

2003年度 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 養護教諭

池田千代子・根本 節子

筑波大学

熊谷 恵子

2003年度 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 養護教諭
池田千代子・根本節子
筑波大学
熊谷恵子

要旨

保健委員を対象として行ってきた本校のピアサポートプログラムは本年度で4年次を迎えた。保健委員の役割として、思春期である生徒たち自身が身近にいる peer(仲間)として同じ悩みや課題に親身になって耳を傾け、援助していきけるようなスキルを身につけることを目的とし、本年度は高校生が5回、中学生が4回のトレーニングを実施した。その結果、出席者は少なかつたものの、受講した生徒自ら学校全体へ「ピアサポート活動の啓蒙・普及」していく動機付けとなる活動であることが示唆された。

キーワード：「ピアサポート」 ・ 「思春期」 ・ 「聴く」

1. はじめに

近年、いじめ、不登校、引きこもり、無気力、薬物依存、自殺、我が子の虐待などの社会現象が多く見られ、その根にあるものは、他者への関心、愛着、信頼感、すなわち「社会力」*1のおおもとがなくなってきたからではないかと言われている。他者に感情移入できず、他者の身になって物事を考え、他者の立場に立って自分の行動を点検し、コントロールできない。そして、他者との間に相互信頼なく、自己についての認識が深まらず、自己肯定感がはぐくまれていないともいわれている。

本校生徒は、厳しい受験をくぐりぬけて入学し、本キャンパスで仲間とともに学ぶ環境等得てきたものが多くある反面、入学までは人とのコミュニケーションをとる時間や空間を削いで生活せざるをえない環境であった生徒もいたのではないかとと思われる。

学校生活場面でみると、他者への関心が、「あいつはできる」「彼は〇〇でトップだった」と知的能力的なことに集中し、感情に対しての関心は希薄のようにも感じる。「友達の自分に対する評価が気になる」と答えた生徒は中学1・2年で約50%、中学3年61%、高校生で約70%と常に自分の評価を気にしている点から

も伺われる*2。学校外での生活では友達と遊ぶことも少なく、対人交流が少ないとの報告もある。学校内でぶつかりながら走り去る姿はあっても、すれ違って表情一つ変えないで通り過ぎていく光景を目にすることもある。

昨年、ある教室でのでき事で隣に座っていた友達がぐったりしていたにもかかわらず、まったく気がつかなかったということがあった。病気で具合が悪いとき、悩んでいて落ち込んでいたとき、人は自ら動くエネルギーを失ってしまう。そんなとき周囲の人が、「あれ、いつもと違うな」と一言声をかけ、少しでも状況を聞くことができれば、大事に至らないことが多いだろう。しかしながら、生活意識調査の結果では、約3割の生徒は「落ち込んでいる時、話を聞いてくれる人がいない」と回答し、約4割の生徒は「仲のよい友達でも悩みまでは話せない」と答えていた*2。

3年もしくは6年間共に学び、生活していく仲間・時間・空間という3つの間を有効に活用し、社会に出てから、他者へと深いつながりを持ち、一人の人間として社会に参画できる意欲や能力をもって卒業できるように、学校内での環境づくりが必要である。

保健委員会活動では保健委員の役割として、日常生活

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

Key word: puberty, listening, and peer support

をはじめ、避難訓練・体育祭・文化祭等学校行事で保健委員だからできること、自分にどのようなことができるのか、保健委員会を開く度に指導にしている。しかしながら、単発的な指導だけでは、スキルを身につけるところまでは至らないのが現状である。

そこで、まずは保健委員会の活動の一環として、コミュニケーション・スキルを身につけるピアサポート講座を開き、トレーニングを実施し始めた。スキルを身につけた生徒が自分自身の向上のみならず、クラス・部活動・家庭・地域など彼らが生活する環境の中で実践し、周囲への好影響も期待している。今回は12月に実施した中学保健委員会の報告をする。

また、カナダではじまったピアサポート活動であるが、そのプログラムを本校生徒にあったプログラム開発*3を始めて3年次が過ぎ、4年次は生徒からの声も含めて、ピアサポート活動の定着および今後の広がりを検討していく。

