

群 教 セ	F09 - 01
	平21.241集

小規模校における生徒の自己肯定感を 高める指導の工夫

— ピア・サポート活動の実践を通して —

長期研修員 反町 真由美

《研究の概要》

小規模校において、生徒がよりよい人間関係を築き、充実した学校生活を送るためには、他者とかかわり合いながら一人一人の自己肯定感を高めることが大切である。本研究は、総合的な学習の時間においてピア・サポート・トレーニングを行い、学校内で行うサポート活動（内の活動）とそこから発展させた地域活動（外の活動）で構成する「内・外のピア・サポート活動」の実践を通して、生徒の自己肯定感の向上を目指す実践研究である。

キーワード 【小規模校 自己肯定感 かかわり合い 内・外のピア・サポート活動】

I 主題設定の理由

新学習指導要領の総則第4の2の(3)では「生徒が自主的に判断、行動し積極的に自己を生かしていくことができるよう、生徒指導の充実を図ること」が示されているとともに、総合的な学習の時間の目標として、「問題の解決や探究活動に主体的、創造的、共同的に取り組む態度を育て、自己の生き方を考えることができるようにする」ことを示している。また、平成21年度群馬県学校教育の指針においては、よりよい人間関係を築く力の育成として「互いを認め合い高め合う学級づくり」を目指すことが示されており、一人一人が自分のよさに気づき、高めようとするのがよりよい人間関係につながると指摘している。

協力校は全校生徒135名の小規模校であり、落ち着いた雰囲気の学校である。生徒の転出入がほとんどない地域の中で、保育園から中学校までほぼ同じ友人と学校生活を送っており、地域の教育力が生かされる反面、多くの人との触れ合いやかかわり合いの少なさから、人付き合いの場が狭まり、対人関係能力を高めさせることが難しい。その結果、人間関係の固定化・序列化や人間関係が表面的になりやすいという課題が見られる。協力校も、各学年が単学級あるいは2学級で編成されており、生徒にとって今の固定化した人間関係を維持することが、学校生活を送る基盤となっている。その結果、現在の友人との関係を壊したくないという気持ちから、本音が言えない表面的な付き合いとなり、人間関係が希薄化し、他者とかかわるのが苦手と感じる生徒も数多く見られる。また、人間関係の序列化は、生徒のよい意味での競

争意識や主体性を育ちにくくさせる。本来もっている力を伸ばすことや発揮することができず、自分のよさに気づきにくくなるという状況を招くことも考えられる。

こうした状況を背景に、小規模校においては、中学校に在籍している間は表面的な付き合いを保ちながら、特に問題なく過ごしている生徒が、卒業後には新しい環境にうまくなじめないという課題が生じている。中学校を卒業した後もよりよい人間関係を築いていくためには、自己及び他者の個性を理解し認め合い、生徒それぞれの自己肯定感を高めることが必要である。自己肯定感を高めるためには、「人に認められる」経験が必要であり、こうした経験は、自分のよさを発揮するサポート活動（生徒が自分のよさを他者のために生かす活動）により行うことができる。本研究では、このサポート活動を取り入れたピア・サポート活動の有効性を実践を通して明らかにしていきたい。

今まで小規模校では、学校内のサポート活動は比較的行われている。しかし、そうした場では、特定の他者とかかわり合いを経験することはできるが、その反面、集団が固定化し、後の様々な集団にうまく適応できない。本研究では、学校内におけるサポート活動を「内の活動」とし、学校外におけるサポート活動（地域活動）を「外の活動」として実践する。協力校の生徒にとって、「外の活動」を経験することが新しい人間関係を経験する活動である。こうした活動により、他者とかかわり合う力が高まるよう支援するとともに、活動の場を学校外に広げることにより、生徒が新たな人間関係を経験し、自己肯定感の向上が図られ

ると考え、本主題を設定した。

II 研究のねらい

総合的な学習の時間にピア・サポート活動を実践する。学校内において「内の活動」を行い、さらに地域活動における「外の活動」へと発展させることが、生徒の自己肯定感の向上に有効であることを明らかにする。

III 研究の見通し

1 ピア・サポート・トレーニングについて

トレーニングを通して、生徒それぞれが自己理解や他者理解を図ったり、他者の気持ちを考えたりできれば、よりよい人間関係を築くことのできるコミュニケーションスキルを向上させることができるであろう。

2 内の活動について

内の活動を通して、他者とかかわり合いにより自己や他者の大切さに気づき、サポート活動を行えば、積極的なコミュニケーションを行うようになるであろう。

3 外の活動について

外の活動を通して、他者とかかわり合いながら思いやりの気持ちをはぐくみ、他者に認めてもらうサポート活動を行えば、自分のよさに気付いたり、自己に対して自信がもてたりするであろう。

4 自己肯定感の向上について

内の活動から外の活動へと発展させるピア・サポート活動を実践すれば、自己肯定感の向上が図られるであろう。

IV 研究の内容と方法

1 基本的な考え

ピア・サポートのピア (peer) とは「仲間、同輩」、サポート (support) は「支援する、支持する」という意味であり、サポート活動は、自分のよさを他者のために生かす活動である。

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。(日本ピア・サポート学会の定義より抜粋)

子どもたちは悩みを抱えたり困ったりしたときは、友達に相談することが多いことから、ピア・サポート活動は、よりよい人間関係を築く有効な手段であると考えられる。具体的には、サポート活動に必要なと思われるトレーニングを行い、具体的にサポート活動に向けてのプランニングを立て、サポート活動を実践する。サポート活動実践後は、スーパービジョンを行い次の活動につなげるようにする。スーパービジョンとは、生徒が活動の上で問題を抱えていないか、活動そのものに問題がないかを振り返り、教師が指導・援助・助言を行うものである。

