

ピア・サポート活動

目的

子ども自らが自主的に参加する取組実践について、その手順を示すとともに、有効性や実施上の留意点を整理する。

元町中で行っているピア・サポートの取組や、ピア・サポート学会で話題になっていることなど（成果と課題など）についてまとめ、教育委員会HPに公表し、普及啓発を図る。

実践のねらい

子どもが将来、互いに尊重し合い、支え合いながら社会を築いていく上で必要な資質や能力を身に付けさせるという観点から、望ましい人間関係を形成し、集団の一員としてよりよい学校生活づくりに参画し、協力して諸問題を解決しようとする自主的、実践的な態度を育てることをねらいとしている。

「札幌市子どもの最善の利益を実現するための権利条例」との関連

第3章 こどもにとって大切な権利

・第8条「安心して生きる権利」

(5) 自分を守るために必要な情報や知識を得ること

(6) 気軽に相談でき、適切な支援を受けること

・第9条「自分らしく生きる権利」

(1) かけがえのない自分を大切にすること

(2) 個性や他人との違いを認められ、一人の人間として尊重されること

・第10条「豊かに育つ権利」

(3) 自分に関係することを、年齢や成長に応じて、適切な助言等の支援を受け、自分で決めること。

・第11条「参加する権利」

子どもは、自分にかかわることに参加することができます。

成果と課題

成果

- ・ピア・サポートトレーニングを受けた生徒の変化（作文を参考）
- ・ピア・サポートトレーニングによるコミュニケーションスキル（聴くこと・話すこと・断る・頼む）能力の育成とそれによる不適応の予防
- ・ピア・サポート活動によって、自己有能感（人の役に立っている）や他者援助（思いやり行動の増加・暖かな気持ちの育成）にともなう不適応生徒への援助

課題

- ・時間の確保（トレーニングの時間、道徳学活の時間）
- ・教職員の理解
- ・トレーニング後の活動

子どもたちが自主的に参加し、お互いの相談に乗り合う

ピア・サポート活動の実践例

札幌市立元町中学校

元町中学校では、平成16年度から、「校内学びの支援」活動のひとつとしてピア・サポートという活動を行っています。ピア・サポート活動は、悩みの相談を友人にすることが多いという事実に基づき、生徒にトレーニング（個人の自己成長）とサポート活動（他者への貢献）をする活動です。本校の取組の一部を紹介します。

目標：「生徒同士の温かい人間関係や思いやりあふれる学校の雰囲気づくり」

重点：

- ・ピア・サポートトレーニングによるコミュニケーションスキル（聴くこと・話すこと・断る・頼む）能力の育成とそれによる不適応やいじめの予防
- ・ピア・サポート活動によって、自己有能感（人の役に立っている）や他者援助（思いやり行動の増加・温かな気持ちの育成）にともなう不適応生徒への援助

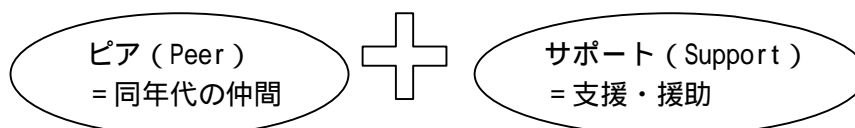
活動内容

1～3学期の放課後に希望者を対象としたトレーニング（話の聴き方、上手な頼み方、上手な断り方、自己理解・他者理解、対立の解消など）道徳や総合の中で、「温かい人間関係をつくるコミュニケーション」として、学期に1回程度、全員に体験してもらう。

ボランティア活動などへの呼び掛けによる他者への貢献する経験
新聞やポスターづくりを通してのPR活動や暖かな学校の雰囲気づくり
生徒個人の活動（友人への相談・声かけ） など



1 . ピア・サポートとは



*参考 日本ピア・サポート学会 ホームページ <http://www.k3.dion.ne.jp/~peer/>

子どもたちの対人関係能力や自己表現能力等、社会に生きる力がきわめて不足している現状を改善するための学校教育活動の一環として、教師の指導・援助のもとに、子どもたち相互の人間関係を豊かにするための学習の場を各学校の実態に応じて設定し、そこで得た知識やスキル（技術）をもとに、仲間を思いやり、支える活動をピア・サポート活動と呼ぶ。

