ピア・サポート・プログラムによる仲間づくりの取り組み

太平洋学園高等学校　教諭　平松　民・山下　大志

１　はじめに

本校は定時制、通信制を併設する総合学科の単位制高等学校である。高知駅のすぐ西という立地条件もあり、県内各地からJR、バス、市電等を利用して生徒が通学して来る。在籍する生徒の多くは学力や人間関係に不安を感じており、不登校経験のある生徒、発達障害や心身症等の生徒も多く、極めて多様である。ほとんどの生徒が何らかのしんどさを感じてはいるが、各個人、一人ひとりが光る個性を持ち、日々自分のペースで学校生活を送っている。しかし一方では、入学時からの学校適応への支援を必要とする生徒が年々増加傾向にあることも挙げられる。

図１は、平成22年度から平成24年度までの通信制課程への新入生の状況を示したものである。中学校等からの情報により、不登校と報告のあった生徒の人数は増加傾向にある。また、病欠等で長期欠席の扱いになっている生徒の中にも、何らかの心理的な要因が背景にあるのではないかと思われる生徒もいる。この3年間の推移を見ると、集団

図１　通信制課程新入生の入学時点で分かっている状況

生活に苦手意識を持ち、個別の配慮を必要とする生徒が年々増加しており、平成23・24年度については全員がなんらかのしんどさを感じている生徒であると言える。

〔通信制、個別支援コースとは〕

（人）

通信制とは、週に1度、通学してくるコースのことである。通信制コースには水曜昼間、水曜夜、土曜コースがあり、どのコースも週に1回4時間の授業を受け、「週に１回なら通学できる」という生徒が多く在籍するコースである。個別支援コースとは、通信制課程の生徒の中でも、学校体験の影響や発達障害等で集団行動や大人数での授業が困難であり、個別の対応が必要な生徒を支援するコース（コースとして生徒募集はしていない）である。このコースでは、生徒の状況に応じた時間割が組まれる。学校生活や集団行動に慣れてきたら、最終的には、本来の通信制コースか定時制コースに戻すことを目指す、いわば緊急避難的なコースである。

図２　通信制.個別支援コース在籍生徒数の推移

（平成24年5月1日付）

図２は、平成16年から平成24年までの、通信制、個別支援コースの在籍人数を表した表である。通信制、個別支援コースともに、生徒数は増加傾向にある。この図２からも、しんどさを抱えながら頑張っている生徒が年々増加しているということが伺える。

現在、少子化や核家族化等の社会の急激な変化の影響を受け、人間関係が希薄となり、人と関わる場面が減ってきていると言われる。その結果、子どもの育つ家庭環境や社会環境が変化し、「他者と関わるのが苦手な子、うまく自分の考えを表現できない子、他人の気持ちが理解できない子、自信のない子、すぐカッとなってしまう子、自己中心的な子」の態度や行動、意識に大きな変化が生まれ、大きな課題となっている（中野ら2008）(2)。

ブリティッシュ・コロンビア大学教育心理学担当のレイ・カーは、中学生、高校生の実態調査の結果から、子ども達は悩みを抱えたり、困った時に、自分の友人に相談したりすることが多いと指摘している（中野ら2008）(2)。そこで今年度、本校では、生徒の実態をもとに、生徒同士が円滑な人間関係を形成し、維持していけるよう自然な形で互いを支え合い、助け合っていけるスキルを身につけていけるように、ピア・サポート・プログラムの導入を試みた。

２　研究の目的

(1) ピア・サポートについての文献研究

　　まず、ピア・サポートについての文献研究を行った上で、中野・森川ら（2008）(2) に従って、ピア・サポートの取組を次のように定義した。

ア　ピア・サポートとは

ピア・サポートは、子どもたちが、友達の話に耳を傾けたり、支援したり、思いやりを示したりすることができるように訓練することであり、ヘルパー（指導者）が、スーパーバイズ（監督）する行程の中で、次の２点を基盤として進める活動である。

(ｱ) 自助を基本とする（セルフ・ヘルプ）

(ｲ) 子どもたちがお互いに助け合えるよう指導する（ピア・ヘルピング）

構成的グループエンカウンター、ソーシャルスキルトレーニングやマイクロカウンセリング等のプログラムを取り入れながら、トレーニングを受けた子どもたちが、獲得した力を生かしながらそれぞれの援助プランを立てて、未熟であったとしても個や集団に対して、「支援活動を展開する」ことが柱となる。

