

ピア・サポート研修

- 1 ピア・サポート概論(藤代中での実践)
- 2 演習
コミュニケーショントレーニング
・対立の解消など
- 3 活動導入のデザインと留意点

平成27年1月19日
守谷市立大井沢小学校
岡口すみえ

1 ピア・サポート概論

ピア・サポートって何だろう

ピア・・・英語の「peer」で、対等・同じ地位のものという意味をもち、ここでは(仲間)と訳される

サポート・・・英語の「support」で(支える)とか(援助)すると訳される

ピア・サポート 仲間を援助する活動

友達同士で悩みを解決していけることをねらいとしている。

なぜピア・サポートか

いじめ・不登校・対人関係の問題

生徒たちの抱えている問題

- ・友達に本音が言えない
- ・自己主張ができない
- ・友達とかかわっていけない
- ・我慢できない
- ・コミュニケーションが苦手

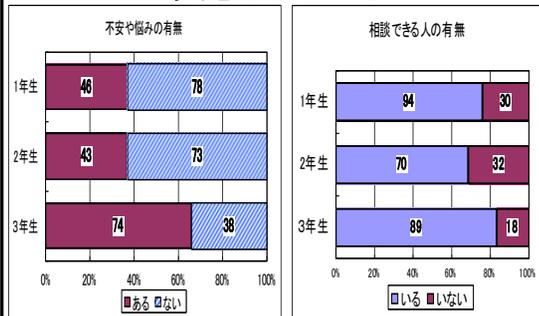


1人で悩む

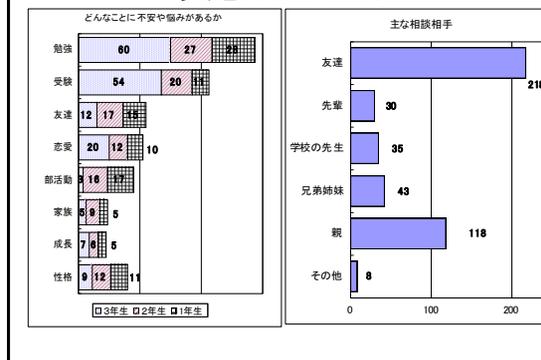
問題解決の手段としてのピア・サポート

◎生徒が互いに支えあう学校を目指して

実態アンケート



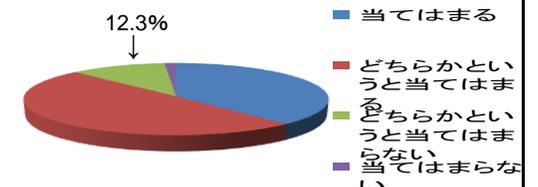
実態アンケート



実態アンケート

問「学校のグループ活動の時協力して活動することができる」

- ・人間関係を築くのが苦手
- ・グループ活動など協力して行うことが苦手



ピア・サポート活動の実際

1学期・ピア・サポートの年間計画
生徒総会議案提出

2学期・サポーターの募集
・ピア・サポーター研修
・各学年での取り組み

3学期・全校集会
・ピア・サポート週間

基本的な考え方

よりよい学校生活や望ましい人間関係を形成する

学習指導要領第5章第2〔生徒会活動〕1「目標」
「生徒会活動を通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。」

充実した学校生活が送れるように、一人一人がお互いに協力し、支え合えるような人間関係を生徒会活動を通して形成できるようにしたい

基本的な考え方

自主的、実践的な態度の育成
中学校学習指導要領解説

「望ましい集団生活を築くために生徒相互が協力し合って活動の目標を設定したり、自分の役割や責任を進んで遂行したりするとともに、生徒個々が実際に直面している諸問題への対応や解決の仕方を、集団場面を通じて、実践的、体験的に学ぶ活動が行われる。」

指導する者 **なすこと**によって学ぶ**機会**
援助ができるような指導計画

ピア・サポーターの募集

- ・保健委員各クラス2名
 - ・全校にピア・サポーターを募集
 - ◎生徒会役員と学級委員
- 毎年20～30名程度

担当職員
生徒会担当
養護教諭
スクールカウンセラー



ピア・サポーターの研修

目標 **友達に信頼される人**

7回の研修

研修内容:

- ・ピア・サポート活動について
- ・仲間を知ろう
- ・他人を知る
- ・話の聴き方・答え方
- ・問題解決の方法
- ・上手な断り方
- ・守秘義務

研修日 : 放課後45分、昼休み
研修場所 : 会議室・図書室



配布資料 第4回ピア・サポート研修

私たちピア・サポーターは信頼される人を目指して活動していきます。そのため、以下のような人を目指します！

○ちゃんと(**話**)を聴いてくれる人

○口のかたい人(**秘密** を守る)

