

## 28 ピア・サポートの基礎

森川澄男

### 1 到達目標

- (1) 学校におけるピア・サポート活動についての理解を深める。
- (2) 教育活動としてのピア・サポートの役割を明確にする。
- (3) ピア・サポーターを育成するトレーニングの内容・方法を示し、学校での具体的な実践活動への道筋を明らかにする。

### 【キーワード】

ピア・サポート、ピア・サポートの歴史、ピア・サポートの全体構造、トレーニングの構造と内容、コミュニケーション、問題解決のステップ、対立の解消、ブレインストーミング、学校での立ち上げ、教師のスーパービジョン、教育課程との関連、指導者の養成、

### 2 ピア・サポートとは

#### (1) ピア・サポートの定義

ピア (Peer) は、同年代の仲間のこと、サポート (Support) は、支援することを意味する言葉である。世界的には幅広い分野の活動として展開されているが、日本の学校教育の領域では、1990年代の後半から使われるようになった。日本学校教育相談学会から生まれた日本ピア・サポート学会ではピア・サポート活動を「学校教育活動の一環として、教師の指導・援助のもとに、子どもたちがお互いに思いやり、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」と定義している。 (「ピア・サポート実践ガイドブック」)

#### (2) ピア・サポートが注目される背景

いじめ、不登校をはじめ、対人関係の不調から、日常の学校生活を送れない児童生徒が増加している。子どもたちの対人関係育成能力の不足が影響し、集団に入れない子、孤立する子、自己主張できない子、キレる子、特に思春期を迎えた子どもたちは不安定な心情で毎日を過ごしている子どもたちが増加している。社会の急激な変化を受けて、状況はますます複雑になっている。

学校ではスクールカウンセラーの導入をはじめ、様々な努力が行われているにもかかわらず、忙しい学校現場では、目の前の子どもたちの問題に追われる状況も続いている。

さまざまな問題の発生の前段階で、ピア・サポートによる仲間の支援を受けることは、

予防的な活動としての意味も大きいと考える。また、全体のこどもを対象にしたグループ・ガイダンス・プログラム（心理教育）を展開することにより、学校全体として人間関係をはじめ、他者を思いやり、支え合う学校風土を構築することにも貢献出来るのである。

ピア・サポートの活動を通して明らかになったことは

- ① 悩みや困りごとの多くは、仲間同士で解決していることが多いこと
- ② 子どもの傷つきは子どもの中で癒されること
- ③ 子どもは大人以上の力をもっていること
- ④ 人は人を支援するなかで成長すること

など、この活動に参加する子ども自身が、トレーニングで学んだ支援のスキルを活用し、援助活動を体験することを通して、人間関係や心に関心を持つようになり、役立つ自分を再発見し、積極的に学校生活に取り組むようになる。不登校・いじめ問題の予防や、学力の向上にも成果を挙げている。また教師も子どもたちの持つ力を信頼し、教師の援助のもとに活動を進めることによって、教師-子どもの信頼関係、子ども同士の人間関係が豊かになり、充実した学校生活を生み出す大きな契機になっている。

### 3 ピア・サポートの歴史

#### （1）諸外国からの実践から学ぶ

仲間同士の助け合いは、かなり古い時代からみられる現象であるが、学校教育のなかで組織的に進められ今日まで大きな影響を与えてきたのはカナダでの実践である。

1970年代にカナダの西海岸、バンクーバー市の周辺で、スクールカウンセラーが各校に配置された頃からこの活動は生まれている。その後、アメリカやオーストラリア、イギリスその他の国に拡がり、特に1990年代、世界的ないじめ問題に対応する活動として注目されるようになった。

「ピア・ヘルピング」「ピア・カウンセリング」「ピア・チュータリング」等様々な名称で呼ばれ、学校だけでなく、地域や女性、高齢者、障害者、企業などで、仲間支援の活動として拡がっている。（最近ではピア・メンタリング、ピア・コーチングが生まれている）