(1) ピア・サポート・トレーニングについて

ピア・サポート・トレーニングは、サポート活動を実践する前に、必要と思われるスキルを身につけるために行う学習活動である。本研究では、他者とかかわり合うコミュニケーションスキルの向上を目指したトレーニング内容とした。自己理解や他者理解を通して、他者の気持ちを考えさせ、自己も他者も大切だということに気付かせるようにする。(図1)

そして、トレーニングで得られた技術、姿勢、態度を、その後のサポート活動に生かしていけるようになることをねらいとする。一つ一つのトレーニングの後では、どのような感じをもったか、疑問な点がなかったかなど、振り返りを行う時間をもつようにする。

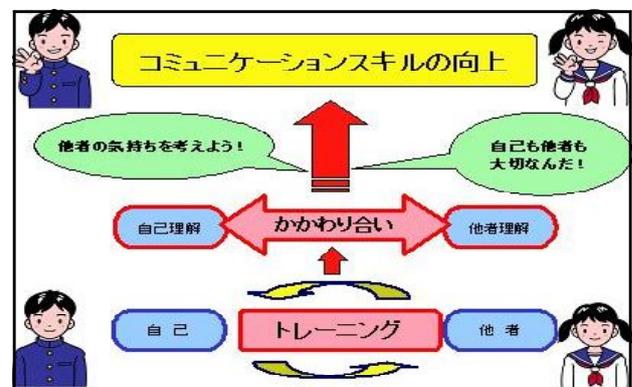


図1 ピア・サポート・トレーニング

(2) 内の活動について

ピア・サポート・トレーニングによって自己理

解や他者理解を図り、コミュニケーションスキルを向上させ、学校内におけるサポート活動を実践しながら他者とのかかわり合いを実感できるようにする。

(3) 外の活動について

小規模校という協力校の実態から、学校内では人間関係が固定化・序列化し、自分のよさをうまく発揮できないという課題に対応するため、サポート活動の場を内の活動だけでなく外の活動にも設定する。外の活動により、通常は接することのない他者とのかかわり合いを経験できるようにする。活動の場は、地域の学童保育所において実践できるようにする。学童保育所の小学生と触れ合うことにより、実感を伴ったかかわり合いを経験することができる。

本研究は、内の活動から外の活動へと発展させた「内・外のピア・サポート活動」を実践する。(図2)

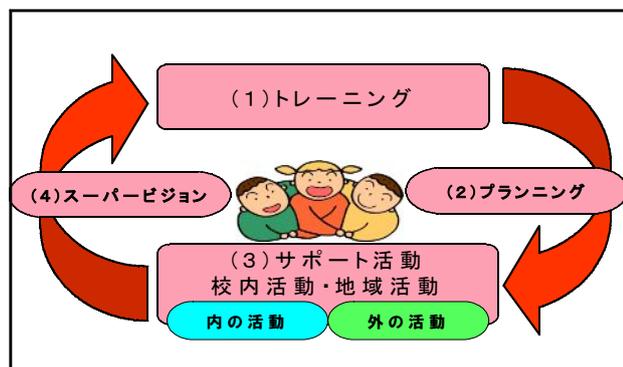


図2 内・外のピア・サポート活動

(4) 自己肯定感の向上について

本研究における自己肯定感とは、自分を価値ある存在と思う気持ちととらえる。これは、「自分のことが好き」という独りよがりの気持ちだけでなく、他者とのかかわり合いによって「自分が好きになる」という気持ちである。自己肯定感の向上には、自分を受け入れる気持ちを高めることが必要であるが、他者とのかかわり合いを通して自分を受け入れることで、より高まっていくと考える。他者とかかわり合いながら自分のよさを発揮し、他者に認められれば、自分を価値ある存在と思えるであろう。

生徒の実態を把握するため「学級の雰囲気と自己肯定感を把握する質問紙」(以下、C&S質問紙と記す)による実態調査を行った。(図3) C&S質問紙は、学級の雰囲気と自己肯定感の2つ

の観点から一人一人を把握し、学級の雰囲気を横軸に、自己肯定感を縦軸にそれぞれとり、プロットで表し、その分布で集団や個を把握するものである。この結果、自己肯定感や学級の雰囲気が低くなっていると感じている生徒は、自由記述欄の中でも、自分の存在について「あまりよくわからない」や「いてもいなくても同じ」という内容の回答であった。こうした結果からも、生徒それぞれが感じている自己肯定感と、生徒が所属する学級の雰囲気には関係性があることが読み取れる。

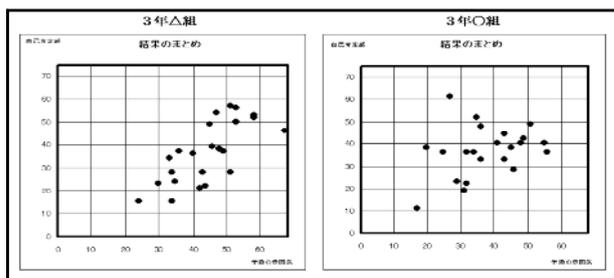


図3 実態調査C&S質問紙

本研究は、内の活動から外の活動へと発展させ、外の活動において通常かかわることの少ない他者へのサポート活動を実践することによって、他者を思いやる気持ちをはぐくむ。生徒は、知らない他者から感謝の気持ちが示され、自分を認めてもらえる経験により、自己に対して自信がつき、他者とかかわり合いながら自己肯定感が高まっていくと考える。このように、生徒の自己肯定感を高めるため、実感を伴った他者とのかかわり合いを経験させ、他者への思いやりの気持ちや自己に対する自信を高めていくことが必要である。こうした一連の内・外のピア・サポート活動は、様々な他者とのかかわり合いによるサポート活動を経験でき、自己肯定感の向上を図る上で有効であると考える。(図4)