2. 保健委員会活動の実際

本校の保健委員は中学・高校とも各クラス2名(中3クラス×2名×3学年=18名、高4クラス×2名×3学年=24名)で構成されている。

保健委員会活動は時間割の中に組み込まれているわけではなく、昼休みや放課後を利用した自主的な活動になっている。そのような状況下で、4月当初から約月1回保健委員会を実施し、清掃関係、学校内の水質検査、校外学習時・災害時・体育祭・文化祭等で各自に「保健委員としての活動目標」を持つように指導し、実践してきた。

例えば、文化祭の「保健委員として私の活動目標」として、中学・高校とも下記のような目標を設定し、3日間の文化祭期間中実施した。

- ・来校者で困っている人がいたら声をかける
- ・場所がわからなそうな人がいたら、連れて行ってあげる
- ・教室内が演劇で1時間以上閉め切りになっていたら、窓を開けて換気する
- ・教室内のゴミをひろう(校内美化に務める)
- ・けがや具合の悪い人がいたら、保健室に連れて行く
- ・クラスの生徒に声をかける

文化祭後に委員会を開き、各自活動報告をして感想をシェアリングしたところ、目標達成できたものばかりではなかったが、文化祭期間中、保健委員として目的をもって活動できた様子が伺われた。

しかしながら、自主的に委員会活動時間を設定して

いるので、昼休みは昼食時間や他の活動と重なり、放課後は部活や習い事との兼ね合いで参加率が低く、保健委員会活動がなかなか充実していかないのが現実である。

そこで、ピアサポート講座は前もって日時を設定し、時間の確保をしておくよう指示を出した。高校のピアサポート講座は1学期の6月2,4,5日、7月10,11日の5日間、筑波大学熊谷恵子助教授と本校養護教諭で実施した。

中学のピアサポート講座は2学期の特別活動時間、12月10,12,19,22日の4日間でプログラムを作成し、本校養護教諭が実施した。(以下は中学保健委員会の活動について報告する)

3. 中学ピアサポート活動の活動形態

中学1年~3年、各クラス2名の保健委員(18名)を対象とし、ピアサポート活動を保健委員の役割として位置づけ、講座を受講するように指導した。

4. 方法

4-1 対象

中学保健委員会メンバー

3学年×3クラス×2名=18名

4-2 手続き

表1にあるように*4のプログラムを参考に4日間のプログラムを作成した。

5. 結果と考察

5-1 中学ピアサポート活動の活動時間の確保

前述(2)の特別活動期間とは、期末試験後の学年裁量の時間になっている。日によって、また学年によって授業の有無があり、異学年をまたがっている中学保健委員会は開催日を設定するのが非常に困難であった。たとえば、中学1年が餅つきのため、他学年の保健委員を開始時間まで待たせるようなスケジュールになっており、全学年が活動しやすい時間の確保は難しい。したがって日により参加者が変わり、継続したトレーニングをすることができない状況であった(表2参照)。このような状況下ではトレーニングを積み重ねてスキルを身に付けていく本講座は、スキルの定着率が低くなる。よって全員参加できる時間を確保することが大切であり、活動時間の確保は前年度に引き続き、今後の課題となった。

表 1) 中学ピアサポート講座のプログラム

	日程	時間	講座内容
1回目	12/10 (火)	12:30 13:30	ピアサポートとは?
2回目	12/12 (金)	14:00 15:30	良い聴き手になろう
3回目	12/19 (金)	10:00 12:00	「質問の仕方」と 「気持ちを聴き取る」
4回目	12/22 (月)	10:00 12:00	「自分の対人関係の 特徴を知ろう」と 「秘密の守り方」 「個人プランニング」

5-2 中学ピアサポート講座の参加者

保健委員は全員出席で18名であるが、そのうち参加したものは表2のとおりである。期末テスト最終日には10名であったのが、学校があっても学年によって終了時刻が異なり、日によって学校のない学年があり、参加者は激減した。やはり、学校のない日に保健委員会活動だけのために登校することへの抵抗は大きいと思われ、活動時間の確保は今後検討していきたい。

