

授業に活かすピア・サポート

ー特別教育活動にピア・サポート学習を組み込んでー
(中1～中3全員を対象に各学年4時間を実施)

大妻中野中学・高等学校
スクールカウンセラー
大 場 陽 子

論文抄録

今まで、子どもたちは、家族や地域の環境の中で、ごく自然に人間関係を身につけて育ってきた。しかし昨今の学校現場では、人間関係をどのように結んでいいのか戸惑う子ども、今の自分の気持の判断もできず、立ち止まり考えあぐねてしまう子どもなど、人間関係を結ぶ以前に問題があり、それが友達間のトラブルの原因となる例が多くなっている。この現状を踏まえ、一人ひとりを育て、その上で他者をどう受け入れて関係を結んでいくか、さらに友達との思いやりから、支援と言う形につなげるかを考え、ピア・サポート学習を中学生全員を対象に実施した。指導者は原則として担任とした。その理由は、学校の中で継承されつつ、指導内容も改善され、特定の指導者がいなくても、誰でも出来るピア・サポート学習にすることが望ましいと考えたからである。学習は、各学年4時間で、特別教育活動時間に実施した(1時間=50分)。各学年とも、第1回と最終回には、エゴグラムと自己肯定度インベントリーを実施し、指導効果を測る目安にした。本来なら各学年5時間が望ましいが、中学校全員に実施するため4時間が組み込める限度であった。しかし、エゴグラムや自己肯定度インベントリーの結果は興味あるものとなった。

はじめに

少子化や核家族化など、多様な生活形態と、それを取り巻く地域社会の変容やくずれは、希薄な人間関係を生み、本来ならば自然に形成される、H・S サリヴァンの言うチャムの存在の友達(気持ちを分かち合い、相手の幸福や不幸が、自分の幸福や不幸と同じくらい大切に思える友達)を得る機会が少なくなる原因となっている。

このような中、本来は生活の中で構築されるべき考える力、認知、情動の統制など、人と係わる力が不足し、その結果、いじめや不登校、ひいては自殺などが後を絶たない現状である。これらの諸状況を踏まえ、生徒の自尊感情や信頼感を高め、コミュニケーション能力を向上させ、生徒が互いに気持ちを支えあえる人間関係を大切にし、自主自立できる生徒の育成を目的とした。

1 学習のねらい

- ① 生徒が自己理解し自己肯定感を持たせることで、自尊感情を高め、自主自立の気持ちを育てる。
 - ② 他者を理解し、信頼感を持ち、肯定的に受け止めることにより、コミュニケーション能力を高める。
 - ③ 自己を信じ、友達(他者)のために喜んで役に立つ自分を感じ取り、支えあう友情を育てる。
- *この学習は、すべて各自の体験を通して感じ取るよう計画実施する。

2 各学年の学習目標

学年	目 標	学習時間
中学 1年	自分を深く見つめ理解し、ありのままの自分を受容・肯定し、自己開示できるようになる。 (自己理解・肯定・受容・開示)	4時間
中学 2年	他者を理解、尊重し、気持ちを聴き取り、肯定的に受け止め、自分の気持も上手く伝えられる、コミュニケーションの取り方を考えよう。 (他者の共感的理解・肯定的受容。信頼感)	4時間
中学 3年	友達(他者・相手)を支え、感情を読み取り、助け合える、支援できる能力を高め、心を支え、問題を解決するスキルの向上を目指すと共に、対立解消の援助方法を学ぶ。(積極的傾聴・肯定・共感・受容・問題解決)	4時間

3 実施上の配慮事項

- ① クラス担任が実施しやすいように、指導案を作り毎回事前に伝達実習し、疑問点を解消した。
- ② 1年～3年の指導内容に関連性を持たせ、ピア・サポート活動ができる能力を高めた。
- ③ 各学年の第1回は、クラスの和合(友達作り)を配慮したプログラムとした。