#### （2）日本学校教育相談学会の海外研修から導入

日本でピア・サポート活動が拡がる大きな役割を果たしたのは、日本学校教育相談学会の海外研修を契機にしている。日本学校教育相談学会では、創立以来、学校教育相談を学校に広げていくためには、中核となる教員の育成をどう図るかが大きな課題になっていた。いじめ問題や不登校が大きな社会問題になっていた平成7年度から、文部省は、学校外から心理の専門家（臨床心理士等）を導入する「スクールカウンセラー活用調査研究事業」を立ち上げた。相談学会では、「学校カウンセラー認定制度」を開始するにあたり、資格認定委員会有志を中心に、海外のスクール・カウンセリング実情を学ぶために、平成7年（1997）3月、はじめてアメリカのロスアンジェルスを中心に、海外研修を実施した。翌平成8年（1998）3月のニューヨークを中心にした第2回海外研修で、初めてピア・サポートを実際に展開している学校や子どもたちと交流し、ピアという名前は使っていないが、

日本でも類似の活動は進められていることから、十分取り組める活動であることを理解し、カナダのトレーバー・コール博士、イギリスのヘレン・カウイ博士などとの交流する中から、前橋市立鎌倉中学校での実践を皮切りに取り組みが進められた。学会として初めての「ピア・サポート研修」は同年8月、愛知大会の「認定学校カウンセラー研修会」でバーンズ亀山静子氏と森川が講師で行われた。以後、研修委員会の中央研修会、夏のワーク・ショップ、各支部の研修会を通して普及を進め、平成14年12月よりこの活動を学校教育相談の予防的側面として一層広げていくために、「日本ピア・サポート研究会」（17年より日本ピア・サポート学会に改称）を立ち上げ、本日本学校教育相談学会との協力関係のもと今日に至っている。

#### 4 ピア・サポート活動における他者への支援

ピア・サポート・トレーニングを通して、学んだスキルを活用しどのような活動が行われているのだろうか。多様な活動が展開されている。主なものは次の通り。

(1) 困っている人の友だちになる・・・

孤立している子、元気のない子、いじめられている子、不登校の子、転校してきた子、帰国子女、外国籍の子、障害のある子、秘密の友だち、など

(2) 仲間づくり・・・学級や部活動を通しての仲間づくり、友だちの輪を広げる

(3) 学習の支援・・・仲間同士で勉強の促進、学習で悩んでいる人への支援

(4) 学級・学年での実践・・・いじめ劇の作成とクラス巡回、ワイド相談、グループ支援  
ボランティア活動（老人ホーム・幼稚園訪問等）の準備活動〈コミュニケーション・トレーニング〉  
学級全員へのトレーニング、不登校生徒への支援等

(5) 学校全体に関わる実践・・・中1ギャップを埋めるための小学校へのアンケートと  
出前講座、部活動・学級のリーダー養成のトレーニングの実施  
訪問者の学校案内、生徒朝礼の活用、異学年交流の実施、ピア・サポート新聞の発行、ピア・サポート委員会の設置、保護者のピア・サポート講座の実施等

(6) 相談活動・・・困っている仲間の相談、メール相談、ピア・ボックスを通しての  
相談

(7) ピア・サポートチームの仲間づくりと顧問・スクールカウンセラーとの連携

★ゴール（目標） 思いやりの心、支え合いの心を校内に広げ、温かい学校生活をみんな  
で創る。

#### 5 ピア・サポートの教育課程上の位置づけ

新しい学習指導要領では、真の知性に支えられた「生きる力の育成」と「確かな学力」  
に支えられた総合的な人間力の育成が目指されている（梶田叡一部会長）。体験的な活動  
や問題解決的な学習を通して、学校生活に良く適応し、現在及び将来の生き方を考え行動

する態度や能力を育成することが出来るよう、生徒指導の充実やガイダンスの機能の充実を図ることが強調されている。

ピア・サポートの活動は、教師の適切な指導の下に、教育課程のねらいである「ガイダンスの機能の充実」や「体験学習の重視」に深く関連し、特に特別活動（学級活動・ホームルーム活動・児童会・生徒会・学校行事等）に位置づけるか、総合的な学習の時間の活用、内容によっては道徳の授業として展開することも出来る。特にトレーニングをどの時間を使うかが、実践的には各学校で一番苦労する所であるが、学校の教育課題や必要性に応じて、時間をとる工夫が必要であろう。課外の時間を利用してトレーニングを行ったり、ボランティア活動として展開したりしている学校もある。

