

自立生活運動とピア・カウンセリング 自立生活センターがピア・カウンセリングを大事にする理由

Independent living movement and peer counseling: Why independent living centers value peer counseling

蛭川涼子¹⁾
Ryoko Hirukawa¹⁾

1) NPO 法人自立生活センターSTEP えどがわ
1) Center for Independent Living STEP EDOGAWA

Abstract

A “peer” is a friend or other person sharing similar background attributes. The independent living movement that began in the 1970s in the United States greatly influenced Japan. In the 1980s, young Japanese people with disabilities went to study in the United States and brought back the counseling approach for people with disabilities (peers). This represents a form of peer counseling. Its major difference with medical counseling is that it does not center on a professional–patient relationship; rather, it is about peers (those with similar backgrounds) who are ostensibly “equal” with one another. With the revision of remuneration in fiscal year 2021, a new peer support supplement applicable to some disability welfare service establishments was established, and the role of peer supporters has been attracting attention. In this article, while touching on differences between peer counseling and medical counseling, we explain the current situation wherein peer support activities are now being evaluated beyond the scope of disabilities, and what it means for people with disabilities to support other people with disabilities, thus serving as experts.

要旨

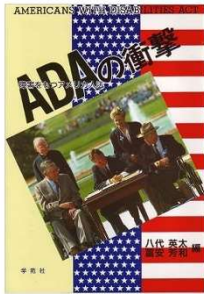
「ピア」とは仲間、同じ背景を持つ人たちという意味をもつ。1970年代に始まった米国の自立生活運動は日本にも大きな影響を与え、1980年代には日本の若い障害者たちは、米国まで学びに行き、持ち帰ったのが障害者（ピア）によるカウンセリングであるピア・カウンセリングである。医療的カウンセリングとの大きな違いは、専門家と患者という構図ではなく、ピア（同じ背景をもつ）同士、お互いが「対等」という点にある。令和3年度の報酬改定で、一部の障害福祉サービス事業所に適用となるピアサポート加算が新設され、ピアサポーターという役割が注目されている。本稿では医療的カウンセリングとの違いに触れつつ、障害領域を超えて様々なピアサポート活動が評価され始めた現状や、障害者が専門家としてほかの障害者を支えるとはなにか、について解説した。

キーワード：ピア・カウンセリング、自立生活運動、ピアサポーター、ピアサポーター加算
Keywords: Peer counseling, Independent living movement, peer supporter, peer supporter addition

○自立生活運動とピア・カウンセリング

自立生活運動

医療モデルではなく「自立生活モデル」の提唱
自分たちの生活に必要な支援、自分たちが提供すればいい



「ピア」とは仲間、同じ背景を持つ人たちという意味です。1970年代に始まった米国の自立生活運動は日本にも大きな影響を与えました。左記の写真は左から、エド・ロバーツさん、ジュディ・ヒューマンさん、一番右は1990年に制定された「アメリカ障害者差別禁止法、ADA」が出来た時に出版された本で、写真の一番右側の車いすの男性が、ジャスティン・ダートさん。全員すでに鬼籍に入っていますが、1970年代に始まった米国の自立生活運動をけん引されて

きた方々です。国際障害者年をきっかけに日本に入ってきた自立生活という言葉、「自分の人生は自分で決める。必要な支援は自分たちで提唱し、作り上げていく」というアメリカの実践は、1980年代の日本の若い障害者の心をつかみ、日本の障害者運動に大きな影響を及ぼしました。

アメリカまで学びに行った若い障害者たちが帰国して立ち上げたのが自立生活センターです。

なぜ、ピア・カウンセリングが、提供するサービスの一つに入れられたかという、1980年代当時の日本の障害者は、まだまだ医療モデルに支配されていて、健常者に近づくために頑張ることが良しとされていたことが背景にあると思います。今でこそ「ありのままで〜」と誰もが口にしていますが、当時の障害者には健常者が望む障害者キャラを演じるしか生きる方法はなかった、障害をもつありのままの自分は常に否定しつづけられていたと思います。事実私もそうでした。

