

ピアサポートプログラムのモデル化

— 試 案 —

筑波大学附属駒場中・高等学校

根本節子・池田千代子

筑波大学

熊谷恵子・山中 克夫

ピアサポートプログラムのモデル化

— 試 案 —

ピアサポート活動プロジェクト委員会
筑波大学附属駒場中・高等学校
根本節子・池田千代子
筑波大学
熊谷恵子・山中克夫

要約

生徒の心の問題に対する予防教育は大事であり、必要であると考え、ピアサポート活動に取り組んできた。本校で過去4年間にわたって保健委員会活動として実施してきたピアサポート活動を振り返ると、出席者の確保と活動時間の確保がピアサポート活動の最大の課題になっている。ピアサポート活動を推進していくためには、教師が主体的に実施できるようなプログラムが必要であると考え、過去4年間に実施してきたピアサポート活動を振り返り、生徒のニーズ把握と実施上の問題点に焦点をあて、「教師の指導援助のもとに行われる組織的な教育活動」を目指し、学級・学年の生徒を対象としたプログラム作成を試みた。

キーワード : ピアサポート プログラム

1. はじめに

現在、生徒の抱える問題の多様化・複雑化に対応するために、全国の多くの学校にはスクールカウンセラー等の人的配置がされているが、本校にはスクールカウンセラー等の配置は行われていない。そのために生徒の心の問題に対する予防教育は大事であり、必要であると考え、ピアサポート活動に取り組んできた。本校で過去4年間にわたって保健委員会活動として実施してきたピアサポート活動を振り返ると、出席者の確保と活動時間の確保がピアサポート活動の最大の課題になっている。ピアサポート活動のためのトレーニングは主に放課後や学期末テスト後の特別活動期間に、保健委員の役割としてある程度の強制力を持ちながら実施してきたが、いずれの時間においても部活動や塾の関係で継続して参加できない生徒がいた。また、学期末テスト後の特別活動期間は学年裁量の時間となり、登校して授業をする学年もあれば校外活動にあてている学年、まったく活動のない学年もあった。その上、登校しても活動終了時間が学年やクラスによって違うなど、ピアサポート活動に対する動機づけの以前に活動時間の確保が非常に難しくなっている。さらに、保健委員の登校する日を調整して活動計画を作っても、

SSH（文部科学省指定・スーパーサイエンスハイスクール）の特別講演会と重なってしまう事が多々あり、当日の参加メンバーによってはプログラムの変更を余儀なくされることがあった。

今回提案のピアサポートプログラムは、「教師の指導援助のもとに行われる組織的な教育活動」を目指し、学級・学年の全生徒を対象とした。本校において、今後ピアサポート活動を充実・発展させていくためには、教師が主体的に実施できるようなプログラムが必要であると考え、過去4年間に実施してきたピアサポート活動を振り返り、生徒のニーズ把握と実施上の問題点に焦点をあてた。さらに社会のトップリーダーを育てるという本校の教育目標を標榜し、ピアサポート活動をより具体化、明確化し、学級・学年で取り組めるプログラム作成を試みた。

1. ピアサポート活動の目的

ピアサポート活動は生徒の力を信頼し、「相手を尊重する態度」「支え合いの気持ち」「思いやりの心」を育て、学校生活の中で人間関係の大切さを身につける活動であり、社会的判断ができるように支援していく活動である。また、ピアサポート講座を通じて、情緒と

社会性の発達、リーダーとしての資質向上、コミュニケーション能力の向上を図ることを目的としている。

2. ピアサポートプログラム作成にあたって

このピアサポートプログラムは、特別な訓練を受けた教師だけではなく、担任をはじめ誰でも、いつでも使えるものにしたいと考えている。このプログラムで取り上げた内容は以下のとおりである。

- (1) 情緒と社会性の発達
- (2) リーダーとしての資質向上
- (3) コミュニケーションスキルの獲得
- (4) 意思決定スキルの向上、問題解決スキルの向上
- (5) 学ぶ意欲の持続

また、それぞれの講座は講義、演習、振り返りで構成した。

- ① 講義は目的、必要性、具体的トレーニングの説明を行う。
- ② 演習はゲームを多く取り入れ、生徒が積極的に参加できるように雰囲気づくりをすると共に、ロールプレイングで具体的に体験させる。
- ③ 振り返りは生徒同士で気づきやわかった事などを発表し合い、理解を深めさせる。

3. ピアサポート講座の実際

ピアサポート講座は7講座で構成したが、学年・学級の年間計画により、流動的に活用できるようにそれぞれを独立してある。

- (1) ピアサポートの意義と内容
- (2,3) エゴグラム
- (4,5) 積極的傾聴
- (6) 問題解決
- (7) ピアサポート活動の展開

講座1 ピアサポートの意義と内容

1. ピアサポート活動とは

<定義> 生徒同士（仲間=peer）が、互いに支え合える（=support）ような関係を作り出そうとする取り組みである。

*ピアカウンセリングよりも広い概念⇒高度な訓練を受けた専門家によるカウンセリングではなく、同じ年齢やグループの相手に対して、手をさしのべ、話に

耳を傾け、支援するという、人間としてごく当たり前の行為である。

*発達段階的にはピア（仲間）が重要になるのは前思春期⇒仲間社会において社会性を身につける時期である。

*自分たち自身で問題を解決する能力を養おうとするものである。

<理論的な背景>

- ・セルフエステーム（Self-esteem）が高い子どもは他者への共感性が高まる。
- ・コミュニケーション（communication）能力が向上すれば、円滑な人間関係が築ける。
- ・友達を思いやる姿勢は、学校生活を豊かにする。
- ・友達を助けることと、いじめは拮抗作用にある。友達を助けることが身につけていけば、いじめが減る。