表 2) 中学ピアサポート講座の参加者

	日程	人数	備考
1回目	12/10 (火)	10	期末テスト最終日。電車が遅れたので学校開始時間が1時間ずれ、保健委員への時間変更連絡が上手くいかなかった。
2回目	12/12 (金)	8	中学1年が餅つき(学年行事)で、時間延長があり、中学1年生の参加者が少なかった。
3回目	12/19 (金)	5	中学2年は登校日ではなかったため参加が見られなかった。
4回目	12/22 (月)	5	中学生は登校日ではなかったため、積極的に参加するもの以外は欠席であった。

5-3 ピアサポート講座の参加しやすい日程の検討

～高校ピアサポート講座参加者との比較～

高校の講座の参加者は高校1年と2年の保健委員および特別参加者によって構成されている。今年は特別に参加した生徒が6/2,3,4に一人いた。参加人数の推移をみると、学校のある平日の放課後に設定した日は参加者が多いことが明らかである。4,5回目は中学ピアサポート講座と同様、期末テスト後の特別活動期間中であったため、保健委員会だけのために学校に登校する生徒も出てくる状況であり、従って参加人数は減少している。よって、今後ピアサポート講座の参加者を確実に確保するためには、学校のある日の放課後が有効であると思われる。しかしながら、放課後であると部活動や習い事を優先するものもあり、1時間もしくは2時間の時間の拘束されることへの抵抗を感じる生徒もいるので、時間設定の段階から生徒の意見を取り入れ、なるべく全員が参加できる状況を作っていくことが重要であると思われる。

表 3) 高校ピアサポート講座の参加者

	日程	人数	備考
1回目	6/2 (月)	7	平日の授業の放課後であり、放送をかけて呼びかけをすることができた。学校がある日であると保健委員が集りやすい。
2回目	6/4 (水)	9	
3回目	6/5 (木)	7	
4回目	7/10 (木)	3	1学期期末テスト後の特別活動期間中。学年によって登校日でないこともある。
5回目	7/11 (金)	5	

* 人数のうち3名は再受講者(昨年も保健委員)

5-4 第1回目「ピアサポートとは？」を受講した生徒の感想

第1回目は思春期に突然訪れる悩みと、悩み・不安をもった人へのサポートの重要性、声をかけることの大切さ等人に対するこころ構えや、話すことで自己開示できていくこと(ジョハリの窓を使用)などの導入をした。

一日の活動終了後、毎回「本時の活動について」「うまくなったとおもう点」「うまくなかったと思う点」「今講座の質問・意見」の振り返りをシートを使用

して行った。

中学1年生および初めての受講者はピアサポートとはどういうことか、また話を聴くことの重要性が伝わった様子が感想からも伺える。一方、ピアサポート講座の再受講者（昨年度も保健委員）になると、初回の導入部分は講義中心であったため興味をそそられない、講義がつまらないと率直な意見がでている。

今後はこの講座に積極的に参加したい、ここで何かを学んでみたいという気持ちになるような動機付けを工夫する必要がある。特にレベルに合わせた講座、例えば初級・中級・上級といった講座が必要であると思われる。

表3) <中学一年生および初めての受講者>

・ 人の悩みを聴くことは大変難しいと思った。(中1)
・ ピアサポートで大事なことは自分と相手の理解を深めていくことだと知った(中1)
・ あまり話したことの無い人に話しかけてみようと思った(中1)
・ 話すことの効果が大きいことがわかった。自分の思ったことを相手に伝えて、相手の思うことを聴いて、積極的に話をしようと思った。(中1)
・ 自分から他人に話しかけることが大切だ。自らを解放すれば、他人から受け入れられる。(中3)
・ 他人とかかわることが大切。開放・盲点・隠蔽・未知の部分に分かれているうちの盲点(自分が知らなくて相手が知っている部分)と隠蔽(自分は知っているが相手が知らない部分)はどのくらいあるのだろうか?(中3)
・ 人との会話によって、盲点などが小さくなる。(中3)

