

2024年度こども家庭庁委託事業

不妊症・不育症ピアサポーター等の養成研修

ピアサポーター養成プログラム

ピアサポート・ピアサポーターとは

1. ピアサポートに関する基本的知識

湘南鎌倉医療大学

高畑 香織



公益社団法人日本助産師会主催
2024年度こども家庭庁委託事業
「不妊症・不育症ピアサポーター等の養成研修」
A ピアサポーター養成プログラム

ピアサポート、ピアサポーターとは

1. ピアサポートに関する 基本的知識

湘南鎌倉医療大学
高畑香織



科目目標

- ピアサポート、ピアサポーターについて理解できる
- ピアサポートの実践における基本的知識を理解できる
- ピアサポートに役立つ理論や概念を知る

講義内容

1. ピアサポートに関する基本的知識

1) ピアサポートと自己開示

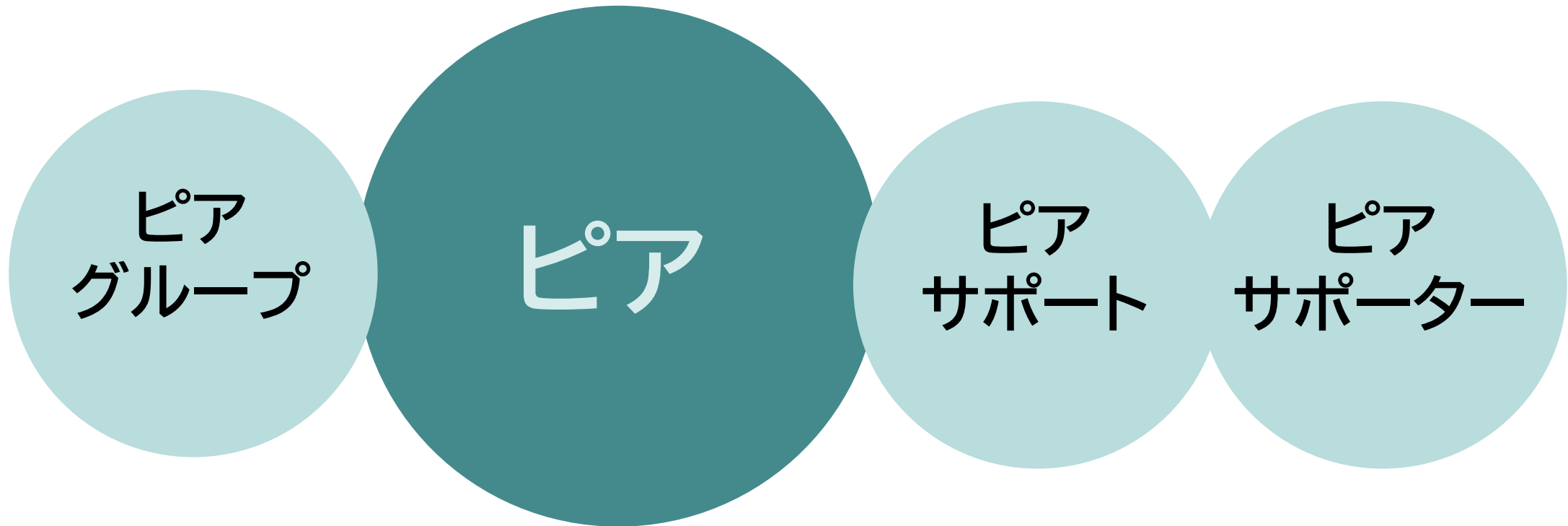
2) ピアサポートの専門性

3) ピアサポートの限界と専門職との協働

1) ピアサポートと 自己開示



ピアサポートってなんだろう？



ピア

「同じ立場にある仲間」の意味



他の1人または複数の個人と、
ある特徴や機能（年齢、性別、職業、
社会的集団への所属など）を共有する個人（APA/心理学辞典）

ピアグループ

