

ピア・サポート活動における新たな試み
—高校生保健委員によるピアサポート講座—

筑波大学附属駒場中・高等学校

ピアサポートプロジェクト委員会 根本節子 吉川範子
筑波大学学校教育局

下山晃司

ピア・サポート活動における新たな試み

—高校生保健委員によるピアサポート講座—

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 吉川範子
筑波大学学校教育局
下山晃司

要約

保健委員はクラスで立候補し、継続して保健委員をする生徒も多い。そこで高校1年生が講師になって、中学生を対象にピア・サポート講座を開くことにした。高校生によるピア・サポート講座は各クラスの保健委員2名が1組になり、内容や方法について検討し、クラス毎に1講座を受け持つことにした。

高校生によるピア・サポート講座の効果を判定するために、講座毎にアンケートをとり、生徒の声をまとめた。また今回の高校生講座は、中・高校生の関心と意欲を喚起した点からも、概ね成功であったと考えている。高校生によるピア・サポート講座は、講師役を務めた高校生にも、高校生による指導を受けた中学生にも、講座内容の理解だけではなく、ピア・サポート活動の「仲間を支援する」という精神も合わせて学ぶことができたのではないかと考える。

今後、高校生によるピア・サポート講座を継続するにあたって最大の課題は、開催する時期と開催曜日、時間、プログラムに集約されるのではないかと考えている。

キーワード : peer support program activity

1 はじめに

本校の保健委員は中学・高校ともに各クラス2名で構成されている。中学保健委員は1学年3クラスなので18名。高校保健委員は1学年4クラスで24名であるが、高校3年生は校内全体の活動には参加しないので、実質16名である。

保健委員会活動は時間割に組まれている訳ではなく、昼休みや放課後を利用した自主活動になっている。その状況の中で、保健委員としての自覚をもたせるために、ピア・サポート活動を取り入れ、保健委員の役割として自分の周囲に目を向ける活動として展開してきた。

今回は、高校1年生がピア・サポート講座を企画・運営する方法によるピア・サポート活動を行ったので報告する。

ピア・サポートとは、仲間による対人関係を利用した支援活動の総称である。

イギリスやカナダではピア・サポート活動を「スク

ールカウンセリング機能」の一部として、学校全体の「選択授業」として導入して、希望者が履修した上で実際の援助活動にあたっている。

本校では

(1) 反社会的・非社会的行動の対極に思いやり行動があると考えている。

ピア・サポート活動により学校内にいじめが減り、自分も相手も尊重できる態度が期待できる。

(2) ピア・サポート活動のためのトレーニングはコミュニケーションスキル、問題解決スキル、意思決定スキルを中心に行っている。

相手を受け入れる技術、自分を表現する技術を中心に、問題を明確化し、合理的な意思決定ができるように態度や技術を身に付けさせたいと考えている。

(3) スキル先行ではなく、子どもたち同士の関係を大事にしていきたいと考えている。

問題解決にあたっては、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らせる。

(4) スキルよりも何よりも先ず、「相手を尊重する態

A new trial in peer support activities

度」「温かい心」「思いやり」を大事にしていきたいと考えている。

2 高校生によるピア・サポート講座の開始に当たって

保健委員はクラスで立候補し、継続して保健委員をする生徒も多い。そのためピア・サポート活動についても、学年が進むにつれ、ある程度の技術を習得している。

そこで、すでにピア・サポート活動を経験してきた先輩から未経験の後輩に対して、ピア・サポート活動についての内容や技術を引き継ぐことができるのではないかと考え、2学期末に来年度の保健委員会活動の中心になる高校生1年生を集めて、保健委員会担当の教師より、「高校生による講座が開けないか」と提案したところ、前向きに取り組んでみることになった。そこで高校生によるピア・サポート講座について、内容や方法について検討し、3学期に高校1年生が講師になって、中学生を対象にピア・サポート講座を開くことにした。

高校生によるピア・サポート講座は各クラスの保健委員2名が一組になり、クラス毎に1講座を受け持つことにした。受け持つ講座は、2004年駒場論集44集「ピア・サポートプログラムのモデル化」より、表1の通り、4回の講座で必要なプログラムを選び、自分たちでできそうなプログラムを決めた。

自分たちが受け持つ講座の下調べや準備は冬休み中の課題とした。

3学期始業式後、高校一年生が集まり、ピア・サポート講座で自分たちが受け持つ講座名と、指導内容、講座開催日を決めた。

講座の開催日を決める話し合いでは、高校一年生保健委員8名全員が参加できる日程を決めることが困難であることがわかり、今回は自分達が担当する講座に出席できる曜日を優先して講座を開く日程を決めた。