<昨年度受講者>

× 早く実習がしたい、講義中心であったため興味をそそられなかった。(中3)
× もっと面白いと良かったけれど、内容はいいと思う。(中3)

5-5 トレーニング中の生徒の活動と特徴(「悩み」について)

中学1年生にとっては「悩み」を思い起こすことは難しい様子であった。「悩み」と漠然と示すのではなく、具体的な場面設定を提示し、日常生活で起こっている状況をイメージしやすいようにす

ることが必要と思われる(例えば、テストなどの「不安」等を例示するとより具体的にイメージが沸きやすい)。一方、中学3年生になると、日常生活から「悩み」を想定することができていた。よって、発達段階に応じて、指導方法を工夫する必要があると思われる。今後は、中学3年生のピアサポート受講経験者がリーダー的役割をして、指導者とともに講座かかわっていくと、より生徒の現実に密接した課題や方法がとれるのではないかと思われる。

5-6 「相手の話を聴く(3つの聴き方の態度)」についての活動と特徴

「えらそうな聴き方」「かかわりの少ない聴き方」「積極的な聴き方」の3つの聴き方をペアでロールプレイを行った。「えらそうな聴き方」および「かかわりの少ない聴き方」の二つの聴き方に関しては、生徒に嫌な気持ちになることを避けたいと考え、事前に指導者側でモデルを示し、ロールプレイをしやすい環境設定を試みた。

ロールプレイ中で、聴き手側の生徒が事前に指導者が「えらそうな態度」のモデリングをしても「えらそうな態度」の表情や演技が難しく困ったり、笑ってしまう場面が見られたので、指導者による声かけを行い、スムーズにいくよう配慮した。ロールプレイの時間は3分間と設定したが、話が途中で途切れてしまって、時間をもてあますペアが多く見受けられた。話し手側には話すことが浮かばず困っている様子が伺われたので、思い起こすことができなかつたという気持ちが残らないように身近なテーマを想定できるように配慮した。

引き続き、「こんな風に聞かれたら話しやすいだろうと思う聴き方」「自分が思う積極的な聴き方」を指導者のモデリングなしで、ペアそれぞれ話し手と聴き手を経験した。

話し手側の印象は「えらそうな」や「かかわりの少ない」聴き方と同じテーマで話をしても、話の展開が違ふことやより深く話ができ、聴き手は話を聴けたという感想があげられ(表5参照)、ロールプレイ中も話しに躓いて困っているペアはほとんどなく、時間の経過を気にせず、笑顔で話ができている様子が伺われた。

表4はロールプレイ後の生徒の感想、表5は振り返りシートからの声である。

表4) 聴き方のロールプレイ後の感想

聴き方	話し手の感想 (どういう気持ちでしたか?)
偉そう	<ul style="list-style-type: none"> ・ 話したくない気持ちになる ・ 嫌な感じをする
のかなかわり	<ul style="list-style-type: none"> ・ 返事がないので話が進まない ・ 話す気持ちがなくなる ・ 話せなくなる
積極的	<ul style="list-style-type: none"> ・ 相づちをしてくれたので話しやすかった ・ 身を乗り出して聴いてくれた ・ 励ましてくれたり、ほめてくれてうれしかった ・ 笑っていてくれたので、話やすかった ・ 質問してくれたので答えることができた ・ うなづいてくれたので話せた

表5) 積極的な聴き方の振り返りシートより

本時の活動について	<p>○<u>相手が反応してくれない場合、話題がまったくなくなってしまったため、むなしくなる。</u>相手がいろいろ反応してくれたほうが話すほうも話しやすい。</p> <p>○ピアサポート活動の極端な例でやったが、聴くときにもっと細かいことに注意して話したい。今回は相手の立場を良く考えて、話すことが大事だとわかった。</p> <p>○良い聞き手のあり方がわかった</p> <p>○<u>いいと思う聴き方で聴いてもらうと気持ちいいし、印象に残った</u></p> <p>○相手の目を見て話す、質問をして話をひきだす。話の聴き方がわかった</p>
うまくいった点	<p>○比較的積極性を持つことができた</p> <p>○<u>うまくいった、面白かった。3つの聴かれ方によってぜんぜん印象が違うし、話終わった後の気持ちがぜんぜん違った。</u></p> <p>○相手の態度などに気をつけて話を聴けた</p>
うまくいかなかった点	<p>○うまくいかなかった(2名)</p> <p>○表情をうまく作れない</p> <p>○聴くときにもうちょっと質問したり、相手の話を次に持っていけるようにしたかった</p> <p>○話すことがなかった</p> <p>○無意識のうちに悪い態度をとってしまったかもしれない</p>