年齢、社会的地位、経済的地位、職業、学歴など、
1つ以上の特徴を共有する個人の集団。

仲間集団の構成員は通常、対等なレベルで相互作用し、
互いの態度、感情、行動に影響を及ぼす（APA心理学辞典）

キーワード「対等・平等」「相互作用」「尊敬」

ピアサポート・ピアサポーター

- ピアサポート

同じ立場・課題に直面している仲間の支えあい

- ピアサポーター

ピアサポートの有効性を活かす実践をしている人

- 具体例

お話会

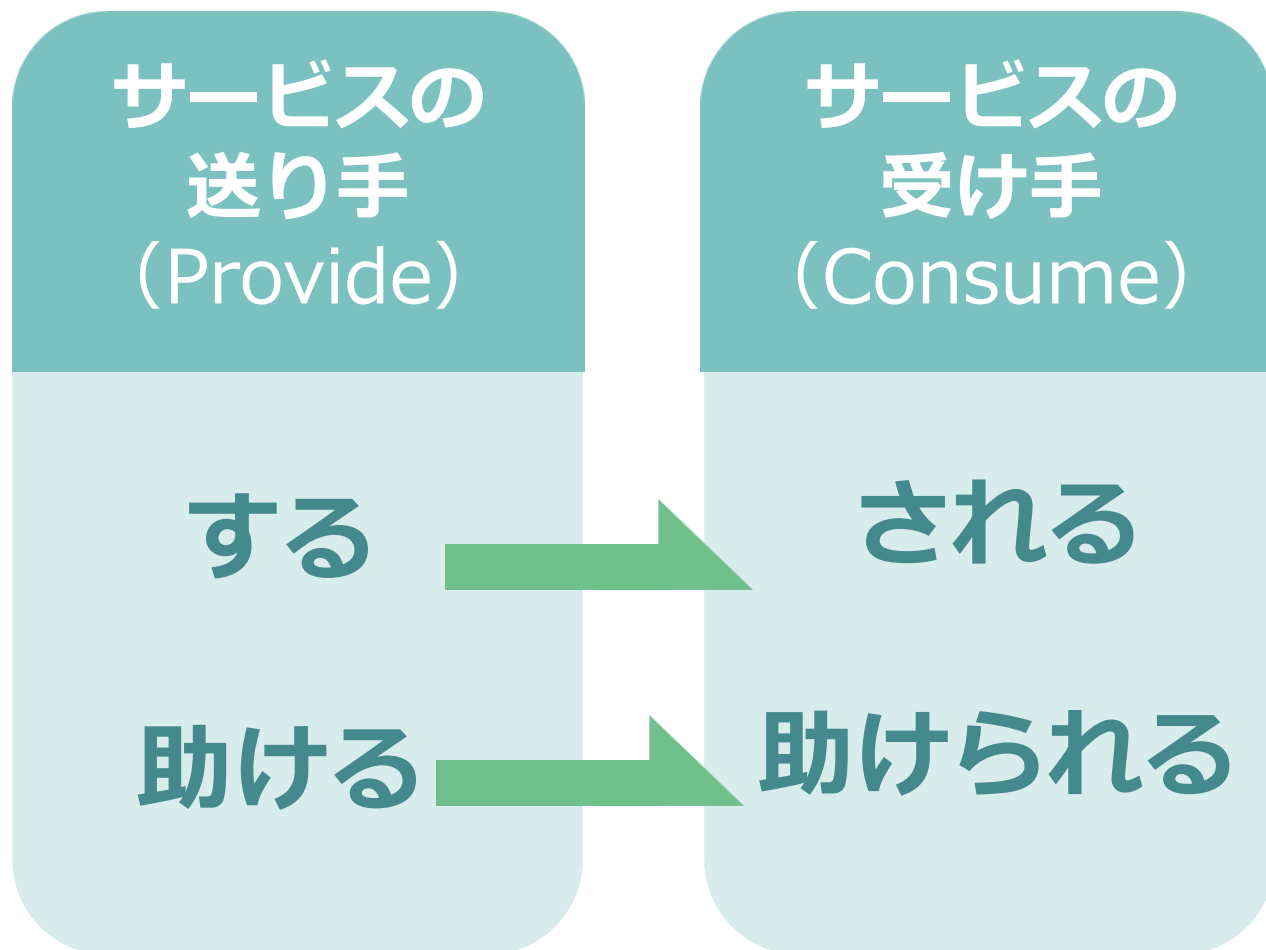
学習会

当事者の会

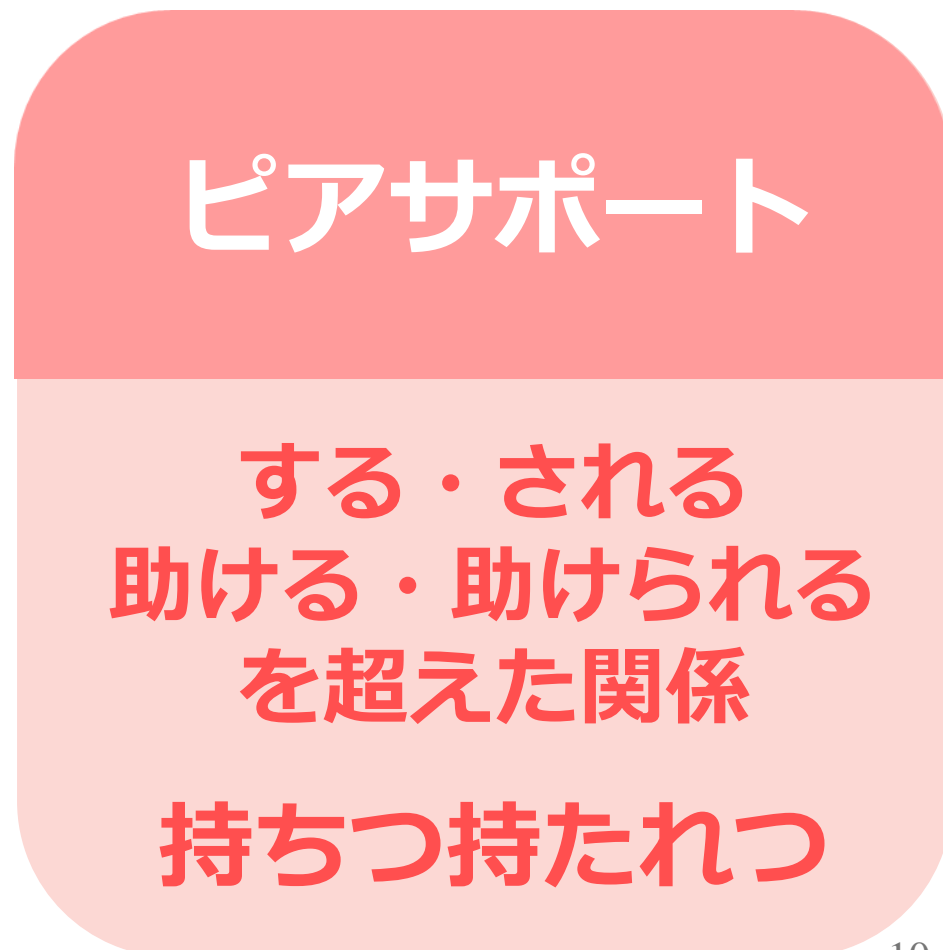
ボランティア活動

対等な関係とは？

対等ではない関係



対等な関係



なぜ「対等」なのか？

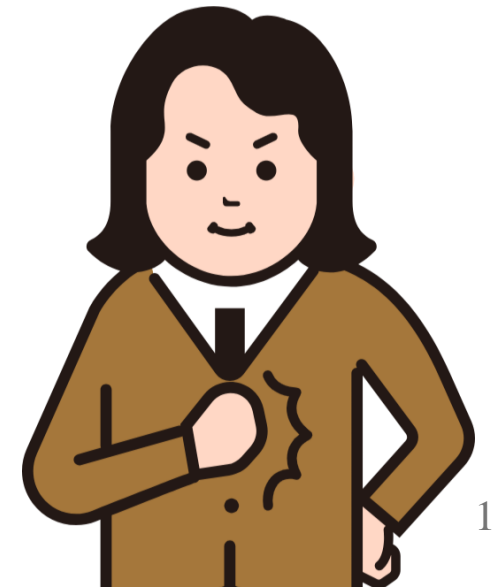
- **支援のあり方**：専門家というよりも友達へのアドバイスのようにサポートは提供される
- **ヘルパー・セラピー原則**：他者を援助することによって、(結果的に) 援助者自身が利益を得る効果 (Gartner & Riessman1977)
- **語り直し**：自分の経験を語ることは、自らの成長や幸せにつながるのを助ける