2. 思春期の特徴とピアの支援のニーズ

(1) 思春期の特徴

- ・身体面も精神面も急激に成長する時期
- ・きわめてバランスが悪くなる時期

(2) ピアの支援ニーズ

- ・悩みがあるときには、動くエネルギーがない
- ・相談室のような特別なところに行くような力はない

→ 特別なところに行かなくてもサポートされることがベスト

聞き手として：ピアは最高のポジションにある
対人援助：人として本来当然持ち合わせている役割

*対人援助者：ピアサポーターとして意識的に人を援助する役割を身につける

3. 悩みとは

(1) 悩み：ものの受けとめ方、考え方、感じ方は人によって違う。

(2) 物事の感じ方、受けとめ方

- ・素因と環境因：人は経験しなかった逆境に対して極めて耐性が低い

(3) 悩みはいつ？

- ・誰も好きで悩むわけではない
- ・悩みは突然やってくる！
- ・唐突に、持続的に（蓄積疲労）

(4) 悩んでいる人ってどんな感じ？

- ・精神的な疲れで悩んでいる人の状態像：しゃべ

らない (ふさぎ込む)、荒れる、一見普通 (心の
うちを明かさない)

・ けっこう話しかけにくいもの

⇒自分のクラス、周りの人に目を向けてみよう

⇒周りに困っている人はいないか?

援助の手順は?

①話しかける⇒話しやすい雰囲気を作る

②自分のことを話す

⇒ジョハリ (Luft, J. 1963) の窓の説明…コミュニケーションを円滑にすすめる方法として示されたモデル

		自 分	
		知っている	知らない
他 人	知っている	開放領域	盲点領域
	知らない	隠蔽領域	未知領域

ジョハリの窓が教えてくれるもの：普段の生活の中で避けて通る事ができない人間関係。開放領域を広げてよい人間関係を作ろう!

・ 自分を信じる事ができなければ、人を信じる事はできない。

・ 自分を知らなければ人を知る事はできない

→自己覚知

・ 自分を意識する→自己開示

* 自分のことを他人に話すと、相手は安心感が得られるよ!

③相手の話に耳を傾ける⇒どんな態度がいい?

④話しの終わらせかた⇒相手に満足感を与え、なおかつ、あまり冗長にならない話の時間は?

4. ピアサポーターの役割

(1) 目の前にいるその人自身が自分の考えや気持ちを明らかにできるように援助する

(2) 目の前にいるその人自身が解決策を見出しているように援助する

5. 話すことの効果

・ 自分のこと、自分の正直な気持ちを話せる、話して受け入れられる経験

→良い経験になる、楽になる

話しかける手順

・ 話しかける・・・はじめの言葉かけは?

・ 自分のことを話す・・・何を話そうか

・ 相手の話に耳を傾ける・・・どんな態度で

・ 批判的にならない、決めつけない

・ 共感を示す

・ 個人的なアドバイスを与えない

・ 解釈をしない

・ 話を終わる…相手に満足感を与えて、なおかつ

冗長にならない時間で、最後の言葉は?

6. 演習

導入:

<フリーズ>

・ 1、2、3 フリーズと叫ぶとすぐにやめる

<3つのルール>

・ お互いを尊重しあう

・ 他の人の意見に耳を貸す

・ この場で話したことを他の場所で言わない

お喋りパーティー

① 10人位の偶数人でグループを作る

② 立って円になり、1、2、1、2、と号令をかける

・ 1番の人達で内側の円を作る

・ 2番の人達で外側の円を作る

③ 内側の円の人と外側の円の人が向かい合って、パートナーになる

④ 合図がなったら、相手と自分に対しての情報交換をする (1分間)

(好きな食べ物、今興味を持っている事、飼っているペットなど何でも)

⑤ 合図がなったら、外側の人達が時計回りに一つ動いて新しいパートナーと組む

・ 同じことを一周回るまで続ける

・ 内側の円の人には動かない

⑥ 一人一人の生徒についてグループ全員で紹介する
⇒「仲間のことを知る」

* パートナーが変わる事で (聴き方で) 得られる情報が違う事を理解する。

* 大きなグループで自分が聴いたことを話す経験をする。

バースデーライン

① 人数が同じ2つのグループを作る。

② 誕生日順に早く1つの輪を作る

・ 誕生日順に並んでいる事を確認して、早くできたグループを賞賛する。

- ③ 1月から順に「〇月〇日生まれの・・・です」と自己紹介していく

*全員で行動するときの方法を学ぶ
*仲間を知る

ロールプレイ

- ①2人組になる(隣り合った二人で)。
- ②話し手と聴き手を決める。
- ③話し手は自分の話したい事を話す(家の事・試験の事・夏休みの過ごし方・部活の事…) (3分間)
・話し手ははわかってもらおうと一生懸命に話す。
- ④役割を交代する。
- ⑤全体でフィードバックする。
 - ・話したいことがきちんと話せたか?
 - ・話すときどういう所が難しかったか?
 - ・話すとき工夫した事はあるか?

*話す心地よさ・相手が向き合ってくれる心地よさを学ぶ。

講座2 エゴグラム：自分を知る

1. 自分の人との関わり方を知ろう
自分の人との関わり方の癖を知って、もっといろいろな人の相談に乗れる人になろう
・悩んでいる人がいたら一緒に考えてあげよう、元気がない人がいたら声をかけてあげよう。それがピアサポート。
⇒でもちょっと待って!声をかけてみたら何か変、ギクシャクしてきた。何でだろう。実は自分の周囲への接し方には癖がある。その癖を知って、ちょっと気をつけるだけで、人間関係がうまくいくことがあるよ。人と接することがうまくなって、友達を助けることができることもある。
2. 自分の性格の特徴をエゴグラムで知ろう
エゴグラムとはアメリカの精神科医の E. バーンによって提唱された交流分析*という性格理論に基づいて作られた質問紙。(*交流分析:互いに反応しあっている人々の間で行われているコミュニケーションを分析する)
(1)エゴグラムをつける:エゴグラム(新版TEG東

大式エゴグラム)を用意する。

- (2) エゴグラムの解説

まわりから自分はどのように見えるのか、自分が意識している印象とまわりの印象を意識してみる。

⇒「P」「A」「C」のバランスは

*自分自身の「3つの心」のバランスを知る
親の心: (CP, NP) 規範、信念、保護、養育
大人の心: (A) 合理性、客観性
子どもの心: (FC, AC) 感情、情感

