

主題研究

# 学校における 予防・開発的な教育相談の在り方に関する研究 - ピア・サポート活動をとおして - （第2報）

教育相談室

菅野 義 則

研究協力校

東和町立東和中学校

## 研究の概要

この研究は、中学校における生徒同士の支え合いをねらいとしたピア・サポート活動をとおして、予防・開発的な教育相談の在り方を明らかにし、学校における教育相談の充実に役立てようとするものである。

本年度は、2年次研究の第2年次として、指導・援助試案に基づいて実践プログラムを作成し、実践をとおして結果の分析と考察を行い、手だての有効性を検討した。

その結果、支え合う人間関係を育成する上で、自尊感情、コミュニケーション能力、サポートの三つの社会的スキルを身に付けることを意図したピア・サポート活動を取り入れることが効果的であるということを示すことができた。

キーワード：予防・開発的な教育相談 ピア・サポート活動 聞き合う  
支え合う 自尊感情 コミュニケーション能力 サポート

## 研究の目的

学校においては、一人一人の児童生徒が自己理解を深めながら個性を十分に発揮し、自分の可能性を最大限に発揮できるように指導・援助していくような教育相談体制のもとで、学校生活が行われることが望ましいとされている。

しかし、不登校やいじめなどの問題が深刻化する中、学校における教育相談は依然として学校不適応児童生徒への指導・援助に重点がおかれている現状にあり、児童生徒が望ましい方向に成長していくことを指導・援助するための予防・開発的な教育相談は十分に行われていないことが考えられる。

このような状況を改善するためには、児童生徒同士が共に協力し合いながら、問題解決や自己実現への歩みを促す人間関係が構築できるような教育相談を推進していくことが重要である。そのため、児童生徒が互いに対等な立場で話を聞き合い、支え合うことをねらいとしたピア・サポート活動を取り入れていくことが必要であると考えられる。

そこで、この研究は、児童生徒同士が互いに支え合うことをねらいとしたピア・サポート活動をとおして、学校における予防・開発的な教育相談の在り方を明らかにし、学校における教育相談の充実に役立てようとするものである。

## 研究結果の分析・考察

### 1 中学校におけるピア・サポート活動を取り入れた予防・開発的な教育相談についての基本的な考え方

#### (1) 支え合う人間関係の育成

支え合う人間関係は、仲間同士による支え合いである。この仲間関係は、年齢や立場がほぼ等しい人間同士の関係であり、その中で「思いやり・共感」「コミュニケーション能力」「問題解決能力」などがはぐくまれ、年齢が上がるにつれてソーシャル・サポートの送り手としての仲間の役割が大きくなるといわれている。このようなことから、支え合う人間関係とは「仲間同士が共に尊重し合い、情緒的に、あるいは問題解決的に相手のためになる行動をとる関係」ととらえることとする。

しかし、生徒の人間関係を見たとき、対人関係がうまくできない生徒が増えているとともに社会環境の変化で生徒同士が思いやり、支え合うことを体験的に身に付ける機会や場面が少なくなっている現状があると考えられる。そこで、本研究では支え合うことをねらいとする社会的スキルを身に付けるための予防・開発的な教育相談、ピア・サポート活動（ピアとは同年代の仲間、サポートとは支える行動のこと）を生かし、中学校における支え合う人間関係を育成しようとするものである。

#### (2) 中学校におけるピア・サポート活動

本研究のピア・サポート活動では、共に尊重するということから、人間関係を形成する基本としての聞き合うということをまず重視する。共に尊重し合うような聞き方とは、対等な立場に立ち、共に価値ある存在、役に立っている存在という自尊感情を大切にしながら聞くことである。相手の立場を認知的に理解するだけでなく、感情を理解するという共感的に理解し合うのである。そして、相互理解を深め安心して語れるような受容的な仲間関係を築き、自己開示を促進しながら相手のためになる行動をとる契機となっていくものとする。

次に、聞き合うことをとおして深められた相互理解の上に立って、支え合うということを重視する。共感的に理解し合うことをもとに、相手の立場に立って考えられる力、つまり他者視点取得の力を高めながら適切なサポートの仕方を学んでいくのである。そして、自分にできることを考え自分のよさ

を發揮し相手のためになる行動をとることができるようになっていくものとする。サポートについては、情緒的に、あるいは問題解決的に相手のためになる行動であることから二つを考えた。前者を情緒的なサポートといい、不安な心の支えとなるような行動、気持ちを聞くことや勇気付けることなどの行動であり、後者を問題解決的なサポートといい、情報提供を含め問題解決できるような行動、一緒に考えることや手助けすることなどの行動である。