特に、「相手が反応してくれない場合、話題がまったくなくなってしまったため、むなしくなる」「いいと思う聴き方で聴いてもらうと気持ちいいし、印象に残った」「面白かった。3つの聴かれ方によってぜんぜん印象が違うし、話終わった後の気持ちがぜんぜん違った」等の感想から、このロールプレイを通して、人とのかわり方やノンバーバル的なかわり方の大切さを経験できている様子が伺われた。

5-7 トレーニング中の生徒の活動と特徴(「目隠しウォーキング」について)

相手との安心した距離感や、声のかけ方、安心感とはどのようなことからくるのかを実体験することにより、言葉以外のサポートの仕方を学ぶことを目的とし、目隠しウォーキングを実施した。

表6) 目隠しウォーキングでのモデリング前のサポート側の態度や言葉(指導者の観察より)

言葉	態度
<ul style="list-style-type: none"> ・ 右90度に曲がる ・ 左135度に移動 ・ ストップ、右(左) ・ どういっていいかわからず、言葉につまる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 目隠しした人の後ろから離れて指示をする ・ 後ろからたって背中を支えて前へ押す ・ たどたどしい、危なっかしい

最初は指導者によるモデリングはしないで、いきなりペアで目隠しウォーキングをはじめた。ここで、非常に特徴的であったのが、目隠しされている人へのサポート側の指示の出し方であった(表6参照)。

5人(指導者も含み3組のペア)で実施したが、誘導者が目隠ししている人の身体を支えていたのは2名だけで、後は目隠ししている人を前に立たせ、背中越しに後ろから指示を出していたり、背後から両腕を持って前進させるという状態で誘導をしていた。全員が体験した後、目隠しされた時の感想を出し合ったら、全員が「不安であった」と答え、特に、「何処にいるのかわからなくて不安」「暗いところから明るいところへ出たときに光りが壁のように感じて足がすくんだ」等目隠ししている間、常に不安を感じていたことがわかった。

引き続き、指導者によるモデリング(内容;目隠ししている人の手を使って場所や空間を説明する、見え

ない人の前にたつて肩をつかんでもらって歩く、現在の状況や場所を言葉で伝える、相手のペースに合わせる、自分が体験したときに不安であったことを思い起こして行く)を提示したあと、再度、目隠し側とサポート側をどちらも体験した。

そうしたところ、1回目とまったく異なり、頻繁に声をかける姿が見られ、スムーズに歩けるようになっていた。まず、後ろから指示を出すだけの生徒はいなくなり、最初はぎこちなく誘導していた生徒も徐々に慣れ、目隠しされている側も安心して歩いている様子が伺われた。また、モデリングなしで行ったときに「光りが壁に感じた」という意見を受けて、2回目で「今から暗いところから明るいところになります」と事前に声をかけている姿がみられた。

これらのことから、良い例のモデリングをし、再度経験させることが重要性であることがわかった。自分なりの誘導や目隠しされた体験だけでは、心地よい誘導のされ方・仕方が実感できないことが示唆された。

表7) 目隠しウォーキングで感じたこと

目隠しウォーキングで感じたこと
・ 段差が合っても相手の肩の上がり下がりと言葉で指示がなくてもその先が推測できてた。安心して歩けた
・ 止まったときに周囲にあるものの確認をしてくれたので状況がわかった。
・ <u>壁とか道幅とかを手で確認させてもらった、意外と広いということがわかった</u>
・ <u>言葉で90度というと、90度曲がったつもりでも感覚が少しずれていて、90度になるのは難しいのがわかった。</u> 身体を振り向かせてあげればよかった。
・ 歩くペースが早くなった。不安がなくなった。安心して歩けた。