- ①「親の心」Pが強い

Critical Parent (CP) 批判的な親、父親的性格
強い特徴:自分なりの意見を持っている、リーダーシップがとれる、厳格

強すぎる特徴:批判的、命令的、独断的、偏見を持ちやすい

*つい仕切ってしまう⇒周りにはイエスマンしかいないかも(頼りにされているならば別)

*知らず知らず、おかしい信念を絶対と思っている⇒いわゆる偏見、迷信。相手はすごく迷惑。

Nurturing Parent (NP) 保護的な親、母親的性格
強い特徴:共感、思いやり、他人に対して受容的で相手の話しに耳を傾けようとする

強すぎる特徴:甘やかす、相手を子ども扱い

*人がもたもたしていると自分でやってしまう⇒周囲の人の自主性、企画力等が育たない。

*人にやらせるより自分でやるほうが早いと思っている⇒皆バラバラ、チームワークが育たない。

- ②「大人の心」Aが強い

Adult (A) 大人の性格

強い特徴:客観的、合理的、冷静な感じ

強すぎる特徴:ドライ、冷たい、人間味のない

*とにかく理屈っぽい⇒周囲は疲れる

*冷静、冷たい⇒彼の言っていることは確かに正しいんだけど・・・

- ③「子どもの心」Cが強い

Free Child (FC) 自由な子ども

強い特徴:自由な、創造的な、好奇心旺盛、積極的、怖いもの知らず

強すぎる特徴:自己中心的、わがまま、感情的な

*感情が理性をハイジャックしてしまうことがある

例) ミスをした人⇒

「頭悪いんじゃないの」「あほ」「まぬけ」のように相手の人格まで踏み込んだ言い方をする

*「やらなくていい」⇒能がないものには用がない

Adapted Child (AC) 順応した子ども

強い特徴：強調的、従順、我慢強い、自分自身の感情を抑圧する傾向が強いので本音に気付かずに建前の行動が多い。

強すぎる特徴：遠慮がち、消極的、劣等感を持ちやすい

*友達や両親に意見を合わせてばかりいてすごく苦しい⇒自分がだせない

*依存的⇒一人では何もできなくなる

3. 自分の人との関わり方を考えてみる

(1) 関わり方のパターンに関するイメージ

OK (肯定) …正しい、強い、愛されている、役に立つ、できる、楽しい、価値がある。

OK でない (否定) …安心できない、弱い、できない、失敗する、何をやってもダメ。

(2) 自分の人との関わり方の評価

私は ()、他人は ()。

(3) 関わり方パターンの解説

①私も他人も OK (自己・他者肯定) ⇒協調的、開放的、暖かい人間関係、ストレスためにくい

②私は OK でない (自己否定)、他人は OK (他者肯定) ⇒心配性、自己卑下、受身、逃避、劣等感、他者依存

③私は OK (自己肯定)、他人は OK でない (他者否定) ⇒排斥、支配、自分勝手、自信過剰、攻撃的、責任転嫁

④私も他人も OK でない (自己・他者否定) ⇒厭世的、虚無的、破壊的、絶望的、自閉的、ストレスためやすい

(4) エゴグラムとの関係

- ・ CP の特徴が強い⇒他者否定
- ・ NP の特徴が強い⇒他者肯定
- ・ A の特徴が強い ⇒中立的
- ・ FC の特徴が強い⇒自己肯定
- ・ AC の特徴が強い⇒自己否定

*自分の周りとのやりとりを考えてみる。

*自分の特徴はこのままでいいかも。周囲にはいろいろな人がいる。人にはそれぞれ特徴があり、それでうまくバランスがとれていることを知る。

例：ボーカル・ギタリスト (目立ちたがりや)、
ベーシスト・ドラマー (冷静、リーダー)

講座3 エゴグラム：人との関わり方を変える

- ・自分の強い特徴は個性でありよい点である。しかし、強すぎて、周りに迷惑をかけていると自覚できることがあれば、それはこれから注意していけばよいこと。
- ・普段あまり得意としていない、あるいはそうなりたいと願う自我状態の発言、態度をとってみよう。人間関係の幅が広がるよ。

1. それぞれの自我状態をあげる発言、態度の例

(1) CP (厳格、自分の価値観を正しいと思い批判的、規範や規則に忠実、善悪に厳しい)

<CP を上げる言葉>

- ・「私はこう思う」など、自分の考えや批判を述べる。
- ・決めたことは、最後まできちっとやろう。
- ・こんなことなんかで泣くなんてみっともないぞ しっかりしようぜ!
- ・約束の時間過ぎてているよ。困るなあ。
- ・規則は規則だ。守らないと。

<CP を上げる態度>

- ・時間や金銭に厳しくする。
- ・下級生や同級生の間違いを、その場で注意してみる。
- ・譲れないことを一つ作ってみる。頑固に守ってみる。
- ・生活の時間割りを作り、それを守る。

(2) NP (親切、思いやり、保護的、寛容)

<NP を上げる言葉>

- ・～してあげよう。
- ・わかるよ。その気持ち。～のような気持ちなんだね。
- ・よかったね。
- ・よくできているじゃないか。上手じゃないか。
- ・大丈夫だよ。がんばろう。

<NP を上げる態度>

- ・人のよいところをほめてみる。
- ・微笑んでみる。
- ・ゆっくり耳を傾けてみる。
- ・世話をやいてみる。

- ・相手の行動を受け入れよう、理解しようとする。

(3) A(客観的、合理的、分析的、事実評価主義)

<Aを上げる言葉>

- ・もう少し詳しく説明して下さい(目的、方法、予測など)。
- ・～ということですか？(事実確認)
- ・つまり、～ということですね(事実確認)
- ・その結果(結局)、どうなったのですか(事実確認)
- ・感情が高まっている時には、「少し考えさせて下さい」と間をとる。

<Aを上げる態度>

- ・物ごとの因果関係を分析し、そこに何らかのルールや、パターンがないかを調べる。
- ・リラックスして冷静になる訓練。
- ・言いたいこと、したいことを整理する。
- ・同じ状況で他の人ならどう行動するかを考える。
- ・結果を予測して、問題全体をみる。

