

不妊体験を持つ仲間によるサポート 「ピア・カウンセリング」って、なに？

NPO法人Fine主催「ピア・カウンセラー養成講座」講師 **小倉智子**

ピア(=仲間)による養成講座の開講にあたって

「Fine ピア・カウンセラー養成講座」は、Fine が設立された翌年、2005年4月からスタートしました。Fine が設立されて間もない中、Fine の特徴であるカウンセリング重視の視点で、何か会員や社会に貢献できるものはないだろうかと考えた結果、「当事者によるカウンセリング→ピア(=Peer: 仲間という意味) カウンセリングの実施→ピア・カウンセラーの養成をしよう!」ということになりました。

そこで、生殖心理カウンセリングの第一人者であり、養成講座の講師でもある平山史朗先生が、本格的なカリキュラムを組んでくださり、1年かけて、毎月第2週末に集中的に講義、演習を行ない、課題や試験に合格した方々をピア・カウンセラーと認定することになりました。正直いいますと、初めの1、2年は、そもそもピア・カウンセラーの立場も「専門家なの? 友だちなの?」となかなかはっきりしない部分があり、講師も手探り状態だったのです。しかし、3年目頃になりますと、さまざまな活動を通してピア・カウンセラーの立場も明確になり始め、現在はその必要性も確かになりました。

さて、カウンセリングといえば、かなり身近なものになってきたものの、専門家のカウンセリングであれば、精神科医や心療内科医が行ない、料金も敷居も高くなります。それでも、心の悩みを何とかしたいと思って、しっかりとした専門家を一生懸命探して、やっと話ができたかと思いきや、相手のカウンセラーは精神科医といえども不妊の知識は乏しく、治療の内容を説明したあけく、「でも、子どものいない人生にも価値がありますよ」とか「それはあなたの心がまだ子どもを迎える準備ができていないことなのかもしれません」など、言われたらどうでしょうか? 確かに、心理学的にはそう考えることもできます。が、不妊に悩む多くの人は、そのような言葉を求めているわけではないのです。

一方で、まだ数は少ないのですが、「生殖心理カウンセラー」というカウンセラーも存在しています。こちらのカウンセラーと話すことができれば、上記のようなやりとりはないでしょう。また、自分一人では抱えきれない気持ちを、専門的な介入法で整理することもできます。

それでも人によっては、まだ敷居の高さや、あるいは「結

局は、カウンセラーは先生で自分はクライアント(患者)、支えにはなるけど、この孤独感、孤立感めぐえない!」と思う方もかもしれません。

そこで、ピア・カウンセラーの登場です。

ピア・カウンセラー、3つの特色

ピアがピアである最大の特色は、それぞれが個人の不妊体験を持っていることです(*)。個人の体験というのは非常にパワフルなもので、すべての人を納得させます。理屈はいりません。「このような体験をし、こう思った」と言われれば、「そうなんだ」と思うものです。もちろん「自分だったらそうしないだろう」とか「そう言わないだろう」ということはあっても、体験者の体験を否定することは誰にもできません。そして、その個人的な思いは、理論的な言葉よりも心の奥に届くものです。他の人の体験を聞いたからといって、自分の悩みは解決しないのですが、心が弱くなっている状態では、一般的な言葉よりも個人的な言葉のほうが力を与えてくれます。そして、出口のない思考に光を与えてくれます。そのような経験は、不妊経験のないプロのカウンセラーにはできないことです(不妊経験をされている専門家もいらっしゃるかもしれませんが、人数は少ないです)。

二つ目の特色は、ピア・カウンセラーも自身の不妊の経験に悩んできましたし、現在も悩んでいるかもしれません。それを養成講座の1年間を通して見つめてきました。そして、それぞれがその悩みの対処法、もしくは付き合い方を学び、個人的な感情をクライアントに重ねることなく、話を聞くことができます。ですから、クライアントにしてみれば、ピア・カウンセラーは悩みの対処法、付き合い方(決して解決法ではないところがむしろかしいのですが)を学んだモデルとして、とらえることもできます。

そして三つ目の特色は、まさにピア(仲間)が重要なサポート源であること知っていることです。これは、1年間という長い養成講座のあいだに、はじめは受講生同士という立場から、講座中や講座外を通して、「仲間」ができあがります。そして、現在一学期から六学期までいらっしゃいますが、それぞれに違ったカラーをもっています。



PROFILE

広島県出身。アメリカでカウンセリング心理学修士号取得。米国・英国・千葉県等で活動。日本生殖医療心理カウンセリング学会所属。認定生殖心理カウンセラー。

共感する力で不妊当事者を支える

同じ不妊を経験していても、それぞれに異なる体験をしている。でも、治療時期、内容、環境が異なっても、やはりわかり合える。それを実感したピア・カウンセラーによるカウンセリングであれば、たとえ、ピア・カウンセラーとクライアントが違う状況だとしても、自然とわかり合えるところはわかり合い、異なる立場であってもピアは想像力をたくましくクライアントに共感する力を持ち、クライアントが決して一人ではないことを感じさせてくれると思います。このカウンセラーとクライアントの結びつきは、一般のカウンセリングではなかなか得ることができないことであり、ここにピア・カウンセラーの必要性があると思います。

以上、ピア・カウンセラーの必要性について書きました。主にピア・カウンセラーの利点を述べましたが、もちろん限界もあります。それは他のカウンセリングも同様です。ですから、薬の処方が必要な人がいれば、精神科によるカウンセリング、性格的に不安が強ければ、心療内科によるカウンセリング、不妊になって初めて精神的に専門の助けが必要になれば、生殖心理カウンセラー、不妊について誰かに話したくても話す相手がない、孤独でしかたがないのであればピア・カウンセリング、というように、クライアントの選択肢がたくさんあることが望ましいと思います。その選択肢を一つ増やすことができた、Fineのピア・カウンセラー養成講座は社会的な貢献が大きいと思います。

皆さまも、ピア・カウンセラーになりたい、あるいはピア・カウンセリングを受けたいと思われたら、ぜひお気軽にFineにお問い合わせください。

(*) ピア・カウンセリングでは、ピア・カウンセラーの体験がクライアントにとって必要だと思われるときに話されます。他の人の体験談をいろいろ聞きたい場合は、グループの集まりや体験談のあるイベントにご参加ください。

Message

不妊は苦しいものです。そんなとき、あなたの支えとなってくれる人がいれば、どんなに心強いことでしょう。それが不妊体験者同士なら、その力はさらに強くなるはず。人がつながることの力を、Fineの活動を通して、ぜひ感じてください。



PROFILE

広島HARTクリニック、東京HARTクリニックに勤務。米国で不妊症患者のカウンセリング個人指導や一般心理療法の訓練を受ける。日本生殖医療心理カウンセリング学会副理事長。

平山史朗

生殖心理カウンセラー
NPO法人Fine主催
「ピア・カウンセラー養成講座」講師

●お問い合わせ先
NPO法人Fine ピア・カウンセラー養成講座
運営事務局

finepia@j-fine.jp



「ピア・カウンセラー養成講座」について次のページで紹介しています