目で見ても、実際やってみて、できていたところ・できていなかったところ・難しかったところを経験することが大事であり、それが次の行動に活かされている状況が今回のトレーニングでよく現れていた。また経験したことを、全員でシェアリングすることで、他の人の気持ちに触れたり、他の人と共感したりしている様子が見受けられた。振り返りシートでもそのことが記載されているので、表7に紹介する。

5-8 トレーニング中の生徒の活動と特徴（「気持ちの表現」「質問の仕方」について）

全員で「気持ちを表現する言葉」をあげたところ、「ゆううつ」「罪悪感」「悲壮感」「むなしさ」「絶望感」「悩み」「劣等感」「圧迫感」「後悔」「つらい」「情けない」というマイナスの感情の言葉ばかりが上げられ、「うれしい」「たのしい」「満足感」「わくわく」などのプラスの感情がまったくあげられなかった。日常生活のできごとを想像して表現するよう促しても、変化がなかった。これは本校生徒の特徴なのか、また、ここに集まった集団の特徴なのか、さらに検討し、彼らへの今後のサポートに役立てていくことが必要であると思われた。

表8) 目隠しウォーキングの振り返りシートより

<わかったこと・できたこと>
・ <u>目隠しウォークで前に人がいて手をつないでくれていることで障害物への不安がなくなり、今の状況を口で説明すると安心だとわかりました。また、誘導者の肩につかまることで、階段への恐怖もなくなりました</u>
・ 目の見えない人をどのように誘導するのかわかった。 <u>自分の不安体験を通して、どうすれば相手を不安にさせないかわかった</u>
・ 伝えたいことを人に的確に表現することが難しいということがわかった
<難しかったこと・できなかったこと>
・ 目隠しウォーキングの誘導で、どうしても目隠ししている人の不安が取り除けなかったこと
・ 目隠しウォークが少しぎこちなかった
・ 相手を誘導するのが難しく、失敗した。2回目で肩をつかんでいったらうまくいった
・ 目隠しの誘導がうまくいかなかった。 <u>相手の気持ちになってどのようにすればうまくいくのかを考えてみたい</u>

質問の仕方については、「オープンクエスチョン」を説明後、ここでは5W1Hを中心に「今一番ほしいもの」「今一番行きたいところ」等をテーマにペアでオープンクエスチョンを活用して聴き取り、聴き取ったことをみんなに紹介をした。日常生活で人と話すことが少ない生徒にとっては広がりのある質問によって自分

のことを聞いてもらえ、話題が膨らんでいくことを経験していた。

一方、5W1Hにこだわりすぎて、質問が難しくなっている生徒もおり、広がりのある質問例（オープンエンドの質問の仕方）や人とかかわることの心構え（その人に興味を持つ、認める、思いやる）などを中心に柔軟な対応ができるように指導者側が説明を加えながら伝えることが必要であると思われた。

今回の聴き取った内容を他者紹介することにより、参加者全員で話を共有でき、参加者の新たな一面を見ることができ、今後の保健委員会活動へもつながることと思われる。

第3回目の振り返りシートからの生徒の感想は表9のとおりである。

表9) 質問のし方を使った聴き取りをした感想

<p>生徒の本時の振り返りシートより <わかったこと・できたこと> ・他人と話すのも相手の質問がうまいと面白かった。 ・人にどのように質問すれば相手がいる話してくれるのかということ。またそのコツ。 ・質問の仕方や5W1Hなどにはい・いいで終わらない聴き方をすると、話がとてつながりやすくなることがわかった。 <難しかったこと・できなかったこと> ・質問する側になったとき、自分のことについて質問と同時に話をし、相手に伝えようとしなかったため、話が続かなかった。</p>
--

5-9 生徒の今後の個人プランニング

今回のトレーニングは「聴く・関わる」ことを中心に実施してきた。個人プランニングでは、まずは「声をかける」という段階から試みようという生徒の姿勢が同われ、人とかかわること、積極的に話を聴くことの大切さが伝わっているようにも思われる。