(4) FC(好奇心旺盛、感情をそのまま、創造的、積極的)

<FCを上げる言葉>

- ・うまい！楽しい！つまらない！きれいだ！
- ・～したい(気持ちをストレートに表してみる)
- ・～が好きだ(気持ちをストレートに表してみる)
- ・面白そうだ。やってみよう。

<FCを上げる態度>

- ・自由な感情表現(笑ってみる、泣いてみる)。
- ・イエス・ノーをはっきり言う。
- ・ストレートで自然な要求。
- ・素直に甘える。
- ・芸術や娯楽(映画・スポーツ・テレビなど)を楽しむ。好きなことを楽しむ。
- ・愉快的な気分になる(ふざけてみる、じゃれあう)。

(5) AC(協調的、順応的、周りに素直に応じる、従順)

<ACを上げる言葉>

- ・～していいでしょうか。
- ・気を悪くしませんでしたか。
- ・それでよいと思います。
- ・私は結構です(遠慮)。

<ACを上げる態度>

- ・聞き手に廻る。

- ・少し遠慮してみる(気をつかう)。妥協してみる。
- ・相手をたててみる。周りに従ってみる。
- ・相手がどう感じたか確かめる

2. 演習：それぞれの面を上げるロールプレイ
<フリーズ>および<3つのルール>の説明

ロールプレイ

- ① 5人ずつのグループに分かれる。
- ② グループが複数の場合は演じるグループと観察するグループに分ける。
- ③ それぞれの役割に分かれて、シナリオ(下記参照)に添って演じてみる。
- ④ 観察者は自分があげたい面を演じる生徒の言動を観察する。
- ⑤ グループ(演技者・観察者)で話し合い。
 - ・いつもの自分を忘れて、それぞれの気持ち・態度になれたかを話し合う。
 - ・観察者は観察した生徒の役割についてアドバイスを与える。
- ⑥ 再度ロールプレイ
 - 話し合ってから自分の役割を確認したら、もう一度続きを演じてみる。各自で会話の続きを考えてアドリブで話してみよう。
- ⑦ 演技者・観察者の役割を交代して繰り返す。

それぞれの役割に分かれて、シナリオにそって演じてみる。

場面：昼休みのクラスでの会話

役割：A(CPをあげたいと思っている)、B(NPをあげる)、C(Aをあげる)、D(FCをあげる)、E(ACをあげる)

ストーリー；

D：ねえねえ、聞いて聞いて。昨日ゲーセンに行ったんだよ。

E：楽しかった？どんなゲームやったの？誰と行ったの？

A：ゲーセンなんてくだらない。そんな時間があったら宿題でも完全にやってこいよ。

E：みんなD男の話もっと聴きたくない？僕ももっと聞きたいんだけど。

D：うん、いいよ、塾の友達がね、帰りにゲーセンに寄っていきこうって言い出して、いつもなら時間

がないから帰るんだけど、昨日はたまたま塾が早く終わったから、少しくらいはいいかなと思って一緒に行ったんだ。でも僕ゲーセンは生まれて始めてだったから、遊び方が良くわからなかったんだけど、やってみたら面白いのなんのって、やみつきになりそう。ほんと、おもしろかったなあ。

- A：ところで理科の宿題は終わったの？おまえはいつも忘れて怒られているだろ？
- D：宿題、宿題って何だよ！ゲーセンに行っておまえに迷惑かけたかよ。
- C：まあまあ、ふたりともそう興奮しないで。A男はD男の宿題を心配して、つきつい言葉になっちゃったんだと思うけど、D男は始めてゲーセンに行ったんだよ。
- B：そうだね。ゲーセンって最初は入りづらいけど、いろいろなものあって結構面白いよね。でもゲーセン始めてってどうして？
- D：僕、一人っ子でしょ、親が心配性でね、ゲーセンは不良がいるから危ないって。
- E：僕も一人っ子だけど、ゲーセン行ってるよ。危ないって、何が？
- D：お金取られたり、暴力振るわれたりするって。それにそんなところに行くのは不良だって。だから今まで行けなかったんだ。でも行ってみたら、みんな普通の子だったよ。
- E：でも親にはゲーセンに行ったこと内緒なんですよ？隠し事して大丈夫？辛くない？
- A：親に隠し事して楽しいかよ。親に言えないとこに行くなんて、馬鹿じゃないの。
- B：危険な目にあわなかったんだし、初めての経験ができて良かったんじゃない？
- C：楽しかったみたいだし、今度みんなで行ってみようか？
- D：いきた〜い。
- A：俺はいやだね、やらなければならない事が沢山あるんだから、そんなところに行く暇があったらもっと時間を有効に使うよ。
- C：じゃあ、行ける人だけで行くことにしようよ。
- E：賛成、そうしよう。

*場面によって必要とされている態度があり、必要とされる役割がある。何が要求されているのかを見極め、行動できる事は重要な事を学ぶ。

*もし、こんな風に変えて見たいと思う事があったら、少しずつ意識して行動してみる事を学ぶ。

1.よい聴き手とは

自尊感情 (Self-esteem)、自己効力感 (Self-efficacy) をひきだせるような聴き方

- ・人は皆、自分で解決できる力を持っている・・・ peer supporter はその力を引き出す役割
- ・「聴く」とは「聞く」や「訊く」ではなく、Listen、hear、ask のlistenにあたり「相手の話に耳を傾ける」ということです。
- ・相手が話しをしてよかったと思えるような「聴き手」になることです。
- ・相手の話しに耳を傾けるとは？

⇒どのような聴き方をするのか

⇒どのような態度で聴くか

- ① 受容と共感
(ノンバーバルサイン・うなずき・相づち)
- ②オープンな質問をする
- ③パラフレーズをする

2.ノンバーバル・サイン

温かさと冷たさを表現するノンバーバル・サイン

ノンバーバル・サイン		
	温かさ	冷たさ
声のトーン	やさしい 聞きやすい	きつい 低くはっきりしない
表情	にこにこしている・興味を示している	ポーカークフェイス、いやそうな顔
姿勢	相手からからだを向ける・リラックスしている	相手からからだをそらす 無関心
視線	相手の目を見る	目を合わせないようにする、ぼんやりとながめる

