

# ピア・サポートとは

ピア

同世代の仲間

PEER

+

サポート

支援する

SUPPORT

\*ピア・サポートプログラムとは、学校教育活動の一環として、教師の指導・援助の下に、子ども同士が互いを思いやり、助け合い、支え合う人間関係を育むために行う学習活動であり、そのことがやがては思いやりのある学校風土の醸成につながることを目的とする。

(日本ピア・サポート学会の定義)

## なぜ“ピア”に着目するのか

- 子どもたちは悩みを抱えたり、困ったとき、自分の友だちに相談することが最も多い  
(Carr, R. 1994)
- 小4～中3までの92.5%の児童・生徒が「人の気持ちが分かる人間になりたい」と考えている。  
(総務庁, 2000)
- 人は、実際に人を支援する中で成長する。
- 子どもは大人以上の力を持っている。
- 子どもの傷つきは子どもの中でこそ癒される。

本来の“ピア”の良さ

# 新学習指導要領の柱

- 「生きる力」という理念の共有
- 基礎的・基本的な知識・技能の習得
- 思考力・判断力・表現力等の育成
- 確かな学力を確立するために必要な時間の確保
- 学習意欲の向上や学習習慣の確立
- 豊かな心や健やかな体の育成のための指導の充実

# 教育課程への位置づけ

## ・学習指導要領改訂の基本的な考え方

「自分に自信が持てず、自らの将来や人間関係に不安を抱えているといった子どもたちの現状を踏まえると、コミュニケーションや感性・情緒、知的活動の基盤である国語をはじめとした言語の能力の重視や体験活動の充実を図ることにより、子どもたちに他者、社会、自然・環境とのかかわりの中で、これらと共に生きる自分への自信を持たせる必要がある。」

PSP（ピア・サポート・プログラム）は、こうしたねらいを押さえた理論・実践として、より一層の発展と、学校への浸透が期待される。

PSPを実施する際は、各学校の教育目標を達成するために、教育課程の中に位置づけ、保護者や地域社会とよく連携して効果的な活動の計画を立てるとともに、実践したことを公表し、その評価を得ることが求められている。

# 教科・領域とPSPとの関係 (1)

## 1 道徳

この時間は、道徳的価値を含むねらいとかかわりにおいて、自己を見つめて、道徳的価値の自覚及び自己の生き方についての考えを発達の段階に即して深め、道徳的実践力を主体的に身に付けていく時間である。このために、読み物資料や体験活動など他の教育活動を生かして話し合いやコミュニケーションを深める活動が期待されている。こうした特質をもつ道徳の時間とPSPとをよく関連づけることにより、大きな教育効果が期待できる。

## 2 総合的な学習の時間

この時間は、変化の激しい社会に対応して、「自ら課題を見付け、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、よりよく問題を解決する資質や能力を育成するとともに、学び方やものの考え方を身に付け、問題の解決や探究活動に主体的、創造的、協同的に取り組む態度を育て、自己の生き方を考えることができるようにする」ことを小・中・高共通の目標とした。このように、総合的な学習の時間の特質がより明確に示され、各学校においては、子どもの実態に応じて、適切に目標を定め、効果的な学習活動や内容を工夫することが求められている。PSPは、各学校における総合的な時間の目標を達成するための効果的な学習活動として、さらに内容の一つとしても位置づけることができると考えられる。

## 教科・領域とPSPとの関係<sup>(2)</sup>

### 3 特別活動

特別活動の改訂は、望ましい集団活動や体験的な活動を通して、豊かな学校生活を築くとともに、公共の精神を養い、社会性の育成を図るという特別活動の特質と、子ども達の実態や課題を踏まえて、特によりよい人間関係を築く力、社会に**参画する態度**や自治能力の育成を重視して行われた。

具体的には、小・中の特別活動の目標の中に、「人間関係」が**加えられ**、小学校の児童会活動と中学校の生徒会活動の内容として、「異年齢集団の交流」が**加えられ**、小学校では、クラブ活動の内容としても「異年齢集団の交流を深める」ことが**加えられた**。さらに、学校行事については、体験活動を通して気付いたことなどを振り返り、まとめたり、発表し合ったりするなどの活動を充実することが**加えられた**。このような改善のポイントを踏まえると、PSPの理論・実践が益々期待されることが分かる。

