

1. フレンド・サポート

同じような状況や経験をしている仲間が、日常の悩みや相談事などを、気軽に話し合い支え合うことを「フレンド サポート」と言います。仲間同士で「カウンセリング」のようなことをするのですが、聴く側と話す側は上下関係ではなく、対等な関係です。また、カウンセラーのような理論やテクニックはいりません。相談者の話をよく聴き、相談者の気持ちをよく理解し、相談者の考えや感情の整理を手伝い、その人自身が意思決定して実行できるようにサポートします。

2. フレンド・サポーターのレベル

フレンド サポーターのレベルを3段階に分けました。仲間をサポートするにしても、いろいろなレベルがあります。**Work 1**の結果はどうでしたか。あなたのレベルはどの程度ですか。

レベル1	身の上相談のレベル。相談者の気持ちを理解せず、自分のアドバイスを断定的に伝え、相談者に押しつける。的中すれば悩みは解決するが、相談者に自分の力で解決する力につかず、依存的になる。
レベル2	同情のレベル。相談者に安易に同感したり励ましたり、時には勝手に解釈したりする。表面的で、相談者の気持ちを本当には理解しようとしていないので温かみや深みがない。悩みの解決に結びつかないことが多い。
レベル3	フレンド、サポートのレベル。相談者の気持ちに共感し理解し、それを言葉で明確にして返す。相談者は自分で自分の感情に気づき、自分で解決策を考えるようになる。

フレンド サポートは、身の上相談や同情などとは違います。友達の相談に乗って上げて同情したり、解決策をアドバイスしたりする人がいますが、それはそれで意味のあることです。しかし、フレンド サポートは、相談者の言うことに共感し支持し、相談者が自分の悩みに自分で気づいて自分で解決できるように援助することを目的としています。

3. フレンド・サポーターのセンス

フレンド サポーターの適性として、次の4つがあります。Work 2の結果はどうだったでしょう。

a. 基本的信頼感	人を援助するためには、まず自分自身を信頼していなければなりません。その上で、他人にも信頼感を持つことができ、相談者にも信頼してもらえます。その基本になるのは、人は誰でもよくなる力を持っている、という考え方です。
b. 思いやり	困っている人がいたら何とかしてあげたい、という気持ちから「フレンド サポート」が始まります。援助された人も利益を得ますが、援助した人にも利益があります。「お互いさま」というのが、「フレンド サポート」の精神です。
c. よく聴く	自分の意見や体験やアドバイスをできるだけ控えて、相談者の身になってひたすら話を聴くことです。
d. 感情を処理する	相談者の話を聴きながら、話の内容だけでなく相談者の感情に焦点を置きます。言葉や表情やしぐさから、気持ちを感じ、それをそのまま受け入れます。そして、受け止めた気持ちを、言葉にして返します。そのためには、自分の感情をうまく処理できることが必要です。特に、怒りの感情の取り扱いに注意します。