## 6 ピア・サポートの全体構造

### (1) ピア・サポートのプログラムの全体構造

ピア・サポートの活動は、子どもたちの心身の発達に伴い、さまざまな不安や悩みを抱えたとき、友だち同士で相談し合い問題を解決してきたという事実に基づいて発展してきた。しかし最近の思春期を迎えた子どもたちのなかには、誰にも相談できず、ひとり孤立する傾向が一段と強くなっている。そこで、人と人をつなぐ原点である「コミュニケーション能力」の育成が、教科の授業をはじめ、特別活動等を中心に重視されるようになって来た。特にピア・サポート活動では、指導に当たる教師自身（学校）が、生徒の実態や課題をとらえながらコミュニケーションの力を育てるために、ピア・サポート・プログラムの全体構造や、指導の内容を学び、発達段階や学校・学級の課題に応じて、効果的なプログラムを展開できるよう力をつけなければならない。

日本にピア・サポートが導入されてから15年ほどになるが、この活動を支えてきた日本学校教育相談学会・日本ピア・サポート学会では、学校でピア・サポート活動を導入するにあたって、指導者の養成のために、次のような全体構造をあげている。

### (2) 学校での立ち上げとの関連

学校でピア・サポート活動を取り上げる手順との関連で、全体構造を理解すると、次のようなことがあげられる。

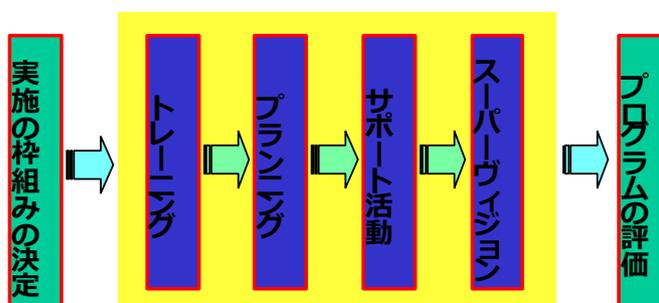
#### ① 職員間でのピア・サポート活動の共通理解と指導体制の確立

前提になるのは、学校の教育課題・生徒の実態を把握し、ピア・サポートの必要性を明確にする。

生徒指導・教育相談・特別活動係りなどから、この活動のリーダーを中心に、教育センターや日本ピア・サ

ポート学会等で行われるピア・サポート研修講座に参加したり、実践校や参考文献等から

## ピア・サポートプログラムの構造



ピア・サポート活動の理解を得て、自校で行う場合の構想を、管理職や職員会議等の賛同を得て、実施の枠組みを決定する。緊急の要請から、学級や学年を中心に生徒のトレーニングを先に行うところ、生徒会や保健委員会の活動として職員の理解を経て取り組む学校もある。

学校の実情から、無理なく出来るところから始めることが重要である。

## ② ピア・サポーターの募集とトレーニングの実施

諸外国では、ピア・サポーターを決める際に、立候補、学校の選考で行う例が多い。日本では、生徒会役員、保健委員会委員、学級委員等、既に活動している組織のメンバーを対象にトレーニングを行い、校内に活動が広がってから、希望者を募りピア・サポートグループとして（生徒会にピア・サポート委員会を設置する学校もある。）ボランティア活動として実施する例が多いように思われる。

学級づくりに、学級全員にトレーニングを実施したり、年間計画の心理教育の一環としてトレーニングを行ったり、老人ホームや幼稚園体験学習の際の事前指導に、プログラムの一部を学んで（特にコミュニケーションのスキル）実施する学校もある。

トレーニングの内容は、別図を参照。トレーニングに当てる時間も学校の実情によって5回程度から10回程度などまちまちである。実践に必要な最低の時間を学び、実践しながらトレーニングを追加している学校も多い。トレーニングの指導は、ピア・サポートを理解し、指導の出来る教員があたる。スクール・カウンセラーが応援する学校もある。

## ③ プランニング（個人の計画）

トレーニングが終わって、参加した子どもたちが実践活動として何が出来るかを明確に示すのがこの「プランニング」である。ピア・サポートと同じように見える、SST（ソーシャル・スキル・トレーニング）やSGE（構成的グループ・エンカウンター）などとの大きな違いは、前者が個人の自己理解・他者理解・関係性の構築や心の安定を目指しているのに対して、ピア・サポートは、学んだスキルを通して、他者を支援する実践活動を行うことを主眼にしている点である。支援という体験を通して、人間的な成長を図ろうとしており、前者の応用であり、それ故、教師の支援（スーパービジョン）が不可欠の活動なのである。「プランニング」はあくまでも子どもの自主的な考えで、実践できるものを無理なく計画させることが重要である。

