

NPOひょうご思春期ピアカウンセリング研究会

ピアっ子通信 in ひょうご

〒651-2103 神戸市西区学園西町3-4 神戸市看護大学高田昌代研究室内

Tel&Fax 078 (794) 8077 E-mail peer_hyogo@yahoo.co.jp http://www.geocities.co.jp/peer_hyogo/

2012年度思春期ピアカウンセラー養成講座開催

思春期ピアカウンセリングとピアエデュケーションはともに、思春期ヘルスプロモーションの方策であり、若者が自分自身で人生のゴールを見つけ、それを生き生きと実現しようとしていく力を育てる健康教育手法である。

その能力とは、自分やパートナーの人生設計を壊さないように、性=生に関する意識や行動を自分で決められる能力のことをいい、性=生の自己決定能力と呼ぶ。



第9回目となる思春期ピアカウンセラー養成講座を6月に開催しました。

9日・10日・16日・17日の4日間に宿泊研修を含む30時間の研修を実施しました。

今年度は、神戸市看護大学、関西福祉大学、京都橘大学の3校から16人の若者

たちが集まりました。例年に比べ、人数がやや少ないですが、その分、一人ひとりが研修に積極的に参加し、先輩ピアも密に関わることとなり、成果を上げました。

第9期ピアっ子たちの活躍を期待します。

目次：

- ピアっ子OGが養成者養成セミナーに参加 2
- 思春期ピアカウンセリング関係者研修会 2
- 日本思春期学会で発表 2
- 2011年度活動実績 3
- 今知って欲しい、月経困難症、子宮内膜症 4
- メッセージ 4

新ピアっ子の感想・抱負

受講後のアンケートに記された新ピアっ子の数多い感想や抱負の中から一部を紹介しします。

「人はそれぞれに個性があり、その個性がある自分を大切にするという意識ができた。」「普段の日常で人に相談されたとき、今までは絶対解決しなくちゃと思っていましたが、そうではなく、話をきくだけであったり、共感してあげるだけでもいいことが分かり、私自身ホッとしました。」「自分が今まで考えていたことは偏ってたんだと思った。」「様々な人々と

関わることで、色々な考え方でものごとを考えることを学んだし、普段考えたことのなかったような立場の人々のことを考えたりできて楽しかった！」「雰囲気明るく楽しくて、初めて出会った人や先輩ともしゃべりやすく、楽しみながら学ぶことができた。新しい考え方にたくさん出会い、自分の視野を広げることができ、良い経験になった。」「自分をみつめ直すきっかけになったし、周りの人と協力して一つのことを作り上げて行く中で「仲間」の大切さを改めて実感しました。」



花時計ギャラリーに展示
5月3日～9日
(神戸市中央区)



思春期保健関係者と
ピアっ子がグループワーク



街頭(神戸市中央区)で
啓発活動ー全国同時ピア
12月8日

ピアっ子OGが養成者養成セミナーに参加

第8回「ピアカウンセラー養成者」養成セミナーに小松由佳さん(第1期。神戸市立医療センター中央市民病院看護師)が、ひょうごピアのピアっ子としては初めて参加し、7月14日(土)～16日(月)、12月15日(土)～16日(日)の5日間のセミナーを修了しました。

小松さんからのメッセージです。

高校生のとき、思春期の悩みや苦しみをわかってくれるお兄さん、お姉さんがいたら、不安や焦りを一人で抱えず、もっと自分の気持ちを大切にしてお過ごせたかもしれないと思ったことはありませんか？私がピアっ子になったのはそんな思いからでした。

私は看護学校卒業後、看護師として働いていましたが、大学編入をきっか

けに養成者養成セミナーを受講する機会を持ち、計5日間の研修を受けました。

第9期の養成セミナーに関わり、準備の段階では先輩ピアと打ち合わせをし、セミナー当日は先輩ピアっ子が自信を持って活動しているのを見ていました。養成者研修生としてセミナーの一部を担当させて頂きましたが、ピアっ子が主体的に考えてもらえるように導くには多くの経験や技術が必要であると感じました。今後の活動を通してそのスキルを身につけていきたいと思っています。

ピア活動に興味のある方や今後もピア活動をしていきたい方は、養成者として活動しませんか？ピアっ子と一緒に活動することで、自身の傾向を知ったり、自己肯定感が高まったり、ピアっ子達から元気をもらえますよ。

思春期ピアカウンセリング関係者研修会

12月8日(土)に思春期ピアカウンセリング関係者研修会を神戸国際会館で「思春期に気づく月経困難症と子宮内膜症」をテーマに開催しました。思春期保健関係者とピアっ子合わせて36人が参加しました。

午前中は、日本生命済生会付属日生病院産婦人科医の橋本奈美子先生に思

春期専門外来での経験も交えながら、月経困難症と子宮内膜症について最新の知見をご講演頂きました。

午後は、グループに分かれて、思春期の若者にどのようにアプローチして行ったらよいかなどについて話し合いました。

(橋本奈美子先生のメッセージを第4面に掲載しています。)