「学校でのピア・サポートのすべて」(ほんの森出版 2002)
中野武房・日野宜千・森川澄男

ピアとは「仲間」、サポートとは「支援・援助」という意味です。つまり仲間の助けあい活動がピア・サポートです。ピア・サポートは子ども達が悩みを抱えたとき、困ったとき、自分の友達に相談することが最も多いという事実に基づいています。

他の子を支援することで、自分を見つめなおし、自己の成長にもつながり、やがては、思いやりあふれる学校環境を作り出すことにもつながります。広い意味でのピア・サポート活動は教育活動の様々な場面で、すでに行われていると思いますが、意図的・計画的に、生徒にトレーニング（個人の自己成長）とサポート活動（他者への貢献）を行っていくのがピア・サポート活動です。

1) ピア・サポートトレーニング

1学期に公募で参加者を募集。
集まったメンバーで8回ほどの「ピア・サポート トレーニング」を実施する。

	トレーニングの紹介 (ピア・パーティ)	アイコンタクト、目指せ励ましの魔法使い) ウシウマゲーム、伝言ゲーム、イメージエクササイズ私は何色?リフレーミングでピンチをチャンスに
第1回	活動内容の確認 サポートをはじめよう サポートってなんだろう	バースディティーン、他者紹介、 ピア・サポートガイダンス、 ブラインドウォーク
第2回	聞き上手になろう	私はこんな人に相談する 3つの話の聴き方。F E L O R
第3回	聞き上手になろう 自分の対人関係の特徴を知ろう	イメージしよう、質問をしよう(クローズドクエッション、 オープンクエッション) 自分はこの人(エゴグラム)
第4回	聞き上手になろう	気持ちを読む、気持ちを聞き取る (オウム返し、表情から読み取る、感情を表す言葉、)
第5回	問題を解決する	上手な断り方、紙上相談 3種類の自己表現、断り方の3つのステップ
第6回	問題を解決する 情報の扱い方	問題を解決する5つのステップ うわさ話と第三者の評価(伝言ゲーム、応答シート)
第7回	対立の解消、守秘義務とリファーマ	怒りの温度計、対立のエスカレーター、WinWinn
第8回	個人プランニング チームプランニング	
終業式	修了書及び認定書授与	学校長からの任命
次年度	ピア・サポート活動の紹介と具体的活動	声をかけてみよう・相談にのってみよう ポスターづくり・個人の活動 など

2) トレーニング終了後(4月~)のピア・サポート活動

トレーニングの中で、「個人プランニング」「チームプランニング」を考え、支障のない限り、可能な範囲でおこなっている。

例) <チームとして>

【PR活動】・ポスターをたくさんつくる。・玄関に大きなポスターを貼る。

【積極的なボランティア活動】・福祉施設訪問、環境美化活動などのボランティアに参加する。

【思いやりあふれる学校の雰囲気づくり】

例) <個人として>

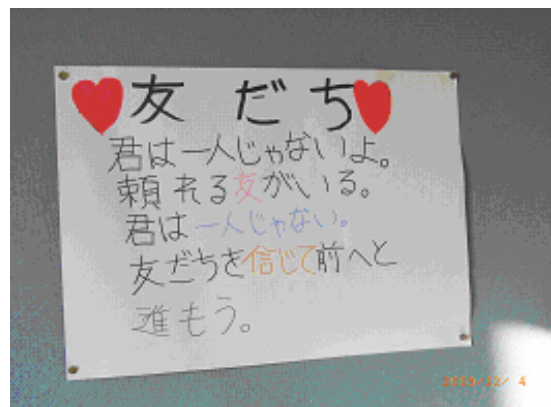
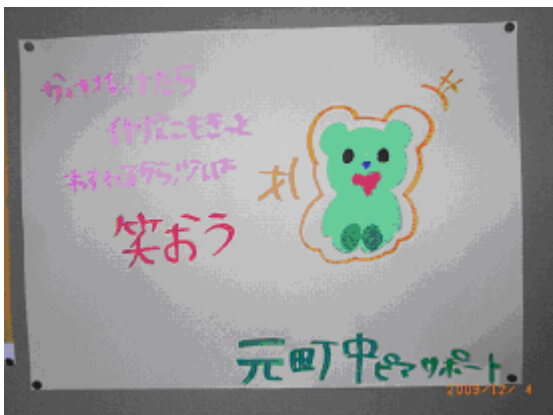
・あいさつ・友人の相談にのる、アドバイスをする。・会話の中で生かす。

