

## 学校におけるピア・サポート活動

広島県立教育センター

### 1 人間関係を育てる新しい動き

現在、少子化や核家族化などの社会の変化の影響を受け、人間関係が希薄となり、人とかかわる機会や体験が減ってきています。そのために、自己中心的で他とのかかわりが苦手、友だちができない、自分を表現することや新しいことへの適応が難しいといった子どもたちが増加しています。そこで学校では、予防的・開発的教育相談の取組みとして、人間関係形成能力を育む教育活動が実践されてきています。その教育活動の一つとしてピア・サポートがあります。

子どもたちが困ったことに直面したり悩みを抱え込んだりしたとき、その相談相手の多くは同年代の仲間です。例えば、保健室において見かけられる光景の中に、保健室で出会った者同士が話をする中で、新たな人間関係を築き問題解決にいたることがあります。このような子どもたちの持つ潜在的な力を活用し、人間関係形成能力を育て友だちを支援するピア・サポート活動が注目されています。

ピア・サポートとは、同年代の友だち(ピア)が友だちをサポートするということです。それは、友だちをさりげなくサポートする気持ちとスキルを持っている子どもたちを積極的に育成し、クラスや学校にそうした子どもたちが増えていくことをめざしており、学校全体に思いやりの風土が形成されていく活動です。

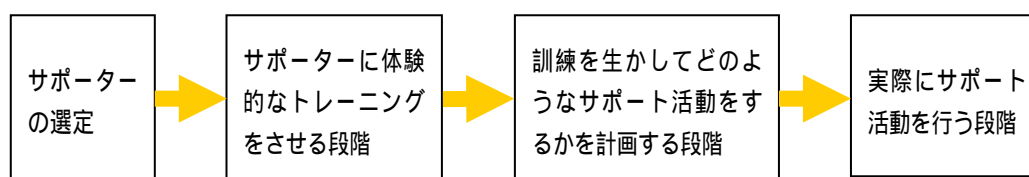
### 2 学校全体の教育活動として

ピア・サポート活動は、活動のねらいや意義、その効果、さらに指導に当たる担当教員の選出、サポーターをどのように選ぶかなど、学校の教育活動全般にかかわるため、管理職を含めた全員の共通理解が不可欠です。

ピア・サポート活動を実施するにあたっては、学校の実情を踏まえ、柔軟に無理なくできるところから取り組んでいくというのが、基本的な姿勢です。活動としては、

- 1) 学級活動や授業の中で、構成的グループ・エンカウンターやソーシャル・スキル・トレーニングなど人間関係育成の体験的な学習を行い、日常生活に生かす。
- 2) 学年や学校全体に広げ、異学年交流等を通じて実践する。
- 3) 児童会・生徒会活動の一環として、生徒会、学級・学年委員会、保健委員会等のメンバーにトレーニングを実施し、ピア・サポートチームを結成して行う。
- 4) 児童会・生徒会活動に希望者を加えるか、または独自にサポーターを募集してチームを結成して行う。

### 3 ピア・サポート活動の段階



### 4 ピア・サポートのためのトレーニング

学校で行うピア・サポートのトレーニングは、人間関係をつくるコミュニケーション技法の習得が中心です。一般的には次のようなトレーニングが行われています。

- 1) リレーションづくり [お互いを知る]
- 2) 自己理解・他者理解
- 3) 傾聴・コミュニケーションスキル
- 4) 開かれた質問・閉ざされた質問
- 5) 問題解決と意志決定スキル
- 6) 対立解消のプロセスとスキル
- 7) 個人プランニング [何ができるのか]

学校の実態に応じてねらいにあった内容を選択し、柔軟にトレーニングのプログラムを編成し実施します。トレーニングは楽しく行い、そのつど感想を聴き（振り返り）、体験や感じたことを表現させることが特に大切です。

### 5 ピア・サポート活動の実際

トレーニングが終了し、子どもたちの支援活動が始まります。ここで子どもたちに何ができるのか。トレーニングの「個人プランニング」作成の時間に、自分たちができることを具体的に考えていきます。先生の指導・援助のもと「日常的に」「継続的に」「学校生活の中で」自分ができる支援の実践活動を行い、孤立したり、悩んだりしている仲間を支援する活動をめざし、そのゴールは一人ひとりのサポーター自身の人間的な成長にあります。活動内容としては次のようなものがあります。

- 1) 困っている人への支援
- 2) 仲間づくり・・・クラスや部活動での仲間づくり、友達の輪を広げる活動。
- 3) 学習の支援・・・仲間同士の勉強の促進、学習で悩んでいる人への支援。
- 4) グループのリーダーとして働く・・・みんなのために役立つ活動。
- 5) 相談活動・・・困っている人の相談に応じる。相談箱の設置や相談室の開放。
- 6) 新入生対象の学校紹介（オリエンテーション）。
- 7) 通信（投書）に答える相談・・・メール相談。
- 8) ピア・サポート活動の校内への浸透・・・新聞の発行やPR活動。
- 9) ピア・サポートチームでの仲間づくりと、相談係や相談員等との連携。