中学校の時期は、生徒同士の新たな仲間関係ができ深まる時期である。生徒の人間形成において、この仲間関係の果たす役割は大きく仲間のものの見方や考え方などの価値観が大きな影響力をもってくる。また、自立心や独立心が強まる反面、心身の変化や悩みが大きくなり不安な心の支えを求める時期であり、生徒の自尊感情が揺れる時期である。悩みや不安は、自分と同じ立場に立って共感してくれる仲間に相談することが多く、悩みの共有や不安な心の支えとしての仲間の役割が重要な位置を占めてくる。したがって、頼れる仲間がいる、あるいはいつでも頼れるという安心感が必要なのである。このようなことから、中学校において生徒同士が互いに支え合うことをねらいとしたピア・サポート活動は意義のあるものとする。

本研究では、以上の考えから、中学校における支え合う人間関係を育成するための要素となる社会的スキルとして、自尊感情、相互理解を深めていくコミュニケーション能力、相手のためになる行動としてのサポートの三つが重要と考え、指導・援助試案を【表1】のように作成した。なお、実践する学校の実態調査から明らかになった課題を指導・援助の留意点として重視することとした。

【表1】 中学校におけるピア・サポート活動を取り入れた予防・開発的な教育相談の指導・援助試案

ピア・サポート活動	視点	活動の視点	活動内容	活動の意義・留意点
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">活動の意義の共通理解</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">支え合うための社会的スキルの学習</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">学校生活での実践・気づき</div>	動機づけ	・仲間関係の理解	・支え合う人間関係について考える	仲間関係に関心をもつようにする ・悩みなどを共有しながら、共に成長することに気付くようにする
	自尊感情	<b>〔尊重し合う仲間関係〕</b> ・自己理解 ・他者理解	・仲間とふれあう ・自分のよさを見つめる ・新しい自分を発見する ・仲間のよさを見つめる	自他共に大切に尊重し合う仲間関係を育成する ・仲間とのかかわりの中で、共に存在感や有用感が感じられるようにする ・自他共によさを認め合い安心して自己表現できるようにする
	コミュニケーション能力	<b>〔受容的な仲間関係〕</b> ・共感 ・自己開示	・相手の話を聞く、伝える ・あたたかな言葉かけ ・気持ちを聞く ・援助を求める	共感的に理解し合い共に安心して語り合う受容的な仲間関係を育成する ・傾聴を基本に、共感的な聞き方ができるようにする ・悩みや本音を少しずつ自己表現したり聞いたりすることのよさに気付くようにする
	サポート	<b>〔サポートのある仲間関係〕</b> ・他者視点取得 ・相手のためになる行動	・問題に気付く ・問題の解決策を考える ・勇気付ける	思いやりが行動として表れるようなサポートのある仲間関係を育成する ・相手が自分で自分自身にとってよい意思決定ができるようなサポートができるようにする ・相手の気持ちを理解することがサポートの出発点であることに気付くようにする ・自分にできることを考えさせる
	定着	・仲間関係の理解	・日常生活、行事、教科学習などでの実践をとおして、支え合う人間関係について深める	仲間関係に関心をもって生活できるようにする ・行事や日常生活などの振り返りの中で、支え合う人間関係の価値に気付くようにする ・生徒同士の問題解決の場を保障する

2 中学校におけるピア・サポート活動を取り入れた予防・開発的な教育相談のための実践プログラムの作成

(1) 実践プログラムの作成の観点

前頁【表1】の指導・援助試案に基づき、次のような観点で実践プログラムを作成する。

ア 実践する学年は中学1年生とすること

(ア) 新しい仲間関係の形成の時期

中学1年生は新しい仲間との出会いの中で、期待以上に不安を抱きながら生活している。新しい仲間と共に受容的な人間関係を築きながら中学校生活に適応していくものである。

(イ) 支え合う人間関係に関する調査結果からの課題

自尊感情、特に自分のよさや自己有用感の低い生徒が中学1年生から多数見られる。

(ウ) 仲間の役割の理解

悩みの共有や不安な心の支えとしての仲間の役割の重要性を理解し、これからの中学校生活へ動機づけする。

イ ピア・サポート活動における三つの社会的スキルの学習などを学級経営に位置付けること

(ア) 学級目標の具現化の手だてとする。支え合う人間関係の必要性など動機づけを図り、継続的、日常的に意識化する。

(イ) 学級づくりと学級の深まりという視点から、学年を前半と後半に分ける。学級づくりでは自尊感情やコミュニケーション能力を中心にしながら相互理解を深め、仲間への関心をもち対等な立場で聞き合う人間関係を育成する。学級の深まりでは聞き合う実践を重ね相互理解を一層深め、適切なサポートの仕方を身に付け、支え合う人間関係を育成する。