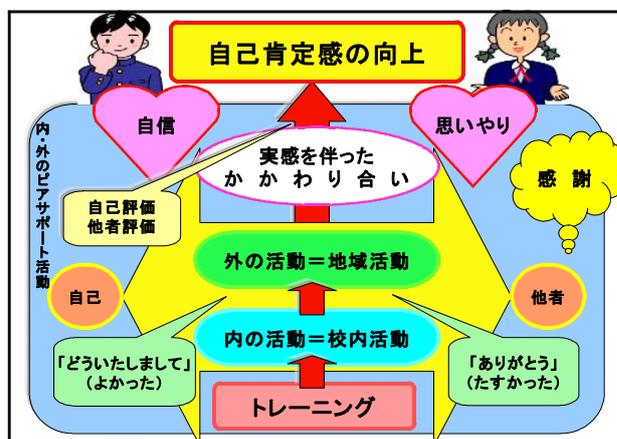


図4 自己肯定感の向上について

2 研究構想図

本研究の構想を図5に示す。

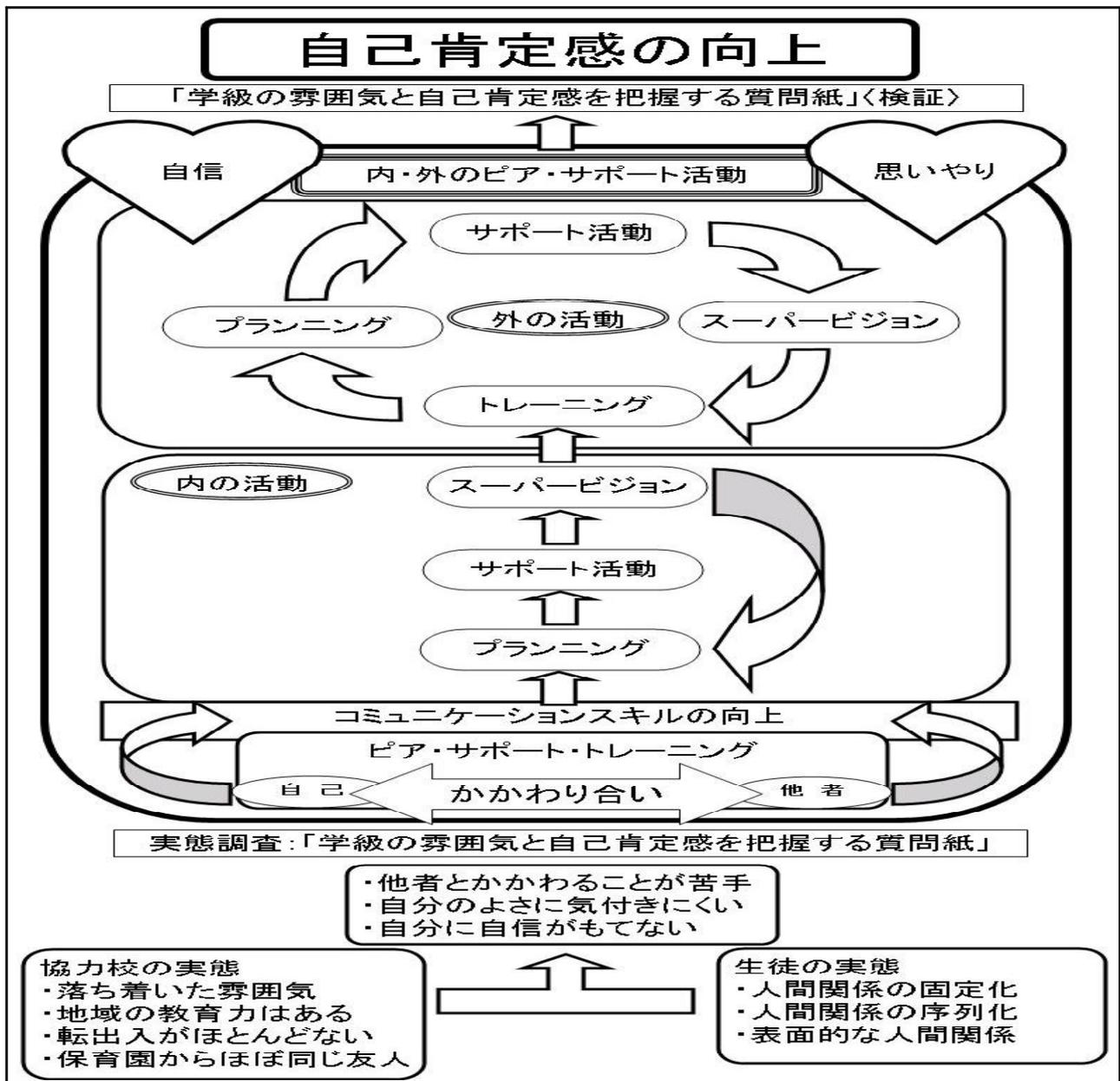


図5 研究構想図

3 検証計画

本研究の検証計画は下記に示す。

検証場面	検証の観点	検証の方法
事前	「学級の雰囲気」と「自己肯定感」	・C&S質問紙 ・教師による見取り
ピア・サポート トレーニング	トレーニングを通して、生徒それぞれが自己理解や他者理解を図ったり、他者の気持ちを考えたりしたことは、よりよい人間関係を築くことのできるコミュニケーションスキルを向上させるために有効であったか。	・トレーニング後の振り返りシート ・まとめの感想や事後アンケート ・教師による見取り
内の活動	内の活動を通して、他者とのかかわり合いにより自己や他者の大切さに気づき、サポート活動を行ったことは、積極的なコミュニケーションを行うのに有効であったか。	・サポート活動の振り返りシート ・まとめの感想や事後アンケート ・教師による見取り
外の活動	外の活動を通して、他者とかかわり合いながら思いやりの気持ちをほぐし、他者に認めてもらうサポート活動を行ったことは、自分のよさに気付いたり、自己に対して自信がもてたりするのに有効であったか。	・サポート活動の振り返りシート ・まとめの感想や事後アンケート ・教師による見取り
事後	内の活動から外の活動へと発展させるピア・サポート活動を実践したことは、自己肯定感の向上を図るために有効であったか。	・サポート活動の振り返りシート ・まとめの感想や事後アンケート ・C&S質問紙 ・教師による見取り