- ④ 1年～3年まで、毎回最後に必ず話し合いをいれ
傾聴訓練ができるようにした。
- ⑤ 1年～2年生は、毎回始めにリラクゼーション、
10秒呼吸法（腹式深呼吸）、弛緩法（力を抜く）
を取り入れ、ゆったりとした気持ちで学習に入れ
るよう配慮した。
- ⑥ 各学年初回と最終回に、自己肯定度インベントリ
ーと、エゴグラムを実施し学習の成果が測定でき
るようにした。

4	(1) リラクゼーション (2) 1人ぼっちになる…静かに自分が生ま れた時以降の事を、思い出してみよう。 (3) (2)で思い出した事をもとに、図・絵・色 で過去、現在、未来の自己表現をしよう。 (4) (3)をグループで話し合い、クラス全員 で見て、話し合ってみよう。 ＊エゴグラム・自己肯定度インベントリ ー実施
---	---

4 各学年の学習内容

[中学1年]

回	内 容
1	(1) ピア・サポートって何だろう。 (2) リラクゼーション、腹式深呼吸、力を 抜く。 (3) 自分の長所（好きなどころ・良いとこ ろ）を見つけよう。 (4) (3)を使い多くの友達と握手、自己紹介 しよう。 (5) エゴグラム・自己肯定度インベントリ ーで、自分の特徴を知ろう。 (6) 自分の気づいたこと、感じたことをグ ループ（6人）で話し合ってみよう
2	(1) リラクゼーション (2) 出会いゲームを通し、自分が他者(友 達)と出会う時の気持ちや態度を知ろう。 (3) 自分が気づいたこと、感じたことをグ ループで、話し合ってみよう。
3	(1) リラクゼーション (2) 洞窟のファンタジー (3) 草や木や花（自然）との対話…1人で 静かに話し合ってみよう。 (4) (2)～(3)で自分が気づいたこと、感じた ことを4人グループで話し合ってみよ う。

[中学2年]

回	内 容
1	(1) リラクゼーション (2) ネームゲーム (3) 一枚の絵（ノンバーバルコミュニケー ション）無言で相手の気持ちを汲み取 り、グループが協力して、一枚の絵を一 定の時間内に完成させる。 (4) グループで話し合い、クラス全体でも 話し合う。 ＊エゴグラム・自己肯定度インベントリ ー実施。
2	(1) リラクゼーション (2) 人間知恵の輪…人に触れる・触れられ る、人はどんな感じ、温かい？ (3) 鏡になる…人について分かる。自分が 分かる。 (4) グループ（4～6人）で話し合う。他 者の気持ちを受け止める練習。
3	(1) リラクゼーション (2) 伝言ゲーム・人から人へと言葉や、そ の他のことが伝わる時、始めと終わり では、大きく食い違うことを知る。 (3) どう接すればいい？・2人の中学2年 生の例・思い悩んでいる人がいた時、あ なたならどう接するか。 (4) 4～6人グループで話し合い、自分の 気持ちを素直に出してみる。

4	<p>(1) リラクゼーション</p> <p>(2) 人を信頼する ブラインドミリング、後ろに倒れるサークルリング、大空への旅 すべての人間関係の中で最も大切な、理想的関係の体験実習。</p> <p>(3) 4人グループで話し合って似る。他者の気持ちを受け入れる。自分に素直になる</p>
---	--

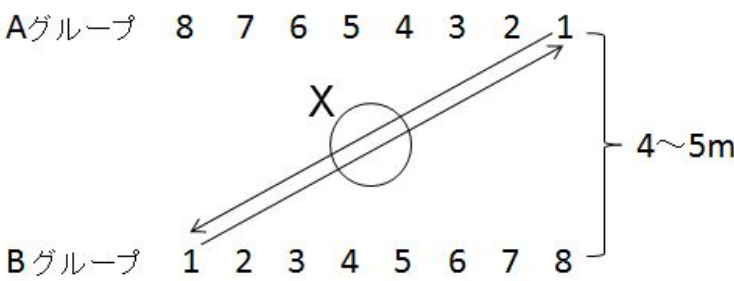
4	<p>(1) 5段階を意識した会話で、問題解決を試みる。</p> <p>(2) 友達同士の対立を、勝負なしの聴きかたを使い解決できるよう試みる。</p> <p>(3) (1)～(2)について話し合い、これからのピア・サポート活動にどのように活かしたらよいか考え、話し合いまとめてみる。</p> <p>(4) エゴグラム・自己肯定度インベントリーで、自分の変化を見よう。</p>
---	--