(ウ) 自他のよさに目を向け「聞き合う」ことを基本に据えていく。

(エ) 学んだ社会的スキルが学校生活で生かされ、その有用性が実感できるように定着の場を設定する。

(オ) ショートエクササイズの特長を生かし、短時間でできるものを中心に継続的・効果的に実施していく。ショートエクササイズは、1回10～15分間で実施するもので、1回あるいは数回でねらいを達成するものである。また、「聞き合う」ことについては重点としてロングエクササイズ1単位時間で実施する。

(2) 実践プログラムの作成

実践プログラムの作成の観点に基づき、実践プログラムを次頁【表2】のように作成した。また、ショートエクササイズ及びロングエクササイズは次のように展開する。

ショートエクササイズ及びロングエクササイズの展開

	活動内容	教師の働きかけと留意点
導入	1 本時のねらい ・ねらいを知る	本時の活動の動機づけや学習のねらい、内容を把握できるようにする 必要に応じて前時までの振り返りを行う 安心して自己表現し人とかがわかることの心地よさが学べるように配慮する
展開	2 エクササイズ 説明を聞く ルールを確認する 実際にしてみる	モデルなどを示しながら、生徒が取り組みやすいようにする 活動によって「傷つき」をつくらないように留意する ロールプレイなどで体験的に理解できるようにする リレーションをつくりながら一緒に楽しんで活動できるようにする どの活動でも支え合う人間関係を育成するための基本となる対等な立場で聞き合うことを大事にする(自尊感情を大切にすること)
まとめ	3 振り返り ・書く ・伝え合う、聞き合う 4 まとめ (アドバイス)	楽しかっただけで終わらないように振り返りの視点を明確にする 振り返りの時間を十分にとり、書く活動をとおしながら自己を見つめられるようにする 相互に体験したことの感想を交流し、自己理解と他者理解を深める ねらいに合わせてながら学校生活への生かし方など方向付ける 活動内容3、4の「振り返り」「まとめ」は、数回のショートエクササイズの場合省略する(最後のまとめの時間に行う)

【表2】 中学校におけるピア・サポート活動を取り入れた予防・開発的な教育相談のための実践プログラム（全27回）

学年前半 学級づくり/聞き合おう（5～7月、11回）				
・様々な新しい仲間と出会いふれあう中で、自尊感情やコミュニケーション能力を中心にしながら相互理解を深め、仲間への関心をもち支え合うことのもとになる対等な立場で聞き合う人間関係を育成する				
活動名	時間	ねらい	活動内容	留意点
【動機づけ・見通し】 第1時 「ピア・サポート活動を始めよう（1学期編）」	10 ～ 15分	・仲間の役割について考え、支え合うとはどういうことかを知る	・仲間の役割を知る ・ピア・サポート活動の内容を知る	・学級目標とかかわらせて教師も生徒も共通の問題意識をもつ ・教師の願いや生徒のアンケートから具体的に仲間の役割をイメージできるようにする
【自尊感情】 第2～6時 「いいとこコレクション」	10 ～ 15分 × 5	・他者からの肯定的な評価によってプラスの自己概念を育て、より深い人間関係を築くための基盤をつくる	・支え合うための第一歩として、自分も仲間も大事にすることを知る ・仲間のよさを見つめメッセージカードで伝える ・自分のよさを知る	・仲間のよさを見る多様な視点を与えて取り組めるようにする ・仲間のよさを見つけようとしている態度や言動を積極的に認めていく ・仲間とのかかわりの希薄な生徒、自己表現が不十分な生徒は担任とのコミュニケーションを大事にしていく ・教師も生徒への肯定的な評価を増やしていく
【コミュニケーション能力】 第7～9時 「スゴロクトークン」	10 ～ 15分 × 3	・相互理解とともに、仲間と話したり聞いたりできる	・身近で共通性のある話題など広く互いに知り合い、いろいろな発見をする	・気軽に楽しく自分の関心のあることや考えていることが話せる雰囲気を作る ・聞き方には意識的に留意させる ・仲間を積極的に増やし、日常会話を楽しめるように方向付ける
【コミュニケーション能力+サポート（情緒的）】 第10時 「積極的な話の聴き方」	1時間	・聞き手の姿勢や態度が、話し手の気持ちにどう影響するかを体験し、温かい聞き方の大切さに気付く	・誰にとっても聞くことが最も大事であることを知る ・温かい聞き方と冷たい聞き方の違いを体験的に理解する ・温かい聞き方を練習し身に付ける	・仲間同士温かい聞き方ができると安心して話ができるようになることに気付かせる ・互いに肯定的なフィードバックをしながら高まっていけるようにする ・聞くことの援助的な面にもふれる ・定着を図るために、具体的な行動目標を立て、帰りの会などで1日を振り返り自己評価・相互評価する
第11時 「中間の振り返り」	10分	・支え合う学級を目指して取り組んだピアサポート活動の学習を振り返る	・ピア・サポート活動をして自分や学級で前と変わったことを確かめる	・対等な立場で聞き合うことの意義を再確認し、2学期へつなげる