ピアサポーターに求められるもの

似た経験をした当事者と話して**経験的知識**を得ること
治療の実際に関する情報、生活の工夫、精神的支援

ピアサポーターはどのような人か

- 現在治療中／治療を終えた方
- 患者の家族の方
- 現在、体調が良く精神的な余裕がある方



不妊症や不育症におけるピアサポーター

- 人生で不妊・不育に直面し、同じ立場や課題を経験してきたことを活かして、仲間として支えること
- ピアサポーターが自らの経験を活かし、多様な専門職と協働することで、**不妊や不育症に葛藤を抱える人々に対する支援の質を上げる**

**みなさんは
「話を聞いてほしい」と
どんなときに思いますか？**



自己開示

- 個人情報^を他者に明らかにする行為 (Jourard, 1971)
- 開示意思決定モデル (Disclosure Decision-Making Model; DD-MM)

自己開示の意思決定における 3 要素 (Greene et al., 2009)

- 1 情報評価 「これは話しても良い内容？」
- 2 受け手評価 「話しても良い（話すべき）相手？」
- 3 開示効果 「どんな反応（効果）がある？」

開示と隠蔽

- 男性よりも女性のほうが多く自己開示を行う
この傾向は開示対象が開示者と関係がある場合に顕著
例：友人、親、配偶者等 (Dindia, K., & Allen, M., 1992)
- 不妊症や不育症など、社会的に負の烙印を押される可能性のある個人情報には隠蔽される傾向がある

不妊症当事者の自己開示の特徴

- 自然で、即時的な、後ろ向きの開示をする傾向
- 開示する内容は幅広い
- 胚移植後の期間は、他者と距離を置くことも
- デジタルコミュニケーションでの交流を好む

(Dimitra et al., 2023)

生殖補助医療を体験した場合は？

特に、体外受精などの生殖補助医療を体験した者は、
開示する相手に特徴がある (Dimitra et al., 2023)

- 体外受精の経験があること
- 人生において共通点があること

不育症当事者の自己開示の特徴

- 両親は自分自身を責める傾向
- 元気な子供を産むことができないことに対して、女性としてのアイデンティティの喪失を感じる
- ➡ 両親は流産や死産を周囲の人に打ち明けることに慎重
- ➡ 周囲の人にサポートを求めづらい
社会的に孤立しやすい

共通する点 **喪失**

- **喪失体験**：大きなストレスと深い悲しみを伴い、失った状況に再適応する必要が生じる
- **喪失体験・喪失に対する恐れ**：心理的ストレスを高め、危機的状態を生み出すことにつながりうる
- **不妊症や不育症による苦しみ**：自己のアイデンティティを脅かしたり、メンタルヘルスに影響を与える

2) ピアサポートの 専門性



経験は何にも勝る宝

経験が全てを決めるわけではないが…

- 「百聞は一見に如かず」
- 「Experience without learning is better than learning without experience」

(学問なき経験は、経験なき学問に勝る)

➡ 実践的な経験や実地での学びが
重要で影響力があることを示す故事成語

ピアサポーターの特徴

- 個人の経験に基づき、生活に根差した深い学びをもつ当事者である
- 専門職のように多くの患者を知るわけではないが、
**個人の苦悩や生活の工夫に基づくストーリーを語る
ことができる**

ピアがサポートする意義

- 自分が経験したことのある病気や体験のある出来事に対して人は共感する力が高まる
 - ➡相手に寄り添った支援がしやすい
- 医療コミュニケーションのギャップがある場合
 - ➡医療者・専門職との橋渡しの存在になる

相談者から見たピアサポーター

- 「同じ体験をした人」という**安心感**がある
- 安心感から、自己開示へのハードルが低くなる
- 当事者同士の触れ合いは、「自分だけではない」という実感とともに、**精神的苦痛の緩和**になる
- ピアサポーターは、**ピアのロールモデル**となる