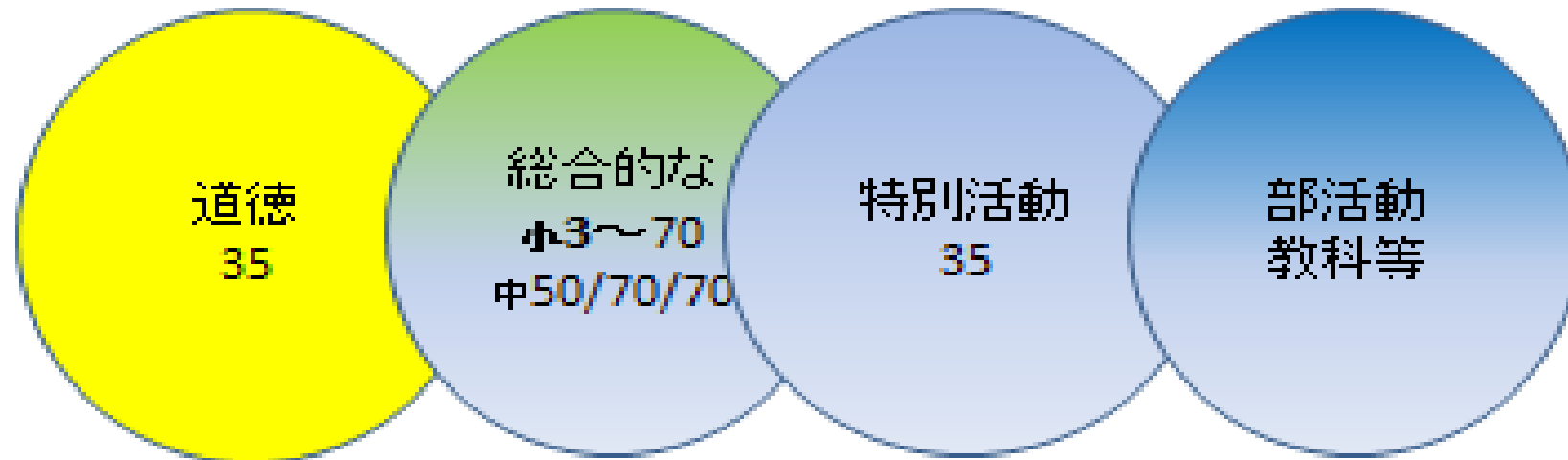
### 4 その他(中学校の部活動)

中学校で自発的・自主的な活動として行われる部活動についても、これまでに果たしてきた意義や役割を踏まえ、教育課程との関連が図られるよう留意することとなった。部活動の充実、生徒会活動等との連携はもとより、小学校のクラブ活動との連携などにも、PSPの理論・実践は大いに効果があるであろう。

## 教科・領域とPSPとの関係<sup>(3)</sup>

### 5 まとめ(PSPの位置付け)

これまでの解説の通り、PSPは、**道徳**にも、**総合的な学習の時間**にも、**特別活動**にも、**クラブ活動**にも、そして**授業**にも位置付けることが可能なので、**時間数**にもよるが、PSPを**総合的な学習の時間**や**道徳の時間**に位置付けて実施することは十分可能である。



# 定義の4つのポイント(1)

## 1 学校教育活動の一環として

各校の「子どもたちの実態」を踏まえた活動であり、各校の教育目標や目指す子ども像や学校像に近づくためにPSPがどのように貢献できるのかを考え、位置づけることが大切。

## 2 教師の指導・援助の下に

ピア・サポート活動は子どもたちが行うが、PSPの指導は教師が行う。したがって、よりよいPSPを実践するには、教師の力量と姿勢が問われる。教師は、次の3点を意識するとよい。

- ① PSPの維持・発展とピア・サポーターの成長に責任を負うという意識は十分か。
- ② トレーナーである教師自身が、研修会に参加するなどして、学び続けているか。
- ③ 教師全体の理解と協力を得ることと、具体的な協力をしてくれるメンバーを組織しているか。