3.オープンな質問

- ・質問目的は「相手に関心を示す」ため、「相手から情報を得る」ため。
- ・質問には開かれた質問と閉ざされた質問(イエス・ノーで答えられる質問)がある。
- ・開かれた質問(オープンクエッション)は多くの

情報を収集でき、相手が自由に話せる利点がある。

オープンな質問の例

- ・そのことについてもっと話してくれる？
- ・そのことをどうに思っているの？
- ・その事は君にとってどんな意味があるのかなあ？
- ・どんなふうになればいいの？

このように相手が自分自身で考えられるような質問をしていくと、相手も自分の気持ちや考えを整理することができる。

4.パラフレーズ

- ・相手の話しの中で重要な言葉を選んで繰り返す。
- ・相手の話しを要約して言い換える。
- ・相手が言っている言葉の意味を変えないで簡単な言葉で言い換えをする。

パラフレーズの例

「あなたは〇〇とっているのですね」
「〇〇という意味ですか」
「〇〇とっているように聞こえるけど」

このようにパラフレーズをしていくと、話しの理解が深まり、相手もあなたにわかってもらえた、理解してもらえたと感じる事ができる。

5.演習：コミュニケーションのトレーニング <フリーズ>及び<3つのルール>の説明

ノンバーバルコミュニケーションの認識

数字当てゲーム

- ・1～30までのカードを2組用意する。
- ①2つのグループを作り時間を競う。
- ②1～30までの数字を書いたカードを引く。
- ③引いた数字に見合う大きさの声を出し合って、小さい順に並ぶ・・・数字は伏せる。
- ・きちんと並ぶ事ができたか確認し、早くできたグループを賞賛する。

感情当てゲーム

- ・「楽しい」「寂しい」「怒り」「不安」「嬉しい」の感情を表すカードを用意する
- ①5人の生徒を選ぶ。
- ②生徒は前に出て、選んだカードに書いてある表

情や姿勢で感情を表す。

- ③他の生徒はその生徒の表現している感情をあてる。
- ④となり合わせた二人組みになっているいろいろな場面を考えて表情豊かに演じる。

例：「今日、家族で食事に行くんだ」

⇒嬉しそうな言い方と嫌そうな言い方をしてみる。

「今日、塾があるんだ」

⇒嬉しそうな言い方と嫌そうな言い方をしてみる。

コミュニケーションのバリエーション

- ①2人1組になる。
- ②話し手と聴き手を決める。
- ③話し手は自分の話したい事を話す(家の事・試験の事・夏休みの過ごし方・部活の事・・・)
- ④聴き手は指示された課題1(下記参照)どおりに行動する。
- ⑤話し手は聴き手の態度をどのように感じたか、それは話しをするのにどのような影響を与えたか？聴き手は課題を提示しながら、お互いにフィードバックする。

<役割を交代する>

- ⑥話し手は自分の話したい事を話す。
- ⑦聴き手は指示された課題2どおりに行動する。
- ⑧話し手は聴き手の態度をどのように感じたか、それは話しをするのにどのような影響を与えたか？聴き手は課題を提示しながら、お互いにフィードバックする。

<役割を交代する>

- ⑨話し手は自分の話したい事を話す
- ⑩聴き手は指示された課題3どおりに行動する。

<役割を交代する>

- ⑪話し手は自分の話したい事を話す。
- ⑫聴き手は指示された課題3どおりに行動する。

⑬全体で感想を話し合う。

- *人は冷たく見られていると話しづらい、緊張する、失敗しやすいことを学ぶ。
- *相手が自分に注意を向けない時どんな気持ちになるか体験する。
- *話を聴いてもらえないとどんな気持ちになるか体験する。
- *フィードバックと傾聴の必要性を学ぶ。

課題1：威嚇的な聞き方

- ・相手の話しに割り込んで代わりに話しをはじめてしまう。
- ・どうすべきか命令する、説き伏せる。
- ・話し手のしていることをくだらない、馬鹿げていると言う。
- ・腕を組んだり、足を組んだりする。

課題2：気がのっていない聞き方

- ・話し手を見ない。
- ・下を見たり、関係のない方を見る。
- ・自分の時計や服をいじる。
- ・退屈そうな顔や眠そうな顔をする。
- ・相手に話しを続けさせるような反応をしない。

課題3：積極的な聴き方

- ・話し手を見る、体全体で向き合う。
- ・リラックスして前を開いた姿勢で座る。
- ・相手の話しに興味を持っている印象を与える。
- ・話しを理解していることを示すために時々うなずく。
- ・オープンな質問をする。
- ・パラフレーズする。

講座5 積極的傾聴：傾聴のスキルアップ

1. 積極的傾聴とは

話しを聴くことの基本は FELOR の原則

- FACING・・・顔をむける
- EYE CONTACT・・・目を合わせる
- LEANING・・・寄り添う、からだを相手に傾ける

- OPEN・・・開いた態度
- RELAXED・・・リラックス

傾聴の態度は

<受動的な聴き方>

- ・うなずいたり、相づちを打ちながら聴く
- ・もう少し聴かせて、というように相手が話すようにうながす

<能動的な聴き方>

- ・相手の話の中で重要な言葉を選んで繰り返す
- ・相手の話しを要約して言いかえる
- ・オープンな質問をする

2. 悩みを持つ人を助けられる方法や技術

- ・どのような問題にも、援助の手をさしのべることはできる。
- ・自分たちの役割はサポートであって、レスキューではない。
- ・レスキューによって依存関係が作られると、相手の問題解決能力が低くなることを心得る。

サポート（援助）か、レスキュー（救助）か

サポート（援助）	レスキュー（救助）
相手の話しを聴く	自分の考えを話す
相手が問題を理解するように手助けをする	問題を自分のものにする
相手が問題に立ち向かえるように励ます	相手のために問題を解決する
相手が行動できるように手助けをする	論理的な結果をだす
相手の自立（自律）を促す	依存を生む