また、再受講者では、さらに一歩進んで、積極的に他者へかかわる計画を立てている(表7-D)。反面、最後の講座が「自分の特徴を知ろう(エゴグラム)」「秘密を守る」という内容であったためか、個人プランニングが最後の受講内容に準じたものになっている傾向(表10-E、表11-B、表11-D)がみられる。

これらのことから、プログラムの構成や指導

者の言葉いかんで、受講者の意思決定や印象が大きく影響することが明らかとなった。これらは、今後のフォローアップで補っていく予定である。

表10) 個人プランニング<自分の目標>

	目標	理由	具体的な方法計画
A	声をかける	悲しいときやつまらないときに声をかけられるとうれしいから	とにかく声をかける
B	他の人と気持ちの良い会話をする	会話をするのがあまり得意でないから	積極的に聴く方法を完全に身につけたい
C	あまり声をかけたことのない人に話をかける	声をかけない人は声をかけないとずっと話す機会がないから	「おはよう」でもいいから声をかける。最初は難しいけど頑張る
D	他人(知人やその他知らない人)の悩みを聞いてあげること	今までやったことがないため。悩みをもっている人を助けてあげたいため	その人が話をしてきたら、最後まで聴いてあげます。その上で、4日間で学んだ方法を駆使してサポートします
E	自我状態の父親的性格を高めること	自我状態(エゴグラム)のテストで父親的性格が低いと出て納得したから	冬休みに時間割を作る。お金を使うときレシートはとっておく

表11) 個人プランニング<難しそうだと思うこと>

	難しそうだと思うこと	その理由
A	声をかけることが一番難しい	声をかけるには勇気がいる
B	他の人と秘密を交わすこと	
C	相手の相談にのること	解決するのは難しいし、ちょっと責任感がないと思うから
D	母親的性格の向上	なぜかわからない
E	他の人に伝えていくこと	理解するだけでなく、実践しなければならぬから

5-10 トレーニング後の生徒へのサポート体制

毎回の振り返りシートや個人プランニングから3学期にフォローアップ講座を設け、再度「聴く・関わる」プログラムを実施し、講座を受けてから今まで実践したこと、難しかったこと等の振り返りを行うとともに4日間では伝えきれなかった。今後は時間数をもっと確保し、内容を補う予定である。

6. まとめ

6-1 担任への働きかけによる活動の活性化

ピアサポート講座の参加率を上げるには、校内への掲示、通常の保健委員会活動とともに、担任からの保健委員への働きかけが重要であると思われる。今回は特別活動時間ということもあり、生徒への連絡・指示は担任から依頼することが多かった。特に、前回参加しなかった生徒に対して、それまでの資料を担任より配布し、次回の予定を伝えてもらう等の働きかけを実施した。

6-2 修了書の発行

ピアサポート修了後、参加した日程を記入した「修了書」を発行した。修了当日には手渡しができなかったため、担任を通して証書を渡す方法を取った。こうすることにより、クラスの中でも「ピアサポート」の実践が認知されていくものと考えられる。また、「修了書」を発行することにより、受講したという達成感が得られることを期待している。

6-3 中学保健委員会活動として広報を発行予定

講義最終日に「ピアサポートを学校全体へ広げるための方法」をあげてもらったところ、以下のような回答を得た。

- ・ 保健の授業にこの講座を入れること
- ・ 保健委員がみんなに声をかけて、みんながそれをするように努力する
- ・ 保健委員会広報を作って宣伝する
- ・ ピアサポート講座前の集合をかける放送を「保健委員は～」ではなく、「ピアサポートに興味のある人は～」と呼ぶほうがいい

回答の中で、受講した生徒自らが広報を発行し、ピアサポートを広げていこうという気持ちが高まっていることが伺える。このような気持ちを大切に、3学期の保健委員会では、広報作りをメインに活動を実施し、全校生徒へ広報を配布し、