## 定義の4つのポイント(2)

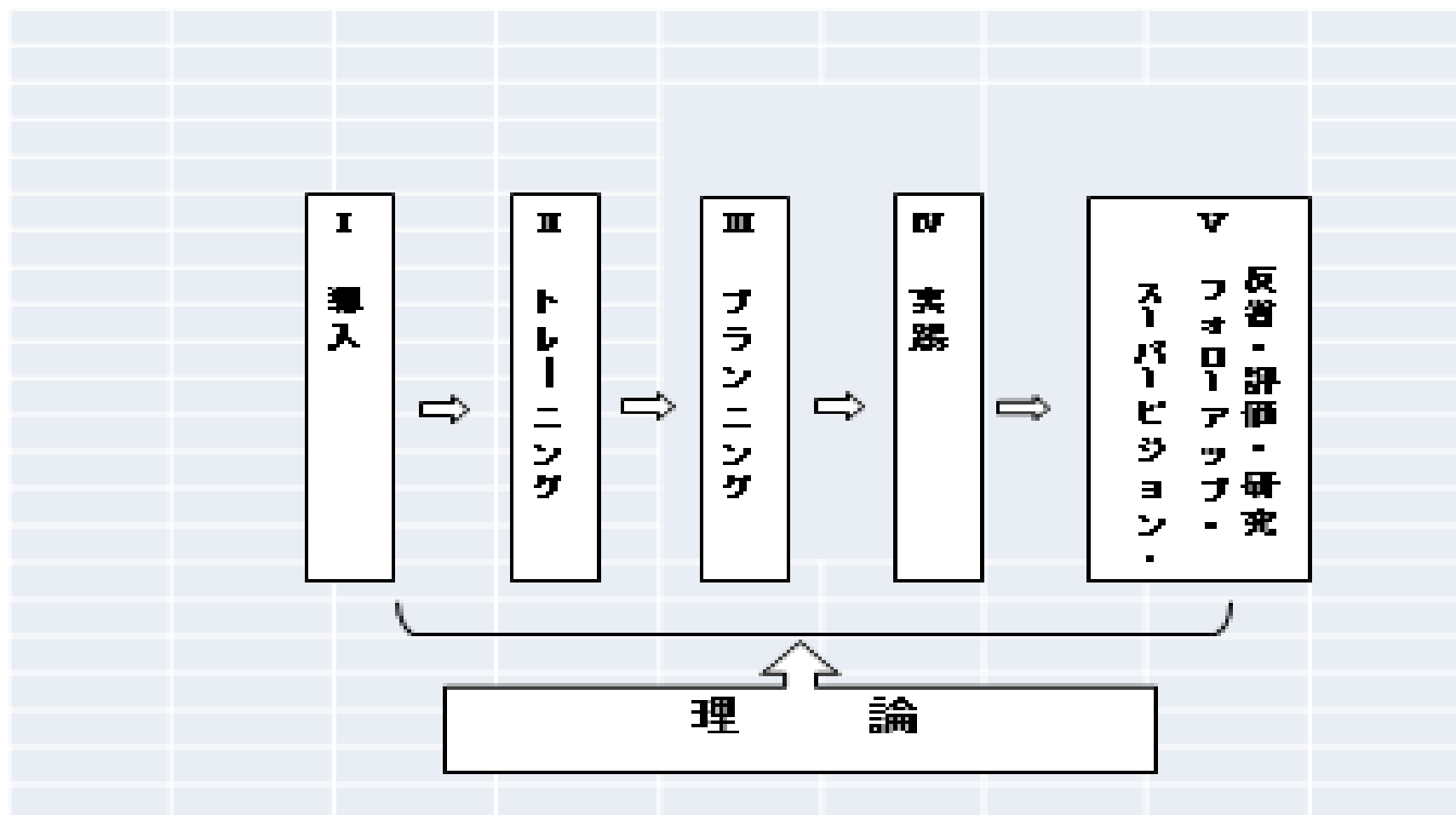
### 3 子どもたちが互いに思いやり、助け合い、支え合う人間関係を育むために行う学習活動

PSPはピア・サポーターにとっては学習活動である。学ぶべきことは、①サポート提供への意欲と、②サポート提供のためのスキルである。「サポート提供への意欲」は自分がサポートされてきたことへの気付きや感謝が基盤になるが、サポート活動の実践で得られるサポートを提供する喜びや感謝される喜びが意欲を高める。「スキル」も、トレーニングで基本は学ぶが実践で用いて初めて自分のものとなるので、振り返り学習の時間が非常に重要である。

### 4 思いやりのある学校風土の醸成

PSPは、「思いやる意欲とそれを行動化できるスキルをもち、実際に行動するピア・サポーターを育成」することが直接的な目的だが、究極的には、そうしたサポーターを学校内に多く育てることで、「思いやりのある学級や学校風土を醸成する」ことをも目指している。