第31回日本思春期学会で発表

9月1日(土)～2日(日)に長野県軽井沢町で開催された第31回日本思春期学会で、第5期ピアっ子の山口香寿恵さん(西神戸医療センター看護師)と薄井遥希さん(京都大学附属病院看護師)がそれぞれ発表を行いました。

山口さんの研究テーマは、「デートDVカップルが別れるきっかけとそれまでのプロセス」です。支配から脱出へ5つの「時期」があることを明らかにし、それらは逆戻りしたり繰り返したりする。脱出への第1歩は「気づき」であり、そのきっかけは5つに分類できた。複数のきっかけが「気づき」につながり、複数の「気づき」が脱出への行動変容につながることを明らかにしました。

薄井さんの研究テーマは「思春期ピアカウンセラーのピア活動継続に関連する要因とその支援」です。活動継続

の要因はピア活動に自信を持ったり、自分の役割を見いだしたり、充実感が得られていること、負担感が少ないこと、大人のサポートがあることなどとするものです。

薄井さんからのメッセージです。

全国のピアっ子にアンケートの協力をさせていただきました。

本研究を通して、私自身もピアっ子としての活動を振り返り、支援やサポートという言葉に「受動的なイメージ」だけを持ってしまっていたのではないかと気づきました。私はピアサポーターが近くにいることで、「支援」はうけるものだと考えていました。しかし、サポートしてほしいことが本当にサポーターに伝わっていたのか、もっとピアっ子同士でもお互いでサポートできることがあったのではないかと考えることができました。よりよいピア事業のために本研究が一助となれば幸いです。

薄井遥希(ピアネーム ばんび)

ひょうご思春期ピアカウンセリング研究会 2011年度活動実績

ピアカウンセラーの養成および関係者研修会の開催

第8回思春期ピアカウンセラー養成講座を神戸市看護大学ほかで開催しました。ベーシック講座は、2011年6月18日・19日・25日・26日に行い、27人が修了しました。そして、実践経験を踏まえ、2012年2月19日・20日にフォローアップ講座を行いました。

思春期ピアカウンセリング関係者研修会は、2011年10月1日に神戸市中央区の神戸国際会館で開催しました。

「ひとは何故薬物依存に落ちるのか？」をテーマに、兵庫県立光風病院臨床心理士中谷恭子さんと神戸市保健所の東方裕嗣さんを講師にお招きし、思春期ピアカウンセリング関係者およびピアっ子27人の参加がありました。脱法ハーブなど薬物乱用が大きな社会問題となるのに先駆けて、深く学ぶことができました。

また、2011年12月23日・24日に東京で開催された第4回思春期ピアカウンセリング全国大会に参加しました。



第4回全国ピア
東京にて

ピアカウンセリング・エデュケーションの実践支援

ピアっ子たちの実践活動は、少人数グループを対象としたピアカウンセリング、多数を対象としたピアエデュケーションおよび啓発を目的としたデモンストレーションに分かれます。

2011年度は、ピアカウンセリングを78回、ピアエデュケーションを3回、合計81回の活動を行いました。実施場所は、高校7校、中学校6校、その他6か所でした。延べ参加者は約3,506人になり、ピアっ子の延べ参加数は322人にのぼります。

今年度は、他府県からの要請に応じて滋賀県や和歌山県でも活動を行いました。

【ピアカウンセリング実施状況】

学校名	参加者	ピアカウンセラー数
ピアルーム・柏原/丹波の森公苑	地域の高校生27人, 10回	延48人
ピアサポートルーム三宮	延58人, 10回	延43人
ピアサポートルーム名谷	延75人, 10回	延41人
神戸市看護大学	102人, 8回	延19人
関西福祉大学	7人, 1回	4人
柏原看護専門学校	1、3年生, 69人, 2回	13人
柏原高校	保健委員他28人, 1回	6人
神戸市立須磨翔風高校	2年生延960人, 24回	延72人
氷上特別支援学校	卒業生42人, 1回	6人
篠山産業高校丹南校	1、2年生, 58人, 2回	8人
北淡中学校	2年生66人, 2回	9人
一宮中学校	2年生48人, 1回	9人
洲浜中学校	3年生72人, 2回	8人
滝川第二中学校	3年生80人, 2回	8人
丹波市立和田中学校	3年生54人, 1回	6人
滋賀県立安曇川高校	2年生58人, 1回	8人

【ピアエデュケーション実施状況】

学校名	参加者	ピアカウンセラー数
江井島中学校	1～2年生400人, 1回	6人
和歌山県立箕島高校	1～3年生582人, 1回	3人
和歌山県立田辺高校	1～3年生720人, 1回	5人