高校生に限らず保健委員の多くが、放課後は塾に通い、塾の関係で特定の曜日には出席できない生徒が多い。また、塾がある曜日は学年により、またそれぞれが通っている塾により講座に出席できない曜日が異なる。そのほかにもクラブ活動や学級の用事などのために、保健委員全員が出席できる日程を確保することは困難な状況があり、その状況の中で講座を担当する高校一年生の保健委員が参加でき、多くの参加が期待できそうな曜日をピア・サポート講座開催日として決定

した。

3 高校生によるピア・サポート講座の実際

表1. ピア・サポート講座

講座日時	講座名
20 (金)	ピア・サポートの意義と内容を知ろう
24 (火)	自分を知ろう
25 (水)	よい聴き手になろう
26 (木)	よい聴き手とは・ピア・サポートの進め方

ピア・サポート講座 ①

ピア・サポートの意義と内容を知ろう

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

⇒コミュニケーション能力が向上すれば、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
を援助する役割を担ってもらう

3. 悩みごと

(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：経験しなかった逆境に対して
人は極めて耐性が低い

(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) 悩んでいる人とは？

- ・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

4. 自分のクラス、周りの人をみてみよう

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

話しかけにくい人にあいさつする、
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

(3) 相手の話に耳を傾ける

・ ・ ・ どんな態度で

(4) 話しをどう終わらせるか

相手に満足感を与えて、なおかつ、あまり冗
長にならない話の時間は

5. ピアサポーターの役割

(1) 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) その人自身が解決策を見出していけるよう
に援助する