3) ピア・サポートの内容を活かした道徳の授業

「温かい人間関係を築くための基本的コミュニケーションスキル」として、道徳の時間に「プラスの言葉、マイナスの言葉」(1・2年)「話の上手な聴き方~3つの聴き方(2年集会)」「上手な断り方(たばこの害)」「(2年)」「感じの良いあいさつ」(1年)「あなたのコミュニケーションは?」「暖かい言葉シャワー」「別れの花束(卒業時の感謝状)」などを実施している。

4) ボランティア活動

ボランティア活動を全校生徒にも紹介し、参加を呼びかけ、過去には夏休みのタッピー夏祭りボランティア、ゴミ拾い、「子育て支援ボランティア」(小さい子どもといっしょに遊ぶボランティア)、北海道警察少年サポートセンターの「JMPプラン(少年の居場所づくり)事業」(障害のある人たちと一緒に作業するボランティア)に参加した。



2 . 指導例

<ピア・サポートトレーニング指導案>

第3回 聴き方名人になろう！ Part 2

1 . イメージしよう

話を聴いて、その情景が目に浮かびますか？

その情景が「イメージ」です。

思い出のワンシーンを絵に描いて、その絵を見せずに、話してみましょう。

聞き手は、話を聞いて絵に描いてみます。同じ絵になったでしょうか？

2 . 質問しよう

質問の仕方

1 . 質問のはじめと終わり

はじめ・・・「あの、すみません。」「ちょっと聞いていいですか？」

「よくわからなのだけれど」

おわり・・・「わかりました」「なるほど」「ありがとう」

2 . クローズドクエスチョン

相手が「はい」「いいえ」で答えなければならない質問。

* 手短かに情報を得たいとき

* あまり親しくないとき

* 話のはじめ

3 . オープンクエスチョン

* 相手が「はい」「いいえ」で答えられない質問。

* 多くの情報を得たいとき

* 5W1Hで聞く質問

「いつ」「どこで」「だれが」「何を」「なぜ」「どのように」

質問するということは、相手に関心があるという証でもあります。質問して、より多くの情報をもらうことで、相手のことがもっとよくわかり、相手の気持ちも味わえるようになります。

ピア・サポーター同士で練習してみよう。

- ・クローズドクエスチョンを使って質問しよう。
- ・オープンクエスチョンを使って質問しよう。
- ・どのペアが長く話を続けられたか、競争してみよう。

第4回 聴き方名人になろう！ Part 3

1. 気持ちを読み取ろう
感情を表す言葉を書き出してみよう

・	・
・	・
・	・

2. 友達の話を聞くと、 “ 気持ち ” をキャッチしよう

< キーワード >
(1) 事実
(2) 感情 (気持ち)

Aさん：「私が本読みをするとみんなが笑う。」
ピア・サポーター：(事実)本読みをするとみんなが笑うので、
(気持ち)いやだなあ～って思っているのね。

3. 事実と気持ちをキャッチして、答える文を作ろう

- (1)最近、うちの親はけんかばかりしているんだ。
あなたは<事実> _____ ので
_____ <気持ち> _____ と思っているのね。
- (2)今日、みんなで焼き肉を食べに行くんだ
あなたは<事実> _____ ので
_____ <気持ち> _____ と思っているのね。
- (3)最近、ともだちのY子が口を聞いてくれないんだ
あなたは<気持ち> _____ と感じているのね。
それは、<事実> _____ だからですね。

4. 台本を作って、ピア・サポーター同士で練習してみよう。

カードを引いて、台本を作ろう。 **事実**と**感情**のカードをひいて、台本をつくります。
台本を気持ちになりきって話します。最後に、感情を読みあてます。

ちゃんと感情がつかめたかな？

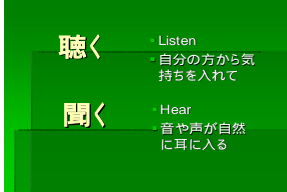

効果的に人の話を聴く、つまり気持ちを聴き取り、言葉を返しながらか傾聴するためには、たくさん練習しなければうまくできないかもしれません。相手の気持ちをわかり、耳を傾け反応することで、相手が自分の問題を考え、理解するときの助けになることがわかったと思います。