学年後半 学級の深まり/支え合おう（9～11月、16回）				
・対等な立場で聞き合う実践を重ね相互理解を一層深め、適切なサポートの仕方を身に付け、支え合う人間関係を育成する				
活動名	時間	ねらい	活動内容	留意点
【動機づけ・見通し】 第1時 「ピア・サポート活動（2学期編）」	10 ～ 15分	・支え合う人間関係やかかわり方について考える	・仲間の役割を確かめる ・具体的にどのような行動をとればよいかを知る	・2学期の行事などの活動を充実するために、支え合い協力することの必要性を意識させ、仲間同士どのかかわっていけばよいか共通理解できるようにする
【自尊感情】 第2～5時 「Xさんからの手紙」	10 ～ 15分 × 4	・他者からの肯定的な評価によってプラスの自己概念を育て、より深い人間関係を築くための基盤をつくる	・1学期あるいは2学期の様子から互いのよさを手紙で伝え合い励まし合う ・自分のよさや仲間のよさを広げる	・2学期は新たな人間関係ができる時期であり不安を感じることも少なくない。互いによさを見つめながら、かかわることへ積極的になれるようにしていく ・1学期の「いいとこコレクション」は班内で行ったが、2学期は範囲を広げ学級全体に関心が向くようにする
【コミュニケーション能力】 第6時 「気持ちを聴き取る」	1時間	・気持ちに目を向けた話の聞き方の大切さに気付く	・気持ちを聴き取ることの意味を理解する ・「繰り返し」のロールプレイをとおして相手の気持ちを考えてみる	・「繰り返し」という方法で相手の話を理解し、同時に気持ちを理解することを体験できるようにする ・気持ちを理解するような聞き方をされると、困ったとき心地よい気持ちになることを味わわせる
【コミュニケーション能力】 第7～10時 「紙上相談から」	10 ～ 15分 × 4	・相談にのってもらった体験をし、相談することの大切さやよさを感じ取る	・相談する意義を知る ・思いつく悩みなどを書き出す ・仲間の悩みについて、相手の立場を考えて解決策を伝える	・共に同じような悩みなどをもっていることを理解し合い、安心感が感じられるようにする ・悩みなどを自己開示し、相談することのよさが感じられるようにする

活動名	時間	ねらい	活動内容	留意点
【サポート(問題解決的)】 第11時 「解決策を考える」	1時間	・アドバイスすることが援助ではなく、相手の立場で一緒に考えてやるのが大切であることに気付く	・一人で解決策を考えてみる ・班で整理し根拠をもってよい解決策を話し合う ・様々な解決策があることを理解する	・相手のためになる行動には、問題解決的なサポートと情緒的なサポートがあることを理解させ、共に相手の立場に立つことが大事であることに気付かせる ・一つの問題をみんなで考える体験から、一緒になって考えてくれる仲間の存在や役割、よさが感じられるようにする
【サポート(情緒的)】 第12～14時 「プラスのストロークを贈ろう」	10分 ×3	・仲間を勇気付けたり元気付けたりする言葉などもよい援助であることに気付く	・プラスのストロークについて知る ・ロールプレイをとおしてプラスのストロークを体験的に理解する	・プラスのストロークが仲間を勇気付けることなどを体験させ、プラスのストロークを待っている仲間の存在に気付かせる ・声をかけ合うことの大切さを強調する
【自尊感情】 第15時 「君はどこかでヒーロー」	25分	・文化祭が終了した後、「学級のために」「仲間のために」貢献したことなどを伝え合い、共に自己有用感をもつ	・文化祭の取組をとおして互いに貢献したことなどを「君はどこかでヒーロー」カードで伝え合う(話して渡す)	・定着を図るために、あらかじめ相手のためになる行動というものを共通理解した上で、文化祭の取組の中で意識的に実践させ、支え合う学級の雰囲気をつくりあげられるようにする ・文化祭で互いに役割をもち、学級、あるいは仲間のために貢献したことなどを伝え合い、自己理解と他者理解を深めていく
第16時 「全体の振り返り」	10分	・支え合う学級を目指して取り組んだピアサポート活動の学習を振り返る	・ピア・サポート活動をして自分や学級で前と変わったことを確かめる	・対等な立場で聞き合い支え合うことの意義を再確認し、これからの生活へつなげる

### 3 実践プログラムによる指導・援助の実践と実践結果の分析・考察

実践結果の分析・考察に当たっては、内面の理解ということから「書く活動」を重視し、振り返りシートの記述内容を中心に考え方や感じ方、行動に対する意識の変化を検討する。