3. ピアサポートと仲間支援

ピアサポートトレーニングではコミュニケーションスキルを受けながら、自分自身の感情を表出できるようにする。

- ・思ったことを自分の言葉で言い合えることが大事。
- ・手に負えない部分は教師に言えることが大事。
- ・生徒達自身の関係作りが大事。

4.演習（振り返り）：聴き方のトレーニング

< 3つのルール >の確認

お隣さんを紹介してください

- ①自分の隣にすわっている人に5つの質問をする。
あまり立ち入った質問はしない。
- ②10人程度のグループを作る。グループで輪になり自分のパートナーをみんなに紹介する。

*クラスメイトと目的意識をもって交流する事でリラックスした気分を感じる。

*自分の質問スキルや話すスキルを確認する。

あなたと知り合いになるには

事前にクラスの生徒に合わせた質問を用意し、質問票を作成しておく。

- a)・・・は私と靴のサイズが同じだ
- b)・・・は私と同じ月に生まれた。
- c)・・・には兄（弟）がいる
- d)・・・は犬か猫をペットにしている etc

- ①質問票を手渡す。
- ②10分間室内を自由に歩き回り、質問をして条件にあう人を探し、空欄に名前を記入する。
- ③すべての空欄が埋まったらストップする。

*親しくない人への質問のし方を学ぶ

*クラスメイトと交流の機会を増やす

聴いてもらう心地よさを体験する

相手が「自分が話していることを良くきいてもらっている」と感じられるような聴き方をしてみよう。話す内容は「最近のこと、楽しかった事・自分が一番話しやすい事」を話す。

- ①2人1組になる。
- ②話し手と聴き手を決める。
- ③互いに話しやすい距離・姿勢を探す。
- ④今まで学んできた事に注意して、よい聴き方をする。
- ⑤話し手・聴き手の役割を交代して繰り返す。

*自分の話したい事が十分に話せたか、きちんと聴いてもらえたかフィードバックする。

*聴き方の態度と方法を学ぶ。

あの人は何ていったの

- ①3人1組になる。その中の一人に物語を与えるか、作らせる。
- ②その生徒1にその話を生徒2に話させる。生徒3はその話を聴いていてはいけない。
- ③生徒2が聴いた話を生徒3に話す。生徒1は間違いをその場で訂正できる。
- ④同じように役割を交代して全員が話し手と聴き手を体験する。

*聴いた話を正確に覚えている事の難しさやフィードバックのしかたを学ぶ。

ぼくはどうしたらいいの

- ①2人1組になる。
- ②一人が「ぼくは何をすべきだと思いますか」と質問をする。
- ③相手の生徒はア～エのフレーズを使って反応する。

ア) そうですね、私には今のあなたの状況がよくわかっていません。ですから、どんな方法があるか一緒に考えて見ませんか？

イ) 何をすべきかを私には言えませんが、あなたが自分で答えを見つけ出すため私にできることはお手伝いしたいです。

ウ) 私からアドバイスはあげられませんが、あなたが自分なりの答えを探すお手伝いはできますよ。

エ) そうですね、あなたが話してくれた事から、いくつかのことができそうですね、そうした案について話をして、どれが一番うまくいきそうか考えて見ませんか。

- ④全体でフィードバックをする。
・直接に答えを与えないのはどんな気持ちか、答えを得られなかったときの気持ちはどうだったか？

*直接の解答を与えるよりもこうした反応をするのがよい理由を考えさせる。

*アドバイスを与えることではなく一緒に考える事が大切な事を学ぶ。

講座 6 問題解決

1. 対立ミディエーション (仲裁・調停)

- ・対立中の二人が和解策を見つける手助けをする
- ・助言や命令などの形で二人に伝える役目ではない
- ・二人がお互いに損のない解決策を見つけるようにコーチをする。
- ・ミディエーション・プロセスには3つの段階がある。

2. ミディエーションの3段階

ALSの公式

(1) Agree (合意) :

「あなたたちはどちらも問題を解決する努力をすることに合意する」

「あなたたちは次のルールを守ることに合意する」

<ルール>

- ① 互いの話を聞き、割り込まない。真実を話す。
- ② 相手を馬鹿にしたり顔をしかめたりしない。
- ③ 本当のことを言う。
- ④ もしも自分たちが解決できなかったら、大人に助けをもらう。

(2) Listen (傾聴) :

「それぞれが自分の言い分をちゃんと言うことができる」

「相手が話しているときはちゃんと聞く」

「自分が話し始める前に、相手の話をどうに理解しているか、言葉にして伝える」

(3) Solve (解決) :

「なにかよい解決方法はある？」とたずねる。

「一番効果的だと思うものを選ぼう」と提案。

「二人ともこの解決方法でいい？」と確認。

3. ミディエーションの仕方

合意: 開始・基本 ルール	・挨拶、ミディエーションの説明 ・コーチとしてのミディエーターの役割 ・基本ルールの説明
聞き取り: 問題解決	・開かれた質問をする ・パラフレーズと話の明確化 ・選択肢と解決策の検討
解決: 合意と行動 計画	・最良策の合意 ・プラン設定 (誰が、いつ、何を) ・記録と署名 ・その後の評価

4. 演習：問題解決のトレーニング

<3つのルール>の確認

感情と怒りについて

感情を表す言葉を書き出してみる。

- ・感情を表す言葉はたくさんある。
- ・感情を表す言葉を要約すると「嬉しい」「悲しい」「怒った」になる。
- ・腹を立てるとどうなるか、怒りにどう対処していくか理解する。

怒りの温度計

次の文を読んで0度から100度の温度計を考えてみる。

- 0℃ (問題なし)
- 20℃ (悲しい)
- 40℃ (不満を感じている)
- 60℃ (イライラする)
- 80℃ (怒る)
- 100℃ (爆発)

あなたは何度？

- ①誰かが自分の前に割り込んだ時
- ②誰かが私の悪口をいったとき
- ③誰かが私をからかった時
- ④誰かが私の噂を撒き散らした時
- ⑤誰かが私のことをいいつけた時