[中学3年]

回	内 容
1	<p>(1) ピア・サポート活動、支援について理解しよう。</p> <p>(2) ヴォーミングアップ・抱きしめごっこ。</p> <p>(3) 相手の気持ちを読み取る。(ノンバーバルコミュニケーション) 言葉を使わず、身振り顔の表情からその人の気持ちを読み取る。</p> <p>(4) 4人グループで話し合う。2人組みで今の気持ちを無言で伝え合ってみる。 *エゴグラム・自己肯定度インベントリー実施</p>
2	<p>(1) ヴォーミングアップ・友達にプラスのストロークを贈ろう。</p> <p>(2) 背中合わせで伝える・向かい合わせで伝える。</p> <p>(3) いろいろな聴き方で相手の話を聴く。</p> <p>(4) グループで(2)～(3)について話し合い、安心して気持ちよく話ができる方法を考える。</p>
3	<p>(1) 相手の気持ちを、開かれた質問・閉ざされた質問で聴く。</p> <p>(2) 気持ちを聴き取る。*おうむ返しで聴く *感情を汲み取り伝えてみる</p> <p>(3) (1)～(2)について、気持ちをグループで話し合う。</p>

5 指導案(例) 第1学年(第2回)

- (1) 本時のねらい・・・自分が他者(友達)と出会うとき、どんな出合い方をするか。会った時、どんな気持ちになるのか、自分はどんな出合い方が気持ちよく感じるか、探ってみよう。
- (2) 内容・・・・・・・・① リラクゼーション(1回を参照)
 ② 出合いゲーム
 ③ ②で自分が気づいたこと、感じたことをグループで話し合う。
- (3) 留意事項・・・・・・・・広い部屋が望ましい(教室使用のときは、机、椅子は廊下に出す)体操着またはジャージ着用。鉛筆1本、記入用紙配布。
- (4) 活動の展開

	学習内容	留意点
導入	① リラクゼーション(力を抜く・腹式深呼吸10秒呼吸法) 1回を参照	
	<p>*バースデイライン 言葉を使わずジェスチャーで、誕生日日順に並び4グループを作る。</p> <p>② 出合いゲーム 自分はどうのような対人関係を持つ傾向があるかをあまりよく知らない。いろいろな出合い方をシミュレーションとしてオーバーにやってみて、それぞれの出合い方をしている時の自分の気持ちに気づくことにより、自分と人との出合い方を知ることができる。</p> <p>A・BおよびC・Dグループが4～5mの間隔で1列に並び、向かい合う。</p>  <p>両グループの先頭1が、その場所を入れ替えるように、中央円Xに向けてゆっくりと歩き出す。 真中の地点で教師の指示する様々な出合い方をやってみる。いろいろな出合い方は一つ一つ、私はこうしているか、このようにされたらどんな気持ちを感じ取り記入する。</p> <p>(1) 通り過ぎる 「真中で出会ったら、ただ通り過ぎてください。」 と言うだけで良い。…自然な出合い方が表現されるように。 他には何も言わない方がよい。</p> <p>(2) 避けて通る 「真中で出会ったら、相手から顔をそむけて通ってください」</p>	<p>・並ぶに先立ち、1月生まれの位置、12月生まれの位置を示しておく。</p> <p>・記録用紙と鉛筆1本を持ち並ぶ。</p> <p>・その人の、対人関係の持ち方の基本的な姿が表現されるので、教師はよく観察し、本人の気づかない事に気づくよう注意する。</p> <p>・オーバーに表現することにより、その時の自分の出</p>

