

学校内におけるピアサポート活動

—保健委員会活動から定着に向けたプログラム開発の試み—

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

学校内におけるピアサポート活動

— 保健委員会活動から定着に向けたプログラム開発の試み —

筑波大学附属駒場中・高等学校 数学科

根本節子・池田千代子

筑波大学

熊谷恵子・山中克夫

要旨

本校のピアサポート活動はカナダのプログラムを基に、学校教育部に所属する大学教官の援助を受けて開始した。このピアサポート活動では、保健委員が『Peer（仲間）として親身になって耳を傾け、援助する』というピアサポート講座の中での経験を通して、クラスやクラブ活動等で、悩みや問題を抱えるクラスの生徒に対して積極的な傾聴の姿勢を取れることを目的にしている。

本プロジェクトでは、講座を受けた生徒達のアンケート調査や感想、活動状況、あるいは担任教官からの保健委員の活動報告等から、ピアサポート活動の意義や、本校生徒に必要なピアサポートプログラムの作成と指導の機会について検討する予定である。

キーワード：思春期 悩み ピアサポート

1. はじめに

中高生の子どもたちは、発達の上でも、思春期という自己と向かい合う不安定な時期にあると同時に、友達関係や、成績の悩みなど、多くの時間を過ごす学校という場に関係した悩みも大きく膨れあがる時期である。子どもたちの多くは抱えている悩みを、小学生から中高生へと学年が進むにつれ、家族や担任・教師に相談することが減り、かわって同世代の友人が相談相手として選ばれているのは各種の調査結果から明らかになっている。実際に学内でのいじめ等の深刻な問題が把握できないことが多いのは、彼らがすでに我々大人に対して本当の姿をみせなくなっているからなのかもしれない。このような中高生の心の問題をどのようにサポートしていくべきであるかを考慮に入れると、彼らにとって最も身近な存在である友達をお互いの悩みを話し合える Peer（仲間）として育てていくことの意義は大きい。

Peer は「年代を同じにする身近な仲間（例えば、生徒同士、教員同士など）」、Support は「援助、支援をする」を意味する。すなわち、ピアサポートとは「悩

みや問題を抱えて困っている人を身近な人間が支えていこうとする活動」である。

カナダの Cole 博士は、「生徒は困ったことや心配事や悩み事は友達に相談する事が最も多い」という事実から、生徒達自身がお互いにメンタルな面をサポートしていくためのピアサポートプログラムを開発した (Cowries & Sharp, 1996)。現在、このプログラムはカナダ全域、欧米、そしてアジアの一部の国々で試みられている。これら欧米のピアサポート活動は、生徒の中から有志を募り、それらの生徒に約 50 時間もの長い時間をかけてこれを実施している。

日本では、1992 年大分県教育センター研究紀要で発表された「ピアグループ活動」が最初である。その後単発的に展開してきたが、体系的なピアサポート活動としては横浜市立本郷中学校や錦台中学校で「生徒いじめ相談」として生徒会が中心となり、いじめを撲滅する運動として取り組んだのが最初であろう。

本校ではピアサポート活動の導入にともない担当者が、春休みや夏休み等の長期休業時に延べ 4 回、日本学校教育相談学会が後援する海外ピアサポート研修に参加し、カナダの Cole 博士とイギリスの Cowries 博

Peer Support in School through the Programs to the Members of Students' Health Committee

Key word: puberty, worries, and peer support

士によるピアサポート活動ファシリテーター養成のための指導を受けた。さらにカナダやアメリカ、イギリスでピアサポート活動を取り入れている学校を訪問して、実際にピアサポーターとして活動している生徒達の様子を見聞して来た。また、Cole 博士による国内での2回のワークショップに参加して、国内のピアサポート活動を始めた教師やスクールカウンセラーとの交流をもち、日本での進め方についての研修を深めた。カナダのビクトリアで行われたワークショップでは「ピアサポートの父」と呼ばれる元ブリティッシュ・コロンビア大学のレイ・カー博士から「できることから始めてください」と励まされ導入に至った。