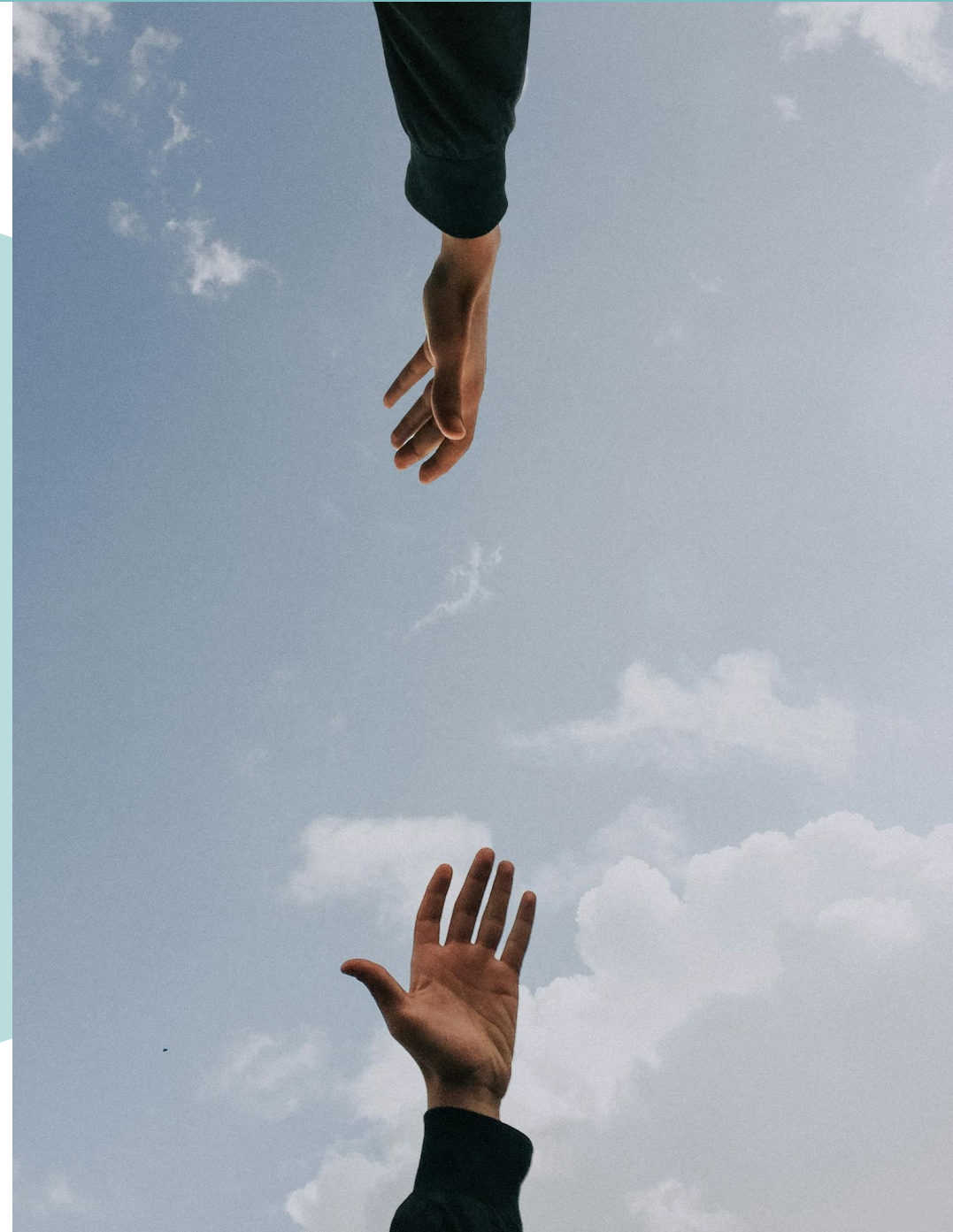


ピアサポートの専門性

- 不妊症や不育症の経験を強みとして支援に活かすこと
- ピアサポーターは、その経験を活かし、ピアの気持ちに共感したり、寄り添ったり、意思決定支援に必要な情報を提供する



3) ピアサポートの 限界と 専門職との協働



治療のアドバイスを求められたら？

- ピアから、医療施設や治療方針について、質問を受けたらどうしますか？
- あなたがある治療やケアを受けて、良い結果につながったとしても、それがピアに適しているのでしょうか？

医療行為に関する内容に踏み込むことは望ましくない
必要な場合は、セカンドオピニオンを勧める

セカンドオピニオン：治療方針について主治医以外の医師に助言を求めること

ピアサポーターの影響と責任

- ピアサポーターの発言は、自分が思うよりも、**ピアに重く受け止められている可能性がある**
- 医療施設や医療スタッフの評判を気軽に口にすることで、患者と医療者の間にある信頼関係を壊す可能性も
- 主観的な判断基準や知識、経験を**安易にあてはめることは、結果としてピアの役に立つとは限らない**

大げさな表現、押しつける表現、決めつけた表現を避ける

ピアサポートの限界？



自分とは異なる存在であるピア

- **ピアの体験や決定は、ピアのものであり、ピアサポーター自身の価値観や考えとは異なる**
- **ピアサポーターが当事者であった時と異なる医療、社会情勢や価値観がある**
- 自身の経験をまるで正解の提示をするかのように扱わないよう、ひとりよがりにならないよう、注意が必要である。

ピアサポーターとしての限界があることを意識する

ピアサポーター同士でも異なる

- ピアサポーター同士であっても、原因、治療経過、価値観、経済状況など、個々の背景は多様である
- 互いが、完全に同じ立場ではないことを実感して、孤独感を感じることもある



専門職との協働

専門職は、支援の対象よりも、**医療知識や経験を有する者**
一方で、**対象の意志を推定**し、操作してしまう危険性をはらむ

ピアサポーターによる、専門職への過剰な期待や、一方的な思い込みは、協働にあたってトラブルを招く可能性がある

協働にあたっては、多様な専門職の役割や専門性を相互に理解し尊重することが大切

専門職の支援を勧める例

- 不妊治療や不育症による治療や流死産が原因となつて、うつ症状を相談されることがある
例) 気分が落ち込む、食べられない、眠れない
- **長期間症状が改善しない場合は、通院している医療施設へ相談するよう促す**
- 産婦人科で対応が難しい事例、または重度のうつの場合は、精神科や心療内科への受診となる場合もある

まとめ

- **ピアサポートとは、同じ立場・課題に直面している
対等な仲間同士の支えあいである**
- **不妊症や不育症の経験を強みとして支援に活かす**
- **ピアサポーターとしての限界があることを理解する**

2024年度こども家庭庁委託事業

不妊症・不育症ピアサポーター等の養成研修

ピアサポーター養成プログラム

ピアサポート・ピアサポーターとは

2.ピアサポートの実践における基本的知識

湘南鎌倉医療大学

高畑 香織



公益社団法人日本助産師会主催
2024年度こども家庭庁委託事業
「不妊症・不育症ピアサポーター等の養成研修」
A ピアサポーター養成プログラム

ピアサポート、ピアサポーターとは

2. ピアサポートの実践 における基本的知識

湘南鎌倉医療大学
高畑香織



科目目標

- ピアサポート、ピアサポーターについて理解できる
- **ピアサポートの実践における基本的知識を理解できる**
- ピアサポートに役立つ理論や概念を知る

講義内容

2. ピアサポートの実践

1) 事前準備

2) コミュニケーション技法

3) ピアサポートの実践で求められる倫理観

1) 事前準備



**ピアサポーターとして活動
するための準備を考える**



相手を理解するために自分を知る

- あなたはどんな時に**感動**しますか？
- どのようなことに**怒り**を感じますか？
- **落胆**するのはどのようなときですか？

他人の語りに共感するのはあなた自身です

自分自身の心が動く特徴について知っていますか

自己覚知

自分自身のあり様を意識化し、自ら把握すること

- 予断
- 偏見、癖
- 特徴、傾向
- 価値観、行動規範
- 知識、技量

自分の特徴を知り、自分らしさを活かした関わりによって
よりよい関係を築く

過去の自己開示経験を想起する

- 話す前の**緊張や不安**な気持ちがありましたか？
- 話してみても、**不快な体験**がありましたか？
- **ほっとした**のは、どんな時でしたか？



環境を整える

環境は一つの刺激である

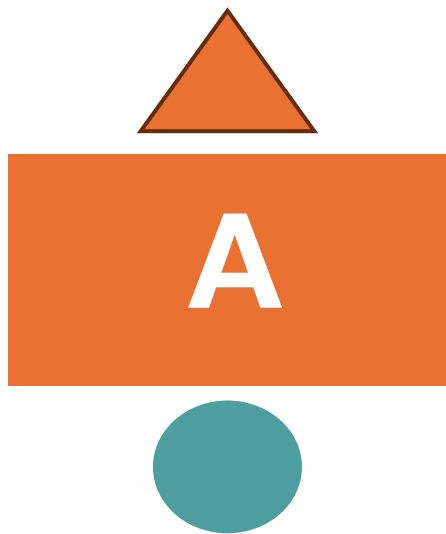
感情や認知などの心的過程に影響する

① **物理的環境** (physical environment)