## 6 プログラムの実践例

次の実践例は、インターンシップのなかで、心理関係への進路を希望する高校2年生5名を対象としたものです。

実施日	内 容	時 間
1 日目	教育相談 (ピア・サポートの意義, 活動について)	50分
	自己理解 (コラージュ療法の実際)	60分
	傾聴練習 (積極的・受容的な話の聴き方)	50分
2 日目	自己理解 (エゴグラム)	30分
	自己理解 (アサーション~さわやかさんスタイルチェックリスト~)	30分
	傾聴練習 (気になる態度・好ましい態度)	50分

### 〈 コラージュ療法 〉

コラージュは、写真や絵、文字などを本、雑誌、新聞などから切り抜き、台紙に貼って作品にするもので、20世紀初めに生まれた美術の表現方法である。

これを心理療法に導入したものがコラージュ療法で、簡単な方法で自己表現が可能で、その過程で心が癒される技法であり、「持ち運べる箱庭」とされている。

導入は、「雑誌などから好きな写真や気になる写真を切り抜いて、好きなように貼ってください。」と伝え、30分から1時間程度の時間で行う。

### 〈 エゴグラム 〉

人間の心の中には、「親：Parent」、「おとな：Adult」、「子ども：Child」の3つの状態があると考え、これを自我状態と呼んでいる。さらに、批判的な親の心(CP) 保護的な親の心(NP) おとなの心(A) 自由な子どもの心(FC) 順応的な子ども心(AC)の5つに分類している。この5つの自我状態の表れやすさをグラフ化したものがエゴグラムである。自分の自我状態の傾向を視覚的にとらえ、自己理解や自己変容に活用できる。

### 〈 アサーション 〉

自分も相手も大切にしようとする自己表現で、自分の意見、考え、気持ちを正直に、素直に、その場にふさわしい方法で言ってみようとするのである。同時に、相手が同じように表現することを待つ態度を伴うと定義されている。つまり自分の考えや気持ちを分かってもらうための自己表現である。

アサーションの力を身に付けることによって、相手の気持ちを考えて、言い過ぎることがなくなったり、今まで言いたくても言えなかったことを表現できるようになったりする。その結果、人間関係がよりスムーズになっていく。

## 7 進路指導に生かす活動

現在、インターンシップは進路指導の一環として行われており、生徒が将来のキャリアに関連した就業体験を行うことで、学習の目的が明確になり、高い職業意識の養成を図るものです。インターンシップで実施するピア・サポートの学習を進路指導に生かす活動として展開するための指針となるものとしては、国立教育政策研究所生徒指導研究センターで開発された「職業観・勤労観を育む学習プログラムの枠組み（例）」があります。この中で、職業的（進路）発達に関わる諸能力として四つの領域が示されています。

その領域の一つに「人間関係形成能力」があげられており「他者の個性を尊重し、自己の個性を発揮しながら、様々な人々とのコミュニケーションを図り、協力・共同してものごとに取り組む」と説明され、小・中・高等学校それぞれの発達段階に応じて、各学校においてすべての子どもたちを対象に「職業的（進路）発達を促すために育成することが期待される具体的な能力・態度」が示されています。

ピア・サポートがめざす子ども相互の人間関係を豊にする学習は、進路指導のめざすものと一致しています。学校において行われるピア・サポート活動が、予防的・開発的教育相談の機能を発揮し、人間関係形成能力を育む教育活動として位置付くための取り組みを実践していくことが大切となります。

### 【主な参考文献】

- 1) 中野武房・日野宜千・森川澄男(2002)：『学校でのピア・サポートのすべて』ほんの森出版
- 2) トレバー・コール(2002)：『ピア・サポート実践マニュアル』川島書店
- 3) 栗原慎二(2003)：『開発的カウンセリングを実践する9つの方法』ほんの森出版
- 4) 滝 充(2002)：『ピア・サポートで始める学校づくり』金子書房
- 5) 園田雅代・中窯洋子(2000)：『子どものためのアサーション・グループワーク』金子書房
- 6) 吉田益美(2001)：「個人プランニングを取り入れたピア・サポート・プログラムの実践と有効性」群馬県総合教育センター研究報告書第199集
- 7) 岡山県教育センター(2001)：「ピア・サポートを高等学校に取り入れるための実践的研究」
- 8) 国立教育政策研究所生徒指導研究センター(平成14年)：「児童生徒の職業観・勤労観を育む教育の推進に関する調査研究」報告書