

テーマ「子ども同士が支援し合う『ピア・サポート』活動
～悩んだり困ったりしている仲間のつながりを育む方法～」
講師：菱田 準子（立命館大学 教授）

1 はじめに

「病気が私の人生を代表する出来事ではない」。小林麻央さんの「最後まで誰かのために何かをする」というブログにはとても感銘を受けた。夫である市川海老蔵さんは、インタビューで、心の中からわき起こってくる言葉を紡いで語っておられた。麻央さんが亡くなった後も多くのことを教わり続けているのだと思う。他者に対する影響力はどの人も持っていて、波動が波動を生んでいくのだなと感じた。今朝も「子どもたちが亡くなった麻央の足や手を触っている姿を見て父親になるという覚悟を決めた」と言っておられた。また「幼稚園に行くのは嫌だろうなと思っていたが、それでも行くという娘の強さに勇気ももらった。自分も頑張らなければいけないと思った」とも言っておられた。

マザーテレサは「最大の不幸は戦争や貧困などでは無い。必要とされていないと感じること」と言った。必要とされていないということは、どういうことなのか。自分に注目してもらえなかったり、愛情を注いでももらえなかったりしたら辛い。人間にとって孤独が一番辛い。人から愛情を注いでもらうことや、人とつながっていくことがとても大事。

マズローの欲求5段階の「生理的欲求」ですら十分に満たされていない子どもがいる。日本にも6人に1人の割合で、貧困により生活を送る上で支障をきたしている子がいる。

2 ピア・サポートとは

ピア・サポートとは、仲間が仲間を支援するという活動でレスキューではない。特に学校現場で、ピア・サポートと言ったときに、友だちの支援が最大限に発揮できるようなトレーニングをしたり活動をしたりして、思いやりのある行動ができる子どもを育てるという意味。つまり、仲間が仲間を支援したり、思いやりがヒトを育てたりする活動のこと。

「なんかしんどそうやなあ、席を譲ってあげようかな」と思っているだけではダメ。思いやりは行動で表さなければならない。その時に「どうぞ」ときちんと声をかけてあげられなければならない。

DVの被害にあっている人、不妊治療を受けている人にとってもピア・サポートは効果的。同じバックボーンを持つ人同士が自分を表現し合える環境が大切。つまり、子どもは子どもの中で癒されるということ。

(1) 「安全の要求」安心・安全な環境を作る

ピア・サポートは、練習・計画・活動・振り返りを繰り返す。本講義では、みなさんに「練習（トレーニング）」を経験してもらいたい。

ア 演習1「ひたすらジャンケン」

- ① 会った人とひたすらジャンケンをする。
- ② 30秒の間にできるだけ多くの人とジャンケンをする。

イ 演習2「餃子ジャンケン」

- ① 3人組でジャンケンをする。
- ② グーを出す人がいなければ「肉がない」と言う（チョキの場合は「ニラ」、パーの場合は「皮」）。また、全員がグーを出せば「肉しかない」と言う（チョキの場合は「ニラしかない」、パーの場合は「皮しかない」）。
- ③ グー、チョキ、パーの全てが揃えば「いただきます」と言ってゲーム終了。

ウ 演習3「足し算トーク」

- ① 4人組になり、指ジャンケンをして出された本数を足す。
- ② 和の1の位と同じ数字をワークシートから探し、その題目にそって4人が語る。
- ③ 全員が語り終わったら、再びジャンケンをして次の人に進む。

(参加者より)

- この活動の良いところは？
 - ・自分のことを聴いてもらえる。
 - ・他の人が何を考えているのか分かって面白い。
- この活動のポイントは？
 - ・否定せず、共感して聴くこと
 - ・話を聴こうとする姿勢

エ ピア・サポートの実践① (ビデオ視聴)

(ア) 足し算トーク

エクササイズを通して、どんな力を子どもたちに育もうとしているのかが明確に位置づけられている。

(イ) 褒め褒めタイム (隣同士で、2分間褒め合う活動)

活動の中で教師は、「2分間、隣の人はあなたのことだけに時間をとってくれている。これはどれだけ尊いことか」と言っている。このように子どもの活動に価値観を与え続けることによって仲間との繋がりが強まる。また、「自分は自分でいいんだ」と思えるようになる。

(2) 「所属と愛の要求」よりよいつながりを作る

ア 演習4「Oリング」

- ① 2人組になり、一方は、前に映し出されている映像 (笑っている顔の絵) を見ながら右手の親指と人差し指をつける。
- ② 他方は、相手の指を引っ張り、親指と人差し指を離す。
- ③ 次に、映像を悲しい顔に変え、同じことを繰り返し、映像により力の入り具合がどのように変化するかを比べる。笑っている顔と比べて、悲しい顔を見ながらでは、力が入らないことが分かる。子どもたちの前で立っている教師の表情は、子どもたちに大きな影響を与える。