主体的に生きる前提には、自分で選択し決定していく力が必要です。その力は、自己肯定することができて初めて備わる力です。

自立生活センターのピア・カウンセリングは、アメリカに研修にいった安積遊歩さんが、自己肯定を取り戻すための「再評価カウンセリング」に出会い、それを様々なカウンセリングを学んできた野上温子さんとともに、再評価カウンセリングの手法を用いて作り上げました。よって、ピア・カウンセリングには目的があります。

一つ目が自己信頼の回復、二つ目が人間関係の再構築、そして最後は社会変革。自立生活センターの理念でもあります。強い自己信頼（自己肯定）感をもって自立生活運動を推し進めることを目的にしたピア・カウンセリングは、講座を開催すると全国の障害当事者に瞬間に広がり、国内の数々の自立生活センターの設立にもつながりました。現在、全国に120か所の自立生活センターが存在しています。

自立生活センター（事業所であり運動体）

＝特徴＝

- ・障害を持つ**当事者が中心**
- ・障害者が、地域で自立した暮らしをしていくために必要な**サービスを提供する**
- ・重度の障害者が暮らしやすい社会は誰にとっても暮らしやすい**社会であるとし、そうした社会作りを目指して社会に積極的に働きかけていく活動をしている**

- ・介助派遣サービス
- ・ピア・カウンセリング
- ・自立生活プログラム (ILP)
- ・自立生活体験室
- ・各種相談
- ・住宅サービス
- ・移送サービス
- 他

○手法＝セッション（カウンセリングとの違い）

このように、ピア・カウンセリングは運動を進めるために必要なものとして作られたもので、あくまでも素人同士の「ピアサポート」として始められました。ピア・カウンセリングと医療的カウンセリングとの大きな違いは、専門家と患者という構図ではなく、ピア（同じ背景をもつ）同士、お互いが「対等」という点にあります。また再評価カウンセリングの手法（セッション）を用いているため、カウンセラー（聞く人）とクライアント（話す人）が時間を対等に分け、互いに役割を交換し合うところに大きな特徴があります。

さらに、セッションはおしゃべりや会話と違うことを意識してもらうために、ルールを設けて、心理的安全を確保しています。素人同士なのでこのあたりが緩くて、たまにピアカンが嫌いになってしまう人がいるのは、このルールが破られたセッションに遭遇してしまった人だと思えます。

ピア・カウンセリングは、あくまでも自分のために、セッションを通して自分の内面を見つめる作業の繰り返しですが、そのいろいろな方法を、講座を通して伝えています。

集中講座	長期講座
2泊3日/ 対象者：初心者 ピア・カウンセリングについてのおおまかなイメージをつかむ。	3泊4日+4泊5日 対象者：集中講座修了者 ピア・カウンセリングについて全体を学ぶ。ピア・カウンセラーとしてのスキルを学ぶ。
内容（集中講座は、リーダーによって取り上げる項目が異なるが、主に左側を扱う。長期は全て）	
ピア・カウンセリングとは何か	サポートを得ること、あげることについて
人間の本質と感情の解放について	信頼するという事について
障害について	アプリケーションについて
カウンセラーとは。パターンについて	力について
サポートグループを作る	さまざまな抑圧について
自立生活プログラムと諸制度について	リーダーシップについて
	ロールプレイとアサーティブトレーニングについて

自分を再生しようというというふうには、内面を見つめていきます。ですので、ピア・カウンセリングが相手の為ではなく、自分の為に行うものだよ、という伝え方もしています。また、対等な関係でおこなわれるピアサポートなので、自分も「与える側」になることを意識するための内容が盛り込まれています。写真のように、講座は輪になって行い、セッションは1対1で向き合っています。

