

ピア・カウンセリングの実践

足利市立西中学校 石 井 則 子

1 はじめに

西中学校では、今年度生徒会を中心に、学校をあげていじめ撲滅運動に取り組んでいる。その一環として、生徒同士の支え合う関係づくりのため、スクールカウンセラーの指導の下、生徒が生徒の悩みを聞いて、互いに支え合う「ピア・カウンセリング」の研修会の計画、実施を試みた。

2 ピア・カウンセリングについて

(1) ピア・カウンセリングとは

思春期は悩み多き時期であると同時に、悩みを相談する相手が大人から仲間関係に移行していく時期でもある。そのような時期に悩みを抱えた生徒が相談にのってくれる仲間関係を持ち、適切で有効な相談活動がなされ問題が解決していけるならば、生徒の学校生活を円滑に進める上でも、生徒たちの成長にとっても、すばらしい成果を上げられるものである。

ピア・カウンセリングとは、仲間による相談を意味している。カウンセリングの訓練を受けた生徒が悩みを持った生徒の相談にのり、生徒が自分の力で問題を解決できるように支援するものである。

(2) ピア・カウンセラーに求められる資質

- ① 悩んでいる人の役に立ちたいと思える人
- ② 人の話をしっかり聴ける人
- ③ 人に信頼される人
- ④ 秘密を守れる人
- ⑤ 人の気持ちを思いやることができるが一緒に動揺しない人
- ⑥ 自己選択・自己決定を尊重できる人

(3) ピア・カウンセラーのトレーニング

- ① カウンセリングの基本的な訓練。(10回を1クールとしてスクールカウンセラーが行う。)
- ② 実地訓練として簡単な相談に応じる。
- ③ 初級(10回1クール)修了後、中級、上級研修を行う。

(4) 相談内容

- ① 友人関係、部活、学習、学校生活、異性問題、いじめなどであるが、ピア・カウンセラーが関われる内容に限る。判断が付かない場合や話の流れで困難な状況が生じた場合、明らかに最初から難しいケースなどは、その都度相談者の了解を得て教育相談係、スクールカウンセラーに報告しスクールカウンセラーに引き継ぐようにする。
- ② ピア・カウンセラーに自信がなくスーパーバイザーを必要とする場合、その旨を相談者に了解してもらってからカウンセリングに入る。

(5) ピア・カウンセラー対象者

先の資質に該当すると思える対象を募集。

(6) ピア・カウンセリングの運営（基本は生徒に考えさせる。）

- ① 広報活動（朝会での呼びかけ、PR用ニュースの発行など）
- ② 相談手続き（相談可能日、相談可能時間のお知らせ、申し込みボックスの設置、申込用紙の作成など）
- ③ 相談受付完了のお知らせ（他者に知られないように伝える。）
- ④ 運営
チームリーダー（朝会などで説明する。ケース会議の議事進行。）
コーディネーター（担当者の割り振り。時間・場所の設定。連絡係。）
記録係（担当者は相談内容を可能な範囲で記録しておくが、それを保管管理する係）

3 ピア・カウンセリングの実践

(1) 研修参加者の募集

4月に学級長、副学級長、その他カウンセリングに興味を持っている生徒を集め、説明会を開く。

資料1

希望者が多かったので、1学期、2学期の2回に分けて行うことになった。

(2) 第1回ピア・カウンセリング研修会

- 参加者 3年生 12名（男子7名女子5名）
2年生 3名（男子2名女子1名）
1年生 2名（女子2名） 計17名
- 日程 4月から7月 計10回（スクールカウンセラー来校日）
放課後90分
- 場所 スマイルルーム（教育相談室）
- 内容
- ・ピア・カウンセラーの心構え、配慮事項
 - ・自己紹介、他己紹介
 - ・ロールプレイ
 - ・いじめについての討論
 - ・自分自身について考える（自分のよさに気づけるように）
 - ・事例研究（ピア・カウンセリングの録音を聞き、SCから指導を受ける）
 - ・3人1組でロールプレイ（カウンセラー、相談者、記録者）
 - ・PR活動の打ち合わせ

