

浜松江之島高校(静岡・県立) リーダーズ合宿

# 生徒同士で認め合い、思いやりのある学校に変えていく 「ピア・サポート」という取り組み

生徒の自己肯定感を高める取り組みのひとつに「ピア・サポート」というものがある。

「ひびくこと」で言えば、生徒同士で認め合い、励まし合って、思いやりのある学校に変えていく活動です」

こう語るのは、浜松江之島高校の山口権治先生。同校で2012年度からピア・サポート活動に取り組む山口先生に、その活動がいかに生徒の自己肯定感の向上に結びついているかを教えていただいた。

## トレーニングとサポート活動の両輪を回す

ピアとは「仲間」、「サポートとは「支援」。「仲間による支援」という意味だ。レスキュー(救済)ではなく、サポート(支援)という点が重要で、「相手の自立を促す」ことが目的である。

ピア・サポートは、「トレーニング」と「サポート活動」の大きく2つに分けられる。浜松江之島高校には現在、「ピア・サポートの会」がある。会員の生徒約30人がトレーニングとサポート活動を行っている。トレーニングは年10回。話を聞くとときには相手の目を見る、相づちを打つ、話を

要約して返すといった基本的な「コミュニケーション・スキル」習得に始まり、「問題解決スキル」として、相手がどうなりたいかを引き出したり、解決策をたくさん提示してあげることを学ぶ。また、「対立解消スキル」として、もめごとの渦中の当事者の話を聞き、共通点を見いだして合意を形成する「メディエーション」の技法を学んだりする。

年10回のトレーニング以外にも年1回、1泊2日の「リーダーズ合宿」を行っている。これは、どんな生徒も参加できるオープンなもの。内容は、年間10回分のエッセンスをギュッと凝縮しつつ、現役司法書士やプロ・コーチなど外部講師の実践的レクチャーもあり、参加する生徒は疲労度も大きい。満足度も非常に高いという。(左ページ写真、図3・4参照)。

同校におけるサポート活動とは、トレーニングでスキルを学んだ生徒が他者支援を行うこと。具体的には、次のようなことを行っている。

- クラスで悩んでいる生徒に対する相談活動
- 生徒カウンセラーによる相談室
- 週2回、昼休みに校内を巡視。孤立している生徒に声をかける

- 朝のあいさつ運動
- 近隣の小中学校へのピア・サポート出前授業

## ここは安心安全の場。認められほめられる機会が多い

山口先生は、小中学校の先生から、生徒の自己肯定感を上げるにはどうすればよいか、よく尋ねられるという。

「生徒が孤立しているような環境では、自己肯定感は上がりません。生徒同士がかかわりあえる場を作って、そこで認められ、ほめられる機会を作ります。そうしなければ上がりませんよ、とお答えしています」(山口先生)

その点、ピア・サポートは、うつつけといえる。まず、ピア・サポートをする場合は、常に安心・安全が確保されているルールがあるのだ。「他者を批判しない」「言いたくないことは言わなくていい」「ここで聞いた話は他者へ言わない」。この3つが徹底されるから、否定

図1 ピア・サポートで育まれる安心・安全感

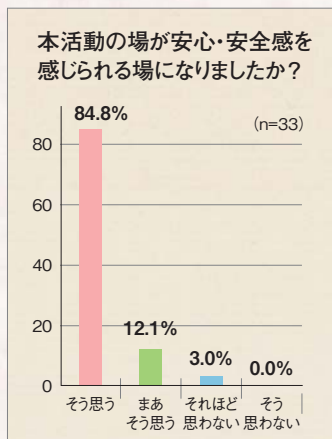
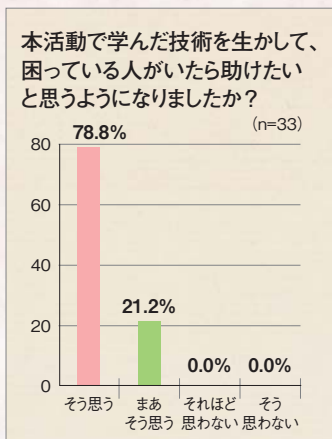


図2 ピア・サポートで育まれる他者を助けたい気持ち



山口権治先生 1956年生まれ。81年に英語の教員免許を取得。日本ピア・サポート学会認定コーディネーター。上級教育カウンセラー。学校カウンセラー。産業カウンセラー

※日本ピア・サポート学会 <http://www.peer-s.jp/>

取材・文／荒尾貴正

### 図3 浜松江之島高校リーダーズ合宿スケジュール(2015年)

#### ▼1日目 8月13日(木)

時間	内容
9:00	入所式(オリエンテーション)
9:30	■各自のゴール設定・全体交流 ●自己紹介 ●各自のねらいを発表
10:00	■コミュニケーションワーク ◇リレーションづくり ●パーフェクト・ザ・ニコイチ ◇傾聴・アサーション訓練 ●悪い聞き方・良い聞き方 ●くり返し・要約・二者択一
12:00	昼食
13:00	◇課題解決の5つのステップ
14:10	◇対立の解消(メディエーション) ●部活動や学級でのトラブル
18:00	夕食
19:00	◇チャレンジ・ザ・ゲーム ●キャッチ・ザ・スティック ●スピード・ラダーゲッター ●むかでタイムレース