会計報告

2011年度会計報告

(単位：円)	
収入	2,443,746
支出	2,208,113
当期収支差額	235,633
前期繰越金	17,117
次期繰越金	252,750

今知って欲しい、月経困難症、子宮内膜症

月経困難症と子宮内膜症について、思春期専門外来でも診療されている産婦人科医の橋本奈美子先生に、思春期の若者へのメッセージを頂きました。

みなさん、こんにちは！日生病院産婦人科の橋本です。

今日は生理のお話をしたいと思います。生理って、どう思いますか？おそらく多くのお母さんは、あーあ、生理になっちゃった、って感じですよ。来なかつたら心配だけど、みたいな。なのに生理って、1か月に5日と考えるとみたら、1年で60日。10年で600日！え？10年のうち1年以上、毎日生理なの？！...上手につきあわないと、ソンドだと思いますか？

生理のことって、誰に相談しますか？お母さんかな？生理痛で痛くて何とかならないかなと思う時、お母さんはなんて言いますか？「ガマンできるんだったら、ガマンしたら？」そう言われたことがある人、多いのではないかと思います。お母さんの世代では、生理痛は、なぜか、「ガマンすべきもの」だったのです。でも、ホントは我慢しなくていいんですよ！

それには、ちゃんと理由があります。まずは、10年のうち600日も我慢してたら、もったいないってこと。そして、単なる生理痛、と思っていたものの中には、治療を必要とする病気が隠れているかもしれないって思ったこと、ありますか？

実は、結構いろんな病気があります。珍しい病気はここではちょっと省きますね。学校を休みたくなるほどだったり、日常生活に差し障るような生理痛は、月経困難症といえます。その原因として20代～30代

に多いのは、子宮筋腫と子宮内膜症。子宮筋腫は、子宮に固いこぶみみたいな腫瘍（しゅよう）が出来ます。子宮内膜症は少しややこしくて、卵巣に血液のたまった嚢腫（のうしゅ）が出来る場合とそうでない場合があります。残念ながら、いずれも増えていると言われていています。特に、子宮内膜症。月経困難症や不妊症の原因になります。

まだ関係ないでしょ、と思いますか？実は、若いみなさんも人ごとではないんです。確かに10代には少ないですけどね。でも、20代前半で10cm近くもあるような筋腫を持っていたり、小学生の女の子に大きな卵巣腫瘍が見つかることもあるんですよ（生理痛は関係なかったですけどね）。内膜症では症状があまりない場合もあって、赤ちゃんがなかなか出来なくて調べてみたら、ひどい内膜症だった、なんてこともあります。

10代のお母さんの場合、市販の痛み止めで効くようであれば大きな病気が隠れている可能性は少ないと言ってよいと思います。でも、ある程度の痛みがあるなら、一度ちゃんと調べてソンはいいです。症状がつかないなら病院の痛み止めでうんと楽になるし、漢方だってある。癌の予防も、内膜症の予防にもなるお薬だってあります。

生理痛で困ったら、まずは薬局の痛み止めで十分です。我慢せず、のんでみてください。それでも困ったら、お母さんに「病院行った方がいいのかなあ」って、相談してください。今の自分と、将来の自分のためにね。

日本生命済生会付属日生病院産婦人科医
橋本 奈美子 先生

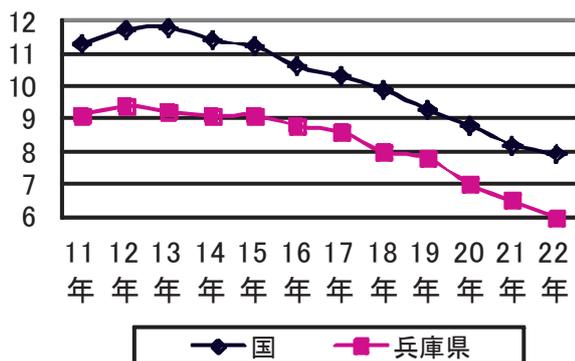
めっせーじ

今年もニュースレターをお届けする時期となりました。ピア活動も、中学校や高校でのピアカウンセリングやピアエデュケーションだけでなく、全国ピアや関係者研修会等、年々ピアっ子たちの活動の場も広がっております。また、ピアっ子たちが社会人となり、大人ピアとして現役のピアっ子たちをサポートしてくれています。ピアっ子たちの活動を支援させていただきます皆様感謝申し上げます。

今後もピアっ子活動を継続できますようご支援の程よろしくごお願い申し上げます。（K・S）

ピアっ子たちが活動するためには、地域の理解、環境整備、大人世代のバックアップは必須です。教育、医療、地域保健の関係者などたくさんの皆さんとともに力を合わせ、思春期の若者の性と生を支えたいと考えています。どうぞこの研究会にご参加ください。 年会費 個人会員3,000円 団体会員1口10,000円

人工妊娠中絶実施率
(15歳以上50歳未満女子人口千人対)



15～19歳の定点観測による性感染症の件数
(兵庫県及び神戸市)