V 研究授業実践

1 実施計画

対象	中学3年生 48名(2クラス)
実践	総合的な学習の時間(15時間)
期間	9月29日～11月17日

2 抽出生徒について

生徒の実態を参考にして、抽出生徒を3名選ぶこととした。生徒Aは人間関係の固定化が、生徒Bは人間関係の序列化が、生徒Cは表面的な人間関係がそれぞれ課題であると考えた。生徒の実態については、次の表1に示す。

表1 抽出生徒の実態

生徒A(人間関係の固定化が課題)
自分から友達とかかわることが苦手と感じており、学校では一人で過ごしていることが多い。自分が話しやすいと思う他者に対しては、うまくかわることができている。外の活動により様々な他者とかかわることのよさを実感させたい。
生徒B(人間関係の序列化が課題)
諸活動において自分から行動せずに、受身の行動が多く見られる。自分がやらなくても誰かがやってくれるだろうという気持ちが高い。サポート活動を通して自分から他者とかかわることにより、人間関係を広げられるようにしたい。
生徒C(表面的な人間関係が課題)
友達とかかわることはできているが、学校内の人間関係において気を遣いすぎてしまうところがあり、本音の交流ができていないと感じている。コミュニケーションスキルを身につけ、他者とよいかかわり合いができるようにしたい。

3 活動計画

本研究は9月下旬～11月上旬にかけて行う。具体的な計画については下記に示す。

月日	過程	必要なスキル	主な学習内容	ねらい
9/29			(オリエンテーション) ○福祉・ボランティアやピア・サポートについて ○サポート体験をしよう(トラストワーク)	これから始まる総合的な学習の時間の全体をつかみ、サポートについて考える。
9/29	トレーニング	① 自己理解	○究極の選択(Yes&Noクイズ) ○エゴグラム	自分を見つめなおし、エゴグラムから自身の対人関係の持ち方の特徴をつかむ。
9/30		② 他者理解	○4つの窓 ○ブレインストーミング ○よいところ探し	他者の考え方に触れることにより、他者のよい面を見つけたり、自分をさらに理解したりする。
		③ 話し方	○話し方のいろいろ ○サイコロトーク	上手な話し方のポイントを理解し、上手な話し方を実践する。
10/2		④ 聴き方	○一方通行と相互通行のコミュニケーション ○聴き方のロールプレイ ○上手な聴き方(FELOR)	聴き手の姿勢や態度が、話し手の気持ちにどう影響するかを体験し、上手な話の聴き方を実践する。
		⑤ 気持ちを読む	(非言語コミュニケーション) ○バースデーチェーン ○絵文字しりとり ○気持ちを読み取る ○同じグループに集まって	非言語コミュニケーションから相手の気持ちを読み取る体験をし、気持ちや態度がコミュニケーションに大きく影響することを理解する。
10/5 13・19 26	【内の活動】 プランニング		○「Myピア・サポート・プラン」を立てる ①10/5 ②10/13 ③10/19 ④10/26	個人の特徴や個性を生かし、仲間の役に立つ実現可能なサポート活動の計画を立てる。
10/5 ～ 10/30	【内の活動】 サポート活動		○校内におけるサポート活動 ①10/5～9 ②10/13～16 ③10/19～23 ④10/26～30	プランニングに基づき校内におけるサポート活動を行う。
10/9 16・23 30	【内の活動】 スーパー ビジョン		○内の活動を振り返ろう ①10/9 ②10/16 ③10/23 ④10/30	サポート活動を振り返ることができ、次回の内活動に生かそうとする気持ちを高める。
10/7 21	【外の活動】 トレーニング	⑥ うれしい聴き方	△組(10/7) ○組(10/21) ○進化ジャンケン ○プラスのストローク ○聴き方	学童保育所に対する理解を深め、幼い子どもへのサポート活動に向けての心構えをもつ。
10/7 21	【外の活動】 プランニング		△組(10/7) ○組(10/21) ○具体的にサポート活動を計画しよう	具体的に、学童保育所のサポート活動の計画を立てる。
10/9 13・15 23・27 29	【外の活動】 サポート活動		△組(10/9・13・15) ○組(10/23・27・29) ○学童保育所の地域活動	プランニングに基づき学童保育所のサポート活動を行う。
10/20 11/2	【外の活動】 スーパー ビジョン		△組(10/20) ○組(11/2) ○外の活動を振り返ろう	サポート活動を振り返ることができ、学校生活に生かそうとする気持ちを高める。
11/17			(まとめ) ○「福祉・ボランティア」についてまとめよう	学んだことや感じたことなどをまとめて、今後の生活に生かそうとする気持ちを高める。

4 実践の概要

(1) ピア・サポート・トレーニング

サポート活動を行う前に、必要なスキルを身に付けるトレーニングを行った。トレーニング内容

については、サポート活動に必要と思われるコミュニケーションスキルを向上させるためのものを取り入れた。①「自己理解」②「他者理解」③「話し方」④「積極的な聴き方」⑤「気持ちを読む」