<p>…顔をそむけて通る…ということをおぼえ、大げさにやってみて、その時どんな感じが自分の中に起こっているのか、調べてみる。</p> <p>(3) 下を向いて通る 「真中で出会ったら、下を向いて通り過ぎてください。」</p> <p>(4) 目を見合わせて通る 「真中で出会ったら、お互いに顔を向けて、目を見合わせながら通ってください。」…顔をそむけて通るよりも、この方が気持ち良いとか、安心するとかいうように感じる。</p> <p>(5) 触れて通る 「通り過ぎると、なるべくさりげなく、お互いの肘のあたりを、触れて通ってください」…人に触れるというのは、どういふ感じがするものか、確かめてみる。</p> <p>(6) 握手して通る 「今度は、真中で出会ったら、立ち止まって握手してください」…今度ははっきりと意図して握手するので、もっと大きく触れ合う。…安心する人もいるだろう…</p> <p>(7) 気持ちを体で表現する 「真中で出会ったら、そこで向かい合って立ち止まり、今ここで相手に対して持っている気持ちを、言葉を使わずに行動で（からだで）表現してください。</p> <p>*ネガティブな出会いから、ポジティブな出会い方…目を合わせて…触れて…握手して…とだんだん大きく触れるようにした。ここでもっと大きく「真中で出会ったら抱き合ってください」というのをに入れてもよい。</p>	<p>会い方、感情をさらに明確化してみるができるので、このように指示する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・下を向いて通る…は、私は駄目なんだ、自信がないといった、劣等感を含んでいることが多い。 ・両方を体験し自分がよい人間関係を望みたいと、思っていることがわかる。 ・ほんの少しだけでも、体が触れ合うというのは、どんな感じがするものか確かめてみる。 ・対人関係に不安を持っているとか、マイナス反応にも教師は気づくことが大切。 ・気持ちが本当は行き違っている、うまく一致していると錯覚している場合もある。 ・やる時は、十分注意して雰囲気などをみながら…
<p>③ グループで気づいたこと、感じたことを話し合う。 人の話を聴く時、自分が話す時は、グループの話し合い方を参考に。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・記入用紙に書いたことを参考に

6 結果と考察

中学3年生に実施したピア・サポート学習1回目と最終回(3回目)における、自己肯定度インベントリーとエゴグラムの結果を比較し、その変化を見た。

(1) 自己肯定度インベントリーの変化

第1回と最終回の両方で調査を実施した1クラス(38名)の自己肯定度の値の変化の様子を次に示す。

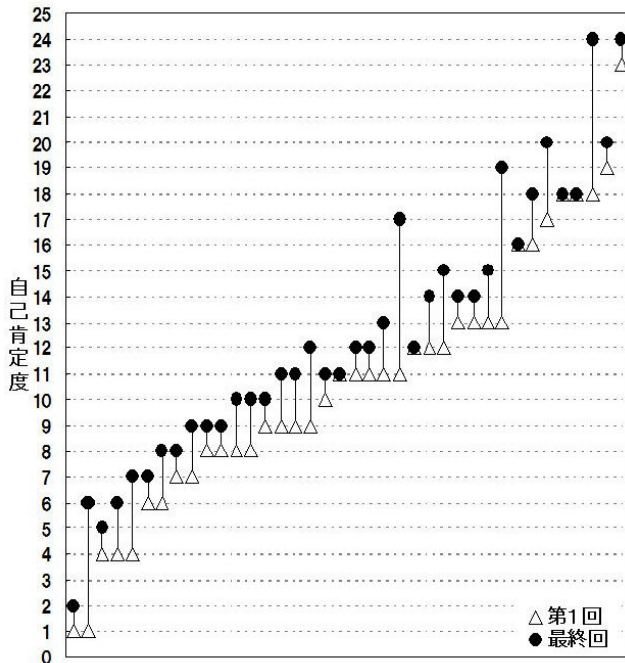


図) 自己肯定度インベントリー (25問) に見られる第1回と最終回での自己肯定度の変化 (個々の変化) (中学3年ピア・サポート学習、38名)