* あなたの温度と友達の温度を比べてみる→「同じことがらでも人は反応が皆違う」ことを理解する。

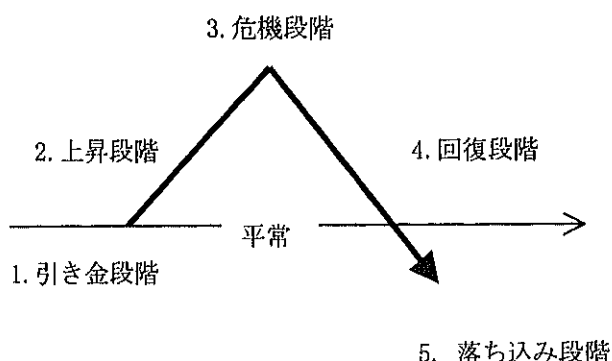
怒りの火山

自分が怒ったときのことを思い浮かべ、その怒りのきっかけになったのは何か、どう感じたか、何をしたか、その結果どうなったのか。

<感情の時間経過 (図参照) >

- ① 引き金段階
私たちの判断力・・・コミュニケーションをとり、理屈で考える力は生理的反応よりも偉大。

図) 感情の時間経過



②上昇段階

その名が示すように私たちの身体はどんどん対戦準備をしていく。身体は正直。呼吸数や脈拍があがり、筋緊張がおこり、瞳孔も開く。声が大きくなり脳が活発に動き始める。

③危機段階

今まで頭にき過ぎてまともに考える事もできない境地になった事はありませんか。頭の中がこんな風になるのは何故でしょう。上昇段階ではまだ、立ち止まり考える事ができますが、もう火山は噴火してしまいました。身体も「戦うか逃げるか」に身構えます。脳の理屈を司るところが機能しなくなり「判断力」は低下します。脳幹が働き始め、論理性はトカゲ並になってしまいます。暴力は対立がエスカレートした結果です。

④回復段階

自分が危機段階に至った事があるとしたら冷静になれるまでにどれくらいかかったでしょうか。図では上昇段階と同じように見えますが、実際は私たちの血流に放出される化学物質の量によって数分間から一時間であったりします。

⑤落ち込み段階

感情爆発のあとで「自分はなんていやなやつなんだろう」「もう二度とあんなことはしない」と思った事はありませんか。この段階は身体の機能は平常よりも下がっています。私たちの脳は起こった事を処理し始め、それで罪悪感に陥ったり、自分の行動を認識していきます。

ロールプレイ

怒りに立ち向かう

- ①皆の前でロールプレイをする3人を選ぶ。
- ②1人は怒りを爆発させる役をする。
- ③1人は怒りの対象となる人の役をする。
- ④1人は観察者になり、怒っている人はどんな風に相手に近づいたか、相手はどう反応したか、その反応は適切だったか、何が見えて、何が聞こえたかなどを全員に報告するように伝える。
- ⑤他の生徒は自分だったらどう反応するか考えながら、2人の演技を注意深くみる
・役を演じた仲間に「あの瞬間、あなたは何を感じたか。相手が何故そのような事を考えたと思うか。あのように反応したのは何故か。怒りの裏には痛みはなかったか」などの質問をする。
- ⑥ロールをとる3人は質問や意見のやり取りの中で、建設的な方法を見つけ、怒りの場面の再現をする。

- *他人の怒りを受けとめ、その怒りを建設的な行動に変容させるための支援があることを学ぶ。
- *相手の取り組みを観察し、建設的なフィードバックを与えることができることを学ぶ。

アドバイスすべきか、すべきでないか

- ①3人1組になる。
- ②支援を求める生徒、支援する生徒、観察する生徒を決める。
- ③支援を求める生徒には問題と話の筋が書いてあるロールカード(下記参照)を渡す。
- ④自分は何をすべきだとピアサポーターは思うか直接聞く。
- ⑤支援する生徒(ピアサポーター)には、問題を抱えた生徒をどのように支援できるかをやってみるように伝える。
- ⑥観察者には演習の目的を伝え、質問に対するピアサポーターの言動を正確に記録するように伝える。
- ⑦ロールプレイ終了後、観察者はピアサポーター役の生徒がどのような反応をしたか、また、支援を求める生徒に対する影響について、フィードバックを与える。

ロールプレイ用のシナリオの例：

僕にお金を貸してくれという友達がいるんだけど。どうしたらいい？

兄が悪い友達と付き合っていて帰りが遅い。両親は一方的に叱るばかりで事態は悪化している。僕は何をすべきだろうか？

・クラスで起こっていることを話題にするのもよい。

* 直接の答えを与えない時の気持ち、答えを得られなかった時の気持ちはどうか気付く。

* アドバイスを求める人からのプレッシャーにどう対応するか学ぶ。

* アドバイスを求める直接的要請に対して、アドバイスを与えずに支援することを学ぶ。

* ピアサポーターの役割はアドバイスを与えることではなく、一緒に解決策を探ることを学ぶ。

講座7 ピアサポート活動の展開

1. ピアサポーターの役割

(1) 相談活動

・ピアサポーターは何か困った問題を抱えている生徒に対して、相手の立場に立ってさりげなく必要な支援をする。

・悩みを抱えている生徒は、傾聴訓練などの基礎的なトレーニングを受けたピアサポーターの生徒に相談し、共感的に聴いてもらえることで元気になる。

(2) 仲間作り

・ピアサポーターはクラスで孤立しそうな生徒に対して、友達でいること、仲間としていること、で学校で自分の居場所が実感できる状況を保証する。

① 新入生に学校を案内したり、何か困った問題を抱えていたり、辛い思いをしている仲間に対して、相手の立場に立ってさりげなく必要な支援をする。

② お互いに助け合い、学び合うことで、共に支える関係を作る。このことは教える側の生徒の自己有能感を高めることにも効果を発揮する。

(3) グループリーダー

ピアサポーターはグループのリーダーになったり、グループの中でのディスカッションで問題

提起したりする。

2. 問題解決プランニングの展開

(1) ピアサポート活動の認識

① 必要性の認識

- ・在学中に、生徒が学校生活に問題を抱える事があると思うか。
- ・筑駒生が抱える問題にはどのようなものがあると思うか。
- ・悩みは学校生活に影響を与えることがあると思うか。