セッションを繰り返すことで、自分の気持ちに気づき、周りのサポートに気づくこともできます。「ピア・カウンセ

リングを学んで、ILセンター以外にも僕にとってのピアカウンセラーは過去にも現在にもたくさんいる、と感じるようになりました。僕の前で腹膜透析のやり方を見せてくれた人、年金受給の手続きを電話で何度も繰り返し教えてくれた人、仕事で行き詰まりを感じていたときに何気ない言葉でその壁を壊す力をくれた人、その時その人は僕にとって必要な人だった。」(全国自立生活センター協議会「ピア・カウンセリングってなあに？」より引用)

重度障害があると常にサポートを受ける側の人間にしかたないと思いがちですが、「話を聞くことは、誰にでもできる支援でありサポート「する」ことと「される」ことは対等である」と気づくこともできます。

講座を通して、自己否定の人生や、社会にある様々な抑圧、自身の中の差別意識などに気づくことで、ピア・カウンセリングは自身の成熟と自信の回復のために、なくてはならないものだ気づいていくようです。私も同じような気づきをたくさん得られました。

私は、先天性の二分脊椎症で、生まれた時から障害があります。涙は恥という印象が強く、典型的な頑張る障害者の道を歩んでいました。私は学校を卒業してすぐに障害者団体に入ったので、20代のころからピア・カウンセリングの存在を知っていましたが、「泣かされる場所」というイメージが強く避けて通っていました。人前で涙を見せるなんて恥というスティグマ、内なる抑圧を思いきり持っていました。30代後半、今の自立生活センターに入って、ようやくピアカンに向き合いましたが、そのころの私は、褒められることが苦手、自立は一人で立つことと想っていて、ピアカンの意味は理解できずにいました。

最初に殻が破れたのは、私が「かわいい」を封印していたことに気づいたことです。高校生のときにはすでに私服はズボンしかもっていませんでした。片方だけ細く醜い足をさらしたくなかったからです。当時の私はモデルと同じ着こなしはできないならいらない、とかわいいは必要ないと思いき生きていましたが、本当の私はスカートがはきたかった、かわいいと言われたかった、ことに気づきました。そこから自分が頑張る障害者で、自己否定が強い人生だったことや差別まみれだった自分、自身の内なる抑圧にも気づいていくことになり、ようやく「自己信頼の回復」の意味がわかってきました。ほかにも自分の人生がうまく回っていないような気がしていたその理由を、セッションを通して気づいていくことができました。ですので、ピア・カウンセリングは「自身の成熟と自信の回復のためにある（行う）」ものだ心から思っています。

○ピア・カウンセリングというピアサポート（障害者ピアサポート研修）

このように、自身でセッションを繰り返して、様々な気づきを得ながら、ピアカウンセラーは自立生活センターで相談業務を行っています。セッションを繰り返すことで、傾聴するときの心掛け「安心感」「否定批判しない」「アドバイスしない」「相手を尊重し、自分の価値観を押し付けない」という意識が自然に身につくような気がします。ま

ひとつひとつのご説明は省略しますが、「自分は価値のない人間だ」と思い込んでいる人に、「人は誰でも大事にされていい存在だけれど、自分もそうだと信じられないなら、これまでの人生の中で傷ついてきた過去があるのでは？それを一緒に振り返ってみようか。」という切り口で、傷ついた過去、封印した過去を感情とともに解放して



た、障害者は失敗を周りから守られることで経験せずに来ている人もいるので、先回りせず、失敗も含めて見守る、相手の力を信じるということも大事にしています。

相手の力を信じるというのは、簡単ではないときもありますが、そういうときは、私自身が別の人とセッションを行い、自分の苦しさを整理していったりもしています。

自立生活センターにおけるピアカウンセラーの役割

- ・ピア・カウンセリングとILPの講座開催および個別対応
- ・相談支援、情報提供（サービス利用に関する相談、差別や虐待など権利擁護に関する相談）
- ・施設や病院訪問