本校のピアサポート活動はカナダの Cole 博士のプログラムを基に、学校教育部の大学教官の援助を受けて、保健委員を対象に行っている。Cole 博士が2000年11月に日本におけるピアサポート活動のファシリテーター養成指導のために来日した際に、本校を訪れ、すでにピアサポート活動を始めていた保健委員の生徒に対して、仲間を支援することの意義や、続けることの効果を説いてくれた。そして何よりも生徒の自主的な委員会活動の中でピアサポート活動をとり入れたことを評価してくれた。その後、何度か Cole 博士にお会いする機会があったが、その度に「駒場の生徒達はどうしていますか?」と言葉をかけてくれる。一見ごく普通の何でもないような、この Cole 博士の態度こそがピアサポートの精神（尊敬する・認める・興味を持つ・関わる・思いやる）であり、駒場の生徒につけたい力であると考えている。

2.ピアサポート活動の目的

厳しい受験を通りぬけてくる我が校の生徒は、1999年に生徒部で実施した調査（筑波大学附属駒場中高等学校生徒部,1999）によると「落ち込んでいるときに話を聴いてくれる人がクラスにいるかどうか」の質問に対して「いない」と回答した生徒が高校1年生で37%、他学年でも20%以上、「仲の良い友達でも悩みまでは話せないと思うか」について、「話せない」と答えた生徒は高3で49%を最高に、他学年でも40%前後であり、友人に対して自分の悩みを打ち明けられない生徒が多い。それだけではなく、「周囲からの自分への視線が気になるかどうか」で「気になる」と答えた生徒は、高校1年生で69%、高校2年生で65%、高校3年生で59%と、常に自分の評価を気にしている点も特徴的である。また、2001年の生徒部の中高6年

間における「心の成長過程」の分析では、本校生徒の特徴として中学校期の「混乱期」「不安定期」「中だるみ」の存在が挙げられている。中学2年から3年にかけての「混乱期」を起こす原因は様々であるが、多くの生徒が挙げている理由は「自分に対する自身喪失」であり、「自己中心的な生徒への対応」であった。自身喪失では小学校時代では勉強や他の面でも優位に立っていたことが、本校では簡単に優位に立てないことを自覚することにより発生する。自己中心的な言動をするこれらの生徒への対応ではこれらの生徒への対応に苦慮したり不信感を持ったりするところから現れていることがわかった。さらに、学校以外で友達と遊ぶようなこともあまりなく、対人交流の機会が少ないことも本校生徒の特徴である。

一日の大半を過ごす学校において、『いかに良好な人間関係をつくっていくのか』ということは中高生にとって大事な課題であり、中学・高校生への精神面への援助は必要不可欠である。そのためには、既存のピアサポートプログラムに加え、ごく自然に他者に話しかけるステップも必要となる。本校におけるピアサポート活動では、1クラス2名ずついる保健委員が、『Peer（仲間）として親身になって耳を傾け、援助する』というピアサポート講座の中での経験を通し、クラスやクラブ活動等で、悩みや問題を抱えるクラスの生徒に対して、積極的な傾聴の態度を取れるようになることを目的にしている。また、『他者との違いに気づき、他者に対してより受容的になり、尊敬を深めることができる』様な対人関係能力の向上と、それぞれのクラスで周囲に気を配りお互いに助け助けられる関係の構築により、学校全体に人を尊重するという雰囲気を作られることを期待している。

本プロジェクトでは、ピアサポート講座を受けた生徒達のアンケート調査や感想、参加した生徒たち自身の活動報告、あるいは担任教官からの保健委員の活動報告等からピアサポート活動の意義を検討し、本校生徒に必要なピアサポートプログラムの作成と指導の機会を検討する予定である。

3.本校のピアサポートプログラム

保健委員に対して行っているピアサポートプログラムは、学校行事や普段の学校生活に支障のないように、期末テスト後の特別時間や放課後の時間を使って行う14時間の基礎講座とその後2回（各学期1回ずつ）のフォローアップ講座で構成している。このピアサポ