考え方や感じ方は、「こういう考え方もあるのか」「大切なことが新しく分かった」「この感じは大事だな」といった認識や思いのことである。行動に対する意識は、「この点をがんばれば自分にとってもっとよい何かの実現できるかもしれない」「このことをもう少しやってみたい」「自分でもやればやれるんだ」といった自己の次のステップへの決意や意欲である。それぞれの社会的スキルの学習のねらいにあわせて考え方や感じ方、行動に対する意識の変化をとらえ、その育成状況を分析・考察し検討していく。

以下、学年後半の「学級の深まり」における指導・援助の実践を述べる。学年前半の実践の上に立ち、聞き合う実践を重ね相互理解を一層深め、適切なサポートの仕方を身に付け、支え合う人間関係を育成しようとしたものである。

#### (1) 自尊感情の育成に関する指導・援助実践

自尊感情に関するエクササイズは、自他共に価値ある存在、有用な存在としての自己理解と他者理解を深め、自他共に大切にす、尊重し合う仲間関係を育成するために行うものである。

##### ア 活動名「Xさんからの手紙」

1学期の活動を振り返り、役に立つという視点を加えながら学級の仲間のよい所を探し手紙に書いて伝え、自他のよさを見つめていくものである。事実となる理由を明確にして、自他のよさの見方を広げられるようにする。そして、学級の多くの仲間との肯定的な人間関係を築いていく。

【表3】 「Xさんからの手紙」振り返りシートの記述内容

N = 26

仲間同士共によさを見つめ伝え合い、学級の中での存在感や有用感が感じられる(考え方や感じ方)  
 ・みんな自分のことをこんなふうに思ってくれているんだなと思った。よい人だなというのが多かったことがうれしい(17)  
 ・私が思いもしなかったことが書いてあってびっくりした。胸にジーンとしみる手紙があった(6)  
 ・よく考えてみると誰でもよい所は一つや二つ必ずあるんだなと思った(2)  
 自分のよさを発揮しようとするや仲間を肯定的に見ようとするなどの意識が表れる(行動に対する意識)  
 ・仲間のよさをたくさん見つけることができた(15)  
 ・自分のよさで知ったことを自分の長所として生かしていきたい(11)  
 ・仲間のよさを日頃からよく見てみようと思う(8)  
 ・普段からみんなのよい所に気付いていけなくて意外に難しいのかなと思った(6)

「注1」( ): 人数を示す 複数回答可

「注2」振り返りシートの記述内容に関する表内( )に示す数字の意味は、以下【表3】と同じである

【表3】によると、2学期の始め、仲間同士共によさを見つめ伝え合うことで「みんな自分のことをこんなふうに思ってくれているんだなと思った。うれしかった」「私が思いもしなかったことが書いてあってびっくりした。胸にジーンとしみる」と一層自分のよさを見つめるといった自己理解に関する考え方や感じ方の変化がうかがえる。

また、「自分のよさで知ったことを自分の長所として生かしていきたい」と自分のよさを発揮することへの意欲といった行動に対する意識の変化がうかがえる。一方、仲間を肯定的に見ることについては「普段からみんなのよい所に気付いていけなくて意外に難しいのかなと思った」と感じているものも見られる。しかし、「仲間のよさをたくさん見つけることができた」「仲間のよさを日頃からよく見てみようと思う」と仲間のよさを見つめることができることや仲間のよさを見つめることへの意欲といった行動に対する意識の変化もうかがえる。

これらのことから、自他のよさの見方を広げ理解し、自他を肯定的に見ることへの関心を高めることができたと考える。

(2) コミュニケーション能力の育成に関する指導・援助実践

コミュニケーション能力に関するエクササイズは、相手の考えや気持ちを共感的に理解し合い、共に安心して語り合う受容的な仲間関係を育成するために行うものである。

ア 活動名「気持ちを聴き取る」

気持ちを理解するような聞き方を体験し、内面を理解することの大切さに気付いていくものである。「繰り返し」(相手が話した言葉を繰り返して相手に返すこと)の方法を使い、相手の言葉を一つ一つ理解し気持ちに目を向けて聞くといった共感的な聞き方を深められるようにする。そして、仲間同士が気持ちを理解するような聞き方のできる受容的な人間関係にしていく。

【表4】 「気持ちを聴き取る」振り返りシートの記述内容

N = 27

気持ちを理解するような聞き方のよさが感じられる(考え方や感じ方)  
 ・相手が繰り返し聞いてくれると、こっちはすごくよい気持ちになりこの人なら話してもよいかと思った(10)  
 ・繰り返し聞いてくれると相手が自分の言ったことを聞き取ってくれているんだという気持ちになることが分かった(8)  
 ・相手の表情をよく見ると、今、どんな気持ちなのか分かってきた(6)  
 ・自分の気持ちが伝わらないと悲しいのもっと真剣に聞いてあげたいと思った(4)  
 気持ちを理解するような聞き方をしようとするなどの意識が表れる(行動に対する意識)  
 ・気持ちを聴き取る方法で友達と話すときに試してみたい(8)  
 ・気持ちを聴き取ることがこんなに難しいとは思ってもしなかった(7)