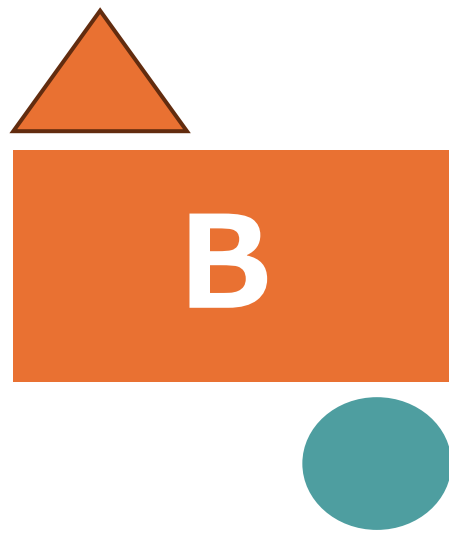
② **感情的環境** (emotional environment)

信頼関係が築きやすい座席？

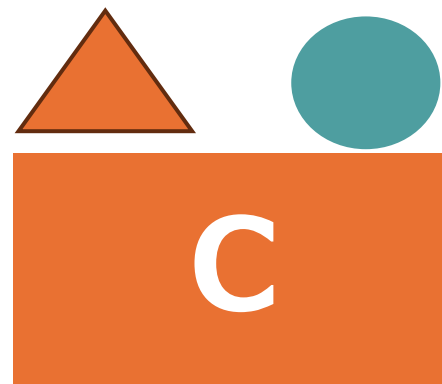
あなたは ● です。A~Dのどこに座りますか？



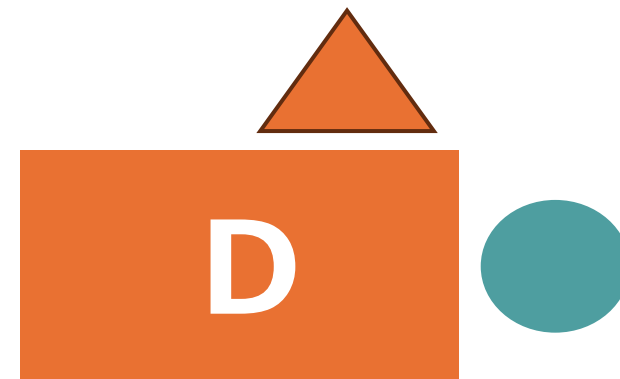
A. 対面に座る



B. 対角線上に座る



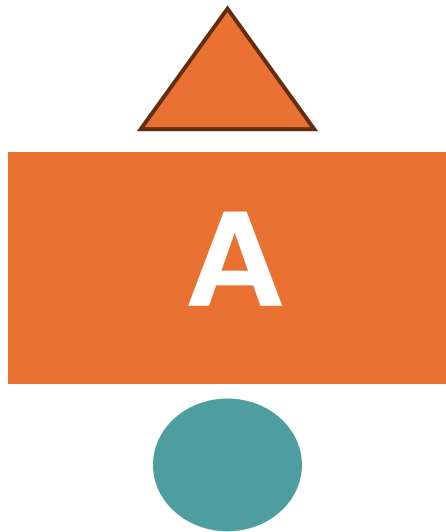
C. 横並びに座る



D. 90度の位置に座る

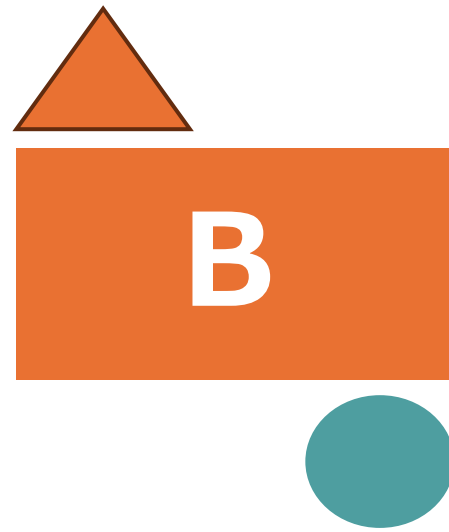
信頼関係が築きやすい座席？

あなたは ● です。A~Dのどこに座りますか？



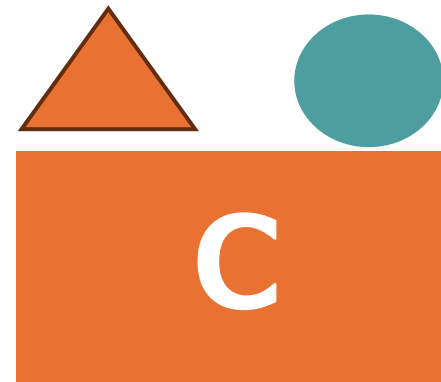
A. 対面に座る

目線が合いすぎる
落ち着かない



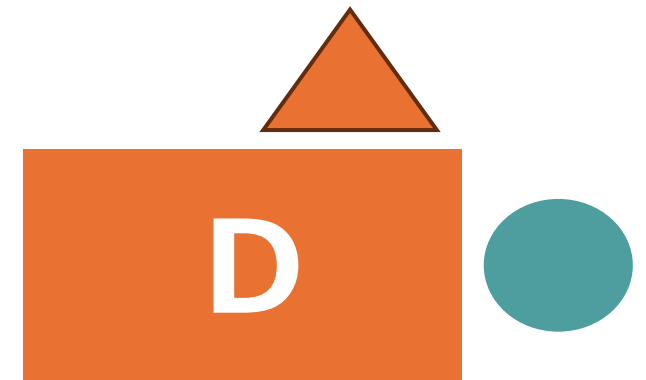
B. 対角線上に座る

目線は適度だが
距離が遠い



C. 横並びに座る

これもOK！お互い
内側を向くと良い



D. 90度の位置に座る

目線も合いすぎない
距離も近い

① 物理的環境



- プライバシーが守られている
- 騒音がなく、適切な広さ・明るさ
- パーソナルスペースが保たれている
- 八の字（90度）の座席



② 感情的環境

- 温かく歓迎されていると感じられる
- 心理的な安全・安心がある
- 文化、性別、民族、宗教などが尊重される包括性がある





自己開示は突然に…



雑談と相談の違い

- 自己開示が行われる場面や状況は様々である
- **職場**の上司・同僚・部下、または**友人**や**家族**としての立場が
もしれない
- **何気ない会話**をきっかけに、自己開示が行われることもある