6. 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。

話して受けいれられた→良い経験になる、楽
になる

7. 自分を意識する

- ・自分を信じることができなければ、人を信じ
ることはできない

- ・自分を知らなければ、人を知ることができな
い

→自己覚知

自分をことさらに意識してみる

→自己開示

自分のことを他人に話すことで、相手は安
心感が得られるよ！

★宿題★

自分があまり話したことのない人に話しかけてみよう
（話しの終わらせ方にも気をつけて）

(1) 自分： _____

(2) 相手： _____

(3) 自分： _____

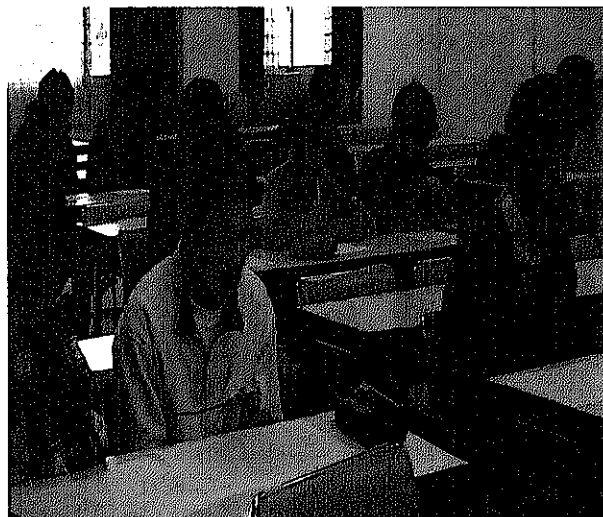
(4) 相手： _____

(5) 自分： _____

(6) 自分： _____

(7) 相手： _____

(8) 自分： _____



高校生の講義を熱心に聞く中学生

講座終了後のアンケート

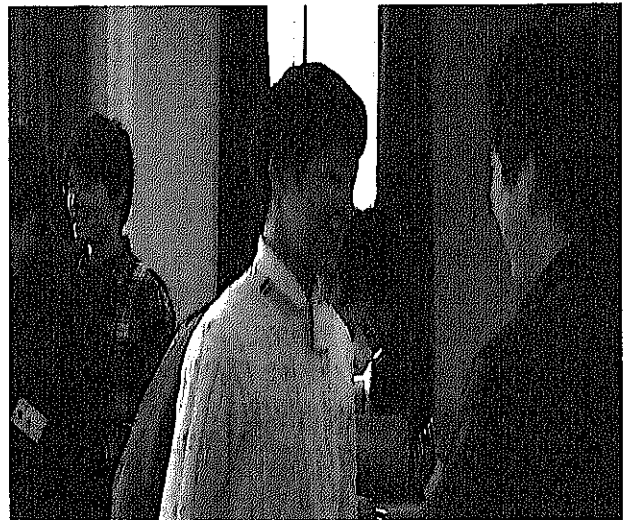
中学生

- ① ピア・サポートの意義や内容がわかった。それが人にも自分にもためになるということがわかった。
- ② 自分から困っている人に働きかけることが大切だとわかった。
- ③ 学校生活などの共同生活の場で、普段の友達との接し方について再確認できる場でありそうなことがわかった。
- ④ ピア・サポートはコミュニケーションが大切であることがわかった。それも、コミュニケーションは言葉だけではなく動作で表すことができることがわかった。
- ⑤ どのように話しかければいいか、わからないことがあったが、講座が終わるところには分るようになると思った。
- ⑥ どういうことを目指しているのかがわかった。
- ⑦ 具体的なコミュニケーションの仕方がわかった気がした。
- ⑧ コミュニケーションをとるとき、相手のことを知る。
- ⑨ ゲームがつかかった。
- ⑩ 実際に知らない人たちと一緒にゲームをすることによって、みんなとのコミュニケーションがうまくできてよかった。
- ⑪ 分りやすかったけど、ピア・サポートは難しいと思った。
- ⑫ **先生がする授業より緊張感がなくてよかった。**
- ⑬ 分りやすかった。来年自分に〇〇さんのようにできるかは自信がない。
- ⑭ ゲームが途中に入っていたのはよかった。思ったより面白かった。次回も出たい。
- ⑮ 演習で他の人のことを知ることができた。
- ⑯ 山手線ゲームは進めば進むほど言葉に意味がなくなっていく気がした。まるで数学の公式みたい。

高校生

- ① 人とのコミュニケーションの大切さ。
- ② 言葉をかけることは重要だと思った。
- ③ 何かみんなのできることで、友達が大変なときに声をかけること。
- ④ 自分がピアサポーターでないという事実。

「みんなと話せてよかった」「面白かった」「すばらしかった」「一言でいうと、とても良い」と同級生の講義に対しておおむね肯定的ではあるが、「対象年齢を考えるとなあ、まあいいか、面白かったし・・・」「セルフエステーム実行しよ」という感想もあった。



ゲームで触れ合う中・高生

ピア・サポート講座 ② エゴグラムからのメンタルサポート

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
2. 自分の性格の特徴をエゴグラムで考えてみよう
エゴグラムとは
交流分析・・・E. バーン
エゴグラム・・・J. デュセイ
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。それがメンタルサポート。

でもちょっと待って！声をかけてみたら、何か変、何でだろう。実は自分の周囲への接し方に癖がある。その癖を知って、ちょっと気をつけるだけでもかなり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、気になる人も元気が回復することもあるよ。

(1)エゴグラムをつけてみよう

(2)採点をしよう

- *他人からはどのように見えるのか
- *「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

(3)エゴグラムの解説

①「親の心」が強い

CriticalParent (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、おかしな信念を絶対と思っている(茶髪は不良・・・)

⇒いわゆる偏見、迷信。相手はすごく迷惑

NurturingParent (NP) 保護的な親、母親的性格

強い特徴

- ・世話好き、思いやりがある、やさしい

強すぎる特徴

- ・甘やかす、相手を子ども扱い、独立心・自主性を育てられない

*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」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

例(絵をみて)

普通の反応：きれいな絵だなあ

A：これは印象派の絵みたいだなあ、何年頃の絵だろう

*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」が強い

FreeChild (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(ミスをした人に)

「頭悪いんじゃないの」「あほ」「まぬけ」のようにミスそのものの指摘を越え、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

AdaptedChild (AC) 順応した子ども

強い特徴

- ・強制的、従順、我慢強い

強すぎる特徴

- ・自己中心的、わがまま、感情的な

*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



講義風景

3. 自分の人との関わり方を考えてみよう

(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 of 解説

① 私はOKでないが、他人はOKである

・自己を卑下したり、他人に対して劣等感を持っていることがある

② 私はOKだが、他人はOKでない

・自分しか信じられない
・攻撃的になりやすい

③ 私も他人もOKでない

・何もかもだめだ、虚無的、何も信じられない、希望がない

④ 私も他人もOK

・とてもいい関係

* ④になれるように気をつけよう

⑤ 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よう

* 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。それぞれ人には特徴があり、それでうまくバランスがとれている。

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)

講座を振り返ってのアンケート

中学生

- ① 最初の名前記憶はできなかったが、自分のよいところ探しはできたので良かった。始めは不安だったが、だんだん慣れてきた。そして少しでも自分をたの人に知ってもらってよかった。
- ② 今日の活動では絵を描くのが好きな自分や他の人と親しみやすい自分を発見できた。
- ③ あまり知る機会がなかった保健委員会の人たちと親しめてうれしかった。これから先の活動を通してもっと親しめたら良いと思う。
- ④ 自分の長所や短所を言うのは難しいと思った。
- ⑤ 僕は自分に満足していることが分かりました。また、どの

ようにすれば他人とうまく接していけるのかも分かりました。

- ⑥ 自分のいいところを探すと言うゲームで自分で気づいていなかった良いところに気づけて嬉しかった。
- ⑦ エゴグラムで今まで自分の知らなかった自分の姿が見えてきた。思っていたより自己否定的な面が強かったので驚いた。
- ⑧ 分析とか面白いがどこか暴力的な気がする。発想が西洋的な気がする。
- ⑨ 自分をする方法は性格を分析する。
- ⑩ 自分のためにも相手のためにもなる方法だと思った。
- ⑪ 自分をより深く知ることができた気がする。
- ⑫ マニュアルをそのまま読まないで欲しい。
- ⑬ 私はどうしようもない腑抜けだ。ひねくれてひねくれてもう嫌になる。子ども子ども、誰か心の中のズルサを壊して欲しい(そしてここにもズルサが)。要は私は自分がかわいくてたまらないのだ。

