

# 中等教育課程における生徒のメンタルサポートの在り方

## —ピア・サポート活動の試み—

兒玉 憲一 岡本 百合 内野 悌司 佐々木祥子  
岡 かおり 後藤美由紀 伊賀 泰恵 宮田 晶子  
新治 功 有田 正志 砂原 徹

### 1. 問題と目的

広島大学附属高等学校（以下、本校とする）の保健室や相談室には、友人関係のトラブルに悩む生徒が多く訪れる。この中には対人関係能力の低さゆえのものも多い。また、年度や生徒が変わっても、各学年や時期に応じた毎年共通の相談が持ち込まれる傾向にある。そこで、本校養護教諭より、同じ時期に同じような悩みやトラブルを経験し、それをクリアしてきた上級生が下級生の相談にのるといった活動が導入できないかという提案がなされ、ピア・サポート活動を導入することとなった。

ピア・サポート活動とは、生徒の対人関係能力や自己表現能力を改善するための一環として、子どもたち相互の人間関係を豊かにするための学習の場（ピア・サポート・トレーニング；以下、PSTとする）を各学校の実態に応じて設定し、そこで得た知識やスキルをもとに仲間に対し支援の実践（サポート活動；以下、PSAとする）を行う活動（森川、2002）である。

本校では、平成15年度から3年間ピア・サポート活動の実践を行ってきた。本報告は4年目の実践を報告するものである。なお、1年目の実践の概要は本紀要の32号に、2年目の実践の概要は同33号に、3年目の実践の概要は同34号に報告した通りである（後藤・伊賀・世羅・日浦・溝上・湯浅・鈴木・兒玉・岡本・佐々木、2004；後藤・伊賀・尾澤・新治・世羅・溝上・兒玉・内野・岡本・佐々木、2005；兒玉・岡本・内野・佐々木・伊賀・新治・有田・橋本・溝上・大東、2006）。

生徒間でPSAを行うことについては、思春期で揺れやすい生徒にとっては精神的な負担が大きいと考え、1～3年目は主にPSTに重きを置いた実践を行った。4年目である本年度は、新たな試みとして、PSTを受けた高校生（以下、受講生とする）が中学

3年生の相談に紙上で回答するというPSAを導入した。さらに、その効果評価として、PST・PSAが受講生に及ぼす効果について検討した。

効果評価については、1～3年目まで、プリテスト・ポストテスト法による質問紙調査、PST終了時の多肢選択法によるアンケート調査及び自由記述によるアンケート調査、各回の振り返りシートを用いて多面的な効果評価を行ってきた。その中でも、プリテスト・ポストテスト法による質問紙調査において、2年目には受講生の自尊感情・自己肯定感の向上、援助的コミュニケーション能力の向上、受講生の友人とのサポート授受の促進が確認された。しかし、友人とのサポート授受の促進に関して、サポートは実行サポートのみを測定しており、友人も最も親しい友人に限定していた。そこで、3年目には、サポート授受の促進についてさらに詳細に検討するため、つまり受講生が誰とどのようなサポートをやりとりしているのかを明らかにするために、サポートをやりとりする友人の性別に違いがあるか否かを検討し、実行サポートに加え知覚サポートの変化についても検討した。しかし、サポート授受を測定する尺度の得点がプリテストの時点で2年目より高値を示しており、ポストテストに至っても有意な得点の増加が見られなかった。この原因の一つとして、PST開始時期の違いが挙げられた。1・2年目は1学期に開始したが、3年目は2学期に開始している。そこで、今年度は1・2年目同様1学期に開始し時期の要因を統一した上で受講生の友人同士のサポート授受の促進について検討することとした。

以上を受け、本報告では、4年目のPST・PSAの実践、及びそれについて行った効果評価について報告する。

Kenichi Kodama, Yuri Okamoto, Teiji Uchino, Shouko Sasaki, Kaori Oka, Miyuki Goto, Yasue Iga, Shouko Miyata, Isao Shinji, Masashi Arita, Toru Sunahara: What the mental support for students should be—A peer support activity in a junior and senior high school—

## 2. 方法

### (1) P S Tの概要

#### 1) P S Tのねらい

1～3年目と同じく、P S Tの受講生にとっては「対人関係能力及び対人援助能力の向上」、「自尊感情の向上」を目指し、受講生の周りの生徒にとっては「援助資源の増加」、「良好な友人関係作り」、学校全体にとっては「支え合いの雰囲気醸成」を目指すこととした。