○やさしい(**声**)をかけてくれる人

○自分のことを(**言わずに**)に、私の話を親身に(**聴いて**)くれる人

配布教科書 ピア・サポーターの目標

- ・援助が必要な人の心に寄り添い、その人がもっている問題解決能力を引き出すようにサポートしていく。
- ・お互いの人間関係がよいこと、サポート(援助)するスキル(技法)を身に付けていることが、援助が必要な人の問題解決能力を最大限に引き出すこととなります。
- ・藤中ピア・サポーターの誓い
 - 1 一人はみんなのために One for all 
 - 2 みんなは一人のために All for one
 - 3 私は私のために One for one

今日の色んな相談、先輩にアドバイスをもらってやり直した。難しかったけど、先輩のアドバイスで、サポートの重要性が分かった。自分もサポートの重要性が分かった。先輩のアドバイスで、サポートの重要性が分かった。自分もサポートの重要性が分かった。

ピア・サポーターの目標

- ・やさしい心、細やかな気遣い
- ・やさしい声、自分の意見をいじらない
- ・やさしい態度、話を聞いてあげる

特にどんなところに気を付ける？

- ・相手の話を最後まで聞く
- ・相手の話を聞いてあげる
- ・人の話を聞いてあげる

このためにあなたが頑張ることは？

- ・自分の力を発揮する
- ・普段から話を聞いてあげる
- ・同じ思いを持つ

1. 先輩が...
2. 「トラブルに巻き込まれない関係の仕方」をやって...
3. 仲間関係に対するあなたの期待は...
4. 今日の活動で感じたことや考えたこと

各学年での取り組み 1年生の場合

- ・クラスで問題が発生→1年職員が検討会
- 生徒たちの取り組み
- 「よりよい人間関係をつくるための学習会」(クラスごと)



学年集会



ピア・サポート集会

1年ピア・サポート集会(2月13日)

〇〇〇 春までピア・サポート集会、おもしろくありませんか？

〇〇〇 いつどこでどんな内容？

ピア・サポートからのお願い

- ・この集会は、学年全員が参加できるように取り組んでいます。お友達に声をかけてくださると嬉しいです。
- ・当日は、お友達と協力して取り組んでください。
- ・いざという時に、お友達と協力して取り組んでください。
- ・お友達と協力して取り組んでください。

ピア・サポート集会



ねらい
一人ひとりのよさを発見し交流を深める

ピア・サポート週間

- 案内 校内放送やポスターで広告
 日時 昼休み、放課後(保護者二者面談期間)
 場所 会議室、学年特別室など
 担当 ピア・サポーターが2人グループになり曜日で担当を決める
 利用者数 1週間 のべ人数119名来室
 相談内容 友達関係、学習、部活など
 ・4月実施⇒1年生対象(中一ギャップ軽減)のべ19名
 ・学習相談週間

全校集会

ねらい

- ・ピア・サポート活動を理解する
- 生徒同志でお互いの悩みを解決!
- ・ピア・サポーターの存在をアピールする
- ・次年度へ向けての定着化をはかる

みんなの悩み

- ・友達とけんかしちゃった
- ・部活が大変だ
- ・入試どうする
- ・みんなに嫌われちゃった
- ・人づきあいがうまくいかない



全校集会 エクササイズ



あいこじゃんけん



背文字伝言

生徒たちはピア・サポートをどう思ったか

- ・エクササイズをやって言葉や文字がどう伝わるのかわかった
- ・エクササイズが信頼関係を築くのにならなくて良かった
- ・友達っていいな、仲間を大切にしたい
- ・悩みは人に話すと楽になる
- ・相談は友達にしたい
- ・自分も時間があったらピア・サポーターになりたい

先生方はピア・サポートをどう考えているか

- ・思いやり・会話・言葉について考えることは大切
- ・教師・カウンセラー以外に相談できる仲間がいることが大切
- ・相談のスキルを身に付けた生徒が教室にいることは意義がある