「話の上手な聴き方」集会

指導のねらい 中学生になっても人の話をきけない生徒は多い。そのため、忘れ物が多い、間違えた行動をとるといった他、相手に誤解を受け、友人関係にひずみがおこるといった現状がある。話の上手な聴き方のポイントを知り、お互いにやってみることで、人に真剣に話を聴いてもらう心地よさを知り、話を聴くことがより良い人間関係を築くということに気づいてもらいたいと考え、この題材を設定した。

準備 2人組×2回を決めておく(すごく仲のよい人は避ける、男女も可)
パソコンプロジェクター・スクリーン・マイク2本、ストップウォッチ 椅子

展開案

	指導内容	
<p>導入</p>	<ul style="list-style-type: none"> 生徒のの普段の話を聴けない様子 暖かい人間関係を目指すピアサポートのトレーニングから学習します。 「きく」には「聞く」と「聴く」がある。 「聞く」 音や声が自然に聞こえてくること。「聴く」 自分の方から気持ちを入れて聴くこと。英語で言うと、hear と Listen 今日は「聴く」について勉強する。 	<p>入場：各クラス男女各2列 今日の目標について理解する。 プロジェクターの確認</p> 
<p>ウォーミングアップ デモンストラ 5分</p>	<p>クラスごとに移動して二人組になる。 ウシウマゲーム 2人一組になってください。じゃんけんをして、勝った人が牛さん、負けた人が馬さんです。</p> <p>牛さんは名前を呼ばれたら、馬さんの手の甲をたたきます。馬さんは手のひらでガードしてください。逆に、馬さんは名前を呼ばれたら、牛さんの手の甲をたたきます。牛さんはガードします。</p> <p>見本を A 先生と B 先生が見せます。 「昔昔あるところに・・・」みなさん、わかりましたか？ では、ゆっくり読みますから、よく聴いてやってみてください。</p>  <p>みなさん、真剣に集中して聴けましたか？ これは、「聞く」練習のひとつです。 聴き方の悪い例と良い例を教師でやってみせ、話し手の教師に感想を聞く(5分) 話の聴き方について学習します。これから、話の聴き方の3つのタイプを紹介します。</p>	<p>ある草原に、<u>牛さん</u>と、<u>馬さん</u>が住んでいました。 <u>馬さん</u>は走るのが速く、いつも<u>牛さん</u>を置いていってしまいます。<u>牛さん</u>は<u>馬さん</u>のように早く走れないので、<u>牛</u>に<u>生まれた</u>ことを悔しがり、<u>牛さん</u>のお母さんを<u>うらむ</u>こともありました。</p> <p>あるとき、峠のむこうに、荷物を運ぶ仕事を<u>馬さん</u>と<u>牛さん</u>のお父さんに頼まれました。荷物を背にして、<u>牛さん</u>と<u>馬さん</u>は仲良く出発しました。</p> <p>峠ののぼりにさしかかり、だんだん<u>馬さん</u>の足取りが重くなり・・・</p> <p>興奮したり、盛り上がる。 和やかな雰囲気になる。</p> <p>真剣に聴けた。 興奮して、聴けなかった。</p>

<p>展開 15分</p>	<p>話し手 (A 先生) タイプ 気の乗らない聴き方 (B 先生) * 相手をみない、退屈そうに聴く 時計を見る、あくびをする、体を相手からそむける タイプ 威嚇的な聴き方 (C 先生) * 胸を張って、相手から目をそらさない、腕を組む、相手の話をさえぎる。「私なら～する」、過去のことを持ち出す「いつもあなたは～」 タイプ 前向きな聴き方 (D 先生) * 話し手をみる、リラックスして聴く、うなづいたり、あいづちをうつ、質問する、</p> <p>・例をみて、相手が聴いてもらった、元気になった、話してよかったと思える聴き方は、どんな風に聴けばよいか、考えて確認する。 「どの聴き方が、話していて気持ちがいいと思いますか？」A 先生どうですか？ B 先生と C 先生にはこんな風に聴いてくださいとお願いしました。</p> <p>例を見て、良い聴き方になるには、どんなふうに聴けばいいのかが、考えよう。 * マイクを持ってインタビュー 体の向きは？ 目は？ 表情は？ 動作は？ 言葉は？</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: 20px;"> ・体をむける ・話す人を見る ・あいづちをうつ ・最後まで話を聴く </div> <p>上手に聴くには 4 つのルールがあります。</p>	<p>聴き方によって、相手の気持ちの違いに気付く。</p>  <p>インタビュー 聴くときの 4 つのルールについて理解する。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin-left: 20px;"> <p>【あいづち】 そうだね、へー、うん、すごいね、ほんと、なるほど 等</p> </div> <p>その他のルール ・質問する ・笑顔</p>
<p>15分</p>	<p>実際に 2 人組になって、4 つのルールに気を付けて話をしてみましょう。</p> <p>3 つのルールを意識した聴き方をやってみる。(一人 2 分話します。合図をしたら、話の途中でも交代してください。(2 分 × 2 = 4 分) 話題は「冬休みの出来事」</p> <p>実際に体験してみても感想をお互いに言い合います。話し合うポイントは「聴いてもらった感じがしたか?」「4 つのルールは守れたか」「話しやすかったか?」です。(シェアリング 1 分)</p>	<p>一人 2 分で交代する 相手がいない場合は、教師が話し相手となってワークする。 体感することで、感じることを大事にする。</p> 
<p>まとめ 5分</p>	<p>退場して、教室でまとめをする。 ・チェックシートに、自分の聴き方を自己チェックする。 ・授業の感想をまとめる。 ・感想を交流する。</p>	<p>チェックシートを配布する。 回収する。</p>

