとは ・ライフライン	性についての ディスカッション (教員A) 身近で起こっている 性の問題	
14:00	・8つの誓約			
15:00	効果的なピアカウンセラー になるには (教員B) ・アクティブリスニング(基本 的な向かい方・オープンクエ スチョン・パラフレーズ)	セクシャリティ総論Ⅱ (教員C) ・思春期の性	ピアカウンセリング実践 企画の説明	
16:00				
17:00	・感情と向き合う 感情の言葉探し	セクシャリティ各論Ⅰ (筆者) ・妊娠・出産	各グループ作業	
18:00	夕食	夕食	夕食	
19:00	・感情と向き合う4つのステッ プ、要約、統合スキル	セクシャリティ各論Ⅱ (ピアカウンセラー) ・避妊・ピル	各グループ作業	
	・小集団を中心とした ピアカウンセリング			
20:00	終了	終了		

力を身に付けることを目的とし、①ピアカウンセリングに関する知識（10時間）、②セクシャリティに関する知識（10時間）、③ピアカウンセリングの実践（10時間）とした。

4. セミナーの実施

表1に示すプログラムの日程、内容、時間配分、担当者によって実施した。

①ピアカウンセリングに関する知識

ピアカウンセラーとして、理解が求められる基本的な知識や態度などについては一部講義形式をとり、エクササイズ、グループワーク、ロールプレイといった双方向の学びの機会を多く設ける方法で行った。

ピアカウンセリングの理論とスキル編では、仲間（ピア）の意味について考えることをはじめとして、ピアカウンセリングの目的・目標、ピアカウンセリングの基礎となる理論と技術を盛り込んだ。基本的なピアカウンセリング・スキルについてはロールプレイによって学ぶことができ、感情の種類や表現についてはエクササイズを通してグループで考えるようにした。

プログラム内容は、1日目の「ピアとは」「ピアカウンセリングの基本理念」「効果的

なピアカウンセラーになるには」である。

図1の写真は、学生のグループワークの実際であり、1日目に行った「感情と向き合う」の感情の言葉さがしの一場面である。感情の言葉探しでは、ピアカウンセラーとして、カウンセラーが感情を表出し、明確になった感情を所有し、対処する過程を支えるために、感情について理解することを目的にした。目標は、感情の表現の仕方には、個人差があり、言葉で言い表せない感情や複雑さがあることを理解することであった。

受講後に、「いざ感情を書こうとするとなかなか出せなくなった。」「自分の体験を思い出すといろいろでてきた。」「グループで共有して、自分には思いつかなかった感情があった。人それぞれだと思った。」などの感想が聞かれた。

②セクシャリティに関する知識

人間の性であるセクシャリティについて概観し、思春期のセクシャリティを考えることによって、ピアカウンセラー自身のセクシャリティ観を見つめ、思春期ピアカウンセラー養成セミナーにおける若者のセクシャリティの理解を深めるようにした。参



図1 感情の言葉探しの一場面



図2 セクシャリティ各論Ⅰ 妊娠と出産の一場面

加者とともに性と生について語り、思春期の若者の価値観や性の捉え方について知ることが欠かせない。そのために、既に思春期ピアカウンセラーとして実践活動している2-4年生（先輩ピア）に活動の実際を展開してもらった。その場面でもあり、筆者が担当した2日目のセクシャリティ各論Ⅰ 妊娠・出産の様子を図2に示す。

これは、妊娠のメカニズムについて、手作りの媒体を用いて先輩ピアが説明しているところである。セミナー受講生は、「媒体が工夫されていて妊娠のしくみがよくわかった」「他校の1年生が人前で堂々と意見を述べていることに刺激をうけた。」などの感想が聞かれた。

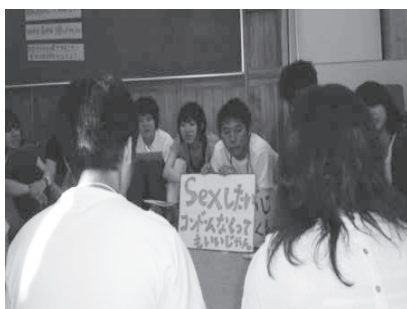
③ピアカウンセリングの実践

ピアカウンセリングの実践は、ピアカウンセリングとセクシャリティに対する基礎的知識を身につけた後の3日目、4日目に

実施した。

構成的エンカウンターについての基礎的な知識を学んだ後、集団を対象とした思春期ピアカウンセラー実践のプログラムの中でエンカウンターを活用できるようにした。セミナー受講者が構成的エンカウンターを体験し、自分たちで受講者を対象としたエクササイズを実践し、エクササイズから何を学ばせるかについて学生が考えられるようにした。

