

難病ピア・サポーター養成研修会

1. 日時 令和5年9月9日(土) 13:30~受付 14:00~16:00迄
2. 場所 ホルトホール大分 302会議室

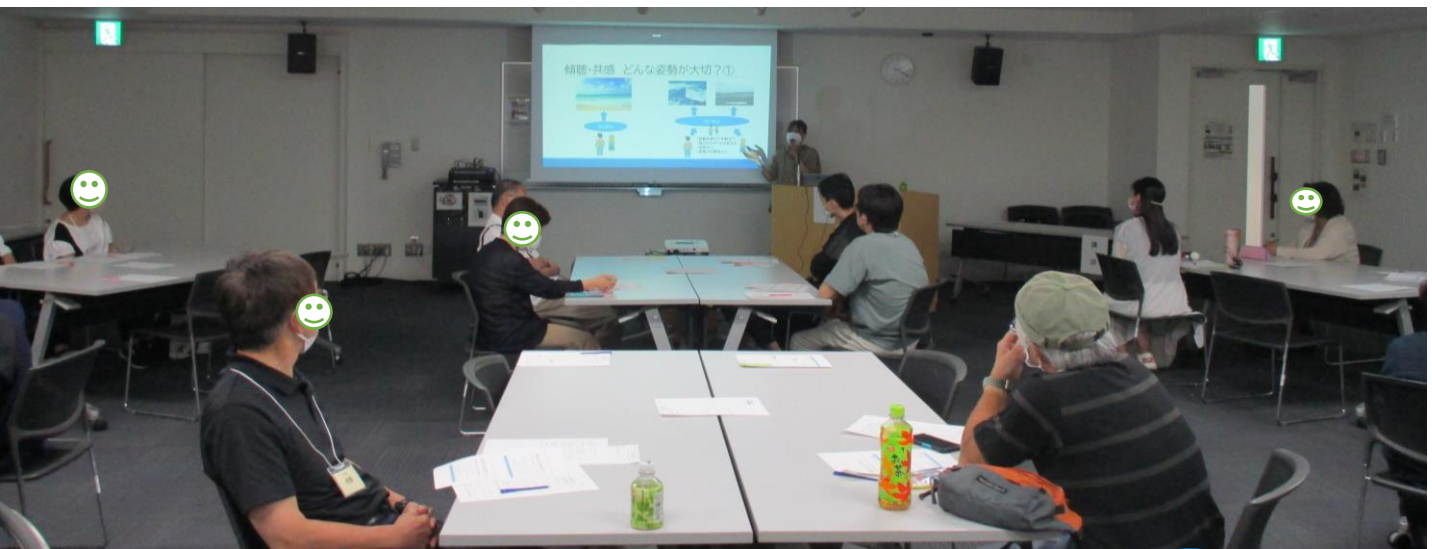
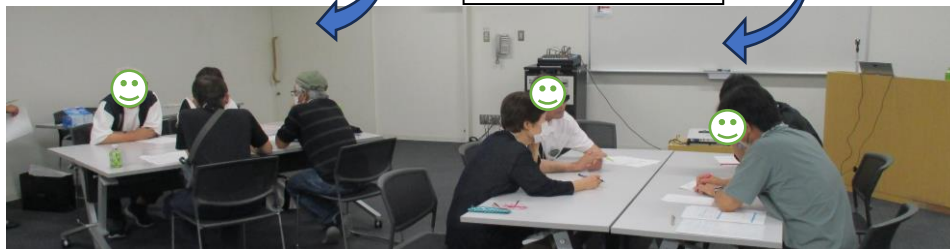
(1) 講演 「難病におけるピアサポート」
～患者・家族だからわかり合える思い～

講師：別府大学 臨床心理士・公認心理師

小野 規子 先生

★傾聴の大切さを学びました。相談の3ステップを心にとめて傾聴していこうと思います。

★「あたかも」という表現→→すごく良く解りました。カウンセリング3つのステップ、相談員として頑張ります。



私も同じ経験をしてきた

私は同じ経験乗り越えてきた!

どんな姿勢が大切?



(2) 演習 「自身の体験を振り返る」 ～語ることを考える～



同じテーブルの人達が前向きだった。病気は違ってもこんなに話せた。

1対1で話す事が出来、演習になりました。

自身について話す機会がなかったので、優しく聞いて下さり、嬉しかった。この場で、話せたこと知り合えたこと、聞かせて頂いた事。病気になって良かったと思えた時間でした。

(3) 意見交換・まとめ

相談（カウンセリング）の3ステップ

- 1) 出会い、関係をつくる
【傾聴・受け止める】
- 2) 困りや悩みを考え、理解する
【共感的理解】
- 3) 問題の解決、エネルギーの充電にむけて
【アドバイス・提案】

傾聴・共感のための3つのポイント

- 1) 「**あたかも**〇〇のように」の姿勢
- 2) 決めつけではなく、あくまでも仮説
(傾聴、共感^{は聞くだけではなく、尋ねることも含まれる})
- 3) 傾聴・共感的理解の後にアドバイス・提案