高校生

- ① 自分の好きなどを発言するのは危険で、いわゆる謙譲なんかにもならないし、ちょっと恥ずかしながら言える程度の人にはナイスかもしれないけど、からっきしだめで恥ずかしいとかのレベルではなくて、好きなどが皆無な人がいたら酷な気がする。
- ② エゴグラムでどれもあまり強くない人がいたけど、どう解釈されるのかな?
- ③ もう少し結果リストの詳細が欲しいと思った。
- ④ 自分の性格を見直す機会は必要と思った。
- ⑤ 人は自己意識のしようでどうにでもなると言うこと。
- ⑥ 他人とうまく付き合っていくにはまず自分自身を知ることから始めるのが肝心と思った。
- ⑦ もう少しテンポよく説明してもらえるとわかりやすかったと思います。
- ⑧ 自分のよいところは見つからないもんだ。というか人前で言うのはありきたりのことになってしまう。逆にだめだだとすんなり言える。
- ⑨ CP、NP、A、FC、ACが全て強かったり、均質だったりしたらどうするの?
- ⑩ 自分のいいところをいうやつ、雰囲気最高に〜この一連の企画はどこかの宗教活動かと思った。保健委員会はこんな宗教っぽいことを内々で繰り返すとても楽しい委員会なのかと。・・・(特別参加者のコメント)



課題提出

⇒どのような聴き方をするのか

- ① 受容と共感（気持ちを分かち合う）・・・
ノンバーバルサイン・うなずき・相づち
- ② オープンな質問・・・多くの情報を得たい時（5W1H）
閉じた質問・・・手短かに情報を得たい時
や確認する時

③ パラフレーズ

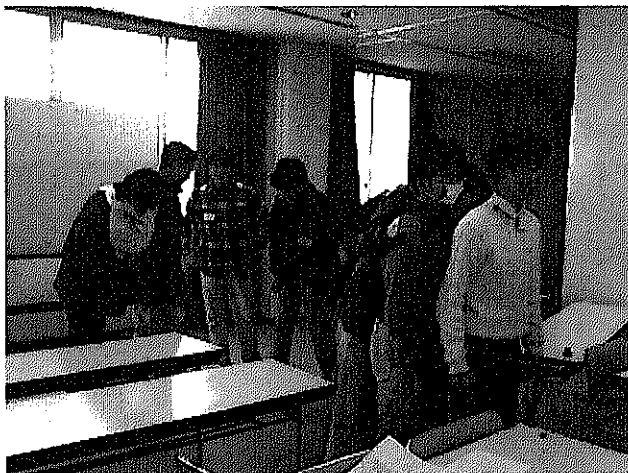
⇒どのような態度で聴くか

- 1) 批判的にならない
- 2) 決めつけない
- 3) 解釈をしない
- 4) 過去にこだわるよりも現状と現時点を考える
- 5) 個人的なアドバイスを与えない
- 6) 詰問調にならない
- 7) その人の抱えている問題を取り上げない
- 8) 感情を評価しない