⑥「うれしい聴き方」の合計6時間である。毎時間のトレーニングの終末には振り返りを行い、次のトレーニングにつなげるようにした。

(2) 内の活動

ピア・サポート・トレーニング実施後に、校内におけるサポート活動を行った。サポート活動の内容については生徒の創意工夫に任せ、小さなサポート活動でもよいこととした。プランニングの際には、今まであまりかかわったことのない他者とのコミュニケーションをとるように呼びかけ、多くの他者とかかわり合いながらサポート活動に広がりをもたせるように促した。週の始めに内の活動用に作成したワークシート（Myピア・サポートプラン）を使ってプランニングを行い、週末に活動を振り返り、次週に生かすようにした。内の活動の期間としては、10月の約1ヶ月間（10/5～10/30）とし、4週間にわたり4回行った。スーパービジョンについては、ワークシートを通じて教師がコメントを記入して返却するようにした。

(3) 外の活動

学年全体のピア・サポート・トレーニング実施後に班編成を行い、学童保育所のサポート活動に向けてのトレーニングとプランニングを行い、サポート活動につなげるようにした。事前に学童保育所に出向き、小学生に対するサポートについて取材をした。「楽しく小学生が過ごせること」をねらいとするように、生徒に伝えて、プランニングの参考にした。また、サポート活動の際には「子どもができることは見守るようにする」ことを意識させた。

サポート活動は、各班ごとに小学生が喜びそうなゲームを考え、一緒に行ったり、小学生の気持ちを考えて遊んだりするなど、必然的に他者理解を通しながら行うことになった。生徒は通常接することの少ない他者のサポート活動を行ったが、小学生から中学生にコミュニケーションを求めてくることが多く、スムーズに交流を行うことができた。

VI 結果と考察

1 ピア・サポート・トレーニング

授業後の感想には、「通常の学校生活に生かし

ていきたい」と多くの生徒が書き、トレーニングの価値を肯定的に受け止め、意欲的に取り組んでいた。生徒Aは、トレーニングを重ねるにつれて、休み時間などに友達と会話する回数が徐々に増えていった。よりよい人間関係を築くコミュニケーションスキルが身に付いたと考えられる。

事後調査では、「ピア・サポート・トレーニングを学校生活に生かしているか」という問いに対して、以下のような回答が得られた。（図6）

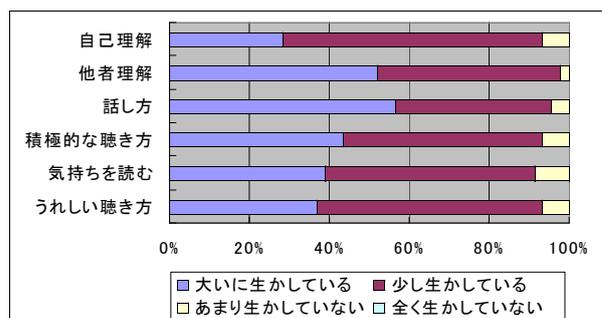


図6 トレーニングを学校生活に生かしているか

以上の結果より、生徒の半数以上はトレーニングの③「話し方」を生かしているとの回答であった。また、多くの生徒が②「他者理解」も生かしていると回答しており、よりよい人間関係を築く基盤として、ピア・サポート・トレーニングが果たす役割が大きかったと考えられる。

2 内の活動

以下は、生徒Cの「Myピア・サポートプラン」から抜粋したものである。

☆生徒Cの考えたサポートプラン
 第1週：人の話を聞いてあげる
 第2週：人の話を聞いてあげる
 第3週：人と話す
 第4週：人と積極的に話す

☆生徒Cのサポート活動の感想
 第1週：あまり意識しなかったけど、楽しくできました
 第2週：友だちが相談にのってといたので、アドバイスをしてあげられた
 第3週：人とコミュニケーションするのが楽しくなってきた
 第4週：たくさんできたのでよかった。たくさんの人と話せてとても楽しかった。またやりたい。でも、もう自然とできるかも

生徒Cは、内の活動において人の話を聞くことを重点においたプランを考え、サポート活動を行った。コミュニケーションに配慮してサポート活動を行ってきた結果、他者とのかかわり合いが自然とできるようになったと感じており、今まで以上に様々な他者とのかかわり合いができるようになった。教師は、生徒Cの感想に対して、実践し

たサポート活動を肯定的にとらえるよう助言した。まとめのレポートには、「内気だったのが社会的になったように思います。前は意識して、明るく話したけど、今は自然とできると思います。たくさんの人と話せてよかったです」と感想が書かれていた。

事後調査の「ピア・サポート・トレーニングをどのような場面で生かしているか」という問いに対して、以下のような回答が得られた。事後調査の回収人数は47名であり、複数回答可とした。

- 他者と会話するとき (36名)
- 誰かをサポートするとき (11名)
- 初対面の人と話すとき (4名)
- 人の話を聴くとき (3名)
- 授業中の態度 (3名)
- 友達を励ますとき (2名)
- 他者とかわるとき (2名)
- 友達と遊ぶとき (1名)

以上の事後調査より、学校生活の場面において他者との会話場面を中心に生かしていることから、よりよい人間関係を築くコミュニケーションスキルが向上したと考えられる。内の活動による積極的なコミュニケーションを進めるためには、教師が生徒に対して様々な他者とのかわり合いを意図的に行えるような場づくりを工夫することも必要であると感じた。

3 外の活動

実際に行われたサポート活動は、「一緒に遊ぶ」「畑仕事を一緒に行く」「花の苗植えを一緒に行く」などであり、生徒は、小学生の安全に配慮しながらサポート活動を行っていた。小学生同士のけんかの仲裁をしたり、転んで泣いている小学生を慰めたりして、プランニングとは違うサポート活動をその場に応じて臨機応変に行うこともあった。このようなサポート活動を行えたのは、事前のトレーニングや内の活動により他者とかわる経験ができた成果と思われる。