ート講座では、思春期にいる生徒達自身がピアサポーターとして、友達の悩みや抱えている問題について援助をしていけるようなスキルを身に付けさせたいと考えている。

講座の内容は「思春期の支援ニーズ」「ピアとしての役割」「自己理解と他者理解」「コミュニケーション能力」等の講義を行い、実際の場面でピアサポーターとしての役割や行動がとれるようにロールプレイ等の演習やディスカッションを多く取り入れた。また、基礎講座のほかにピアサポート活動の定着とピアサポーターへの支援のために2学期、3学期に各1回フォローアップ講座を設けている。基礎講座の内容は表1のとおりである。

表1 ピアサポートプログラム

講座回数	講座内容
1回目	ピアサポートの意義と内容
2回目	自分の人との関わり方を知る
	映画鑑賞会（モモ）and 交流会
3回目	人との関わり方を変える
4回目	よい聴き手とは
5回目	聴き方を身につける
6回目	聴き方を身につける
7回目	筑駒でのピアサポートの進め方（含管理・運営・守秘義務）

4.ピアサポート活動の実際

ピアサポーターとしての保健委員生徒からの活動報告として①クラスの中で、どのグループからも浮いていて話すことの少ない人に、意識的に話しかけるようにした②生徒同士での争いや喧嘩が起きたとき、見ていだけや見ないふり、ちゃかしたり煽ったりする者が多いが、積極的に止めるようになったなどがみられている。

また、クラスの担任教官から、「クラスで欠席しがちな生徒に対してクラスの保健委員が積極的に声をかけていた」「ホームルーム活動で生徒の意見が対立して険悪なムードになった時に保健委員の生徒が仲裁した」等の報告もあった。

5.ピアサポート活動の成果・評価

(1) ピアサポート講座終了時の生徒の感想では

①内容が非常に興味深いものだったし、自分自身のことでもよく分かり良かった。僕にとってはなかなか難しい問題だったし、結構ハードであったが有意義な活動だったと思う。

②聴くということを重点的にやるという講座の方式は僕らのレベルにあっていて良かった。ただ、講座にくる人数が少なかったことからわかる様に、ピアサポート活動はまだ皆の興味を引くようなものにはなっていないと思う。

③正直とても楽しかった。今までの自分の他人に対する接し方の欠点が良くわかったと共に、自分に自信を持つことができました。とても自分のためになった。また受けたい。

④この講座は結構面白かったです。ピアサポートの基本姿勢の聴くということについては、講座に参加する前よりは、いい聴き方ができるようになったと思う。

⑤精神面で自己改革が図れたような気がするが、実際に大きな問題を抱えた人と積極的に関われかどうかは分からない。

⑥内容が論理的で興味深かった。心理学を詳しく知りたくなった。ロールプレイが面白かった。

⑦聞くということを重点的にやったところがよかった。目配りができる様になった。自分の性格がよくわかった。人と接しやすくなった。人に相談され、面白がられる人になりたい。

⑧最初はお互いに知り合う機会が必要。僕は知らなかった先輩と仲良くなったお陰で活動が楽しかった。

⑨人を支えると言う行為が理解できた気がする。その為の『自己覚知』の大切さがわかった。

⑩難しいなと思った。人の話を冷静に聞くというのはすごく大変なことである。自分の事についてオープンに話すのはもっと困難なことだった。

(2) 講座終了後の生徒の報告からは

①クラスで普段話さない人と、話ができるようになった。結構人の気持ちを察する癖がついてよかった。

②多様な問題を一様に解決するのは難しいと思うが、他人の悩みや問題を聞いてあげるだけでも相手がポジティブになれる可能性があると思った。私には話せる相手あまりいないので、こちらが真剣に接することで相手と深い関係を持てると思った。

③他人の悩みを聞いてあげられるような心の広さと、

誰とでも友達になろうとする気持ちを持っていきたい。

④相手から相談を持ちかけてくれるなら楽だと思う。しかし、悩んでいる人は支えてくれる人を求めている。だから、自分から話しかけなければならない。悩んでいる人がいて、その人が心を開いてくれるのならやろうと思う。話そうとしない人に無理に行おうとしても意味がないと思う。