【表4】によると、「繰り返し」の方法で気持ちを理解してもらおうと「相手が自分の言ったことを聞き取ってくれているんだ、という気持ちになることが分かった」と内容をよく理解してもらえると

いう面からよさを感じる考え方や感じ方の変化がうかがえる。一方「相手が繰り返し聞いてくれると、こっちはすごくよい気持ちになり、この人なら話してもよいかと思った」(好意的に感じる)「自分の気持ちが伝わらないと悲しいのでもっと真剣に聞いてあげたいと思った」(大切にしてくれる)など情緒的な面からよさを感じていることもうかがえる。

また、「気持ちを聴き取る方法で友達と話すときに試してみたい」と気持ちを理解するような聞き方への意欲といった行動に対する意識の変化がうかがえる。しかし、一方では「気持ちを聴き取ることがこんなに難しいとは思ってもいなかった」と難しさを感じているものも見られる。

これらのことから、気持ちに目を向けて聞くといった共感的な聞き方のよさに概ね気づき、気持ちを理解するような聞き方への関心をもつことができたと考える。

#### イ 活動名「紙上相談から」

悩みなどを紙上で相談しそのことのよさを感じていくものである。自他共に悩みなどにしっかりと向き合い、安心して気持ちよく自己開示し相互理解を深めるようにする。そして、同じような悩みをもつ存在として理解し合い、仲間とのかかわりを深めようとする人間関係を築いていく。

【表5】 「紙上相談から」振り返りシートの記述内容

N = 27

悩みなどを相談することのよさを感じられる(考え方や感じ方) ・ 仲間に相談しているいろいろな解決策を考えてくれてよかった。いろいろ考えてくれて勉強になった(9) ・ よい考えを出してくれてやれそうな気がしてきた(8) ・ ちょっとした悩みでもみんな本気で考えてくれてうれしかった(5) ・ 相談というか、ぐちを聞いてもらったに近いかもしれない。この紙上相談の意味を果たしていないが結構すっきりした(1) 仲間へ関心をもってかかわろうとすることなどの意識が表れる(行動に対する意識) ・ 相談にのってみて結構きついと思ったが、きちんと解決策を書けたのでよかった(6) ・ よい相談の仕方や相談の聞き方が分かった。相談されたらよい聞き方ができればよいと思った(4) ・ みんないろいろな悩みをもっているんだなと思った。機会があったらまたやってみたい(3)
---

【表5】によると、悩みなどを仲間に打ち明け、共に理解し合いながら解決策を考えたことで「いろいろな解決策を考えてくれてよかった」「よい考えを出してくれてやれそうな気がしてきた」と情報的な面や問題解決的な面から仲間に相談することのよさを感じるといった自己開示に関する考え方や感じ方の変化がうかがえる。一方「ちょっとした悩みでも本気で考えてくれてうれしかった」など情緒的な面から相談することのよさを感じていることもうかがえる。

また、「みんないろいろな悩みをもっているんだなと思った」と同年代の仲間の悩みを知ることや「相談にのってみて結構きついと思ったが、きちんと解決策を書けたのでよかった」と相談の難しさを感じながらも自分も相談にのることができること、「相談されたらよい聞き方ができればよいと思った」と相談にのることへの意欲といった行動に対する意識の変化がうかがえる。

これらのことから、悩みなど内面に関することを話すよさを感じ相互理解を深め、仲間へかかわることへの関心を高めることができたと考える。

#### (3) サポートの育成に関する指導・援助実践

サポートに関するエクササイズは、思いやりが行動として表れるようなサポートのある仲間関係を育成するために行うものである。

#### ア 活動名「プラスのストロークを贈ろう」

勇気付ける言動や温かい態度などのよさを見つめ情緒的なサポートの働きを理解していくものである。仲間同士がよさを伝え合うことや共感的に聞き合うことを振り返り、相手のためになる行動を具体的にイメージできるようにする。そして、仲間同士が自分にできることとして情緒的なサポートをすることのできる仲間関係を築いていく。



【表6】「プラスのストロークを贈ろう」振り返りシートの記述内容

N = 27

- 情緒的なサポートの働きが分かる（考え方や感じ方）
- ・一言だけだけど、やっぱりほめられたり励まされたりしてうれしかった(19)
  - ・日常生活の中でプラスのストロークはたくさんあることを知った(7)
  - ・プラスのストロークを贈られた方もきっとよい気持ちになったと思う(4)
- 情緒的なサポートをしようとするなど意識が表れる（行動に対する意識）
- ・これからプラスのストロークを使おうと思った(7)
  - ・プラスのストロークを贈ることができてよかった(6)
  - ・人に贈るのはちょっと難しかった(3)