サポート活動後は個別による面接方式のスーパービジョンを行い、サポート活動を通して得られたことを今後の学校生活に生かすように促した。

以下は、外の活動用に作成したワークシート(学童サポートプラン)から抜粋したものである。

☆生徒A

- サポート内容：子どもがしたいことを一緒にする。できたらほめる。できなかつたら、慰めたり、励ましたりする
- 理由：楽しく一緒に遊び、子どもを喜ばせたいから
- うまくいくためには：話すときは、相手の目線に合わせて話す。積極的に話しかける

☆生徒B

- サポート内容：いろいろな子と安全に気をつけて一緒に遊ぶ
- 理由：元気に遊んであげれば、小学生も私も楽しいから
- うまくいくためには：笑顔で、目線を合わせる

☆生徒C

- サポート内容：遊ぶ。話す。触れ合う
- 理由：小学生と遊びたいから
- うまくいくためには：小学生の気持ちになる

すべての抽出生徒が子どもへの配慮を心がけ、サポート活動を行うことができた。生徒Aは、内の活動において「自主的に人助けをする」を中心に活動しており、外の活動においても自分から子どもが困っていそうな場面を見つけてサポート活動を行っていた。生徒Bは、内の活動において「笑顔であいさつする」「友だちの相談に乗る」など他者へのかかわりを中心に活動しており、外の活動においても子どもの目線に合わせて笑顔で話をしたり、子どもが困っていると積極的に声をかけたりしていた。生徒Cは、内の活動において「人の話を聞く」を中心に活動しており、外の活動においても様々な子どもにかかわり、積極的に声をかけることが多かった。

抽出生徒以外の生徒も、ほぼ計画通りにサポート活動を行うことができた。中には、プランニングどおりにサポート活動を行えず、スーパービジョンにおいて「もっとかわればよかった」と反省している生徒もいたので、今の気持ちを大事にして学校生活に生かせるよう助言した。教師は、スーパービジョンにおいて、生徒の気持ちを尊重しながら助言し、次につなげられるようにフォローする必要があると感じた。

さらに、スーパービジョンにおいて班の仲間から抽出生徒は、以下のようなメッセージももらった。

班の仲間からのメッセージ

- 生徒A：笑顔で話しかけていて、とてもよかった
- 生徒B：人見知りの子に一所懸命話しかけていて、優しく接していた
- 生徒C：同じ目線で積極的にいろいろな子に楽しそうに話しかけていた

学童保育所の小学生や指導者からも「また来てほしい」「楽しかった」「ありがとう」などのメッセージをもらい、外の活動に対してさらに肯定的にとらえることができた。以下は、抽出生徒が、班の仲間や学童保育所の小学生からのメッセージをもらい、サポート活動をあらためて振り返った

感想である。

抽出生徒の感想
 生徒A：「楽しかった」「ありがとう」と言ってもらえて良かった
 生徒B：また学童に来てほしいと言っていたのでよかった
 生徒C：楽しんでもらえて、とてもうれしかったです。子どもにたくさん話しかけることが自分のよさかなと思います

以上のメッセージや感想から、生徒Aと生徒Bは、学童保育所からのメッセージにより、生徒Cは、班の仲間からのメッセージにより、それぞれ自分のよさに気付くことができたと考えられる。

外の活動では、通常接することのない他者とかかわることにより、他者に対する配慮を心掛けながら思いやりの気持ちをはぐくみ、サポート活動を行うことができた。これは、内の活動ではなかなか見られない一面であった。小規模校の学校内では、人間関係が固定化・序列化する傾向が強く、自分のよさを素直に表現できずに、内の活動が難しくなることも考えられる。小規模校において、自分のよさを素直に表現できる場としての外の活動は、意義ある活動と思われる。

4 内の活動から外の活動への発展

内の活動は、トレーニングの成果を試す機会として、積極的に他者とかかわる経験ができた。外の活動は、通常かかわることが少ない他者に対して、時や場所に応じて適切なサポート活動へと発展させることができた。どちらの活動も実感を伴った体験となり、他者とかかわり合いながら、思いやりの気持ちをはぐくみ、サポート活動により感謝され、自分を認めてもらう経験が可能となった。特に、小規模校においては人間関係が固定化・序列化するという実態を考えると、内の活動から外の活動へと発展させたことが有効であった。

すべての生徒は、内の活動と外の活動の2種類のサポート活動に対して「よかった」という肯定的なとらえ方をしている。(図7)

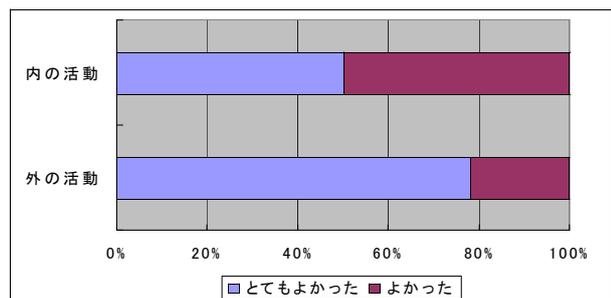


図7 内の活動と外の活動の比較その1

特に外の活動に対しては、「とてもよかった」と78%の生徒が答えており、外の活動が生徒にとって有意義なものであったと伺える。知らない他者だからこそ新鮮な気持ちで接して、心の壁を築かないで打ち解け合えることも可能となった。また、知らない他者だからこそ他者理解が重要となり、自分から声をかけるなどして積極的に他者理解に努めようと努力している姿も伺えた。