相談の始まり

雑談から始まる相談では「少しお話したいことがあって」
「実は最近気持ちが悪く落ち込んでいて」などのように、
前置きがある場合もある

いつもの雑談とは異なる雰囲気を感じた場合
必要であれば環境を整える

実は…



2) コミュニケーション技法



コミュニケーションとは？

社会生活を営む人々の間で行う**知覚・感情・思考の伝達**

(広辞苑)

- 自分の表情、言葉によって相手の反応は変わる
- コミュニケーションの癖、持っている価値観が影響



コミュニケーションの構成要因

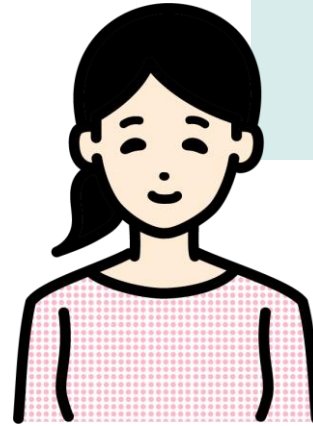
① 送り手

メッセージを記号化する力
性別、年齢、個性、職業等



④ 受け手

メッセージの読解能力



② メッセージ

意味内容、文脈

③ 媒体とチャンネル

伝達特性に沿って
音声 身体 環境を用いる力

⑤ 送り手と受け手の関係

両者の関係性が親しいと
ノンバーバルが多い

⑥ 状況

対面か非対面か
媒体の使用可能性を決める

互いに理解し合うためには？

日頃から人間観を養う

人間の尊厳にもとづいた
基本的な態度

権利

価値

尊厳

わかちあい
信頼関係

練習すればできる！

コミュニケーション
技法

受容

共感

傾聴

コミュニケーションの種類

バーバル（言語的） コミュニケーション

- 話し言葉
- 書き言葉

ノンバーバル （非言語的） コミュニケーション

- 視覚的情報（表情・態度・姿勢）
- 聴覚的情報（声質・速さ・大きさ）

傾聴の種類

①聞く (hear) 受動的。音が耳に入ってくる状態。

②聴く (listen) 能動的。主体的に耳を傾けている状態。

※自分から情報処理を行うためエネルギーを使い続けるため1時間程度が限界とされる

③訊く (ask, question) 自分のききたいことを相手に訊く。

※「尋問」ではなく相手の話したいことや会話深めるために訊く

「きく」の段階

①**雑談**：井戸端会議など。結論を出さなくてもよい。
「聞く」が良い。

②**会話**：情報交換、社交のため。主体性や責任性が要求される。
「聞く」や「聴く」に加え、「訊く」も交じる

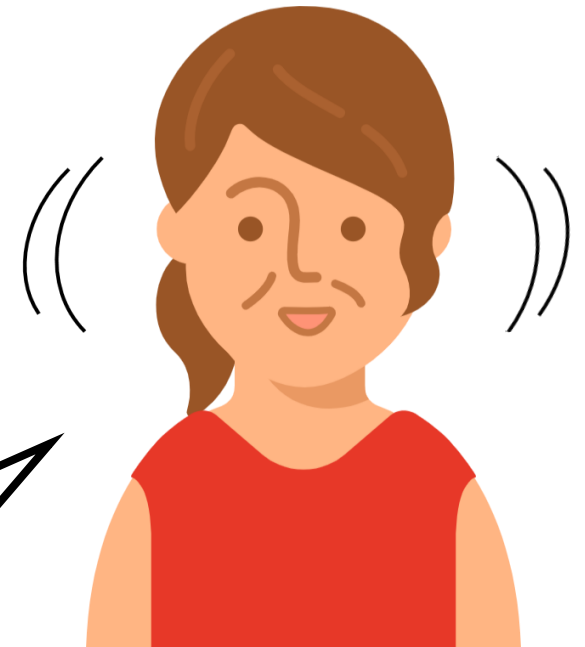
③**対話**：互いの意見や感情をやり取りする深い話し合い。
「聴く」ことが重要。

促しの技法

相手の語りを促進する

- 視線を向ける（アイコンタクト）
- 内容に相応しい表情
- あいづちを打つ
 - 「うんうん」
 - 「なるほど」

そうなんですね。



繰り返しの技法

- 相手の話した言葉の一部または全部を繰り返す
 - 重要だと思う部分を繰り返す
- ➡ 聴き手の熱心な態度を表す



もっと治療に興味を持ってほしいのに、彼は無関心で辛いんです…。

彼が無関心なことが辛いんですね。



受容の技法

- 相手をそのまま否定も肯定もせず、受け入れる
- 評価や判断を加えない
- 価値観の違いを棚上げし、相手の話に耳を傾ける



私が子供を欲しいのを知ってるのに、
嬉しそうに妊娠を報告するなんて許せない！

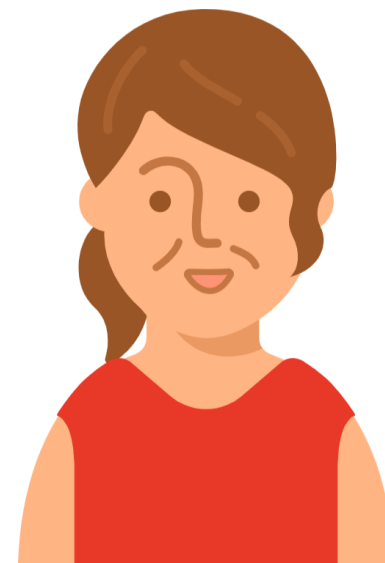
受容はどちらでしょうか

A

嬉しそうに報告しないでほしいわよね

B

嬉しそうに報告したことが許せないのね



共感の技法

- 相手が抱いている感情をできる限り正確に把握する
- 相手の感情を理解していることを相手に伝える

共感

相手を基準

自分や他者の
利に関係なく
相手に寄り添う

同情

自分を基準

相手の感情の
追体験ではなく
自身の悲しみを
表現する

自己開示の技法

- 自身の体験した事実を伝え、**問題解決の参考**にしてもらう
- **共感に説得力**を持たせたい場面でも使われる
- 安易な重ね合わせは逆効果となる場合もある
- 個人的経験を話しすぎる、自分の話ばかりにならないよう注意する

3)ピアサポートの 実践で求められる 倫理観



もし相談内容が知れ渡っていたら？

- 親しい友人に悩みを相談したら、いつのまにか周囲にも相談内容が知れ渡っていたら、どう思いますか？
- これからもその人に相談したいと思えますか？
- ピアサポーターは、相談者との距離が近くなることから個人的事情や悩みを知る機会が増える
- **守秘義務は、相談者が安心して悩みを打ち明けてもらうために大切なこと**