## ④ サポート活動の実践

個人プランニングに応じて、各自が実践に取り組む。学校生活の中での実践活動が中心になるので、実際は、学級・部活動・休み時間・放課後等で、出来る活動から実践する。自宅に帰って、家族間で取り組む問題もある。ピア・サポートグループの共通活動としてテーマを決めて取り組む例や（不登校生徒にクッキーをつくり届けたり、秘密のバディークラスで一人にいる子の友だちになる活動等）授業の一環として老人ホーム訪問で体験学習を行うような事例もある。

## ⑤ スーパー・ビジョン及び評価

子どもたちの実践活動は、なかには困難も伴う。2週間に1度でも昼休みや放課後を利用して、実践の結果を持ち寄り報告し合う機会を持つようにする。そこでうまくいった事例や困難な例を話し合う。（ブレイン・ストーミングの活用）特にうまくいかなかった例については、全員で改善の方向を探るとともに、教師によるスーパービジョンを行う。次

の実践に役立つような具体的な方向を示すことが大切である。これらを通して活動の評価を行い、うまくいっているものは継続し、課題のあるものは別の方法を考えて行くことが重要である。このようなトレーニングからプランニング、実践、ミーティングを繰り返しながら、子どもたちの体験を通して、子どもたちの自立性や主体性を高めていく。

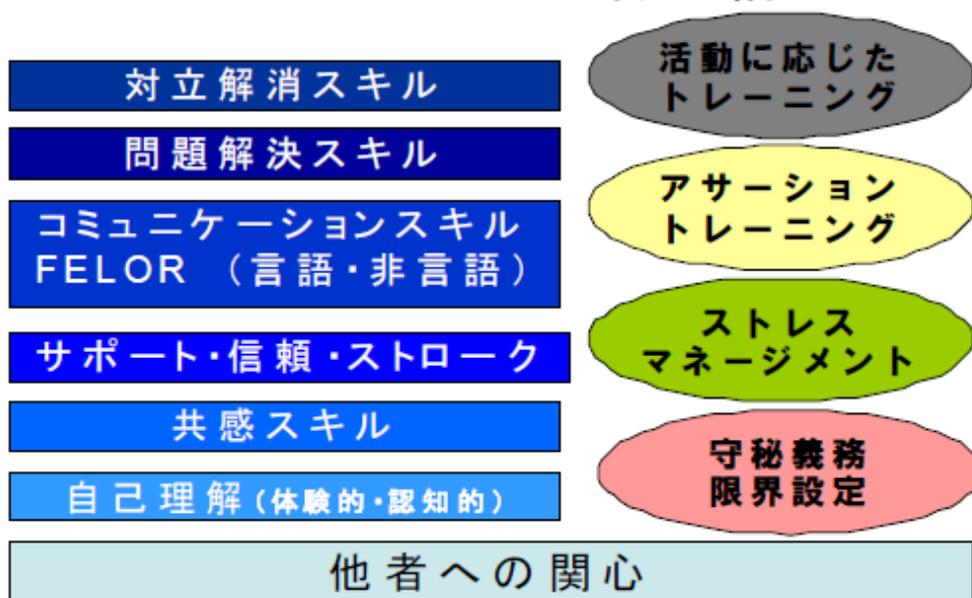
Plan-Do-Check-Action のサイクルを円環的に進めながら、子どもたち及び教師の成長を図っていく。

### (3) ピア・サポート・トレーニングの内容

ピア・サポートの支援のために子どもたちに学ばせたいスキルの中心は関係性を構築するためのコミュニケーション・スキルである。

このため、指導に当たる教師は、学校カウンセリングの基礎的な知識と技法の習得が求められる。コミュニケーション・スキルの洗練されたものがカウンセリングに他ならないからである。ピア・サポート活動は、教育活動として教師なら誰でも取り組める内容であるが、相互のコミュニケーションやサポートの内容から、心の変容に大きな作用をもたらすことから、我々はピア・サポートを学校教育相談の一環として位置づけ、特に予防的・開発的な活動として重視している。問題が起こってからのものである困難より、起こさないようにする努力を、学校は最重点として考えて行く必要がある。