さらに、内の活動と外の活動を項目別に比較してみると図8のような結果となった。

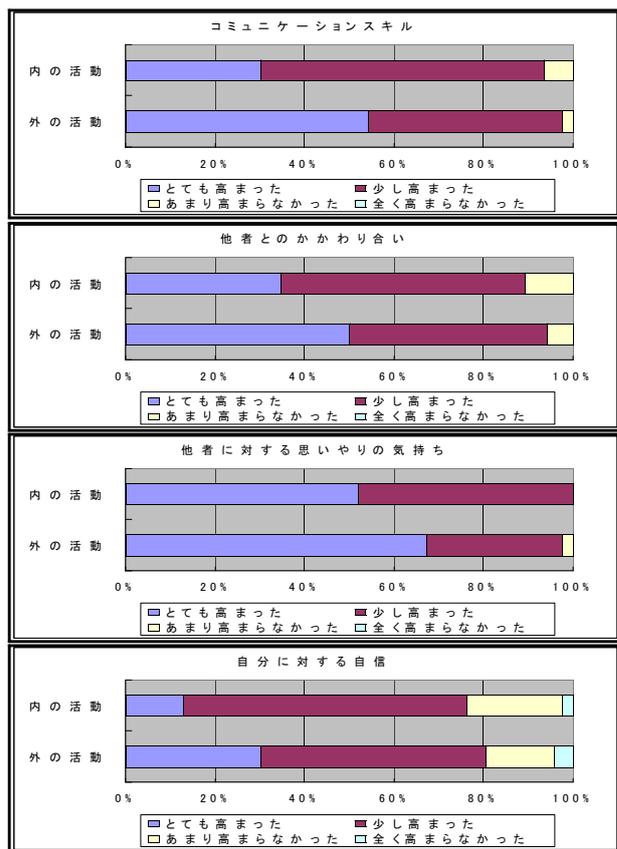


図8 内の活動と外の活動の比較その2

どの項目においても、内の活動よりも外の活動の方が「とても高まった」と答えている割合が高かった。これは、内から外の活動へと発展させたピア・サポート活動の成果と考えられる。特に、「他者に対する思いやりの気持ち」については、半数以上の生徒が「とても高まった」と答えており、外の活動が大きく影響していると読み取れる。「自分に対する自信」については、「とても高まった」と答えた生徒は多くはなかったが、内の活動よりも外の活動が影響していることが読み取れた。したがって、「自分に対する自信」をはぐくむには、外の活動を行うことが効果的であることが分かり、自己肯定感を高めるために有効な手だ

てであったと考えられる。また、外の活動の前
 内の活動を行い、サポート活動を経験させたこと
 が、外の活動を効果的に行うためのステップとな
 った。しかし「自分に対する自信」を高められな
 かった生徒も2割ほどいる。その要因として内の
 活動では、他者とかかわるのが苦手な生徒は、短
 期間の実践のため大きな変容は難しかったと考
 え、外の活動では、地域活動が学童保育所のみで
 あったため、子どもとかかわるのが苦手な生徒は

自信を高めることができなかつたと考える。サポ
 ート活動の対象を様々な他者と、様々なかわり
 合い方を工夫する必要があると思われる。

5 自己肯定感の向上について

生徒の変容を把握するために、ピア・サポート
 活動実践前後に行ったC&S質問紙を実施し、結
 果を比較した。次の図9・10はそれぞれの学級の
 変容の分布図である。