「上手な話の聴き方」チェックシート

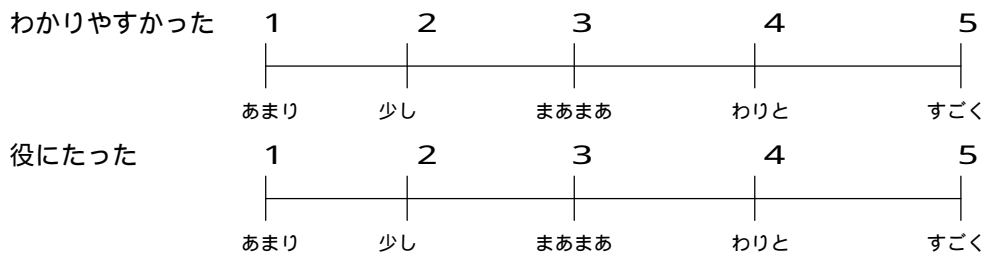
年 組 番 _____

自分の聴き方を自己チェックしてみよう。

「話の聴き方」のルール	1 回目 話し手; さん	2 回目 話し手; さん
1. 相手に身体をむける		
2. 話す人を見る		
3. 相づちをうつ		
4. 最後まで話を聴く		
5. 聴き方全体		

- ・よくできた
- ・もう少し
- ・できていない ×

今日の「上手な話の聴き方」の授業を受けての感想を書いてください。



3 . 成果と課題

<成果>

(1) ピア・サポートトレーニングを受けた生徒の変化(作文を参考)

『きっかけはピア・サポート』

私はいままで自分のことが大嫌いでした。人間関係がうまくいかなくてすごく悩んだりして、そんな自分を変えられるなら変えたいと思っていました。

なんとなく興味があったのでピア・サポートに参加してみて、聞くことを中心にトレーニングを先輩、後輩と一緒にやっているうちに、あることに気づきました。「トレーニングとなりた自分ってなんとなく似ているな。」って。そう思って日常生活で、トレーニングしたことを意識してやってみると、やっぱり、なりた自分になくなって、なぜかうれしくて、「やってよかったなあ～」と思いました。

今は、あまり意識しなくてもできるような気がします。このおかげか、人間関係がうまくいなくて悩んだりすることもなくなりました。そして、いままでは嫌いだった自分が少し好きになったような気がします。

ピア・サポートは、私に変わるきっかけをくれました。私は、ピア・サポートに参加してよかったと思っています。

『ピア・サポート』

私は2年になってピア・サポートにはいりました。1年のころは友達とケンカばかりで、けっこう問題ばかり起きていました。2年のクラス替えがあって、ピア・サポートに入り、友達から言わせれば、私は変わりました。トレーニングをするうちに人とのコミュニケーションをとることができるようになりました。ピア・サポートは私に大きな影響を与えました。それは卒業しても忘れることはないと思います。

『ピア・サポートをやってみて』

ピア・サポートをやってみると、トレーニングはそんなに堅苦しくなく、笑いながらできるものでした。ピア・サポートは男子はあまりやらないことだと思っていたけど、印象とは全然違い、男子でも気楽にできました。