図3はコミュニケーション能力を高めるエクササイズ（コンドームをつけてもらうようパートナーに交渉するコンドームネゴシエイト）の実際である。コンドームの必要性 YSE と NO の2つのグループに分かれて、自分達の気持ちや言いたいことを相手に伝えるために、グループ内で考えているところである。①相手を責めたり脅したりしない②自分の気持ちを伝えること③「私たち」という言葉で話をする④会話の



VS



図3 コミュニケーション能力を高めるエクササイズ(ネゴシエイト)の一場面

主導権をもつことがポイントで、よい関係を保ちながらも、自分の気持ちや言いたいことを伝えることができる表現や態度について学んでいるところである。

最終日のピアカウンセリングの実践では、3日間で学習したことを活用して、対象とテーマ、グループ内での役割を決めた。1グループ8人の意見をまとめ、次の日の発表によって評価されるというプレッシャーと発表までの時間的制約の中で、セミナーの受講生は、ピアカウンセリングの手法で内容をまとめ20分で発表した。

グループでの話し合いや発表が上手くいかなかったと挫折感を感じている者、発表において今回の学習を元に計画立案したことがすべて発揮され達成感を感じている者、ピアカウンセラーとして意欲的に変化した者など実施後に学生が感じたことは様々であった。

このセミナーに参加すること自体は、知識や技術を身につけると同時に、近い将来実施するピアカウンセリングの模擬体験に近い経験となり、特にピア感覚を体験することが最も大切である。参加者として、初対面で出会った者同士が、どのような恥じらいや距離感覚をもつのかを体験し、いくつかのゲームやエンカウンター、討論を通して次第にピアになっていくそのピア感覚の成長過程を体験できるようにプログラムを展開した。

V 考察

今回ピアカウンセラーを養成するために、思春期ピアカウンセリングに関する理念と基本的態度、セクシュアリティにおける基本的な知識を学び、実際に思春期ピアカウンセリングを行う実践能力を身に付けることを目的とし、①ピアカウンセリング

に関する知識（10時間）、②セクシュアリティに関する知識（10時間）、③ピアカウンセリングの実践（10時間）のプログラムで実施した。

講義形式を取り、エクササイズ、グループワーク、ロールプレイといった双方向の学びの機会を多く設ける方法で行った。

受講後の学生の感想より、「新たな自分の発見になった」「性に対するイメージも肯定的なものに変えることができた」「自分の成長につながった」「学年、学校を超えていろいろな人と知り合えて良かった。」「他校の1年生が自分の意見を堂々と述べていることに刺激を受けた」「4日間で学んだことを活かして活動してみたい」などが表現されていた。ピアカウンセラー養成セミナー終了後には参加した学生皆が、笑顔で生き生きとした表情に変化した。このことは、ピアカウンセリング養成講座の開催前後でフェーススケールの変化を調査した研究^{9) - 14)}の、研修後において有意に笑顔の割合が高かったという結果に裏付けられた。

「新たな自分の発見になった」「自分の成長につながった」の感想から受講者自身の自己肯定感が高まっていることが感じられた。

今までに話したことのない仲間とリブラダクティブヘルスについて自分や仲間の出来事として、またカウンセラーとして支援する役割を担う立場からも真剣に考え、語り合い、カウンセリングの技術を学ぶことができていた。

医療関係者を目指す学生にとってこの体験は、大学の講義では学ぶことのできない、他大学の学生と共感・共有しながらピアカウンセラーの手法を用いて学ぶという意義があったと考える。

学生が、セミナーで出会った仲間と交流し、自分自身を見つめ直し自己の潜在能力に気づいたこと、更には自己の再発見を機に主体的に行動変容することによりエンパワーされて生き生きすることができたのではないかと考える。このことは、ピアカウンセラー養成による成果として評価できる。今後、ピアカウンセラーとして思春期のリプロダクティブヘルスを支える活動をしてみたいといった感想が大半であり、近隣の中学校・高校・大学におけるピアカウンセリング活動の展開が期待できると考える。

14名全員に日本家族計画協会・日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会からピアカウンセラーの認定証が授与された。活水女子大学学生によるピアカウンセリング活動が保証されるという成果が得られた。

今回は活水女子大学特別研究費の助成を受けてピアカウンセラーを養成することができたが、今後はカウンセラーとカウンセラー養成者の更なる確保と予算など再検討し継続性を確保することが課題である。