ピアカウンセラーとして心がけていること

- ・安心感を持ってもらうこと
- ・対等であること
- ・傾聴すること
- ・否定、批判をしないこと
- ・相手を尊重し、自分の価値観を押し付けない
- ・失敗も含めて見守る、先回りをしないこと
- ・相手の力を信じること

ピア・カウンセリングの活用場

- ・自分の考えに自信がないとき（よくわからなくなってしまったとき）
- ・なぜなのかわからないけれど苦しくなっているとき
- ・いま取り組んでいることがうまくいかないとき



令和3年度、障害福祉サービス等報酬改定において、ピアサポート体制加算というものが創設されました。対象となった障害福祉サービスは、相談支援（計画・地域・障害児）および自立生活援助、就労継続支援B型です。これら障害福祉サービスを提供する事業所において、障害者（ピアサポーター）を雇うことで報酬に加算を設けるというものです。障害者ならだれでもよいというわけではなく、都道府県が実施する「障害者ピアサポート研修」の受講が条件になりました。

創設の経緯は、「精神障害者にも対応した地域包括システムの構築」において、精神障害者の地域移行を推し進めるには、精神科入院経験がある当事者が有効と評価されて…と報酬改定説明資料には書いてあります。ということは、当初の目的は精神障害者の活躍の場の拡大で、研修の対象者は精神障害者だっと思われそうですが、ふたをあげれば、加算対象の障害者は全障害が対象となり、各障害領域もしくは自助グループで展開されてきたピアサポートがクローズアップされることになりました。

「障害者ピアサポート研修」の目的は、【自分の「障害者」経験、仲間との支え合い（ピアサポート）経験を活かして、「ピアサポーター」として働くための知識とスキルを得る】ことです。

ピアサポート（自助グループ・セルフヘルプグループなどの）活動は、自然発生的に生じることが多く、実は自覚なく活動していたりします。同じ背景をもつがゆえに共感力が高い、相談したりされたりしながらお互いをエンパワメントできる関係が無意識に築かれているということも少なくありません。研修では、まず、そうした自分の経験が「ピアサポート」というもので、障害福祉の相談支援において役に立つということを自覚してもらうことから始まっています。

この研修は、事業所で雇用されることも前提なので、ピアサポーターが働き続けられる職場環境を事業所全体で考えることの大切さも繰り返し学ぶ内容になっています。

「障害者ピアサポート研修」が現れたとき、ピア・カウンセリング講座と勘違いする人が少なくありませんでした。前述の通り、ピア・カウンセリングは、相手のためというよりは、自分のためにある実践なので、雇用とは無関係のところでおこなわれています。一方、ピアサポート研修は雇用されることが前提なので、ピアサポートの歴史や実践以外にも、雇用における知識や協働するとはどういうことかという内容が入っていて、それはそれで、新鮮に映りました。

自立生活センターが実践しているピア・カウンセリングおよび自立生活プログラム、には、ピアサポートの基本「聴くスキル」が、根付いています。ですので、ピアカウンセラーはピアサポーターになりえると思っています。

ただ、ピアサポート研修を受けた人が、そのままピアカウンセラーと解釈されるのには抵抗があります。ピアカウンセラーは、あくまでもピアカンの目的とルールに基づいて、実践している人で、様々なピアサポート実践者のうちの一人、という認識です。

今後はその経験を活かして働く道もできたというのが、ピアサポート体制加算がもたらしたものだと感じています。また、これまで、ピア・カウンセリングというピアサポートしか知らなかった私ですが、研修を通して、他領域の当事者の人たちとつながることができて、とても世界が広がりました。ピアサポートの有効性が医療や福祉の世界で定着し、日本中どこにいても私たちピアカウンセラーを含む、様々なピアサポーターとつながれる社会になることを期待しています。