イ　ピア・サポート・プログラムとは

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、子どもたちが互いに思いやり、助け合い、支えあ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。

(2) 　ピア・サポートの導入の目的

ピア・サポート・プログラムの導入の主な目的としては、次のような点があげられる。

まず、支援を要する生徒が多く在籍しているものの、集団の輪の中に入れない生徒が増加しているという点である。また、現時点では同世代の生徒との活動に不安を感じているが、「できれば、卒業までに安心して集団活動ができるようになりたい」という思いを持っている生徒が多いといった点である。さらに、それらの必要とする生徒を受け入れる温かい集団づくりにもピア・サポート・プログラムを取り入れることが有効ではないかと考えた。

ピア活動の前段階としては、基礎的な対人関係能力を訓練したり、ストレスを上手くコントロールしたり、問題を解決する思考訓練をしたりする活動等、友達を支えるために必要なスキルをトレーニングによって養成することが必要とされる（中野2008）。しかし、本校の生徒は、小中学校時代から人間関係上の摩擦やトラブルに悩み、葛藤や不安を抱えている生徒が多く、実に様々な課題を抱えている。その次に、学校のニーズや個々の力量によって、活動を展開していくことが一般的であるが、現段階でピア・サポート・プログラムを実行するには、未だ早い段階にあると思われた。

そこで、本校における今年度のピア活動として、まずはどこからピア活動に入るべきかという視点から試行することにした。最終的には、全校生徒を対象としたピア・サポート活動を目指したいところであったが、まず生徒の実態について検証し、実現できるところから試行的に取り組むことにした。そして、我々教員の指導や援助の下で、生徒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活動が、やがては思いやりのある生徒、温かい学校風土の醸成につながっていくだろうと思われる。

３　研究の実践

(1) 研究の対象

今年度は、ヘルピー（助けられる側）の対象を、支援ニーズの高い通信制の男子生徒２名（以後Ａ、Ｂと表記）とした。Ａ（４年次）、Ｂ（１年次）は友人が欲しいが友人の作り方がわからず、人間関係形成上に課題が見られる生徒である。また、男子生徒２名（以後Ｃ、Ｄと表記）をヘルパー（助ける側）とした。Ｃ（２年次）、Ｄ（２年次）は本校のボランティアサークル「ＤＡＣ」（Dynamic Activities Circle）のメンバーであり、日常の観察からボランティアについてのモチベーションや援助的素質を持ち、彼ら自身、学校生活に満足している生徒である。教員から見ると、今以上に先輩として、ボランティアサークルメンバーとして仲間をサポートしていってほしいという想いもあり、ヘルパーに選出した。４名をＡ―Ｃ、Ｂ－Ｄの２組のペアにし、まずはペア活動からスタートし、観察、聞き取りを行った。

(2) 実践

研究を始めるにあたり、どこから研究を始めていくのか、現段階でできる活動とは何であるかを指導主事と話し合いを重ねた結果、現在本校で行っている活動からピア・サポートに適用できそうな活動を取り上げ、試験的にスタートをした。具体的には、教室移動、体育の授業への参加、大学生のボランティア活用、学園祭への参加という４つの活動場面について取り組んだ。

ア　教室移動

　本校は、単位制高校であるため、授業に出席するための教室移動が多い。Ａ、Ｂは、教室の移動の際に、教室が分からなくなってしまうことがあったため、Ｃ、Ｄに教室を案内してもらうという活動を行った。この時、Ｃ、Ｄには、事前にＡ、Ｂについての話をし、学校に来たらまずは挨拶をすること、移動は相手の動きを見てペースを合わせること、10分前には待機しておいてもらうこと、等導入段階で説明した。

Ａ-Ｃペア、Ｂ-Ｄペアともにお互いが慣れず、とまどい　が見られたが、Ｂ-Ｄペアは徐々に互いに慣れて来て、ヘルピーＢはヘルパーＤを見ると笑顔が見られて手を振る等Ｄに対する親近感や学校に来た時のほっとした様子も見え始めた。Ｄについての取組の後の聞き取りでは、「初対面は話しかけづらかったけど、徐々に慣れたらコミュニケーションがとれだした」「Ｂは、初めての時は緊張しているのがすごく伝わったけど、だんだんそれがなくなってニコニコしてきた」「楽しんでいるように見える」といった感想が聞かれた（写真１）。