生徒の感想

- ・みんないろんなことを考えているんだなあと思いました。うまく自分について考え、変われるのか、人とちゃんと向き合い力になってあげられるのか…。これからここで教わり、自分に正直になれそうな気がしました。

- ・人の話を聞いてそれを解釈するのはとても大変です。相手がどう思っているかを良く理解することが大切だと思いました。
- ・自分の話を受け止めてくれるだけでもうれしいんだと身をもってわかったような気がします。
- ・いじめについてこんなに真剣に考えたことはなかった。だからまじめにできた。こういう機会があるのは大切だし、とてもいい経験になった。
- ・いじめをされたA君にみんなからアドバイスができてA君の口から安心したという言葉が出たのでこっちも安心した。
- ・実際に悩みを相談してみてもすごく気が楽になった。

(3) 第1回研修修了者によるPR活動

- ① 全校集会で研修会の報告及び、生徒に相談の呼びかけを行う。
- ② PTA 学年部会で活動内容を報告する。
- ③ 「スマイルルームだより」(教育相談だより毎月1回発行)で相談方法を知らせる。

資料2

(4) 第2回ピア・カウンセリング研修会

参加者 2年生11名(女子11名)
 1年生 2名(女子 2名) 計13名

日程 9月から12月 計10回

場所 スマイルルーム

内容(第1回と重なるものは省略)

- ・心理テスト
- ・いじめ撲滅ディスカッション(生徒会から全校に提案されたもの)
- ・話し合い「学級の実情から私たちにできることはないか。」
- ・「聞くことの大切さ」(照らし返し)
- ・ロールプレイ(背中合わせと向かい合わせになって)

生徒の感想

- ・話し合いではけっこう意見が言えてためになった。クラスでもいじめについて真剣に考えていじめがなくなればいいと思った。今日話し合ったことが実行できれば学校がもっと楽しくなるのかなあと期待してしまった。
- ・相手の気持ちを考えるのは難しかった。でも相談者が最後に「聞いてくれてありがとう」と言ってくれてうれしかった。こんな自分でも少しは相手の支えになれたんだと思うとうれしかった。
- ・カウンセリングは難しい。けど、相談すると気が楽になった。
- ・背中合わせだと伝わってこなかった相手の気持ちが、目を見て話を聞くとちゃんと伝わってきてどうしたらよいのか考えられるようになった。
- ・ちらし作りをして、これを見てピア・カウンセリングを受けてくれる人がいる

といいと思った。

- ・カウンセラーの進め方で、クライアントの相談の仕方も変わってくるのだということがわかった。責任の重大さに気がついた。

(5) 第2回研修修了者によるPR活動

- ① 「スマイルルームだより」に活動を紹介する。
- ② 「ピア・カウンセリングだより」を発行する。

資料3

(6) 研修会を終えての感想

- ・10回全てが終わって、自分のためにもなるし、人のためにもなるすばらしい機会に参加できて本当によかったと思った。ここで学んだことをこのあとも生かすことができればいいなと思った。
- ・初めてやるときはすごく緊張していて何をやるのか不安でしたが、研修を進めていくにつれておもしろくなりました。それにこの研修の中で私の相談も聞いてもらいすっきりしました。だから、今悩んでいる人、ピア・カウンセリングに来てみませんか？私たちや先生たちがあなたの悩みを解決するのをお手伝いします。
- ・「何となくカウンセラーという響きがかっこよかったから」そんな理由で研修に参加した私でしたが、いろいろな体験をしていくうちにたくさんの大切なことを学びました。目と目を合わせて話すことの大切さ、しぐさや態度で相手を不安にさせたり、安心させたりすること、相談者の気持ちになって親身になって真剣な態度で接することなど大切なことを知りました。これからもっといろいろ知るために3学期も頑張りたいです。