【表6】によると、プラスのストロークのよさを見つめロールプレイをすることで「日常生活の中でプラスのストロークはたくさんあることを知った」とプラスのストロークの日常性などに気付くといった考え方や感じ方の変化がうかがえる。一方「一言だけだけど、やっぱりほめられたり励まされたりしてうれしかった」と情緒的な面からや「プラスのストロークを贈られた方もきっとよい気持ちになったと思う」と他者視点取得の面からとらえていることもうかがえる。

また、「人に贈るのはちょっと難しかった」とサポートの難しさを感じながらも、「これからプラスのストロークを使おうと思った」「プラスのストロークを贈ることができてよかった」とサポートへの意欲や自信といった行動に対する意識の変化もうかがえる。

これらのことから、情緒的なサポートの働きを理解し、情緒的に相手のためになる行動をとることへの関心をもつことができたと考える。

#### (4) 支え合う人間関係の育成状況の結果の分析・考察

支え合う人間関係、「仲間同士が共に尊重し合い、情緒的に、あるいは問題解決的に相手のためになる行動をとる関係」の育成状況については、全体の振り返りシートの記述内容を中心に、自尊感情、コミュニケーション能力、サポートの面から行動についての自分の変化と学級の変化を検討する。

【表7】 全体の振り返りシートの記述内容

N=26

視 点	自 分 の 変 化	学 級 の 変 化
自尊感情 ・自他を肯定的に見る	<ul style="list-style-type: none"> <li>・言ってもらった自分のよさを生かせるように努力するようになった(12)</li> <li>・人のよさをたくさん見つけることができるようになった(5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仲間のよさを分かってあげられる人が増えた(5)</li> <li>・全員何かしらのよさに気付いたと思う(2)</li> </ul>
コミュニケーション能力 ・相手の考えや気持ちを共感的に理解し合ったり安心して語り合ったりする	<ul style="list-style-type: none"> <li>・温かい聞き方というのが意識できるようになってきた(13)</li> <li>・友達に悩みを言うのも悪いことじゃないと思うようになった(3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前よりはみんなの聞き方がうまくなったと思う(11)</li> <li>・相談されることもしばしば(3)</li> </ul>
サポート ・相手の立場に立って考え相手のためになる行動などをとする	<ul style="list-style-type: none"> <li>・他人のことをよくよく考えてみることで、少しできるようになってきた。人の気持ちがなんとなく分かるような気がする(6)</li> <li>・友達のこととかを考えて、解決策などを考えるようになったと思う(6)</li> <li>・困っているときに、聞いてあげたり励ましたりすることができるようになった。自信がもてるようになり、学級の一人として役に立つようになった(3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなプラスのストロークを言い合えるようになったと思う。みんな人のよい所を分かっていると思う(7)</li> <li>・何かあったらすぐに気付くようになったと思う(3)</li> <li>・みんなで協力して仕事や行事などを行えるようになった。一人一人が思いやり支え合いみんなが輝けるようになった(3)</li> </ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あまり変わっていないと思う(3)</li> <li>・今の自分でよい(1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分から見ての学級の見方みたいなのが変わってきた(1)</li> </ul>

【表7】によると、自分の変化として、自尊感情に関しては「自分のよさを生かせるように努力するようになった」「人のよさをたくさん見つけることができるようになった」と自分のよさを発揮することや仲間を肯定的に見ることができるといった行動の変化がうかがえる。コミュニケーション能

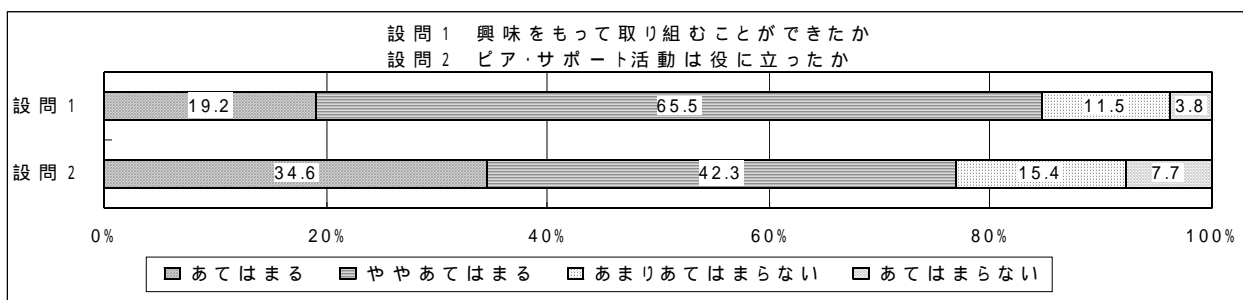
力に関しては「温かい聞き方というのが意識できるようになってきた」「友達に悩みを言うのも悪いことじゃないと思うようになった」と共感的な聞き方をすることや内面に関する話をしたり聞いたりするといった行動の変化がうかがえる。サポートに関しては「人の気持ちがなんとなく分かるような気がする」(他者視点取得)「困っているときに、聞いてあげたり励ましたりできるようになった」(情緒的なサポート)「友達のこととかを考えて解決策などを考えるようになったと思う」(問題解決的なサポート)と相手の立場に立って考え相手のためになる行動などをするといった行動の変化がうかがえる。