イ 演習5「伝えること」

- ① 2人組になり、一方だけがスライドの画面を見て、スライドに描かれた絵を言葉で説明する。
- ② 他方は、相手の言葉だけで絵を想像し、手元の紙に描く。
どういった伝え方をすれば相手が分かりやすいかを考え、聴き手も相手が何を言おうとしているのか理解しようと努力することが大切。

ウ 演習6「聴くこと」

- ① 2人組になり、一方が話している間、聴き手は説教を入れるなど「偉そうな聴き方」をする。
- ② 2人組になり、一方が話している間、聴き手は他の話題に替えようとするなど「関心の無い聴き方」をする。
- ③ ①と②を比べ「積極的な聴き方」について考える。

「関心の無い聴き方」をされると、話し手は「自分の話は面白くないのかな」と思う。いじめでも同じだが、責められることよりも無視されることの方が辛い。コミュニケーションは共同作業であり、伝える思いやりと熱心に聴く態度が重要。

エ ピア・サポートの実践② (ビデオ視聴)

「積極的な聴き方」とは、あ…相手の顔を見て、い…今していることをやめて、う…うなずきながら、え…笑顔で、お…終わりまで待って、がポイントになる。授業では、これらを指導案の中にどう位置付けるかが重要になってくる。見ていただいた授業では、上記のポイントとあえて違うことを経験させて聴く態度について学ばせている。そして、授業の目標が学級目標の目標とリンクしている。授業者は、「安心を作り、何を言っても否定しないことで、自分の心にある本当の言葉を伝えることができる」と述べている。

3 実践事例

(1) 事例1 「友だちなんていない」という中学3年生

ア 生徒の概要

小学生の時にいじめを受け、男子生徒に激しい不満や怒りを持っている。過去にリストカットもあり「友だちなんかいない」と言い、中学入学時から遅刻、欠席が多く、登校できた日もほぼ保健室で過ごしている。

イ ピア・サポートのかかわり

保健委員に入り、生徒や教職員から「ありがとう」と言われる機会が増え、自分がみんなの役に立てていると感じるようになった。虫歯予防を呼びかけるメッセージを上手に読み上げ、他の学年のモデルになるなどの体験が自信につながり、同級生と仲良く話ができるようになった。今では「生きていてよかった」と言っている。

(2) 事例2 人とかかわることが苦手な中学2年生

ア 生徒の概要

1年生の時、友だちとけんかをしたことがきっかけで、登校を渋るようになった。2年生になっても授業や行事に参加することができなかったが、同級生が声をかけると嬉しそうな表情をする一面もあった。

イ ピア・サポートのかかわり

友だちと「絶対に行く」と言っていた遠足に参加できなかったことを気にしている彼女に、ありがとうカードに自分の気持ちを書いて友だちに渡すことを提案した。彼女は、「遠足に行けなくてごめんね。次の行事はがんばる」などとカードに書いた。すると、友だちから「次は一緒に学校祭で頑張ろう」などの返事が戻ってきた。カードを通して、自分の思いを伝え、友だちの気持ちも知ることができ、とても安心した。そして、翌日、元気に登校することができた。

(3) 事例3 専門機関と連携して支援した中学1年生

ア 生徒の概要

5月下旬頃から、「学校の雰囲気合わないから行きたくない」「同じクラスの子が怖い」「転校したい」などと毎日泣いていた。また、「教室や部活動で自分だけ浮いている気がする」と訴えることもあった。

イ ピア・サポートのかかわり

教育相談所を勧め、母とともに定期的に通うようになった。

「秘密の友だち（くじにより相手を一人決め、終学活の際にその子の良いところを伝えるという活動）」を行ったところ、男女問わず話しかけたり聴いたりできるようになった。また、「聴き方」「気持ちの読み取り方」「話し方」などのソーシャルスキルトレーニングも行った。上手く話せないときには、周りの生徒がアドバイスをする場面も見られた。その結果、「1番辛いときを100とすると、今はどれくらい？」との質問に対して、「50」と答え、理由を尋ねると「自分で話しかけることができるようになったから」と答えた。

(4) 事例4 発達特性のある小学1年生

ア 生徒の概要

保健所から自閉症スペクトラムと申し送りがあった。自分が思ったようにできないときには固まってしまい、廊下に寝転んで「ぼくは何をやってもだめなの」と涙を流した。

イ ピア・サポートのかかわり

「いいところみつけ（その日の日直を全員で一言ずつほめる活動）」を行うことにより、友だちのいいところを具体的に見つけてほめることを学んだ。みんなにほめられた後は「ぼくはやさしいんだって」などと復唱して喜んだ。ほめられる経験を多く得たことにより、寝転んで泣くことがなくなった。

4 まとめ

100年生きる時代がそこまで迫ってきている。夢を持ちながら私たちが教育を進めていけたらなと思う。