② 問題の理解

- ・問題を抱えた時、人はどんな状況になるか。
- ・悩みを抱えた時、人はどんな状況になるか。

③ 問題の解決

- ・問題や悩みを抱えた人を援助するにはどのような方法があるか。
- ・学校生活を向上させるために、どのような事ができそうか。

(2) ピアサポートによる問題解決へのステップ

- ① 問題を認識する
- ② 問題解決の方法を探る
- ③ メリットとデメリットを分類する
- ④ 計画を立て、実行に移す
- ⑤ 実行した結果を検討する

* スキル先行ではなく、自分たちの関係を大事にする。

* 自分だったらどのようにして欲しいのか、の視点からプランニングに入る。

* 複数の選択肢を見つけ出す、予想される結果を想定する、行動を開始する、その方法を学ぶ。

* 学級の状況を的確にアセスメントし、どういう場面で、誰のために、何が必要で、何をするのかに気付き実行することを学ぶ。

3. 守秘義務と限界

(1) 守秘とは

守秘とは、あなたが言われたことを自分だけの胸にしまって、他の誰にも伝えないことです。それはあなたと相手の生徒との間の秘密のようなもの。

(2) ピアサポーターは担当する生徒と秘密を守る約束を交わします。秘密は誰かの健康と安全が守られ

る限り、破られないことを強調します。

①健康と安全が守られない時とは

- ・身体的・性的・精神的な虐待がある時
- ・自殺の恐れがあるとき、自殺したいと言った時
- ・生命に危険があるかもしれない薬物乱用がわかった時

②秘密を破る必要性がある時には

- ・秘密を守れないことについて、相手の生徒と話し合い、教師やカウンセラーに話をするように促す
- ・ピアサポーター自身が担当の教師やカウンセラーと、この件を検討する。

4. 演習：ピアサポート活動の開始

<3つのルール>の確認

秘密を考えてみよう

- ①誰にも打ち明けた事のない秘密や人に話すのが辛い事を想定する。
- ②この中の一人にその秘密を打ち明ければならないとしたら、誰になら話しても良いと思うか考える。それが誰かは口にしないこと。その人を選んだ理由を考えてみる。
- ③5～6人でグループになる。
- ④自分で選んだ人はどういう理由の人だったのかをグループで話し合い、選んだ人の特性リストを作る。
- ⑤リストが完成したらリストに題名をつける。

*自分たちがこのリストに載っているような基本的な資質のいくつかはすでに身につけている事を知り、いつでもピアサポート活動を開始できることを理解する。

5.まとめ

ピアサポーターの役目は、相手の状況理解を助け、相手はその状況に何らかの行動を起こすようにすること。

ピアサポーターの役目

- (1) 深く関わろうとする態度（受容とサポート）を はっきりと示す。
⇒注意深く相手の気持ちと内容の聞き取りをする。
- (2) 相手の感情を 受け入れる
⇒あなたは、相手に自分がどのように感じてい

るのかを話すように伝える。

(3) 相手が話しやすいような環境を作る

⇒広がりのある質問をする、話しをしやすくする、聴いているときはうなづく、感情を話すように励ます。

「そのことについて僕に話してみない？」

「そのことをもっと詳しく話してくれる？」

(4) 話をするときに壁を作らない

⇒あなたは、相手が話を止めてしまうような壁を作らない。

(えらそうな態度、話しの途中でさえぎる、自分勝手な解釈、自分の意見を押し付けるなど)

(5) 感情を見つめる

⇒相手が表現した感情についてフィードバックする

「きみは怒っているようにみえるけれど、そうなの？」

「喜んでいるようにみえるけれど、そうなの？」

(6) 言い換えをする

⇒双方（相手とあなた）が理解できるように話の内容をパラフレーズする

(7) 要約する

⇒話し合いの間、相手が表現した内容や感情を要約する

「君が言いたいのは〇〇ということなんだ」

「君は〇〇で怒っているんだね」

「君は〇〇のようになれば良いと思っているんだね、どうすればそれができるようになるの？」

*講座で学んだスキルは繰り返し体験することが大事。日常生活の場面でスキルアップに心がけよう。

4. おわりに

体力の低下、自殺率の増加、キレル子の増加、犯罪の低年齢化など、子どもたちの身体と心の健康が触まれる状況がある。文部科学省発表の2003年度の年間30日以上「不登校」による欠席者は12万6000人にのぼり、19歳以下の自殺者は613人で、自殺の理由は学業や人間関係に悩んでの自殺の傾向が見られる。これらの非社会的行動や反社会的行動を減らし、向社会的行動を促進するためには、同世代の集団への帰属感と自尊心の育成が不可欠である。反社会的・非社会的行動の対極に思いやり行動があり、自己肯定感の高い子どもは他者への共感性が高まることは

先行研究で明らかになっている。また、養護教諭が日々接している保健室での対応、あるいは健康観察や毎年実施している健康アンケートの結果、さらにはその他の調査からも自己肯定感が低い生徒がいるが、これらの問題の予防教育としてピアサポート活動は有効であると考えている。

しかし、ピアサポート活動は内容がよく知られていないこともあり、その実施にはいくつかの条件が必要である。2002年にピアサポート授業をすでに実施している、または実施予定の公立中学校4校と、実施が困難な公立中学校2校計6校の養護教諭に半構成的インタビュー調査を行い、実施可能な学校と困難な学校を比較検討し、実施に必要な諸要因やその背景について分析検討した結果、一般教師は総合学習の時間やその他の教育課程内に行われているピアサポート活動に対しても、一部の教師や非常勤のスクールカウンセラー等への依存傾向が見られた。ピアサポート活動に熱心な教師が在職し、人的な資源を持っている間は、ピアサポート活動は充実しているが、その教師が転勤等でいなくなると活動は停滞していた。これらのことから、教師が主体的に実施できるプログラムが必要であると考えている。

今後は、ピアサポート活動の充実のために、実施可能な学年との連携を図りながら、このピアサポートプログラムを実施し、プログラムの精査を行っていきたいと考えている。

参考文献

- Peer Support –Facilitator training program
Kids Helping Kids : by Trevor Cole
Peer Support in London 2003
: 日本ピアサポート研究会