⑤自分のことや人との接し方を学んでわかったつもりになったが、実際には難しくって以前とあまり変わっていないかなと思った。

⑥クラスには仲の良い者同士のグループが何個かできていて他のグループの人とは話す機会がないので、他のグループにも積極的に入っていくようにした。

⑦友達となじめないで一人にいる人がいるので話しかけて仲間に入れた。

⑧クラスの静かな人に声をかけることが結構できた。気になっている人に話しかけたらいい人だった。

⑨講座を忘れかけているので復習したい。2学期は体育祭や文化祭がありコミュニケーションがとりやすい学期である。僕はある程度責任ある立場にいるため気配りなどもかなり有効な手段になると思うので、行事を利用してじっくりと話をしていきたい。等の感想があった。

6.多方面への広がり

保健委員会のピアサポート活動の取り組みは、職員会議における承認の手続きを経たため、校内研修会で取り上げられ、全教官による共通理解を図ることができた。また、保護者に対しては、学年保護者会でピアサポート活動について話をする機会が設けられた。さらに、大学にはピアサポート活動についての理解と協力を求め、学校教育部の教官に全面的に援助を受けることができた。このように関係者が共通理解の上で、ピアサポート活動が開始されたため、短期間での開催でも一定の成果が得られたものと考えている。また、生徒自治会ではピアサポート活動が自治会広報紙に特集号として掲載されたことで、活動に興味を持った一般の生徒や生徒自治会役員が講座に特別に参加する場面が見られ、ピアサポート活動は、本校生徒にとって十分に興味を持って取り組める活動であることが示唆された。

今後クラスやクラブ活動等における保健委員（ピアサポーター）の活動が認識され、ピアサポート活動が定着すれば、学校全体にピアサポート活動の機運が高

まることが期待できるのではないかと。

7.まとめ

今までに実施したピアサポート講座では、基礎講座が終わった時点で生徒から、

①対人援助や接し方の方法がわかった。

②自分が今まで友達に接してきた態度を振り返ることができた。

③友達の気持ちを考えて関わろうとした。

というような声があった。

このように7日間（14時間）という短期間のプログラムでも、生徒同士でお互いにサポートすることの重要性は伝わったのではないかと考える。

本校のピアサポート活動はこのように短期間で、かつ保健委員による自主的な活動であるので、各自の出席に対する自覚が問題であった。生徒の出席率を上げるために、生徒が興味を持って取り組めるように講座内容の精選や毎回ゲームを取り入れるなどの工夫をしたが、最初から参加しない生徒や欠席が多かった生徒に対しては、ピアサポート活動の意義や方法について十分に伝えきれないという問題が残った。

また、友達の問題に気づき、その友達の役に立ちたいと思って、行動する意欲を持ちながらも、実際には行動にうつせなかった生徒もおり、具体的な方法を習得させるためには、今よりもさらに時間をかけて行う必要があると思われた。

講座終了後の、具体的な取り組みについてのディスカッションにおいては、「保健委員だけではなく、授業や講習会などで一般の生徒に対してもピアサポートを教えていく必要がある」等の意見が多く出されている。

講座を受けた保健委員の生徒の中には、すでにピアサポートを意識して実践している生徒がいることが確認できている。また、進路に心理面や精神医療を視野に入れて選択した生徒もいる。この様に、ピアサポート活動は、本校の生徒にとって興味をもって取り組めるものであり、これが普及すれば、友達に関心を持ち、友達の話に耳を傾け、支援することをおして、学校内に生徒の対人関係を築く核となり、意識の向上をもたらすことが示唆されている。

今後は保健委員の生徒を対象にするだけでなく、全校生徒への指導を視野にいれ、駒場の生徒に合う様に内容や方法を検討し、生徒の対人関係能力の向上を目指すプログラムにしていきたいと考えている。

参考図書・文献

筑波大学附属駒場論集第39集 1999 生徒部
本校生徒の「意識調査」に基づくアンケート分析

筑波大学附属駒場論集第41集 2001 生徒部
中高6年間における「心の成長過程」の分析

PEER SUPPORT
FACILITATOR TRAINING PROGRAMME
Trevor Cole & Davit Brown

Peer Counselling in Schools
学校でのピア・カウンセリング
Helen Cowie & Sonia Sharp 高橋通子訳

諸外国におけるピアサポートの歴史と動向
岡山県学芸館高校 西山久子