4. ノンバーバル・サインとは

温かさと冷たさを表現するノンバーバル・サイン

* 人は冷たく見られていると話しづらい、緊張する、失敗しやすいものです。



ゲーム出盛り上がる中学生

ピア・サポート講座 ③ よい聴き手になろう

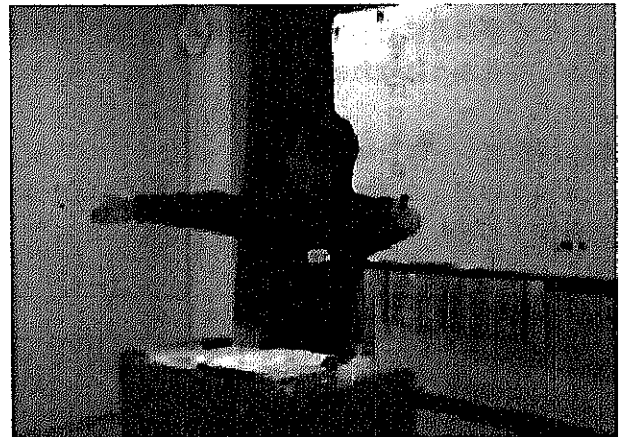
1. よい聴き手とは

* 「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。

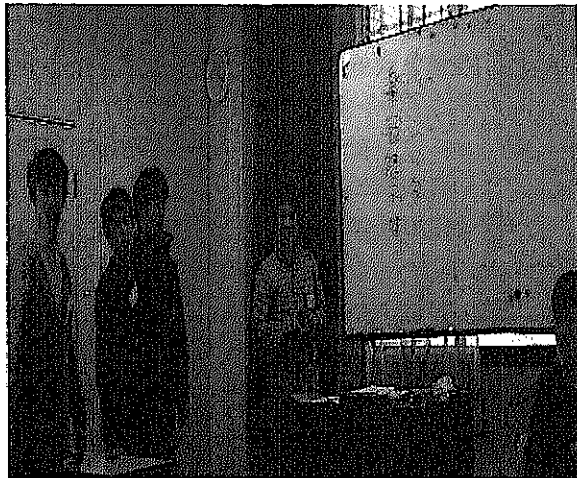
* 相手が話しをしてよかったと思えるような「聴き手」になることです。

→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

* 相手の話しに耳を傾けるとは



熱心な講義をする高校生



代表生徒による感情表現

5. オープンクエッションとは

*質問目的は「相手に関心を示す」ためと「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
⇒相手が自分自身で考えるような質問

- ① イエス・ノーで答えられない質問
- ② オープンクエッションの例

- ・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？

6. パラフレーズとは

*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

	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
姿勢	相手からからだを向けている・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

*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

「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のです

7. 演習

- ① 2人組になる・・・ゲームで
- ② 話し役と聴き役を決める
- ③ 話し役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 話し手ははわかってもらおうと一生懸命に話す
- ⑤ 聴き役は課題に沿って聴く



高校生による聴き方モデル

課題1：威嚇的な聞き方

- ・話し手の話に割り込んで代わりに話し始めてしまう
- ・どうすべきか命令する
- ・話し手のしていることをくぐらさない
- ・馬鹿げていると言う
- ・腕をくんだり、足をくんですわる

課題2：気がついていない聞き方

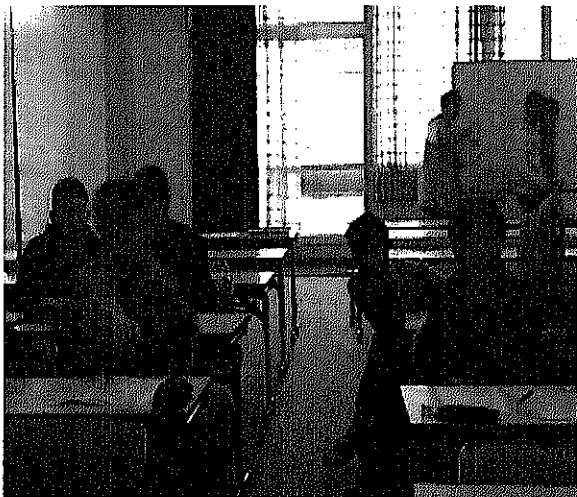
- ・話し手をみない
- ・下をみたり関係のない方を見る
- ・自分の時計や服をいじる
- ・退屈そうな顔や眠そうな顔をする
- ・話し手からハスに体をむける

課題3：前向きな聞き方

- ・話し手をみる
- ・体全体で向き合う
- ・リラックスして前を開いた姿勢ですわる
- ・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為にときどきうなづく

聞き手の態度は話し手にどのような影響を与えるか

- ⑥ 話し役は聴き役の態度をどのように感じたか、
- ⑦ 聴き役は課題を提示しながら、お互いにフィードバックする
- ⑧ 役割を交代して ③④⑤⑥⑦を同様に取り組む
- ⑨ 全体で感想を話し合う



フィードバックで意見交換する中・高生

講座終了後のアンケート

中学生

- ① 人の態度を読み取って、適切な対応をすることの大切さとともに、難しさを感じた。相手が乗り気でないときには、やっぱりこちらも不満を隠せないと思う。
- ② 良い聴き方についてわかった。
- ③ 人に話しかけるネタがないので難しいと思いました。
- ④ 相手の言うことに対してどのような対応をすればよく話せるかが分りました。
- ⑤ 聴き方の演習がたくさんできてよかった。
- ⑥ 攻撃的な聴き方をされると本当に頭の中が真っ白になって話したいことも離せなくなることがわかった。
- ⑦ 聴き手が思っている以上に、話し手が嫌な思いをしていることが良く分った。
- ⑧ 聴き方ひとつで人との関係も大きく変わると感じた。
- ⑨ 相手の話しやすい聴き方が詳しく分った。これからの生活に学んだことを生かしてみたい。
- ⑩ いつもと違った聴き方をしたのが新鮮だった。
- ⑪ 話し相手が優しい人でよかったです。僕が相当に口下手であることを改めて実感しました。
- ⑫ コミュニケーションをとるには聴き手の態度が大事だとわかった。
- ⑬ 演習が面白かった。
- ⑭ 威嚇的に聴くって演じるのが難しい。実際一番楽なのは気のない聴き方。
- ⑮ 本当にどうでもいいネタだったらどうするんだろう？
- ⑯ ワークショップは面白かった。もっとまともに聴いたほうがいいのかもかもしれない。