## トレーニングの内容と構造



指導に当たる教師は、トレーニングの内容を、研修を通して学ぶとともに、上記のようなトレーニングの内容から、自校の課題、必要性から、サポーターの条件を考慮し、生徒を対象にしたトレーニング計画を立てて、実施する。

図の左側は、他者への関心から始まり、関係性の構築を進めながら、目標に応じたエクササイズを通して、ステップ・バイ・ステップで進めていく。一見遊びのように見えるエ

クササイズでも、それぞれ身につけるべきねらいがある。子どもたちの新しい体験をシェアリングしながら、楽しく進めることが大切である。基本になるコミュニケーション・スキルは、サポーターとして活動する子どもたちにとっても基本的なことであり、じっくり取り組んで行きたい。（傾聴訓練）さらに「問題解決スキル」「対立の解消」と高度の学習を積み上げていく。この左側の階段を終了すると、子どもたちは何とか実践活動で動けるようになり、今まで無意識に行われてきたコミュニケーションについても、新たな認識を得ることになる。

右側の分野は、応用の部分で、必要に応じてトレーニングを追加すれば良い。少なくとも教師集団では、校内研修会等を通じて、ピア・サポートへの理解を深め、校内で拡がるような手立てに協力していくことが望まれる。特に管理職の理解は活動の方向を左右する重要なものであることは言うまでもない。

#### （４）指導者としての教師の研修（トレーナー資格認定について）

ピア・サポート活動の普及と研究を目指す日本ピア・サポート学会では、指導者の重要性に着目し、ピア・サポート・トレーナーの資格認定制度を、平成17年度より2日間13.5時間の養成講座を受講することを必修に実施した。現在250名のトレーナーが各地で実践活動の中心になって活躍している。この指導者養成プログラムは、第一日目は上記内容の具体的な展開のための実技体験学習を、二日目は、校内で実際に立ち上げ展開するために必要なマネジメントと、実践プランの作成演習を中心にした内容で、評価や研究についても研修に組み込まれている。全国5箇所程度で養成講座は開かれており、年2回資格認定の申請を受け付けている。（日本ピア・サポート学会のホームページをご覧ください。<http://www.peer-s.jp/>）文部科学省の筑波の生徒指導中央研修会や各都道府県教育センター等でも「ピア・サポート」を取り上げるところが増えている。支部の活動にも要請があれば、講師を派遣することも可能である。（巻末事務局 参照）今回発行された文部科学省の「生徒指導提要」にも、構成的エンカウンターやSSTと並んで、「ピア・サポート」も2箇所、言葉が記述されている。また大阪市、広島市、岡山の総社市、静岡県藤枝市など、教育委員会がバックアップして、全市的に「ピア・サポート」を取り上げる例も増加している。

また今回の東日本大震災に際し学会では早くから子どもたちの心のケアの一環として、震災地用「ピア・サポートプログラム」を4種類開発し、取り組んでいる。（教師向け校内研修・学級での取り組み・低学年向き5回のプログラム・高学年・中学校、高校用5回のプログラムが作られ活用されている。ホームページからダウンロードも出来る。）

## 7 海外研修の継続的な実施

本学会及び日本ピア・サポート学会が中心になって進められているピア・サポート活動の背景には、スタート以来一貫して毎年3月を中心に、諸外国のスクール・カウンセリングとピア・サポートを中心にした海外研修が、大切な役割を果たしている。現在まで平成8年の第1回から23年3月のロンドン研修まで14回の海外研修を実施し、カナダ・アメリカ・イギリス・香港と各地で世界的な指導者と交流しながら進めてきた。海外の教育

動向を見ることにより、日本の教育の強みと弱さを見ることが出来、また世界の最新の教育情報を得る機会になった。現在これらの国では、日本の子どもたちの抱える問題と共通性があり、新しい試みを導入しているが、結論的には、子どもたちの最大の発達を支援するため「学力の向上」と「人間力の育成」の両者の統合を目指す活動が重視されている。

特にアメリカやカナダではSEL (Social and Emotional Learning)が、イギリスではSEAL (Social and Emotional Aspect of Learning)と呼ばれる「社会性と感情の学習」が注目され、学校現場に拡がりつつあり、ピア・サポート活動もそのなかの重要な実践として取り組まれている。この活動は、日本では、まだ一部しか紹介されていない。