# ピア・サポートプログラムの構造



## トレーニングの進め方と教師の姿勢

＊トレーニングを行う際には、その前提として、指導者である教師がサポーターである児童・生徒とリレーションをつくることが何よりも大切である。トレーニングの中では、2人組や4人程度のグループワークを行うが、それらの活動の中で児童・生徒は自己表現をしていくが、その時に発する言葉や行動から、その児童・生徒が感じたり考えたりしていることを分かってもらうことが大切である。活動の際にはできるだけくまなく見て回り、その児童・生徒が何を考え感じているのかを感じ取るようにすると、いい言葉がけができなくても気持ちをはっきり分かってくれるだけで、児童・生徒は元気になる。

# トレーニングの際の留意点・配慮点(1)

## 1 エクササイズを楽しさを味わい、人とふれあう楽しさを味わう

児童・生徒がエクササイズを楽しむには、まず、指導者自身が、そのエクササイズを楽しんで行うことが最も大切である。指導者は、児童・生徒が楽しみ、思いがけない自己表現に、新たな発見をすることを楽しむのである。その中で、自然に、児童・生徒への温かい言葉があふれ出てくるようになるものである。児童・生徒は指導者の作り出すこのような温かい雰囲気の中でこそ、人とふれあうことの楽しさが実感できるものである。

同時に、年齢や発達段階に応じたルールになっているかどうかも大切な配慮である。ほとんどの児童・生徒は、エクササイズが大好きである。小学校低学年でも、単純なゲーム等を繰り返すことで、やり方に慣れ、その楽しさを十分に楽しめるようになるものである。

もし、児童・生徒が十分に楽しめていないと感じたら、活動を止めて、もう一度ルールを確認するか、うまくいかない理由を尋ねるといい。児童・生徒が、エクササイズを十分に楽しめるものになっているかどうか、常に目と心を配りたいものである。

## トレーニングの際の留意点・配慮点(2)

### 2 受け入れてもらう心地よさを感じられるようにする

日常生活の中で児童・生徒は、お互いの利害がぶつかり合い、相手の身になったり、相手の言うことを無条件に受け入れたったりすることは簡単なことではない。しかし、エクササイズの中でなら、無条件に相手を受け入れる場を設定できるものである。話し手と聴き手になって行うエクササイズでは、児童・生徒の考えや気持ちに対して、非難や批判をせず、ただ「へえ、そうなんだ」と聴く、というルールがある。

ロールプレイなどのグループワークでは、うまくできた行動や対処について認め合う活動がある。また、「プラスのストローク」を学ぶ時には、普段は気付かない自分の長所を言葉にして伝えてもらえることがある。このようなことから、指導者は、この相手を受け入れる活動が、十分になされているかどうかを気にすることが大切である。特に仲間関係に課題がある児童・生徒がペアやグループでワークをする際に、その組み合わせには十分留意し、「受け入れてもらえる体験」が十分に味わえるようにする。児童・生徒が、からかったり非難したりした場合は、そのペアまたはグループのそばに行き、もう一度ルールを伝えよう。

## トレーニングの際の留意点・配慮点(3)

### 3 「気づき」を促す場づくりをする

仲間関係に課題がある児童・生徒の多くは、自分に自信が持てないことが多いものである。また、自分の欠点に気づき、それを直そうとしても、どのようにふるまったらいいか分からないままにいることも少なくない。エクササイズを行い、シェアリングを行うことで、多くの「気づき」が得られるものである。日常生活の中では、認めてもらうことが難しい自分のよさや頑張りを、「あたたかい言葉集め」「プラスのストロークをかけよう」などのエクササイズの中で確かめられる。指導者は、シェアリングの中で児童・生徒から生まれた気づきの言葉を敏感に聞き取り、肯定的に受け止める言葉かけをしたいものである。

ピア・サポートは、他者に対して関心と思いやりを持って、お互いに支え合う活動である。それには、自分に対して肯定的でなければ、他者に関心を持ったり、思いやりを持ったりして接しようという気持ちは生まれない。それゆえ、指導者は、児童・生徒は自分を肯定的に受け止めることができるよう、友だちや指導者から肯定的なフィードバックを受けるチャンスを設定することに気持ちを注ぐことが大切である。また、自分を認めてくれる友だちや先生がいる、という安心感を感じることができたら、自分の気持ちを素直に表現したり、他者の話を共感的に聞こうとしたり、誰かの力になろうとする気持ちが育つのである。ピア・サポートでは、そのような気持ちや態度をもった児童・生徒を育てる活動であることを心にとめておきたいものである。

# トレーニングの内容と構造

対立解消スキル

問題解決スキル

コミュニケーションスキル  
FELOR (言語・非言語)

サポート・信頼・ストローク

共感スキル

自己理解(体験的・認知的)