#### ▼2日目 8月14日(金)

時間	内容
6:30	起床
7:00	朝食
8:00	◇たかしくんの大冒険
9:00	◇幸せになるためのコーチング
10:40	■まとめ ◇全体交流 ◇メッセージ交換 ●○○さんへ、△△から 頑張っていたことを伝える ●アンケート記入
11:40	昼食(野外でカレーライス・飯ごう炊飯)



合宿1日目のコミュニケーションワークのひとつ。「悪い聞き方」の実演。話者から顔を背けていて印象が悪い。

合宿1日目の対立の解消。現役司法書士が調停役を実演。生徒が役柄になりきって、場は大いに盛り上がった。



### 図4 自分を好きになる訓練

#### 自分が感じている自分の短所

- おせっかい
- 消極的
- 短気
- めんどくさがり
- 自分勝手

#### 短所の逆転(長所化)

- 世話好き
- 冷静沉着
- 決断が早い
- 思慮深い
- マイペース

合宿2日目の「幸せになるためのコーチング」から抜粋した、「自分を好きになる訓練」のワークシート。否定的な言葉を肯定的な言葉に言い換えることは難しくない。つまり自分の短所も、見方を変えれば長所になる。例えば「おせっかい」は、肯定的に言えば「世話好き」だ。そのほか左のように、マイナスの言葉をプラスに変換できれば、「自分もそれほど悪くない」と思えてくるだろう。これは自己肯定感を上げる一助になる。



合宿1日め夜のチャレンジ・ザ・ゲームのひとつ、「キャッチ・ザ・スティック」。スティックはそのまま、人がすばやく移動して、スティックをキャッチする。チームワークが問われる。

生徒の自己肯定感を大きく下げる要因のひとつに「いじめ」がある。いじめ被害者には、学業不振、健康問題などさまざまな悪影響が生じるが、当然、自己肯定感も下がる。傍観者にも悪影響が出る。いじめを止められなかったことに対して不安感や無力感、罪悪感を感じ、結果として自己肯定感が低下

#### いじめ被害者、加害者、傍観者にも効果あり

「本活動で学んだ技術を生かして、困っている人がいたら助けたいと思うようになりませんか?」という問いには、100%が「そう思う+まあそう思う」と回答した。

「本活動で学んだ技術を生かして、困っている人がいたら助けたいと思うようになりませんか?」という問いに対しては、96.9%の生徒が「そう思う+まあそう思う」と答えた。

「本活動の場が安心・安全感を感じられる場になりましたか?」という問いに対しては、96.9%の生徒が「そう思う+まあそう思う」と答えた。

「本活動で学んだ技術を生かして、困っている人がいたら助けたいと思うようになりませんか?」という問いには、100%が「そう思う+まあそう思う」と回答した。

される人はいないし、否定する人もない。また、「ホメホメワーク」など、人をほめるトレーニングが多く、そのなかで自分の長所がみつかったり、人からほめられてうれしくなる機会がふんだんにある。

さらに、サポート活動をして友人同士のけんかを仲裁できた時や、中学校に出前授業に行つて中学生から尊敬の眼差しで見られた時、自己肯定感が大きく上がる。これらは、データにもはっきり表れている。

図1と2は、13年度にピア・サポート活動に1年間参加した生徒33人のアンケート結果だ。

する人は少なくない。いじめ加害者にも負の影響があり、将来犯罪に手を染める割合は高く、自分の子どもにいじめ加害者としての世代間連鎖が起きるリスクも高いといわれる。

つまり、いじめは、被害者も加害者も傍観者も、かかわつたすべての人を不幸にする。ゆえに、いじめを起してはならないのだ。

「だから私は、もしいじめに遭つたら、『誰かに、助けてと言いなさい』と生徒に伝えていきます。それはあなたも助けるし、まわりの人も助けるのだから。ピア・サポートでは、他人に助けを求める方法もトレーニングしていますし、いじめの場面に介入する方法も教えています」(山口先生)

いじめ防止対策推進法の第十五条において、「いじめの防止に資する活動であつて当該学校に在籍する児童等が自主的に行うものに対する支援」が求められている。これはピア・サポートのような活動と受け取つてよいだろう。

いじめ防止のためにも、すなわち生徒の自己肯定感の今以上の低下を防ぐためにも、ピア・サポートの導入は得策に違いない。

「ピア・サポートを取り入れる際、教師は資格など必要ありませんし、生徒もまったく選びません。誰でもできるし、誰でも参加できる。すべてに開かれているところが、この活動のすばらしさだと思つています」(山口先生)