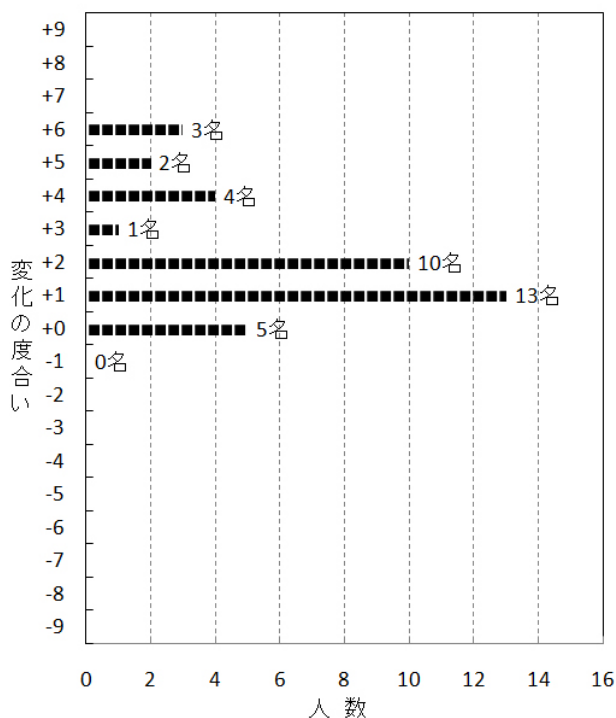


図) 自己肯定度インベントリー (25問) に見られる第1回と最終回での自己肯定度の変化 (第1回=0とする) (中学3年ピア・サポート学習、38名)

第1回と最終回を比較すると、38名中33名(86.8%)で自己肯定度が上昇(+1~+6)し、逆に下降した生徒は見られなかった。値の変化は1人平均+2.10であった。

このことから、ピア・サポート学習は自己を受け入れること、自己を肯定的に捉えることに対して一定の効果が期待できるものと考えられる。

(2) エゴグラムの変化

次に、中学3年全員(114名)における、第1回と最終回でのエゴグラムの値の変化の様子を次に示す。

表) エゴグラムにおける第1回と最終回での値変化 (変化の度合い/中学3年ピア・サポート学習、114名)

	CP		NP		A		FC		AC	
	自分軸	相手軸	相手軸	自分軸	気づき軸	自分軸	相手軸	自分軸	相手軸	
+変化	71	62.3%	80	70.2%	84	73.7%	58	50.9%	42	36.8%
±0	25	21.9%	27	23.7%	25	21.9%	27	23.7%	30	26.3%
-変化	18	15.8%	7	6.1%	5	4.4%	29	25.4%	42	36.8%
変化の分布	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)
+10		0.0%	1	0.9%		0.0%		0.0%		0.0%
+9		0.0%	1	0.9%		0.0%		0.0%		0.0%
+8		0.0%		0.0%		0.0%		0.0%		0.0%
+7	2	1.8%	3	2.6%	1	0.9%		0.0%	2	1.8%
+6		0.0%	7	6.1%	4	3.5%		0.0%	1	0.9%
+5	1	0.9%	3	2.6%	3	2.6%		0.0%	1	0.9%
+4	12	10.5%	13	11.4%	20	17.5%	6	5.3%	5	4.4%
+3	4	3.5%	13	11.4%	15	13.2%	14	12.3%	2	1.8%
+2	25	21.9%	25	21.9%	25	21.9%	28	24.6%	20	17.5%
+1	27	23.7%	14	12.3%	16	14.0%	10	8.8%	11	9.6%
0	25	21.9%	27	23.7%	25	21.9%	27	23.7%	30	26.3%
-1	2	1.8%	3	2.6%	5	4.4%	12	10.5%	14	12.3%
-2	7	6.1%	3	2.6%		0.0%	11	9.6%	13	11.4%
-3	4	3.5%		0.0%		0.0%	3	2.6%	2	1.8%
-4	3	2.6%	1	0.9%		0.0%	2	1.8%	5	4.4%
-5	1	0.9%		0.0%		0.0%	1	0.9%	6	5.3%
-6	1	0.9%		0.0%		0.0%		0.0%	2	1.8%
合計	114	100%	114	100%	114	100%	114	100%	114	100%