守秘義務

- 職務上知ることのできた秘密を漏らしてはならない
- 医師、看護師、公認心理師などの国家資格では、
守秘義務を違反した場合は刑罰の対象となる

ピアサポートを行う場合でも、
本人の同意なく他者に個人情報を
伝えることは倫理的に望ましくない



守秘義務が当てはまらない場合

- **自傷行為**を報告された、ほのめかした
 - **他傷行為**を報告された、ほのめかした
 - **DV**を受けていると告白された
- ➡適切な相手に報告することを検討

まとめ

- 準備として、自身の経験を振り返り、自己覚知を行う
- ピアサポートの際は、物理的・感情的環境を整える
- 相互理解のため、コミュニケーション技法を学ぶ
- 知り得た個人情報、本人の同意なく他者に伝えない

2024年度こども家庭庁委託事業

不妊症・不育症ピアサポーター等の養成研修

ピアサポーター養成プログラム

ピアサポート・ピアサポーターとは

3.ピアサポートに役立つ理論や概念

湘南鎌倉医療大学

高畑 香織



公益社団法人日本助産師会主催
2024年度こども家庭庁委託事業
「不妊症・不育症ピアサポーター等の養成研修」
A ピアサポーター養成プログラム

ピアサポート、ピアサポーターとは

3. ピアサポートに役立つ 理論や概念

湘南鎌倉医療大学
高畑香織



科目目標

- ピアサポート、ピアサポーターについて理解できる
- ピアサポートの実践における基本的知識を理解できる
- **ピアサポートに役立つ理論や概念を知る**

講義内容

3. ピアサポートに役立つ理論や概念

- 1) ストレングス
- 2) エンパワーメント
- 3) ピアアドボカシー
- 4) バウンダリー
- 5) セルフケア

ピアサポートを支える概念

ピア
サポート

セルフケア

エンパワ
メント

ピア
アドボカシー

ストレン
グス

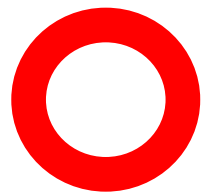
バウン
ダリー

1) ストレングス

- **個人の特性、性格、技能、環境における強みのこと**
- ストレングスを知ることは、支援のための大きな指針となる



能力が高い、社会的な評価の高さ



よりどころ、好きなこと、生きるための糧

ストレングス 個人／環境

- 個人のストレングス：
性格、技能、才能、潜在能力
- 環境のストレングス
地域の資源、支援者の存在

ストレングスを持たない人はいない

個人・環境、両方の強みを見つけ活用する

ストレングスの例

- 本を読むのが好き
- 独りで過ごすのが好き
- 好きな芸能人などの「推し」がいる
- 行ってみたい場所がある
- 信仰がある
- 自分の気持ちを聞いてくれる人がいる
- 用心深い



例えば、あなたのストレングスはなんですか？

2)エンパワメント

- ・**個人が持っている本来の力を発揮できるようにする**

※分野によってさまざまな定義

empower (力がある状態にさせる)

× 力の無い人に、他者が力を授ける

○ 力はあるのに、発揮できない状況にある人が
本来の力を発揮し、自己決定できる

エンパワーメントの例

- 自分の人生の主体となることにかかわる力を取り戻す
例) 知る、考える、選ぶ、行動する など
- ストレngthsを活かせるように支援する中で、相手のさらなるstrengthsが発見されることもある
- エンパワーメントは**相手との協働関係と信頼の上に生じる**
- **ピアサポーターは相手が本来もつ力を発揮し、さらに強化できるよう資源や環境を提供できると良い**

3)ピアアドボカシー

同じ問題を抱える人が集まり、互いのニーズを代弁する行為
アドボカシーのうちの一つ

- アドボカシーとは、擁護、唱道、主張するという意味
- ラテン語の「voco(声をあげる)」に由来
- 権利擁護と訳されることもある
- 本来、誰でも持っている権利が、なんらかの理由で行使できない状況にある人の意思決定を支援し、権利を実現する意味で使われる

ピアアドボカシーの担い手

- ピアが自分たちの権利に気づき、自分の人生に影響を与えるような決定を自分でできるように支援する
- 医療知識を専門的に学んでいないピアサポーターは、医療コミュニケーションのギャップに対して、敏感に察知できる可能性



ピアアドボカシーの例

① インターネットで不正確な情報を得ているピア

ピアサポーターは、もし疑問があれば自分だけで対応せず、相談センターや医療施設で専門職に尋ねるようピアに促す。

② 初歩的な質問をしても良いのか不安なピア

患者には、質問する権利、分かりやすい説明を受ける権利がある。ピアサポーターは、ピアの想いを傾聴・共感した上で、「患者の権利」について伝え、質問のタイミングや尋ね方を一緒に考える。

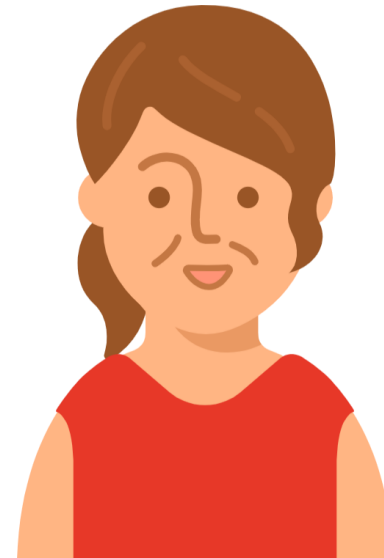
4) バウンダリー

- 人間関係の中で自分自身に設定する制限やルールのこと
- バウンダリーは利己的ではなく、自分を守るために設定する
個人の境界線と同義 (personal boundaries)

種類

- 物理的：空間、所有物
- 心理的：考え、信念
- 感情的：感情、親密さ

バウンダリー（境界線）



バウンダリーを設定するには？

- 自分の許容範囲、不快・耐えられないものを知る
- 相手のために何かしてあげたいという気持ちが強いと、つい無理をしてしまうことがある
- 「相手も自分も大切にする」ためにバウンダリーを意識することが重要



こんなことはありませんか？

- 相手の考えや感情に同調してしまう
- ピアサポートを超えて相談にのってしまう
- お願いされると断れない
- 連絡先などの個人情報を知ってしまう
- 相手が悲しんでいたなら自分のせいではないかと思う
- 相手と自分の意見が異なるときにイライラする
- ピアサポートの時間でないのに、相談された内容や相談者のことが気になる