2 (1) コミュニケーション

① 話の積極的な聴き方

F Facing

- ★相手の顔や表情をしっかりと見る

E Eye-Contact

- ★相手の目線を穏やかに見守る

L Listen

- ★少し身を乗り出すように話を聴く

O Open

- ★胸を開き、心を開いた姿勢をとる

R Relax

- ★リラックスした気持ちで聴く

2 演習 (1) コミュニケーション

① 話を聴く基本姿勢

あいずち

★うん、うん。そうなんだ～。

励まし

★

繰り返し

★相手の言ったことを、そのまま言い返す

明確化

★「…だから、という気持ちなんだね。」

★人ではなく、問題点に焦点を当てる

要約

★相手のいったことを要約する

① 演習 話の積極的な聴き方

FELORと話を聴く姿勢を意識して

3人一組 一人1分間

A:話す人 B:聞く人 C:観察者

お題「最近の出来事」

役割を交代

全員回ったらシェアリング

② 質問の仕方

ア 質問の始め方と終わり方

「あの、すみません」

「ちょっと聞いていいですか」

「よくわからないのだけど」

前おきすると、話し手は準備ができる

「わかりました」

「なるほど」

「ありがとう」

笑顔で伝えると、話し手も気持ちがいい

② 質問の仕方

イ オープン・クエスチョン

5W1Hを使って「いつ」「どこで」「だれが」

「何を」「なぜ」「どのように」の質問。

多くの情報を得たいときに有効

ウ クローズド・クエスチョン

相手が「はい」か「いいえ」答えなければならない質問。

早く情報を得たいとき、情報を確認し

たいときに有効

② 演習 質問の仕方

5W1Hを使って

3人一組 一人1分間

A:話す人 B:聞く人 C:観察者

お題「最近ハマっていること」

役割を交代

全員回ったらシェアリング

③ 伝わる気持ち

相手の気持ちをわかるってことは大切

人の気持ち…65%以上が言語外の情報

言語外の情報とは

しゃべり方

顔の表情

声のトーンが暗いなあ。

身振り

ため息が出ている。

顔が下を向いている

声が高いなあ。

体がかたくなっている

声が震えている。

目をあわさない

言語から気持ちを聞き取るためには…

…**話された内容**

③ 演習 言語から気持ちを聴き取る

3人一組 一人10秒

A: 話す人 B: 聞く人 C: 観察者

台詞カード

「明日、学校」「先生が家に来る」

「明日、英語のテストが返ってくる」

「明日、友達に会う」「明日、公式戦」

「もうすぐ卒業」

役割を交代

全員回ったらシェアリング

④ 問題を解決する5つのステップ

1. 問題をつかむ

事実(出来事)と気持ち(感情)の両方を聞き取り、悩みや困っている問題を整理する。

2. 願いをつかむ

相手の気持ちを受け止めながら、どうなりたいかを一緒に考える。

3. 小さな目標を立て解決方法を考える

相手の願いを受け止めて、願いに近づくための小さな目標を立てる。目標を達成する方法を一緒に考え、相手がその中から解決方法を選択する。

4. 具体的な計画を立てる

1番よいと思う方法を実際に行うために、具体的な計画を立てる。

5. 結果を評価する

計画にそってうまくいったかどうか、目標が達成できたかどうか。

④ 演習 問題解決

5つのステップを使って

3人一組 一人1分間

A: 話す人 B: 聞く人 C: 観察者

お題 「最近困っていること」

役割を交代

全員回ったらシェアリング

2 (2) 対立の解消

① 合意の形成

- ・解決への努力の合意
- ・ルールを守る合意
- 注)「ファウル」は許されない

② 傾聴

- ・互いに自分の話をし、聴き合う
- ・自分の話の前に相手の言ったことを繰り返して伝える

③ 解決

- ・解決策の発案を得る
- ・一つの解決案に両者で合意する

ピアサポーターが(調停者)となる。

- ① 自分たちの言い分を相手に伝えて話し合うために、両者が一堂に会する場所と時間を設定することを提案する。
- ② 双方が別々に相談室に来て、自分の正当性を主張し相手を非難することを繰り返しても、対立はエスカレートするだけで解決には至らないことを伝える。今は両者とも相手に思いやりを持たず、我を通すことしか眼中になく、自分たちがこの「対立」の勝者になりたい(相手を負かす)という考えしかない状態だからである。
- ③ 同じ部活内で「対立」がいつまでも長引けば、活動にも支障が出てお互い利益はない。このままいけば、部活顧問の先生などが介入し、喧嘩両成敗で両方が敗者で終わる(叱られる)可能性が高いこと、結果的に、表面的な仲直りはあっても、気持ちのうえで溝が深まり、解決にならないことを両者に示唆する。双方が相談室に来ていたことは、(できれば顧問の教師を頼らずに)自分たちで何とかしたい思いがあるということ。それをほめて、解決への意思(合意)を確認する。

(5)演習 対立を解消する

3人一組 一回2分間

A子 B子 C: 仲裁者(ピアサポーター)

事例「中学1年のA子が、部活内でいじめにあっているという訴えで、相談にやってきた。陰口を言われ、持ち物を隠されたりする被害があるが、相手は同部活内の同級生B子であると言う。数日後今度はB子から相談依頼があり、練習をまじめにやらず、部の運営に不平ばかり示すA子の対応に困っていると言う。そのうえ、A子はB子からいじめられているかのようなことを、周囲に吹聴しているが、それはむしろA子からの逆いじめだと言う。両者は別々に来室し、相手をけなし対立状況は深まるばかり。部活の先生の情報では、双方に落ち度があり、喧嘩両成敗と考えて指導するのが妥当なことだった。

3 活動導入のデザイン

- ・生徒会を中心に活動・・・学校全体で
- ・一人一人がサポーターになれるよう、クラス単位で「話を聴く」活動を取り入れる・・・学級での耕し
 - 構成的グループエンカウンター
 - ソーシャルスキルトレーニング
 - グループワーク
 - 話し合い活動など

学級経営

3 活動の留意点

- ・ピア・サポート週間には必ず誰もが相談に行く
時間の確保・・・生徒同士の個人面談
- ・安心して相談できる人材の育成・・・
研修の充実
- ・ピア・サポーターのフォロー・・・アフター・ケア
- ・相談した生徒・・・「ちくった」というようなことを
周りから言われないように一霧囲気

お疲れ様でした