写真１

Ｄは取組後の振り返りの過程で、活動の意味を自分なりに理解し、意義を見出してきたように見え、教室移動の活動も安心して任せられるようになった。

一方、Ａ-Ｃペアは、ヘルパーＣの方がヘルピーＡよりも学年が下であったことが活動に影響した。Ａからすると、「年下のＣに馬鹿にされている」という気持ちになってしまい、自尊感情を傷つけられたと思われる。また、Ｃも「初めてで、声をかけても帰ってこなかったのが嫌だった。だんだんイライラしてしまった」「挨拶したのに無視された」「つまらない」という気持ちが強くなったことが、取組後の聴き取りから明らかになった。振り返りを通して、これ以上の継続はお互いにとってしんどいだろうと判断し、Ａ―Ｃペアについては、活動を1回で中断した。ペアの組み合わせについては、個々の性格だけでなく、年齢の差についても考慮すべきであったと思われる。

イ　体育の授業

体育の授業は、バレーやバドミントン等の競技ならば、ネットを挟んでの対面型になるため、互いの距離感を保つことができる。また、身体を動かす遊びを通しての活動は、より開放感を得やすい環境の下で、楽しむことができるのではないかと考え、この活動を開始した。まず、Ｂ-Ｄペアは、お互いが好きなバドミントンを２人でやることから始めた（写真２）。

写真２

Ｄはスポーツが得意で好きだったので、活動が始まって２、３回くらいは振り返りの際に「バドミントンが好きだから参加している」「もっとバドミントンがしたい」とよく口にしていた。だが、次第に活動の回数を重ねるとＤはＢに合わせて打ち返しやすいところに打ったり、様子を見ながらＢに合わせてくれるようになったりした。振り返りをしていく中で、ＤがＢのことを思いやりながら一緒に進んでくれる姿を見て頼もしく思えた。最終的にＢ-Ｄペアは、他の生徒とも繋がって４人のダブルスでバドミントンをするようになった。生徒同士が運動を通して繋がり、２人が３人に、３人が４人へと増えたことは活動の大きな意義があった。Ｂからは、取組後の聞き取りにおいても、「体育の時には特に問題もなくできたと思う。バドミントンのラリーもよく続いた。よかったと思う」「バドミントンだけではなく、他のスポーツにも挑戦していきたい」「周りにいる人（他の生徒）も巻き込んで人数を多くしていろいろな生徒と関わっていきたい」といった積極的な感想が見られた。友人の作り方に不安があるＢにとって、自分を引っ張ってくれて好きなスポーツをとおして人と繋がれたことは今後の自信にもなると思われる。

（写真２）

一方、Ａ-Ｃペアについては、教室移動と同様の様子が見られたので、活動を中断した。Ｃの聞き取りからは、「球技ではなく、筋トレ等を一緒にやってみたい」といった感想が聞かれたが、「会話ができないことがすごく嫌だった。話しかけても無視されるのが嫌だった。バドミントンも続かず嫌だった」といった感想もあった。Ａはバドミントンが続かないことが「年下から馬鹿にされている」という気持ちがあり、Ｃは無視されたり競技が成立しないことに、それぞれしんどさが見られた。ネットのあるスポーツを介しての関わりは距離的には安全ではあるが、ヘルパー、ヘルピー共に競技することのできる競技種目の選択や2人への配慮を慎重に行うべきであった。

ウ　大学生とのピア・サポート活動

本校には、平成16年より、高知大学の学生が大学の准教授（臨床心理士）の指導の下、ピア・サポート活動として、生徒の相談相手や遊び相手に入ってくれるプログラムがある。今年度は以前より継続してやってもらっている大学生とのピア・サポート活動に、Ｃ、Ｄの参加を促し、大学生がヘルパーのモデルとして機能するか試行した。

今年度は、大学生との活動にＡ、Ｂ、Ｃ、Ｄの４名が参加する事になり、大学生３名と毎回約７名のグループでの活動から始まった。Ａ、Ｂ、Ｃ、Ｄの４名が好きなスポーツを取り上げたところ、現段階までの７回の活動で、４名それぞれに良い変化が見られた。

教室移動と体育の授業での活動では、人間関係づくりが進まなかったＡ-Ｃペアについては、大学生との活動のうち半分は、グループを２つに分け、Ａ、Ｃが別のグループに所属するよう配慮した。そして後半は、１つの大きな集団でサッカーやキャッチボールをするようにしたところ、Ａ、Ｃともに、互いに距離をとりながら同じ空間にいるという体験ができた。