#### 2) 受講生の募集と受講生の応募動機

1～3年目と同様、4月下旬に1・2年生を対象に受講生を募集した。1年生に対しては、年度始めの学年集会で保健部の教員がP S Tの内容等を説明し、応募用紙を配布した。2年生に対しては、各クラスにおいて担任が応募用紙を配布した。応募用紙は養護教諭に提出することとした。応募用紙には、学年・組・名前の他、応募動機の記入、保護者の署名捺印を求めた。その結果、この時点で受講を希望した生徒は9名（1年男子1名・女子6名、2年女子2名）であった。この9名に加え、P S T 3回目に1年男子1名が、P S T 10回目に1年女子1名が、既に受講している友人に勧められる形で参加を始めた。

なお、4月下旬時点で応募した9名の応募用紙に応募動機の記入があった。「心理学に興味があるから」「活動内容に興味があるから」「友達と良い関係を作りたい」「他人をちゃんと励ませられるようになりたい」などの応募動機があった。

#### 3) 指導形態

1～3年目同様、大学でP S Tを受け実際に大学ピア・サポート・ルームで活動しているピア・サポーター（大学院生）1名がメイン・トレーナーを務め、その他のピア・サポーター（学部生、大学院生）1～3名がコ・トレーナーとして参加した。なお、本校保健部の教員が同席した。

#### 4) 時期・時間・回数・場所

2006年5月上旬～10月上旬に実施した。1～3年目同様、1回あたりの時間は約60分であり、いずれも放課後に保健教室または研修室において実施した。

#### 5) 各回の構成

1～3年目同様、導入、ウォーミングアップ、主活動、振り返り（振り返りシートの記入）から成っていた。

#### 6) 内容

表1に11回の内容について概要を示す。1～8回目の内容は自己理解・他者理解、援助的コミュニケーション、9～11回の内容は問題解決スキル、守秘義務と限界であった。今年度は、P S T全11回終了後に後述のP S Aを控えていたため、パーソナルプランニングは実施しなかった。

### (2) P S Aの概要

P S T終了後、10月中旬～11月下旬にP S A（中学3年生への紙上相談）を実施した。具体的には、中高一貫校である特色を生かし、附属中学の3年生を対象に「高校入学にあたっての不安、高校生の先輩にきいてみたいこと」をテーマに質問を募集し、それに対する回答を受講生とメイン・トレーナー、コ・トレーナーで協議し、「ピア・サポート新聞」にまとめ各クラスに配布する形式をとった。質問の募集方法としては、特活もしくはS H Rの時間に保健部教員が中3各教室を訪れ、P S Tについて説明し、受講生が作成した「悩み相談シート」を配布、その場で質問が書ける生徒には書いて提出してもらい、その場で思いつかない生徒には1週間以内を書いて保健室に設置してある質問箱に入れてもらうという方法をとった。募集により集まった質問の中から、多くの生徒にとって回答が役に立つのではないかと考えられた以下の3問を選び回答し、「ピア・サポート新聞」にまとめた。

- ・ 勉強と部活と趣味を全て上手にこなすには？
- ・ 高校に入るとまたたくさんの人が入ってくるので、みんなと仲良くなれるか不安です。クラスも5つになるし仲の良い人たちと離れたらどうしようって思います。
- ・ 学校行事がだるい。

なお、「悩み相談シート」の作成は、10月中旬に、「ピア・サポート新聞」の作成は11月中旬～下旬に行った。

### (3) P S T・P S Aの効果評価

P S T及びP S Aについて、受講生への効果を検討するため、プリテスト・ポストテスト法による質問紙調査、P S T 8回目終了時及びP S A終了時の多肢選択法によるアンケート調査、P S T 8回目終了時及びP S A終了時の自由記述によるアンケート調査、各回の振り返りシートの4種類を用いて効果評価を行った。

1) プリテスト・ポストテスト法による質問紙調査  
対象者 受講生のうちプリテスト・ポストテストとも回答した7名（1年男子1名・女子6名）（以下、受講生群）及びP S Tを受講していない生徒33名（男子15名・女子18名）（以下、統制群）を対象とした。

使用した尺度 3年目同様、以下の4尺度を用いた。

#### ① 積極的傾聴態度評価尺度（三島，1999）

P S Tで学ぶスキルが身についたか否かを測定するために用いた。「相手の気持ちにも注意しながら聞いている」などの計20項目に対し「1. いつもそうでない」～「5. いつもそうだ」の5件法で回答した。