他者への関心

活動に応じた  
トレーニング

アサーション  
トレーニング

ストレス  
マネジメント

守秘義務  
限界設定

# ピア・サポート活動の立ち上げ

- **第1段階**

職員間での共通理解・指導スタッフ  
選任

- **第2段階**

自校にあったピア・サポート活動の構  
想の樹立

- **第3段階**

ピア・サポーターの募集(生徒への働  
きかけと保護者の理解促進)

- **第4段階**

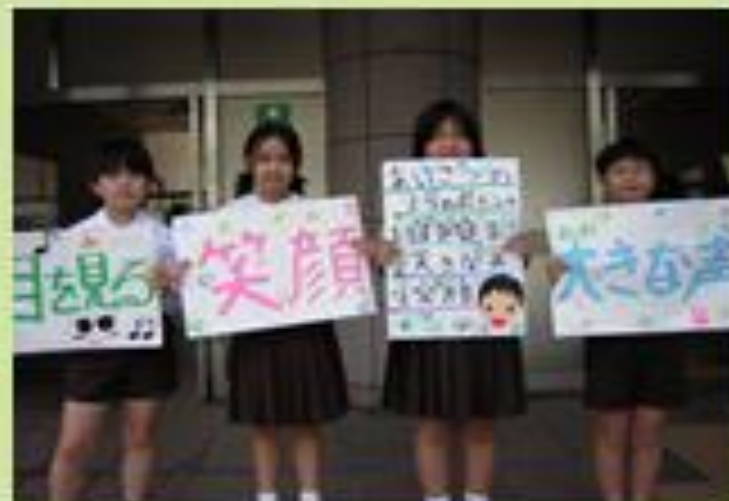
ピア・サポーターのトレーニング

- ・リレーションづくり
- ・ピア・サポートとは
- ・自己理解・他者理解
- ・コミュニケーションの基礎
  - 非言語的コミュニケーション
  - 言語的コミュニケーション
- ・傾聴訓練(気持ち・質問等)
- ・問題解決の技法
- ・マネージメント・守秘義務等

- **第5段階** 実践活動・評価



# 他の心理教育プログラムとの違い



ピア・サポートは具体的なサポート活動につなげる

グループ  
エンカウンター  
(自己理解・他者理解  
→人間関係の改善)

プロジェクト  
アドベンチャー  
(未知の世界へ協力を  
もとに挑戦をし、人間  
の成長をめざす)

ソーシャル  
スキル  
トレーニング  
(社会的スキルの  
習得をめざす)

I-グループ  
ライフスキルI  
(ほか)

# これからの生徒指導・教育相談 キーワード

## 「安心・表現・絆」

- 1 **安心して**自分の言い分を**表現**し、聴いてもらえる関係**(絆)**をつくる。
- 2 子どもがもつ援助資源**(ピアの力)**を生かし、予防的・開発的なProactiveな生徒指導を進める。
- 3 **チームによる支援**(学校教育の特質をふまえた、心理面・社会面、学習面、進路面、健康面からの多様なアプローチ)を進める。
- 4 教師も子どもも、多様なコミュニケーション・スキルをともに学び合う。特に、**ミディエーション(調停)スキル**は、社会の一員としての自覚と責務を高める観点から、今後益々重要なスキルとなる。(指導者である教師には必須)

# サポート活動の種類

## a:仲間づくり

誰もが居場所が保障されるように働きかける。

## b:お兄さんお姉さん

新入生の学校案内や、異年齢交流など下級生のサポート

## c:グループリーダー

仲間を大切にしたグループの運営

## d:指導、助言

学校生活・進路・禁煙や薬害などのガイダンス

## e:学習支援

仲間同士での教えあい

## f:相談

スーパーバイザーのもと、紙上相談や面接など、問題を抱える仲間の相談をうける。



# 皆さんへのお願い

- 出来ることを考える(小さいことから)
  - a 今困っていることは(課題の明確化)
  - b 情報収集(実践例の収集・参考文献等)
  - c 自分の出来そうなこと  
(学級・部活動・授業・学年行事等の中で)
  - d 一緒に考える仲間はいないか(3人)
  - e 構想を考える－共通理解を図る
  - f 実践計画－実践－評価－実践  
(スーパービジョン)

# ピア・サポートの効果

自己実現をめざす子ども

思いやりあふれる  
学校風土



自尊感情を高める

存在意義を感じる



ありがとう

役にたつ・貢献する

自己理解

対人関係力

問題解決能力