(7) (今後の予定) 中級研修会

参加者 第1回、第2回研修修了者

日 程 1月から3月(次年度に継続)

4 成果と課題

(1) 成 果

計画の段階では、果たしてピア・カウンセリングに興味を持つ生徒が何人いるかも全く予想できなかったが、説明会には40人以上の生徒が集まった。こちらが考える以上に、生徒同士の関わりに関心、意欲があり、カウンセリングに興味を持っていることがわかった。

研修においては、学級の問題を話し合う中で、不登校のクラスメートに対してできることがあればやってみたいという意見が出され、そこから学級全体で不登校生徒に関わりを持ち始めたケースもあり、生徒同士の支え合う関係づくりの一端を担っている。

また、実際に仲間外れになっている生徒のカウンセリング演習では、本人の気持ちに寄り添って解決策を考え、自分の体験に照らし合わせ、相談者を励ます様子が見られた。

そして、この研修がカウンセリングの知識を得るだけにとどまらず、今まで知らなかつ

た自分の内面に気づくようになっていったことが、活動のあとの感想から読み取れる。

このように、生徒が本来持っている意欲や能力を引き出すきっかけとなったことがこの研修の成果であるといえる。さらに、ロールプレイをする中で、それまで誰にも言えなかった悩みを真剣に聞いてくれる人がいるという安心感、心地よさを実際に体験することでカウンセリングの重要性を実感し、活動意欲が高まったようである。

(2) 今後の課題

- ① 研修を受けた生徒たちの意欲を生かせるように、次年度のピア・カウンセリングの運営を計画的に行う。
- ② 今年度研修を受けた生徒のレベルアップをはかり、活動を深める。
- ③ 研修への参加者を広く募集し、活動の幅を広げる。
- ④ 活動の様子を全校生徒、PTA、地域に発信する。

ピア・カウンセリングについて

- ・悩み事や心配なことがあるとき、あなたは誰に相談しますか？
- ・心細いとき、誰にそばにいてほしいですか？
- ・悩みの相談を受けたことはありませんか？

ピアカウンセリングとは、生徒による生徒のためのカウンセリング（相談活動）です。

「ピア」とは、「仲間」という意味です。

学校生活において、悩みや困ったことなどがあつたとき、皆さんが話しやすく、また気持ちをはかってくれるのは、同じ世代の友人や先輩であることが多いと思います。

そこで、いろいろな悩みや問題を持つ生徒に対して、カウンセリングの勉強をした生徒（ピアカウンセラー）が相談者に関わり、問題が解決するよう手助けしていくことができるよう、研修会を企画しました。

* 友達を元気にしてあげたい人

* 人の役に立ちたいと思っている人

* 自分の可能性を広げたいと思っている人

・・・研修会に参加してみませんか？

* 日程 4/23～7/16（10回） 放課後約1時間30分（学級裁量の時間のあと）

- * 内容
- ・ カウンセリングとは。
 - ・ カウンセラーに求められる態度について
 - ・ 自己紹介
 - ・ 自己を知ろう（心理テスト）
 - ・ ロールプレイ（相談活動の実習）
相談者とカウンセラーになって、もしも～で、～する・・・
 - ・ 問題となりそうなことへの支援
いじめを救えるか
 - ・ ピアカウンセラーへの期待
 - ・ ピア・カウンセラーの基本姿勢

* 参考 （ピアカウンセリング研修会参加者の感想）

- ・ カウンセリングの話だからつまらないのかと思ったら、結構楽しかった。勉強になったと思います。早く人の相談が聞けるようになれたらいいなと思いました。
- ・ 思っていたよりも楽しかった。初めのうちは人の相談にのることができるのか不安だったけれど、何か自分にもできそうな感じを覚えた。人の役に立ちたいです。
- ・ 人間関係とはどういうものなのかを学んだ気がします。始めて話す人とも気軽に話せて楽しかったです。