表の上段にあるように、<CP><NP><A><FC>の各項目の値が上昇した。

特に<NP>と<A>では顕著な上昇が見られ、このことから、自分の今の気持ちに焦点を当て、理性的に判断ができるようになりつつある(A)と同時に、相手について相手の気持ちを肯定的に受け止める要素(N)が増加していると判断できる。

次に、各要素の値について、第1回と最終回における平均値の変化について調べたところ、次図のようになった。

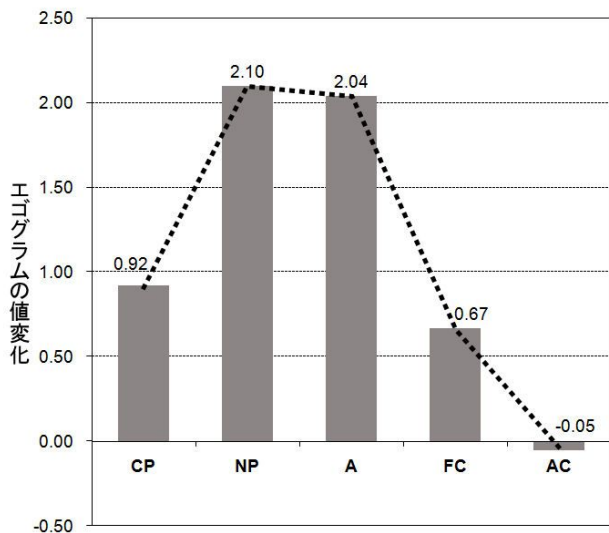


図) エゴグラムにおける第1回と最終回での値変化
(全員分の平均/中学3年ピア・サポート学習、114名)

グラフより、〈NP〉が最もプラス方向の値変化が大きく、ついで〈A〉、〈CP〉、〈FC〉となった。また〈AC〉では第1回よりも最終回のほうが低値となった。

このことは、学年全体の変化の方向として、〈NP〉が最も高く、次に〈A〉→〈CP〉→〈FC〉→〈AC〉の順となる、いわゆる「への字型」タイプに近づく方向の変化といえる。「への字型」の人は、相手を非難したりせず、一緒にやっていくことが出来る、一般的に自己肯定的なパターンであり、人間関係を大切にする型といえる。

以上のことから、ピア・サポート学習を実施することは、肯定的な対人関係を結ぶことについて効果があると考えられる。

さらに、学習の意図を実施者がしっかり汲み取り、タイミングよく（例えば4月に1回目、7月までに最終回を）実施することで、自己肯定度に変化が見られなかった生徒の割合（13.2%）をより少なくすることができるのと同時に、より効果的に一人ひとりに浸透するのではないかと感じた。

参考文献

- ニュー・カウンセリング 伊藤博著, 誠信書房, 1983
- 自分が変わる・生徒が変わる交流分析 柴崎 武宏著, 学事出版, 2004
- ピア・サポート実践マニュアル トレバー・コール著, バーンズ亀山静子/矢部 文訳, 川島書店, 2002
- 対立がちからに ウィリアム・J. クレイドラー/リサファーロン著, プロジェクトアドベンチャージャパン訳, 2001
- すぐ始められるピア・サポート指導案&シート集, 菱田 準子著, 森川 澄男監修, ほんの森出版, 2002
- 学校でのピア・カウンセリング ヘレン・コウイー/ソニア・シャープ編, 高橋 通子訳, 川島書店, 1997