Ｃは、一定の社会性はあるが、関係が深まると情緒が不安定になり、自己中心的な面が度々見られた。実際、最初のうちは「年上の人との活動は苦手。でも久しぶりにスポーツができてよかった」という感想があるものの、Ａとの活動については、「楽しくないしイライラする」といった感想が見られた。ところが、活動を続けるうちに、「年上の人との活動にも慣れてきた。Ａ、Ｂに最初怖がられている気がしていたが、今日、自分とは違う部分もあり普段友達と接しているのとは少し変えて接さなくてはいけないことを学んだ。次回はＡ、Ｂがやりたいことをやりたい。また、活動中に返しやすい質問をしながらパスをするようにしたら良いと思う。向こうから話しかけてくることはないだろうからこちらから話しかけるようにしたい」といった感想が聞かれるようになった。自分が今まで関わってこなかった他者と関わることに関心を示し始め、一生懸命考え、振り返りに意欲を見せ「次はこうしよう」「わかってきた気がする」と体験を深めていくことができた。

Ｂ-Ｄペアについては、他の活動と同様に人間関係づくりが進展した。最初は、Ｄから「暑かったし疲れた。もっといろんなスポーツをしたいし毎回不完全燃焼で終わる」という感想が聞かれたが、活動を続けるうちに、「大人数でできるようにしたい。みんながボールに触れるようなゲームをしたい。思ったよりもラリーが続いて良かったと思う」といった感想を持ったり、活動では、パスをもらっていない人にパスをしたり、相手の取りやすいボールを投げたりすると、以前よりも周りの雰囲気を見ながら動いてくれるようになった。ヘルパーＣ、ＤがヘルピーＡ、Ｂとの活動を通して自己肯定感を高め、また、他者に対する肯定感が高まってきたことによって、Ａ、Ｂも安心して過ごせる空間が保障されてきたように感じる。さらに、大学生が入ってくれることで、Ｃ、ＤもＡ、Ｂへの接し方で学ぶところがあり、大学生がヘルパーのモデルとして機能したと考えられる。

ただ、前期はＡ、Ｂの２人にばかり意識を向けてしまい、Ｃ、Ｄへの連絡や振り返りが疎かになってしまっていた。その結果、この活動が何をねらいとしているのか、ピア・サポートとは誰のためにあるのかといった点で担当教員に迷いが生じ、研究の進め方が分からない時期があった。自分たち自身の振り返りをしていくと、ヘルパーの話を聞くことへの配慮が足りていなかったことに気付いた。

ピア・サポートの意義は、大人や教師が入り込むことのできないところに、同じ生徒の立場であるヘルパーが支援的に関わっていくことで、当事者自身の力で問題解決に向かっていくことを促進するという点にある。そして、担当教員がヘルパーのサポートや振り返りを丁寧に行うことが、ヘルピーへのサポートにも繋がるということもようやく実感した。そのため、後期はＡ、Ｂのサポートに加えてＣ、Ｄとの振り返りと日頃からの声かけに配慮して取組を行った。特に、大学生とも取組前に打ち合わせをし、ヘルパーのＣ、Ｄも楽しめるように、全力で遊べる時間を活動の前後に入れ、その間はＣ、Ｄも大学生と全力でスポーツする時間を設定した。その結果、Ａ，Ｂ，Ｃ，Ｄの4名が大学生と充実した時間を過ごすことができた。

エ　学園祭への参加

12月15日（土）に学園祭が開催された。Ｂは学園祭で合唱曲を歌うことになった。これは、「学園祭で発表したい」というＢの思いを知り、音楽の担当教諭が呼び掛けたところ１・２年次の生徒が12名集まってくれて実現したものである。皆で舞台にあがり、発表するＢの姿は堂々としていた。また、Ａ、Ｂ両名とも、学園祭で開いている通信制課程模擬店の喫茶室に手伝いとして参加することができた。３年次生が優しくゆっくりとやり方を説明し、何時間かすると仕事にも慣れて、２人とも立派に店の運営に貢献した。

（写真３）

４　考察

　(1)　ヘルパーとヘルピーの肯定的変化

Ｂはこの一年、学校で多くの活動に参加し、表情も活き活きとしてきた。教室移動も１人でスムーズにできるようになり、学校生活にも慣れ楽しんでいるように思える。これはピア・サポート活動を通して、学校への安心感が芽生えた結果だと考えられる。また、Ｂの変化に伴い、最初は戸惑いも見えたＤも徐々に彼自身の中でＢのことを理解しようと努めるようになり、その結果、ＢとＤとの関係が安定したものになった。また、ヘルパーであるＤ自身が活動に参加していく中で、自尊心やコミュニケーションスキル、他人を理解しようとする意識を高まったといえる。Ｃについても、活動の後半には他者理解に関心をもち、積極的に振り返りに参加し、考えることができた。今後、彼らが先輩として、ボランティアサークルメンバーとして、よりいっそう成長してくれることを期待する。