VI 結語

思春期におけるリプロダクティブヘルスを支えるピアカウンセラー養成を目的に、14名の学生に3泊4日のプログラムを5大学協同で実施した。内容は①ピアカウンセリングに関する知識（10時間）、②セクシャリティに関する知識（10時間）、③ピアカウンセリングの実践（10時間）で、エクササイズ、グループワーク、ロールプレイ、講義という方法を用いた。

ピアカウンセラー養成セミナーに参加した学生全員に日本家族計画協会・日本ピア

カウンセリング・ピアエデュケーション研究会からピアカウンセラーの認定証が授与された。

ピアカウンセラーとなった学生は、ピアカウンセリングの手法を用いた性教育が保証され今後の活動が期待できる成果が得られた。

※個人が特定できる写真の掲載については、全員の同意が得られている。

※本実践は2012年活水女子大学特別研究費の助成を受けて行った。

※利益相反は全てにおいて含まれない。

引用・参考文献

- 1) Robert M. Kliegman MD. ; Bonita M. D. Stanton MD. ; Joseph St. Geme MD. et al. Nelson Textbook of PEDIATRICS 19th Edition、Part II Growth, Development, and Behavior. Chapter 12 Adolescence, 2011, p. 60-65 ISBN 978-1-4377-0755-7
- 2) Erik. H. Erikson・George. M. Erikson 編, 村瀬孝雄・近藤郁夫訳, ライフサイクル、その完結. 第1版, 日本, みすず書房, 2001, 総ページ数 232 ISBN 4-622-03967-2
- 3) 武谷 雄二、中野 仁雄、野沢 志朗、青野 敏博. リプロダクティブヘルス（新女性医学大系）1. リプロダクティブヘルスとは. 中山書店, 2001, 総ページ数 402 ISBN 4-521-54371-5
- 4) 厚生省「健やか親子21」の評価等に関する検討会資料 <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2010/03/s0317-10.html>
- 5) 松本清一. 思春期保健と性教育. 家族計画便覧, 日本家族計画協会, 1994, p135-148,

- 6) 松本清一監修, 高村寿子編著. 性の自己決定を育てるピア・カウンセリング. 第一版, 小学館, 東京, 2000, p.2-5
- 7) WHO 専門委員会編: 思春期の人々へのヘルスニーズ. 日本公衆衛生協会, 東京, 1979, p.43-46
- 8) 高村寿子. 思春期の性の健康を支えるピアカウンセリグ・マニュアル, ピアカウンセラー養成者・コーディネーター(調整役) 版, 小学館, 2008, 総ページ数 175 ISBN-10 4098372355
- 9) 渡辺純一、堀内成子、小陽美紀、竹内千恵、片桐麻州美、高村寿子. ピアカウンセラー養成セミナー受講後フォローアップ評価. 思春期学,22 (1), 2004,p.167-174
- 10) 白井瑞子、松原文子、松本美弥、高村寿子. 思春期ピアカウンセラー養成セミナー受講講座を受講した大学生によるプロセス評価及び受講生の自尊感情と性に対する態度の関連. 香川大学看護学雑誌 10 (1), 2006,p.51-63
- 11) 五十嵐世津子、岩間薫、千葉貴子、森圭子、西野加代子、鍵谷昭文. 大学生による中学生への思春期ピアカウンセリングの有効性. 弘前大学大学院保険学研究科紀要 第9巻, 2010, p.49-63
- 12) 植田彩、佐々木くみ子、前田隆子、鈴木康子. 中学生の性のイメージと性教育に関する研究ーピア・エデュケーションによる性教育を通してー. 米子医誌 J Yonago Med Ass 55,2004,p.193-202
- 13) 忠津佐和代、津島ひろ江、池田理恵、竹永愛子. ピアカウンセリング手法を用いた思春期性教育とその実践. 川崎医療福祉学会誌, Vol.12,No.2,2002,p.259-270 要旨
- 14) 加藤千恵子、石川貴彦. 「ピアカウンセリング養成講座」の開催で捉えた大学生の自尊感情と自己効力感. 名寄市立大学 道北地域研究所年報, 第32号,2014
- 15) 高村寿子. セルフエフィカシー 自己効力感を高め、主体的行動変容を目指す健康教育プログラム実践マニュアル, 社団法人 日本家族計画協会 CD

連絡先

服部 佳代子

〒 856-0835

長崎県大村市久原 2 丁目 1246-3

活水女子大学 看護学部

電話 : 0957 (27) 3005

FAX : 0957 (27) 3007

E-mail : k-hattori@kwassui. ac. jp