学級の変化として、自分の変化と同様「仲間のよさを分かってあげられる人が増えた」「前よりはみんなの聞き方がうまくなった」「みんなプラスのストロークが言い合えるようになった」とそれぞれ自尊感情、コミュニケーション能力、サポートの面で、行動の変化を感じていることがうかがえる。

これらのことから、自尊感情としての自他を肯定的に見る行動やコミュニケーション能力としての共感的に理解し合うといった行動が徐々に身に付き、受容的でしかも自他を大切にする仲間関係が育成され、サポートとしての相手のためになる行動をとることのできるような仲間関係に結び付いてきたものと考えられる。

また、ピア・サポート活動実践後の意識は【図1】のとおりである。興味をもって取り組むことや役に立つことについて、共に約8割の生徒が肯定的に感じている。このことから、ピア・サポート活動の学習をとおして、支え合う人間関係についての関心をもち学校生活に生かそうとするようになってきたものと考えられる。

N = 26



【図1】 ピア・サポート活動実践後の意識

#### 4 中学校におけるピア・サポート活動を取り入れた予防・開発的な教育相談についてのまとめ

本年度は、中学校におけるピア・サポート活動を取り入れた予防・開発的な教育相談の指導・援助試案に基づき、実践プログラムを作成し指導・援助の実践を行った。その実践結果の分析・考察をとおして検討してきたことから、成果と課題についてまとめる。

##### (1) 成果

ア 自尊感情に関して、自他のよさの見方やかわる仲間を広げながら指導・援助実践したことにより、自他共に価値ある存在、有用な存在として自己理解と他者理解を深め、自他を肯定的に見る行動に結び付けることができた。

- イ コミュニケーション能力に関して、共感的な聞き方をすることや自己開示することのよさを深めながら指導・援助実践したことにより、相手の考えや気持ちを共感的に理解し合ったり安心して語り合ったりする受容的な行動に結び付けることができた。
- ウ サポートに関して、自尊感情やコミュニケーション能力の育成の上に立ち具体的に実践の場を設定し行動を促すような指導・援助実践したことにより、相手の立場に立って考え相手のためになる行動などをすることに結び付けることができた。
- エ 三つの社会的スキルを学級づくりと学級の深まりの中で身に付けさせ、実践し気づきを促しながら指導・援助実践したことにより、徐々に受容的な仲間関係を形成し、支え合う人間関係を育成することに結び付けることができた。

## (2) 課題

- ア 支え合う人間関係を深めるために、対等な立場で聞き合い伝え合うといった自尊感情やコミュニケーション能力を継続的に育成する必要がある。
- イ 支え合う人間関係の必要性など動機づけの仕方を改善し、ピア・サポート活動が学級経営の中で効果的に機能し深まるように工夫していく必要がある。

## 研究のまとめと今後の課題

### 1 研究のまとめ

研究完結年度である本年度は、中学校におけるピア・サポート活動を取り入れた予防・開発的な教育相談の基本構想及び指導・援助試案に基づいた実践プログラムによる実践によって、次のような成果が得られた。

- (1) 中学1年生を対象とした実践プログラムに基づいた指導・援助の実践により、ピア・サポート活動における三つの社会的スキル、自尊感情、コミュニケーション能力、サポートの育成が認められ、指導・援助試案が支え合う人間関係を育成する上で効果のあることが分かった。
- (2) ピア・サポート活動は、学校における予防・開発的な教育相談の充実に役立つものであることが明らかになった。

### 2 今後の課題

- (1) ピア・サポート活動を学級だけでなく学校全体に位置付け、様々な人間関係の中で支え合う人間関係が育成されるような予防・開発的な教育相談について明らかにする。
- (2) 支え合う人間関係を系統的・発展的に育成するために、中学1年生での指導・援助の実践をもとにしながら中学2、3年生の実践プログラムを作成する。

## 【参考文献】

- 梶田叡一，「教育評価」，放送大学教育振興会，1999
- 國分康孝監修，片野智治編集，「エンカウンターで学級が変わる 中学校編」，図書文化，2001
- 森川澄男監修，菱田準子，「すぐ始められるピア・サポート」，ほんの森出版，2002
- 國分康孝監修，林伸一他，「エンカウンターで学級が変わる ショートエクササイズ集」，図書文化，2002