高校生

- ① 気が乗っていると思わせなければ仕方ない。悩みがたくさんあるなあ。
- ② 演習が多目だったので自分の身をもって理解することができた。
- ③ こちらの聞き方次第で相手の態度や接し方がぜんぜん違ってくると言うことがよくわかった。
- ④ パラフレーズやオープンクエッションの説明をもう少しして欲しかった。

- ⑤ 何かわざとらしいのでも十分にやばい精神状態に追い込まれたので、これがリアルだったらーみそな気がする。
- ⑥ 芝居のスキルを磨きたい。

ピア・サポート講座

④ 筑駒のピア・サポートのめざすもの

1. 悩みを持つ人を助けられる方法や技術とは

- (1) どのような問題にも、相手が自分を変えようとする努力や問題を解決するための努力に援助の手をさしのべることはできる
- (2) 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
- (3) 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べし

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

2. 筑駒のピア・サポート活動のめざすもの

(1) 相談活動

- * 訓練を受けた保健委員のピアサポーターが、問題を抱える生徒の相談にのる。
- * 保健委員の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保健委員の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がでる。

- 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

(2) 仲間作り

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

* 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。

(3) 仲間支援

保健委員のピアサポーターが率先して、学校で学ぶ内容に限らず、大人から直接学ぶのではなく、まだ習得できていない他の生徒に教える。

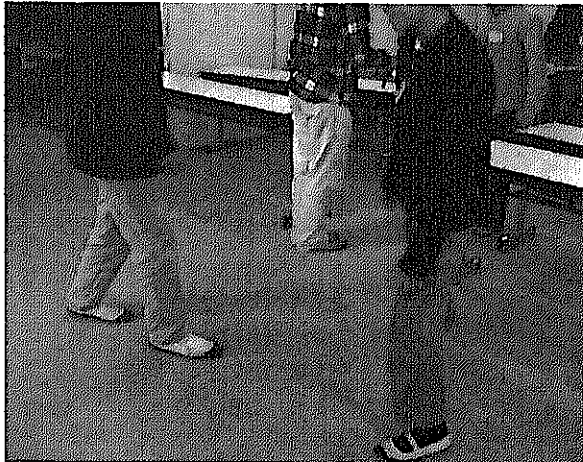
* お互いに助け合い、学び合うことで、共に支える関係を作る。このことは教える側の生徒の自己有能感を高めることにも効果を発揮する。

(4) グループリーダー

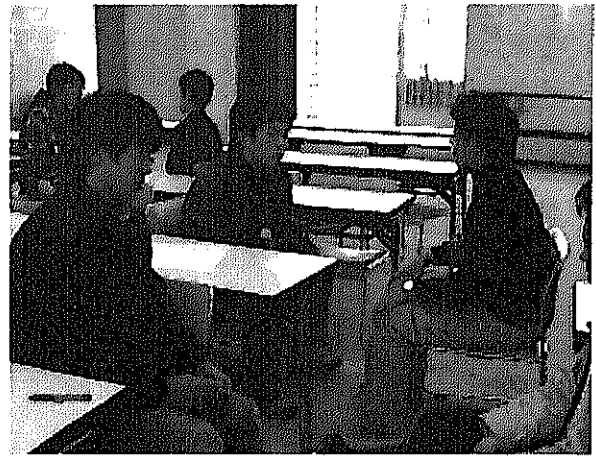
専門スタッフ（教師）に指導されて、保健委員会の中で数人ずつに分かれたグループのリーダーになったり、グループの中でのディスカッションで問題提起したりする。

3. 演習・・・相手が「自分が話していることを良く聞いてもらっている」と感じられるような聴き方をしてみよう

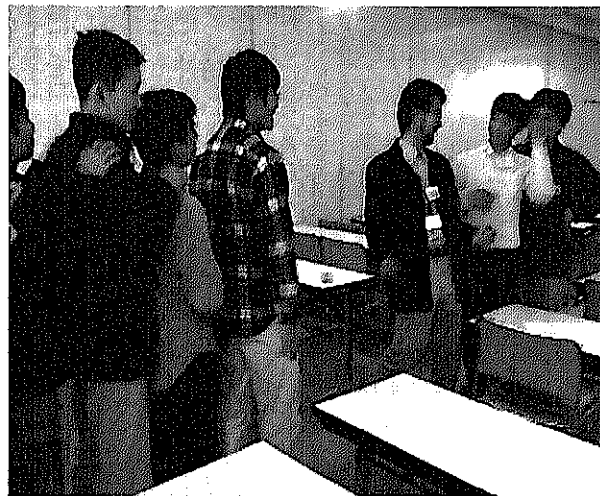
- (1) 2人組になる・・・ゲームで・・・
- (2) 話し役と聴き役を決める
- (3) 互いに話しやすい距離・姿勢を探す
- (4) 今まで学んできた事に注意して、よい聴き方をしてみよう。
- (5) 話し手・聴き手の役割を交代して繰り返す。