　(2)　ピア・サポート活動を通した人間関係づくり

ピア活動をすることで、ヘルピー対ヘルピー、ヘルパー対ヘルピー、生徒対大学生等、縦横の繋がりができた。今後も継続していくことでより高い効果が期待できるといえる。

また、今回の研究は少人数でのピア活動になったが、ヘルパーとヘルピーの関係性を観察していると、生徒同士をつなぐには、ピア・サポート的視点が必要だということが分かった。運動や歌等身体を動かす活動を通せば、距離も安全に保つことができるし、自然と互いに会話をすることができるようになる。友達づくり的ピア・サポート活動を行うことで、親や教師には入り込むことのできない悩みや問題を、同輩に話すことができる環境ができる。困った時には、いつでも助けてくれる場所があるということはとても心強いことである。

今年度は、温かい集団づくりを進めていくためにはどうしたら良いのかを考えることができた。

　(3)　ヘルパーとヘルピーの役割関係の意識

今回の取組においては、ヘルパーの役割が本人たちの間で曖昧だったと思われる。日常場面において「友達っぽく」なること自体は悪いことではないが、ピア・サポート活動においては、ヘルパーが自分の役割というものを意識していく必要性がある。そのためには、やはり計画的にピア・トレーニングを実施することが必要であろう。今後は、事前に具体的に計画を立てることが望ましい。また同時に、生徒自身が自己理解、他者理解を深められる力をつけていく必要があることが分かった。

５　課題

(1)　教員のスキルアップ

当初、研究員自身のピア・サポートについての知識や技術の習得、及び文献研究が十分にできていなかったために、どの点に焦点を当てて研究を進めていけばいいのか明らかにできなかった。「どこから手をつけたら良いのか」「自分たちに何ができるのか」「どの様な手順で進めたら良いのか」等の初歩的課題に直面した。本年度は、本校の特色に合わせたピア・サポート・プログラムへの試行を重ねながら現段階で可能な範囲に限定して試行したが、来年度以降はより一層の文献研究や研修への参加等が必要になると思われる。

(2)　組織的な取組の必要性

本校でピア・サポート・プログラムを推進していくためには、ヘルパーになる生徒をどのように選出していくかを検討し、モチベーションが高い生徒に個人的に声がけをする等、希望者を募っていく方法等の工夫が必要になる。そのためには、取組の枠組みを作り、学校全体がチームで活動していくことが必要になる。今後、ヘルパーを対象として、「①導入→②トレーニング→③プランニング→④実践→⑤スーパービジョン・フォローアップ」といった一連の展開を計画的、継続的にできるかが課題である。

(3)　 ピア・サポート・トレーニングの必要性

本研究は、本校の生徒の実態に合ったピア・サポートに向けた取り組み方を検討するために、試行的に複数の活動を試みた。ピア・サポートに向けたトレーニングについては、「導入→プランニング→実践→振り返り」という簡略化した過程で、日常的な場面に限定して実施した。来年度以降、さらにピア・サポート活動を進めていくためには、ヘルパーがある程度の責任感や役割意識を持って活動に参加していけるように、担当教員が本校独自のトレーニングをしていくことが必要だと感じた。こうしたトレーニングがヘルピーのためになるだけでなく、ヘルパー自身がコミュニケーションスキルを向上させ、自尊心や自己認識、他者理解を高めることにつながると考えられる。また、トレーニングや活動を通して生徒個々のアセスメントを丁寧にしていかなければならない。それが、結果的には教員自身の生徒理解を深め、支援力の向上にもつながることと思われる。

引用文献

(1)小川康弘（1996）『ピア・サポート活動―ピア・サポーターが活動する学校―』

(2)中野武望・森川澄男・高野利雄・栗原慎二・菱田準子・春日井敏之（2008）『ピア・サポート実践ガイドブック―Q&Aによるピア・サポート・プログラムのすべて』ほんの森出版

(3)滝充編（2000）『ピア・サポートではじめる学校づくり　中学校編』　金子書房