カナダのトレーナー・コール博士、レイ・カー博士、イギリスのヘレン・カウイ博士など世界的なリーダーと連携しながら、日本のピア・サポートは確実に全国に拡がっている。

## 8 ピア・サポートの実践事例

ピア・サポートが日本に導入されて15年ほど経過したが、実践の広がりにはめざましいものがある。特に日本学校教育相談学会や日本ピア・サポート学会の取り組みの特色は「ピア・サポート」の基本を抑えつつ、実践にあたっては、学校の実態や、それぞれの学校の特色を活かして、無理なく導入を進めることを念頭に活動を展開してきた。

人間関係を育てる様々な活動(SGE・SST・ライフ・スキル等)と協働しながら取り組んできた。その結果、トレーニングだけで終わっている学校や、学校が多忙のため、ピア・サポートの意義やイメージはわかったが、なかなか取り組めない学校がある。子どもたちの活動から発展し、PTAのピア・サポートに発展した例や、地域の公民館活動から学校や大人のピア・サポート活動に拡がっている例もある。ピア・サポート活動が拡がることを通じて、不登校やいじめが減少した例は枚挙にいとまがない。

活動の内容もますます多様化しており、今回の限られたページでは、紹介の余裕が無かった。最近発行された大阪市教育委員会・教育センター編『ピア・サポート活動実践事例集- いじめ、不登校を生まない学校・学級づくり-』(2011.3)や、日本ピア・サポート学会が創立10年を記念し企画発行された我が国で初めての実践事例集『やって見よう!ピア・サポート- 一目でポイントがわかるピア・サポート実践集-』(ほんの森出版 2011)を参考に是非ご覧いただきたい。

なお、最近のピア・サポート実践で注目されているのは、広島大学の栗原慎二教授の提唱で教育委員会との協働で進められている広島市の全小・中学校200余校で取り組まれている実践や、岡山県総社市で取り組まれている実践である。単にピア・サポートだけでなく、いじめや不登校等の改善を含む、学校全体の活性化を目指すこの活動は、生徒指導・教育相談・授業を一体化した総合的な取り組みで、子どもたちの実態から

- ① 全体の子どもの対象にした取り組み・・・1日30分の協働学習、グループ活動、ライフスキル・ピア・サポート
- ② 心配な子どもを対象にした取り組み・・・ライフスキル・ピア・サポート・小中連携 欠席管理による早期介入
- ③ 問題を表している子どもの取り組み・・・SCを活用したチーム支援の3つのレベル(マルチレベルの取り組みと呼んでいる)から

① 人間関係作りプログラム ② 早期支援プログラム ③ 教員研修プログラム

の3本の柱で取り組み実践を進めている。この中で最も重視されているのが教員研修で、2年間に担当者が年間17時間も栗原教授より直接受けるだけでなく、管理職研修も4回、SC研修（担当と合同）4回、一般教員研修7回（2.5時間）この他に中学校校区単位の小中合同研修（ユニット研修）プログラムに関わる校内研修（年数回）が行われており、教員研修が最大の推進のポイントになっている。

「ピア・サポート活動」の推進に、教員研修が鍵になることは、間違いない。なぜなら子どもたちの取り組むピア・サポート活動は、学校の教育活動、教師の活動だからである。

《参考引用文献》

森川澄男監修・菱田準子著『すぐ始められるピア・サポート指導案&シート集』（2002）

日本ピア・サポート学会編『ピア・サポート実践ガイドブック』（2008）

日本ピア・サポート学会企画『やってみよう！ピア・サポート』（2011）ほんの森出版

トレーバー・コール著・バーンズ訳『ピア・サポート実践マニュアル』（2002）川島書店

中野武房・森川澄男編『現代のエスプリ 特集ピア・サポート』（2009）至文堂

ピア・サポートの教育的構造については、「29 ピア・サポートの応用」懸川武史参照

日本ピア・サポート学会事務局 〒371-8510 前橋市荒牧町4-2 群馬大学大学院

教職リーダー講座（A棟501）懸川研究室内 電話/FAX：027-220-7372

e-mail:peers1@edu-gunma-u.ac.jp ホームページ：<http://www.peer-s.jp/>