#### ② 友人へのサポート提供尺度（谷口・浦（2003）を改変）

P S Tにより友人へのサポート提供が増加するか

表1. PSTの内容

回	テーマ	ウォーミング・アップ	主活動
1	ピア・サポートをはじめよう！	ペア作り	私はキャスター
2	①続・ピア・サポートをはじめよう！ ②自分の良いところを知ろう！	修了生を招いて	エゴグラム
3	心の栄養をとろう！	私の学校(教室配置図)	ストローク
4	サポートって何だろう	ペアを探そう	ブラインドウォーク・トラストウォーク、 援助の基本的な考え方
5	積極的な話の聴き方	伝達するときの位置関係	FELOR
6	質問をしよう	紙を使って	開かれた質問と閉ざされた質問
7	気持ちを聴き取る	私の気持ちが分かりますか？	感情の反映技法と反復技法
8	相談を聴くときのステップ1～3	援助的コミュニケーション技法のお さらい	①相談を聴くときのステップ1～3 ②リラクゼーション
9	2学期のオリエンテーション	1学期の復習	2学期のPSTとPSAについてのオリ エンテーション
10	解決策を考えよう！	ある相談	解決策を考える
11	相談のルール・コツ	ペア作り	上手な断り方・トラブルに巻き込まれ ない応答の仕方・守秘義務とリファア

否かを検討するために用いた。友人の性差について検討するために、谷口・浦(2003)の作成した6項目(例:「友人が何か失敗をしたら、そっと助けてあげる」)の文頭に「最も親しい同性の」「最も親しい異性の」と友人の性別を区別する言葉を冠し、同性サポート6項目・異性サポート6項目を作成した(例:「最も親しい同性の友人が何か失敗をしたら、そっと助けてあげる」「最も親しい異性の友人が何か失敗をしたら、そっと助けてあげる」)。それらに対し、知覚されたサポートを測定するために「1. 絶対してあげられない」～「4. きっとしてあげられる」の4件法、実行されたサポートを測定するために「1. 全くなかった」～「4. よくあった」の4件法を設け、それぞれについて回答した。

### ③ 友人からのサポート受領尺度(谷口・浦(2003)を改変)

PSTにより友人からのサポート受領が増加するか否かを検討するために用いた。友人の性差について検討するために、谷口・浦(2003)の作成した6項目(例:「あなたが何か失敗しても、そっと助けてくれる」)の文頭に「最も親しい同性の友人」「最も親しい異性の友人」と友人の性別を区別する言葉を冠し、同性サポート6項目・異性サポート6項目を作成した(例:「最も親しい同性の友人は、あなたが何か失敗しても、そっと助けてくれる」「最も親しい異性の友人は、あなたが何か失敗しても、そっと助けてくれ

る」)。それらに対し、知覚されたサポートを測定するために「1. 絶対してもらえない」～「4. きっとしてもらえない」の4件法、実行されたサポートを測定するために「1. 全くなかった」～「4. よくあった」の4件法を設け、それぞれについて回答した。

### ④ 自己受容尺度(平石, 1990)

PSTにより自尊感情・自己肯定感が向上するか否かを検討するために用いた。「自分の個性を素直に受け入れている」などの計4項目に対し、「1. あてはまらない」～「5. あてはまる」の5件法で回答した。

調査時期・手続き 受講生群については、PST1回目の開始前にプリテスト、PST8回目の終了後にポストテストを、いずれもPSTを行った教室で集団で実施した。統制群については、プリテスト・ポストテストとも受講生群と同時期の授業時間中に集団で実施した。

### 2) PST8回目終了時及びPSA終了時の多肢選択法によるアンケート調査

対象者 後述の「PSTに関するアンケート」に回答した受講生全員であった。PST8回目終了時には7名(1年男子1名・女子6名)、PSA終了時には10名(1年男子2名・女子6名、2年女子2名)が回答した。

質問項目 2・3年目にも用いた「PSTに関するアンケート」(計10項目・4件法)であった(質問項目は表4参照)。

実施時期・手続き PST 8回目終了後及びPSA終了後に、PSTを行った教室で集団で実施した。実施当日PSTまたはPSAを欠席していた受講生については後日養護教諭が配布・回収した。

3) PST 8回目終了時及びPSA終了時の自由記述によるアンケート調査

対象者 後述の「アンケートC」に回答した受講生全員であった。PST 8回目終了時には7名(1年男子1名・女子6名)、PSA終了時には10名(1年男子2名・女子6名、2年女子2名)が回答した。

質問項目 1～3年目にも用いた「アンケートC」であった(項目は表5参照)。

実施時期・手続き PST 8回目終了後及びPSA終了後に、PSTを行った教室で集団で実施した。実施当日PSTまたはPSAを欠席していた受講生については後日養護教諭が配布・回収した。