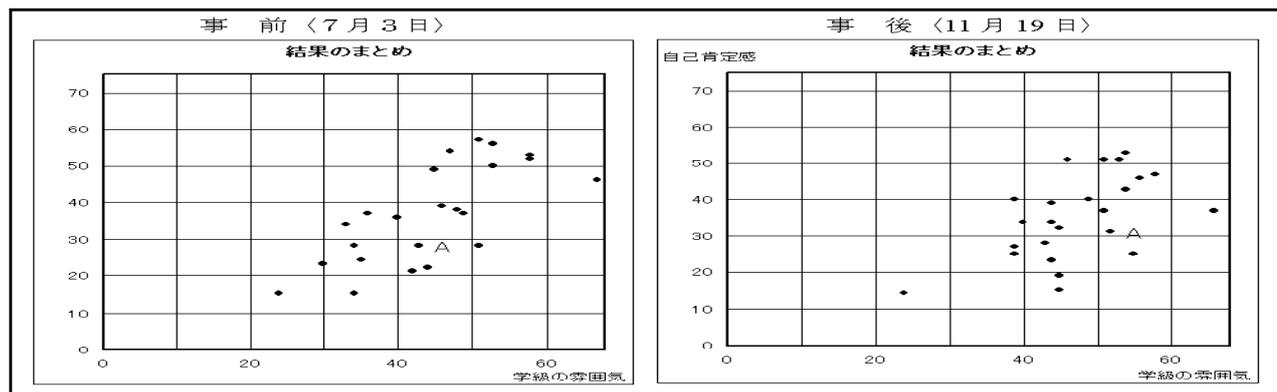


図9 △組の変容

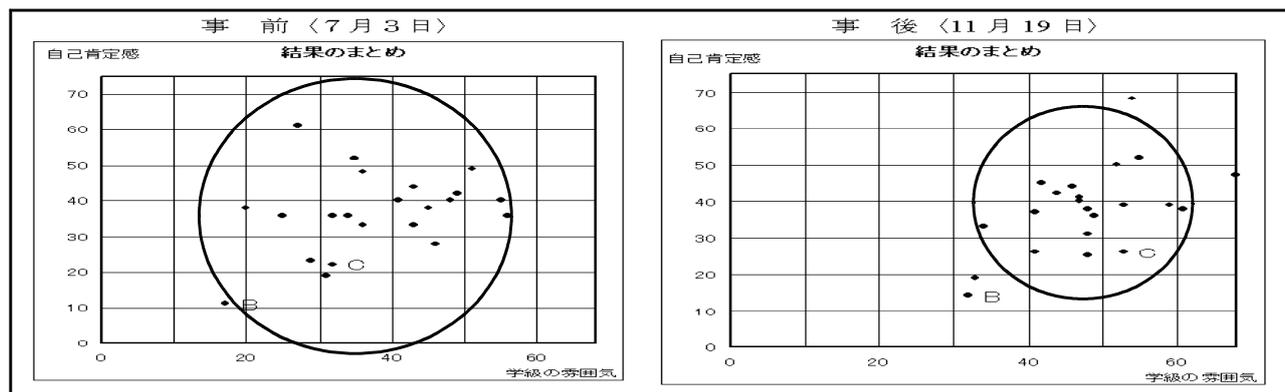


図10 ○組の変容

図9△組の事前アンケートでは、プロットが左
 下に向かって長く伸びた集団になっており、自己
 肯定感が高く学級の雰囲気がよいと感じる生徒
 も、自己肯定感が低く学級の雰囲気も悪く感じ
 ている生徒もそれぞれおり、学級としてまとまり
 に差が生じているととらえることができる。事後
 アンケートでは、プロットが右寄りに集まった集
 団になっており、学級の雰囲気の認知の差が解消
 され、学級としてのまとまりができてきたととら
 えることができる。学級担任の観察からは、「大
 きな変化がなくても、サポート活動を通して学校
 で目立たない生徒が自信をつけていたように感じ
 られた」という見取りが報告された。

図10○組の事前アンケートでは、プロットが大

きく広がった集団になっており、自己肯定感の高
 低や学級の雰囲気の認知に大きな差があり、学級
 としてまとまりに欠ける傾向があるととらえるこ
 とができる。事後アンケートでは、プロットが右
 寄りに集まった集団になっており、学級の雰囲気
 の認知の差が解消され、学級としてのまとまりが
 できてきたととらえることができる。学級担任の
 観察からは、「学校行事と重なり、互いに励まし
 あったり、声をかけ合い気持ちを高める姿が見ら
 れるなど、よい雰囲気が出せるようになった」と
 という見取りが報告された。

どの抽出生徒も、内・外のピア・サポート活動
 による他者とのかわり合いを通して、学級に対
 する所属意識が高まったと考えられる。自己肯定

感の大幅な高まりはなかったが、C&S質問紙の自由記述欄「自分の存在」については、表2に示してあるような変容が見られた。

自由記述の内容から、抽出生徒は、内・外の活動により、自分を価値ある存在ととらえることができた読み取れる。生徒Aは、他者とのかかわり合いによって、相手の立場になってサポート活動を行い、互いの距離が縮むことを実感できたようである。生徒Bは、他者に対して積極的にプラスのストロークを送ることによって、自分の存在を実感できたようである。生徒Cは、他者と多くのコミュニケーションをとることによって、積極的にかかわり合い、互いのよさについても実感できるようになってきたようである。

表2 C&S質問紙の自由記述欄「自分の存在」

	事前	事後
生徒A	少し暗い存在 静かな存在	優しい存在
生徒B	いなくてもあんまりかわらない	いなくてはならない存在
生徒C	いてもいなくてもどっちでもいい	いたほうがいいかな・・・ぐらい

サポート活動後の感想には、「サポート活動をして、自分もとても幸せになれた」「サポートはお互いが幸せになる」「サポート後の感謝の言葉が本当にうれしかった」「サポートを自分からできるようになり自信になった」などがあり、内・外のピア・サポート活動により、自己肯定感を向上させることができたと思われる。

抽出生徒以外の生徒の中には、事後アンケートの方が自己肯定感が低くなった生徒もいる。その要因としては、サポート活動を通して他者へのかかわり方について迷いや不安を抱いたり、自己を見つめ直したり、また今後の進路に対して不安を感じたりしたため、自己肯定感が低くなったのではないかと考えられる。ただし、こうした葛藤は生徒の内省へとつながり、次の成長のステップになるとも考えられる。

Ⅶ 成果と課題

1 成果

内・外のピア・サポート活動を実践しての成果は、以下のとおりである。

○ ピア・サポート・トレーニングを行ったことで、よりよい人間関係をはぐくむコミュニケー

ションスキルの向上が図られ、内の活動や外の活動へとつなげ、サポート活動に生かすことができた。

- 内の活動により、校内でのサポート活動を行う中で他者とのかかわり合いながら自己や他者の大切さに気付き、他者と積極的なコミュニケーションをとることができるようになった。
- 外の活動により、地域活動でのサポート活動を行う中で通常接することのない他者とかかわり合いながら、自分のよさに気付き、自己に対して自信がもてるようになった。
- サポート活動を内の活動から外の活動へと発展させ、実感を伴った経験により、生徒が自分のよさに気付き、自分を価値ある存在と思えるようになり、自己肯定感の向上につながった。

2 課題

内・外のピア・サポート活動を実践しての課題は、以下のとおりである。

- 今回実践した「内・外のピア・サポート活動」は、外の活動が1回のみであったため、スーパービジョンを次の活動につなげることができなかった。
- 地域活動が学童保育所だけであったため、小学生へのサポート活動のみとなり、地域活動に広がりをもたせることができなかった。なお、サポート活動が可能となる地域活動を、量的にも質的にも充実させることが課題である。

<参考文献>

- ・中野 武房 森川 澄男 高野 利雄 栗原 慎二 菱田 準子 春日井 敏之 編著 『ピア・サポート実践ガイドブック』 ほんの森出版(2008)
- ・トレバー・コール 著 バーンズ亀山 静子 矢部 文 訳 森川 澄男 解説 『ピア・サポート実践マニュアル』 川島書店(2002)
- ・森川 澄男 監修 菱田 準子 著 『すぐ始められるピア・サポート』 ほんの森出版(2002)
- ・中野 良顕 著 『ピア・サポート』 図書文化(2006)
- ・栗原 慎二 総編集 『ピア・サポートワークブック』 日本ピア・サポート学会(2009)