スマイルルームだより

ピアカウンセリングを終えて 教育相談だより

足西中教育相談係

私たちは、毎週月曜日の放課後「ピアカウンセリング」の研修会に参加しました。

「ピアカウンセリング」とは、私たち生徒が、悩みを持つ仲間のカウンセリングをすることです。10回行われた研修会では、カウンセラーの心構えや、カウンセリングの進め方などを学びました。

これから私たちは学んだことを生かし、悩みを持っている人の話を聞き、みんなが安心して学校生活を送れるよう、努力していききたいと思います。

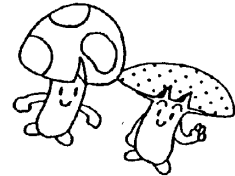
これからの活動としては、職員室の横（電話の近く）に相談箱と申込用紙、掲示板を設置し、いつでも相談が受けられるようにしていきますので、どんどん活用してください。

☆相談方法

- ・申込用紙に必要なことを記入して、相談箱に入れる。
申込用紙には、必ずペンネームを書いて下さい。
- ・掲示板で「時間、場所、相談相手等」をお知らせします。
相談者の名前はペンネームだけで掲示しますので、安心して申し込んで下さい。

ピアカウンセリング研修会修了者

1年3組	〇〇〇〇	5組	〇〇〇〇
2年2組	〇〇〇〇		
3年1組	〇〇〇〇	〇〇〇〇	2組 〇〇〇〇
3組	〇〇〇〇	〇〇〇〇	4組 〇〇〇〇 〇〇〇〇
5組	〇〇〇〇	〇〇〇〇	6組 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇



研修後の感想

- ・相手と同じ立場になってものごとを一緒に考えることが出来るようになった。
- ・この研修会からたくさんのことを学んだ。参加できたことがとても良かった。これからもここで学んだことを生かしていきたい。
- ・みんなと仲良くなれたし、相談ののり方とかがわかった。みんなの相談にのれるようになったと思う。

第2回研修会のお知らせ

9月10日（月）から、第2回研修会を始めます。参加を希望する生徒は、教育相談係の石井まで申し出てください。

評

本年度文部科学省の「少年の問題行動等に関する調査研究協力者会議」による報告書の中にも、社会性の未発達や自己表現力、コミュニケーション能力の低さ、対人関係がうまく取れないなど、今の児童生徒に関する問題点と、その背景にある社会性や対人関係能力を育てる機会が減少している実態についての指摘がありました。そのような状況もあってか、ここ数年、ピア・サポートあるいはピア・カウンセリングといった言葉が誌面を賑わすようになってきました。「ピア」とは「仲間」とか「仲間同士」を意味し、子供たち同士でお互いに支え合う人間関係づくりへの、関心や期待の高まりを感じ取ることができます。

このような中で、西中学校では、生徒会を中心に全校あげて取り組んでいるいじめ問題解消運動の一環として、基本的なカウンセリングの訓練を受けた生徒が、様々な悩みを抱えた友達への相談にのり、自力で解決していけるように支援をするという、ピア・カウンセリングの手法を取り入れた活動の実践が進められました。この実践では

- ・ピア・カウンセラーの募集及び養成のための研修会の具体的な内容や方法
 - ・研修修了者たちによる、ピア・カウンセリングの広報活動や手続き、ケース会議などといった運営実践の在り方
 - ・相談に際しての、ピア・カウンセラーが扱える範囲やその役割
- などがその特色として示されましたが、これから各校でピア・カウンセリング導入を検討していく場合には、大いに参考となる内容であると思います。

研修での生徒の感想などに、コミュニケーションを図っていくことで相互理解や相互尊重、連帯感等が深まり、孤立感が取り除かれていく様子がうかがえました。今後、人とのかかわりや心の触れ合いがよりよく作用し合って、いじめ等の問題解消につながっていくものと確信します。また、研修を受けた生徒たちの自己有用感の高まりによる一層の活躍に期待したいと思います。