ピア・サポートをやっていくうちに、普段の生活でも生かされているなと思うところもいくつかありました。例えば、友達と話していたら、「この人はこう思っているんだろうな。」と頭の中で思えるようになり、より相手の気持ちになって話せるようになりました。3年生後半はあまり活動が出来ないけれど、今までしてきたトレーニングは、家でも学校でもできることなので、ピア・サポートでやってきたことを活用していきたいです。

最後に、「ピア・サポート」というのは人を支える、支えられるようになるのが目的だったけど、人を支えることができるようになると自分の心も自分で支えることができるようになると思いました。

『ピア・サポートを体験して』

私はピア・サポートの活動を通して、一番強く感じたことは、自分の気持ちの持ち方次第で、まわりも自分も今までとは違うようにみることができるといことです。

今まであまり話したりしたことがない人と話してみたりすると、意外にクラスや周りに対して、同じことを感じていたりして、共感でき、「自分だけじゃなく、みんな一緒なんだ。」と不安が逆に明るい気持ちになったりして、苦手だと思っていた人とも普通に接することができるようになりました。トレーニングを受けたことにより、少しまわりが違って見ることができるようになりました。

(2) 不応・いじめの予防

ピア・サポートトレーニングによるコミュニケーションスキル(聴くこと・話すこと・断る・頼む)能力を育成することで、友人間の関係がよくなったケースやピア・サポーター同士で支え合うことにより、不応傾向にある生徒が無事卒業していったケースも見られた。

(3) 自己有能感・他者援助

ピア・サポート トレーニングや紹介トレーニングの中で、自分も人の相談にのれたということに驚いたとの感想を書く生徒もいる。また、ボランティア活動に参加することは、人の役に立っているという実感につながっている。ピア・サポーターであるという自覚のもと、積極的に声をかける生徒や実際に悩んでいる友人の相談に乗っている生徒もいる。

また、教師側から、気になる生徒への声掛けなどを依頼する場合、ピア・サポーターとしてのトレーニングを積み、自覚がある場合は依頼しやすく、事後のフォローや学級での様子などを聞くことができるといったメリットもある。

<課題>

(4) 時間の確保

本校では、放課後にトレーニングを行っている。しかし、部活動、委員会活動、学校行事の放課後活動、習い事などで、トレーニングの日に集まる生徒が少ないことも多々ある。また、冬期間は放課後活動が終わると5時でもかなり暗くなってしまう。当初は合唱コンクール・定期試験の終わった11月～2月に集中的にトレーニングをしてきたが、期末懇談会の時期を利用するなど早い時間帯に帰宅できるように配慮している。さらに、平成22年度からは6月募集で月1回の放課後トレーニングとするなど工夫し、時間確保に努めている。

また、公募では一部の生徒に終わってしまうことから、道徳などの時間で学年全体に授業として体験してもらう機会をもうけているが、これも時間の確保が難しいのが現状である。

(5) 教職員の理解

仲間同士の支え合いという意味では、教職員同士も同じであり、理解なしでは活動は広がりには欠ける。公募の時に、学級で担任が一声かけてくれるだけでも生徒の興味はまったく違うものになる。

放課後、一部の生徒でトレーニングしているだけでは、どんなことをしているのかを教職員に理解してもらうのは難しい。まず、まわりの先生方に理解し、協力してもらうことが大切となる。本校では学びの支援委員会の先生方、とりわけ校長先生、教頭先生の理解協力が大きい。

また、スクールカウンセラーやALT(英語指導助手)などもトレーニングに参加してくれている。他の先生方には学年での道徳の授業での体験や生徒の変容を通して理解してもらえるような働きかけが必要である。

(6) トレーニング後の活動

トレーニング終了時に「個人プランニング」「チームプランニング」を立て、個人としてどんなことをやれそうか、チームをして学校にどんな貢献ができるかを計画させている。生徒からはいろいろなアイデアがでてくるが、それを実際に全部実現させていくのは難しい。例えば、生徒は「アンケートを取り、相談にのりたい」と思っているが、やはり8回のトレーニングだけでは、すぐに相談にのるのは難しいし、相談に来てくれる生徒もいない。中学校では生徒指導上の問題も考慮しなければならないこともでてくる。ボランティア活動も生徒会ですでに活動していることも多く、個人のレベルでの参加にとどまるなど、実際に大がかりなプランニング(例えば、いじめ撲滅キャンペーンなど)を実行していくのは難しい。子どもたちのやる気を大切にしながら、活動を考えていくことが必要である。