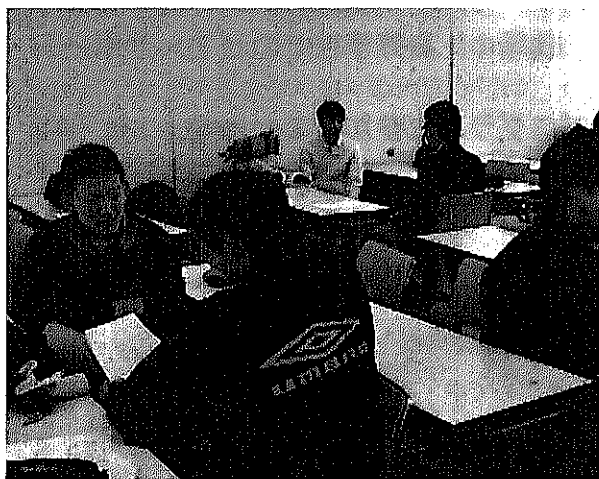
ゲーム（足じゃんけん）でリラックス



高校生を相手に課題に取り組む中学生



ゲームでリラックスする参加者



聴き方演習

講座終了後のアンケート

中学生

- ① 他の人の思い出と自分の体験したことを比較することができたし、将来へのちょっとしたステップになった。
- ② 人から物事を聴くときの態度がわかった。
- ③ 高校生が講座をするのは親しみが持ててよかった
- ④ 自分から話すのは大変なので、聴くほうが話しやすい状況を作ることが大切だと思った。
- ⑤ 高校生講師、良かった。怖いけどやってみたい気がする。
- ⑥ 今まで結構失礼な聴き方をしていたかもしれない。
- ⑦ にぎやかにして欲しい。
- ⑧ 人に声をかけると言うのは意識していないと、なかなかできない。
- ⑨ ゲームがわかりづらかった。
- ⑩ じゃんけんゲームが面白かった。
- ⑪ 話を聞く態度が身についた。
- ⑫ みな優しい人たちだった。
- ⑬ 自分のことを話すことは恥ずかしかった。
- ⑭ プリントに書いてあることがよくわかった。

高校生

- ① 自分で思い出を話すのは難しいと感じました。
- ② ピア・サポートの進め方についてわかりました。
- ③ 4日間の中で一番面白かった。講師が上手だった。
- ④ 人の話を聴くことの大切さがわかった。
- ⑤ 人の話がじっくり聴けて面白かった。

- ⑥ 自分の価値観に引き付けて聴くと、共感しやすい上に、相づちにも実感や深みが出るかも。先入観にとらわれ、誤解してしまったり、先走って不信を招くこともあるので注意すべき。
- ⑦ とても楽しそうに体験を話してくれて、こちらも情景が思い浮かんだ。
- ⑧ 本当にサッカーが好きなんだってことが伝わってきた。嬉しそうに話していた。

4. まとめ

高校生によるピア・サポート講座の効果を判定するために、講座ごとにアンケートをとり、生徒の声をまとめた。

高校生による講座は、受講する立場の中学生にとっては、「先生がするよりも緊張しないでよかった」という感想からも親近感をもって受け入れることができたのではないかと考えられた。さらには中学三年生の中には、すでに来年度も高校生講座が開催されることを期待しているのか、「こわい気もするがやってみたい」と意欲をみせている生徒もいた。

生徒の参加状況やアンケート結果から、生徒主体のピア・サポート講座を続けていくことの意義や必要性は十分に認識できた。今後、高校生によるピア・サポート講座を継続するにあたっての最大の課題は、開催する時期と開催曜日、時間、プログラムに集約されるのではないかと考えている。

本校では、保健委員会活動は昼休みや放課後の時間を使っているが、昼休みは文字通り、昼食休憩時間であり、それも毎週月曜日には生徒集会が開催される。しかも集会のためには20分間の特別時間設定が行われているのである。しかし保健委員会活動を行うための時間設定は当然なく、昼休み中に行う委員会活動では連絡調整程度の時間しかとれないために、ピア・サポート講座を開くのは不可能である。

そのために、講座を開くためには放課後に時間設定をせざるを得ないが、放課後は、部活動や塾、学級での役割やレポートの作成等、生徒にとっては放課後といえども自由な時間はほとんどないのが本校生徒をとりまく状況だと言える。