どうしたら良いでしょうか？①

Q. 相手の考えや感情に同調してしまう

A. ピアサポーターが取るべき態度は同調なのか？

相手の感情や状況を傾聴し、受容することが重要

- 辛い状況の相手に同調を求められて拒否できる人は少ない
- しかし、同調し続けることはメンタルを疲弊させる
- 相手の怒りや不満に同調しない
- 自分の感情まで相手に合わせる必要はない

どうしたら良いでしょうか？②

Q. ピアサポートの範囲を超え相談に乗って疲弊する

A. 自分にできることと、できないことを理解する

- 相談内容は多様で、時にピアサポーターの想像を超える時も
- 自分では対応が難しいと感じるときもある
- ピアサポーターがすべてに対応しなくても良いと考える
- 「力になれなかった」と、がっかりしなくてもよい

どうしたら良いでしょうか？③

Q. 相手から怒りや苛立ちをぶつけられてしまった

A. 困ったときに相談できる相手を確保する

- 時には、自分自身が傷つけられることも
- 無力感を感じてしまうこともある
- ピアサポーター自身のセルフケアも大切



5) セルフケア

- 人が生命や健康、そして幸福を維持していく上で自分のために活動を起こし、やり遂げること (Orem, 2003)

なぜ援助者自身にもケアが必要なのか？

- **ピアの悲嘆を継続的に支援するためには、支援する側のコンディションが整っていることが必須**
- ピアサポーターの心身のコンディションが整っていない場合、自分が傷ついたり、相手のサポートの妨げになることも

感情労働

- **公的に観察可能な表情と身体的表現を作るために行う感情の管理**
(Hochschild, 1983)
- 肉体労働や頭脳労働と並んで、職務の遂行に労働者自身の感情管理が求められる労働形態
- 対人援助職は、感情労働にあたる職業
- 感情労働では、自分の感情をコントロールしながら、相手に不満を感じさせないポジティブな働きかけを行う

ピアサポーターと感情労働

- グリーフケアの場面など、相手の怒りや悲しみ、苦しみを受け止めるといった**他者のネガティブな感情を受け止める作業**は、心理的な負担となる
- **悲嘆のプロセス**として、遺族の怒りや理不尽な批判が向けられるなどの感情的なやりとりを経験することもある
- 相手の一方的な誤解や非常識な要求に対して、**自分の感情を表には出さず、礼儀正しさが求められる**
- 感情的に反応するのではなく、相手の想いを受容した上で、的確な支援を提供していかなければならない

バーンアウト（燃え尽き症候群）

- ストレス反応の1つ
- 長期間の対人援助の過程で心的エネルギーが過度に求められ、消耗し、**極度の心身の疲労と感情の枯渇に陥った状態**

症状：

朝起きられない、無力感、逃避、自殺

対人援助職はバーンアウトしやすい



セルフケアの実際

- 予防的セルフケアとして、バウンダリー(境界線)を設定する
- 今日の自身のコンディションを自覚する
- ピアサポーター同士で、その日のうちに気持ちを共有する
- ピアサポーターという立場から離れて、リフレッシュする
- 自分や自分を大切にしてくれる身近な人を大切にする
- 必要時、自身が専門家に支援を受けられるようにする



まとめ

- ストレングスは、個人や環境における強みのこと
- エンパワースメントは、個人が持っている本来の力を発揮できるようにすること
- ピアアドボカシーは、同じ問題を抱える人が集まり、互いのニーズを代弁する行為
- バウンダリーは、人間関係の中で自分自身に設定する制限やルールのこと
- バーンアウトしないよう、ピアサポーター自身のセルフケアが重要である

引用文献

- 相川章子, ピア文化を広める研究会. (2021). ピアサポート講座テキスト ピアサポートを文化に!. 認定NPO法人地域精神保健福祉機構 COMHBO, 千葉.
- 飯野雄治, ピアスタッフネットワーク訳編. (2019). 当事者主動サービスで学ぶピアサポート. クリエイツかもがわ, 京都
- 岩崎香.(2019). 障害ピアサポート 多様な障害領域の歴史と今後の展望. 中央法規出版. 東京
- 大石武信. (2022). ザ・ベーシック・サイコロジー. サイオ出版. 東京
- 大谷佳子.(2022). イラストと図解でよくわかる 対人援助のスキル図鑑. 中央法規出版. 東京
- 水上勝義, 辻大士. (2023). ストレスマネジメントの理論と実践 医学と看護社. 東京
- 高橋聡美. (2012). グリーフケア 第1版. メヂカルフレンド社. 東京
- 令和3年度厚生労働省障害者総合福祉推進事業 障害者ピアサポート研修における講師の養成のための研修カリキュラムの効果測定及びガイドブックの開発. (2022). 基礎研修テキスト (改訂版vol.1). 社会福祉法人豊芯会. 東京
- Gartner, Alan & Frank Riessman, 1977, Self-help in the human services , Jossey-Bass Inc Pub (= 1985, 久保紘章監訳, 『セルフ・ヘルプ・グループの理論と実際——人間としての自立と連帯へのアプローチ』川島書店.)

引用文献

- American Psychological Association. APA Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/>
- Dimitra M. Montgomery, N., Lennox Terrion, J., & Crighton, E. (2023). Building Social Support: Disclosure and Communication Processes Between IVF Patients and Peers in Canada. *Women's Reproductive Health*, 11(2), 217–238.
- Dindia, K., & Allen, M. (1992). Sex differences in self-disclosure: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 112(1), 106–124. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.106>
- Dorothea E. Orem / 小野寺杜紀訳(2005)オレム看護論—看護実践における基本概念第4版, 医学書院, 東京
- Greene, K. (2009). An integrated model of health disclosure decision-making. In T. D. Afifi & W. A. Afifi (Eds.), *Uncertainty, information management, and disclosure decisions: Theories and applications* (pp. 226–253). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Greene, K., Magsamen-Conrad, K., Venetis, M. K., Checton, M. G., Bagdasarov, Z., & Banerjee, S. C. (2012). Assessing health diagnosis disclosure decisions in relationships: testing the disclosure decision-making model. *Health communication*, 27(4), 356–368.
- Jourard SM. *Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self*. New York: Wiley-Interscience; 1971. p. 2
- Hochschild. (1983). *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*. Berkeley, CA: University of California Press.