ピアの重要性を啓蒙していく予定である。また、保健委員の中で受講した生徒もいなかった生徒も、今後の保健委員会の広報作りを通して、生徒から生徒「Peer」へ、つながり広がっていくことを期待したい。

6-4 中学・高校保健委員会の活動よりピアサポート活動の定着に向けて

ピアサポート講座については活動時間確保等の様々な課題をあげてきた。その課題は保健委員会活動全般においても同様であり、活動に参加する生徒はいつも限られ、委員としての自覚がない生徒もいることは事実である。しかしその反面、毎年保健委員になる生徒や毎回保健委員会活動に出席する生徒も存在している。

保健委員会を開いた時には「保健委員としての何ができるか」という問いかけを心がけ、生徒自身が保健委員としての自覚があるかどうか振り返り、考える時間を設けている。その結果、自ら考え、学校行事前には「保健委員は何をするのか」と問い合わせにくる状況が生まれた。

中でも、積極的な活動をしているのは保健委員長である。委員長になると使命感も芽生え、保健委員会活動への参加者が増えるように思考を凝らし、顧問のところにも何度も相談に訪れ、検討を重ねている。その結果、毎回テーマを決め、不参加の保健委員に対して呼びかけを行っている。また、担任を通して参加を促してほしいと要望を出してこられることもあった。そのやりとりの中で印象に残った言葉があったので紹介したい。「自分が委員長でなく、ただの保健委員であつたら、保健的な活動に興味がないし、保健委員だという意識もないだろう。だから出席しない保健委員がいることも納得できる。」だからこそ、興味関心を向かわせることが重要であると判断したのである。非常に驚いたのは興味・関心のない保健活動であるにもかかわらず、委員長となり、不参加の生徒の出席率を高める努力をする姿である。「人と話すのが苦手」「相談もあまりしない」といつていたが、ピアサポート活動へもすべて参加をし、1年間かけて、人とのかわるスキルを身につけて、大きく成長している様子が伺われる。

その他にも、保健委員としてピアサポート講座に参加し、以前はあまり明るい表情を示さなかった生徒が徐々に表情の硬さが和らいできたものも

見受けられる。さらに、その後の保健委員会活動には積極的に参加するようになった。

生徒間で保健委員会活動を通して学んだスキルがどのくらい活用されているかは定かではないが、指導者からみた生徒の様子では、人に対する態度や思いやりが徐々に身についていると感じる。

よって、日常的な保健委員会活動を充実させることは、ピアの目を育て、さらにピアサポート的スキルの定着が充実してくると思われる。

最後に、ピアサポート講座を2年間受講した高校3年生Mの事例を挙げて終わりにしたい。

Mは、文化祭でポスターやリーフレットを作成し、『ピアサポート』について少しでも多くの人に普及していきたい」と1ヶ月前に計画を立て、準備をしてきた。しかしながら、高校3年生という立場であったため、時間の確保が難しく実現はできなかった。しかし、Mは文化祭当日までポスターやリーフレット作りをあきらめることなく、文化祭を終えた。今回は実現不可能であったが、Mは「ピアサポートの重要性」を強く感じ、行動しようと試みたことは事実である。この思いや行動は、本人のみならず、他の保健委員への影響も大きかっただろう。2～3人の後輩達は一緒に作成しようと声を掛け合い、後は実行するのみとなっていた。学年を超えて、ピアサポートに興味・関心をもち、本校生徒のみならず、文化祭で参加した人にも知ってもらいたいという気持ちになったことはうれしい限りである。今回、文化祭では実現できなかったが、これらの思いが生まれたことを評価したい。さらに、Mは社会に出てからもピアサポートを広げていきたいと言っている。

参考・参照文献

- *1 門脇厚司、子どもの「社会力」、1999
- *2 小澤富士男他、本校生徒の「生活意識調査」に基づくアンケート分析、筑波大学附属駒場論集第39集、1999
- *3 根本節子他、学校内におけるピアサポート活動、筑波大学附属駒場論集第42集、2002
- *4 熊谷恵子他、スクールカウンセラー200%活用術、2002
- *5 菱田 準子、すぐ始められるピア・サポート指導案&シート集、2003