今回の時間設定においても2学期から二転三転しながら開催にこぎつけた。もちろん講師を務めた高校一年生の中にも講師役以外の曜日には参加できないことが予め分っている生徒がいた。中学生の中にも当然参加できない曜日があった。

また今回の高校生講座は、アンケートの結果からも高校生の関心と意欲を喚起した点からも、概ね成功であったと考えているが、講座内容の決定において、生徒のニーズや実態よりも講師役の高校生が講義できそうな講座を優先して選ばざるを得なかった点が来年度以降の課題として残ったと考えている。

今回、実施した高校生によるピア・サポート講座は、講師役を務めた高校生にも、高校生による指導を受けた中学生にもそれぞれが興味を持って参加できたと言える。講師役を果たした高校生は中学一年生にも分るように講座の内容や説明の仕方を工夫し、講座を受けた中学生も先輩の高校生の講義に集中して耳を傾けている様子が見受けられた。ゲームや演習では高校生が中学生をリードし、中学生も高校生のその役割を積極的に受け入れ、お互いに心地よいものにしていこうとする思いやりが感じられた。さらにはお互いにその立場を思いやるピア・サポートの精神そのものを学ぶ機会にすることが出来たと考えている。

今回、高校生講座の参考にしたのは、本校の2004筑波大学附属駒場論集44集に発表したピア・サポート・プログラムを使ったが、生徒の実態に合わせてプログラムの手直しをする必要があると考えている。

今後、講座を担当する生徒とプログラムの精選、指導内容、指導方法等についてさらに検討を重ね、きちんとした指導案を作らせ、中学生も高校生も喜んで参加できるような講座を目指して行きたいと考えている。また、附属学校教育局と連携をはかり、今回の課題をふまえ、高校生講座を充実・発展させていきたいと考えている。

5. 駒場中・高等学校でのピア・サポート・

プログラムに参加して」 下山 晃司

今年度より附属学校教育局に配属され、駒場中・高のピア・サポート・プログラムに初めて参加した。日程の関係で最終日のみの参加となったが、以下に参加して気づいた点や感想を述べる。

前年度から大きく変更された点が2つあった。一つは初めて中・高合同で開催されたことであり、もう一つは上級生（高校生）が下級生（中学生）を指導する形態に変更されたことであった（従来は養護教諭が指導の中心であった）。

中・高合同で開催することは、「中高一貫校」の特長を活かした非常に面白い試みであったと考えられ

る。なぜならば、ピア・サポート・プログラムの内容はもちろんであるが、「上級生が下級生を指導する」という形態自体が、「仲間を支援する」というピア・サポートそのものに結びつくと考えられるからである。また、今回は高校1年生が初めて「指導役」を経験したが、彼らが来年度の指導役である高校1年生（現中学3年生）の支援に回れば、ここでもピア・サポートの構図が期待できる点も、中・高合同開催の利点と考えられる。初めての中・高合同開催ということで、指導する側の生徒も含めて参加者にとまどいや緊張があったことは想像に難くないが、中学生・高校生が一堂に会する数少ない機会であり、その貴重な機会を円滑に進めるために（私の分も含めて）参加者全員分の「名札」が用意されていたことは、評価されることである。

同時に、中・高合同開催や、生徒が指導役を務めるという初めての試みなりの課題も見られた。具体的には、生徒が指導役を務める利点は先述したとおりであるが、一方で本プログラムには高度に専門的な内容も含まれており、指導役の生徒だけでは対処できない場面が発生した場合にどうするかということである。ピア・サポート・プログラムに安心して、かつ誤解のないように生徒に参加してもらうためには、「生徒主体」の利点を生かしつつも、養護教諭や大学スタッフがどこまで・どのように生徒を支援していくかが、今後の課題となるであろう。この点については今年度が初めての試みであったために、養護教諭や私のような大学スタッフにも「迷い」があったことは否めない。来年度に向けては今回の参加者のリアクションも考慮に入れて、この課題について議論を重ねていく必要がある。さらに、指導内容についての課題としては、指導役も含めて参加生徒全員がプログラム全体や個々の内容の「目的」や「ねらい」をより明確に理解する、という点が挙げられる。初年度ということもあり、今回の指導役の生徒はプログラムの遂行自体で手一杯であったと思われる。ピア・サポートとは何であるのか、その目的や利点について、また、個々のエクササイズの目的およびそれを行うことでどういう利点があるのか等を意識しながら生徒が参加することで、プログラムがより効果的なものになると期待できる。「一般から具体へ」という演繹的な指導方法を強調することで、プログラムや個々のエクササイズへの参加動機も高められると考えられる。

今年度より大きく様変わりした駒場中・高のピ

ア・サポートプログラムであったが、変更点は実に interesting & charenging であり、来年度以降の発展が大いに期待できる。

参考

Kids Helping Kids: Trevor Core
2004 筑波大学附属駒場論集 44 集