

## かながわコミュニティカレッジ講座 修了生インタビュー

### 「ピアカウンセラー養成講座」

講座実施団体：特定非営利活動法人「日本ヘルスプロモーション協会」

#### 「ピアカウンセリング」とは

ピアカウンセリングのピアとは、「仲間」という意味です。発祥はアメリカで、障がい者がお互いに対等な立場で話を聞き合い、支え合って自立生活を送っていくことを目的としています。その役割を担うピアカウンセラーとは、アドバイザー的な立位置ではなく、相手のことを理解し、その当事者の立場になり、寄り添い、サポートしていくことを目指します。

この講座の受講後に活動を始めた佐々木 直美さん(横浜市在住)に話を伺いました。



(佐々木 直美さん)

#### ■講座との出会い

約10年前、車椅子の生活をしながら地域の地域活動センターの作業所で、ホームページ作りの仕事に就いたとき、そこで気の合う仲間と女子サークルを立ち上げたいと思いました。元々、話好きの私ですが、愚痴を言い合うような単なるおしゃべり会ではなく、本格的な場作りを考えました。もっと聞き上手になりたいという気持ちもありましたし、サークル立ち上げにはどんなスキルが必要かとインターネットで調べていたところ、かながわコミュニティカレッジの講座にたどり着きました。

興味を持ち、教えてくれるならどこへでも行きたいと強い気持ちがあっても、車椅子移動では、行動範囲が狭められます。そんな試行錯誤の日々、あるとき思いきって、ネットに出ていたピアカウンセリングに電話をしてみたのです。そこで、この「ピアカウンセラー養成講座」の申し込みをしました。講座会場のかながわ県民センターは、私にとって電車やバスを乗り継いでも移動可能な距離ですし、このセンターにはバリアフリースイッチなど、私で使用できる

設備が設置されているとわかったときは、本当に嬉しかったです。

あれから9年も経ちますが、あの時は、心臓が破裂しそうなくらいドキドキしました。手に汗をにぎって、協会に電話したことが、まるで昨日のようです。

### ■何度も講座を受けた理由

このような講座というものは生まれて初めての経験でした。初日は、とても緊張しましたが、スタッフや講師の方が暖かく迎えてくれましたので、安心して受講することができました。そして「しっかりと詳しくカリキュラムが組まれ、盛りだくさんに教えてくれる」ことに感激しました。それ以来、この講座が開催されるたびに受講して、すでに6回ほどになります。

私がリピーターになったのは、毎回新しい発見があるからです。学んだ知識だけではもったいない、いったんそれを自分の生活で活かそう、そしてまたこの講座に戻り、ここで思いがけなく友だちになった仲間たちと共に、振り返って分かち合いたいと思ったからです。

### ■この講座で学べたこと

講座に参加し、回を重ねるごとに自分がステップアップしたと感ずることが多々あります。1つは心理学というものに興味

を持ち、もっと勉強したくなったことです。そして、福祉的な知識も身につける必要性があると思いました。これを知らないと障がい者のサークルの立ち上げは難しいのです。

また、身に沁みてわかったこともありました。自分の悩みや個人的な辛いことを吐露するのが苦手な私でしたが、相手のことを知るには、まず自分の欠点をも理解して納得していなければ、相手のことを理解できないということでした。最初の講座から講師の方によく言われていたことではありましたが、カリキュラムの中で、何度もケーススタディーのトレーニングや模擬体験を重ねていって初めて、カウンセリング技法の修得に繋がっていきました。そして、「このままの自分でいい、辛いことを言ってもいいんだ」と、ありのままの自分を受け入れることが出来るようになったのです。そこで、支え合った仲間存在は大きいです。仲間によって自分が成長できたことに感謝しています。

### ■受講後の活動について

講座で修得したことを活かして、障がい者の女子サークル「たんぽぽのたね」を立ち上げました。タンポポの種の集まりである綿毛は、フワフワと風に吹かれて遠くに飛んでいきます。私たちも、風に乗ってど

こへでも好きな場所へ飛んで行けたらという想いを込めて名付けました。

現在、メンバーは5名です。車椅子の私のほかに講座仲間が1名、作業所関係の仲間が3名で成り立っていますが、精神障がいがある方や知的ハンディがある方も、皆で楽しく活動しています。活動内容は、社会福祉協議会を通じて、ボランティア団体を紹介してもらい、メイク、カラーコーディネート、ネイル、アクセサリ作りなどの講習会を開き、外出しての食事会などで盛り上がっています。今では、横浜市から助成金をいただけるほどに発展してきました。

でも、ここまでの道のりは決して、順風満帆だったわけではありません。そこは山あり谷ありで、サークルメンバーが諸事情で抜けていったり、助成金のメドが危うくなったりという時期もあったのです。でも、そんなとき持ちこたえられたのは、やはり仲間の固い結びつきや講師の方々のアドバイスがあったからこそです。ここでも、あらためて人の温かさを学びましたね。相手に対していつも自分が真摯にかつ素直に向き合っていれば、何かのときに思いがけず優しさが返ってくるのかなあと思いました。日頃の自分の相手への接し方に自信がつかしましたね。

## ■活動を始めたい方へメッセージ

将来の夢を考えるには、まだまだ課題が多すぎて・・・(笑)。

私には相談したいときには、日頃お世話になっている講師の方々がいます。でも私が障がい者の方から相談を受けたら、まだまだ専門的な知識が不足していると思います。これからは、社会福祉を勉強していきたいと思います。

今、何か活動を始めることに迷いがある方には、「まず、勇気をもって初めの1歩を踏み出してください!!」と言いたいです。特にピアカウンセリングのような、コアでデリケートな講座を受けるのは、ハードルが高くて躊躇しがちです。でも1歩踏み出せば、道は開けます。人との出会いもあります。気の合う仲間や尊敬する講師の方々と巡り合う可能性は大きいです。

頑張りたいと思ったときのマッチングした講座との出会いは、そのあとの人生を変えます。私がそうでしたから。講師の方々からは「初めの印象と違って佐々木さんの顔、明るくなったね」とよく言われます。この講座をきっかけに「もう少し頑張れそう!」と思えるようになったのが私の財産です。

令和2年2月5日取材 町田香子