4) 各回の振り返りシート

対象者 各回に参加した受講生全員

質問項目 2・3年目と同様、「今回の活動で気づいたことや分かったことを書いてください」「今回の活動で心地よかったり、温かい気持ちがあったところを書いて下さい」「今回の活動で何か自分の意識や考えが変わったというところがあれば書いて下さい。」「その他、活動に関して感想があれば何でもどうぞ!」「トレーナーや先生への質問や相談があれば記入してください」の5項目であった。

実施時期・手続き 各回の振り返り時に受講生各自が記入した。

### 3. 結果

(1) プリテスト・ポストテスト法による質問紙調査  
積極的傾聴態度評価尺度、友人へのサポート提供尺度・友人からのサポート受領尺度、自己受容尺度について、受講生群・統制群各々のプリテスト・ポストテスト得点の平均値及び標準偏差を算出した。プリテスト時の得点の平均値に群間で差があるか否かを  $t$  検定で検討した結果、いずれの尺度も、有意な差は見られなかった。次にプリテスト・ポストテスト間で得点の平均値に差があるか否かを群別に  $t$  検定で検討した。受講生群の結果を表2に、統制群の結果を表3に示す。統制群はいずれの尺度においても有意な差は見られなかったが、受講生群は、友人からのサポート受領尺度(異性・実行)においてポストテストの方が有意に得点が高く( $t(4)=-3.15, p<.05$ )、友人からのサポート受領尺度(異性・知覚)、友人へのサポート提供尺度(異性・実行)においてポストテストの方が有意に得点が高い傾向にあった( $t(4)=-2.15, p<.10$ ;  $t(4)=$

$-2.33, p<.10$ )。

(2) PST 8回目終了時及びPSA終了時の多肢選択法によるアンケート調査

「PSTに関するアンケート」10項目全てについて「1. 全くそう思わない」～「4. とてもそう思う」のそれぞれに何名ずつ回答したのかその人数及び割合を算出した。表4に質問項目及び「3. ややそう思う」、「4. とてもそう思う」と回答した割合を足した結果を示す。

(3) PST 8回目終了時及びPSA終了時の自由記述によるアンケート調査

「アンケートC」の質問項目とそれに対する受講生の主な回答を表5に示す。

(4) 各回の振り返りシート

各回ごとに得られた主な記述を以下に示す。

1) 1回目

- ・相手に紹介される、ということはなかなかないことなので、面白いと思ったし、他人を紹介するのは大変だった。
- ・積極的に話す&わかりやすく話す。受身の姿勢でいどまない。人の気持ちを考えてはなす。
- ・温かな人間関係が作れそうで本当によかったです。

2) 2回目

- ・よく「冷静」とか「理屈っぽい」とかを家族に言われてあんまりうれしくなかったけど、それはそれで良いところもあるのかなあ?と思いました。
- ・今の自分を知れたので良かったです。

3) 3回目

- ・人からポジティブ・ストロークをもらうのは、うれしいと改めて思いました。もっと私も人にあげたいです。
- ・今回は、人が言われてうれしく思うことと人が言われていやに思うことがよくわかりました。これからの会話に役立てようと思いました。

4) 4回目

- ・がちり支えるよりも、意志を尊重していく支え方のほうが支えられている方は楽だと思いました。
- ・誰かが、言葉には出さないけど、援助を必要としていそうときはそっと手をさしのべてあげることが必要だと思いました。
- ・「相談にのること=よいアドバイスをすること」だと思ってました。なのでいつもいいアドバイスをしあげられない自分をくやしく思っていました。でも今回、「相談にのること」の本当の意味を知りました!

表2. プリテスト・ポストテストの結果 (受講生群)

尺度名	<i>n</i>	プリテスト平均値 ( <i>SD</i> )	ポストテスト平均値 ( <i>SD</i> )	<i>t</i> 値	有意差	
積極的傾聴態度評価尺度	7	68.14(15.05)	72.57(10.78)	-0.651	<i>n.s</i>	
傾聴の態度	7	33.00(10.80)	34.00(5.94)	-0.205	<i>n.s</i>	
聴き方	7	35.14(7.01)	38.57(5.68)	-1.557	<i>n.s</i>	
友人からのサ ポート受領尺度	同性 知覚	7	20.57(3.10)	22.00(2.24)	-1.369	<i>n.s</i>
	異性 知覚	5	9.80(4.27)	17.80(5.93)	-2.154	<i>p</i> <.10
	同性 実行	7	20.71(3.73)	20.14(4.85)	0.25	<i>n.s</i>
	異性 実行	5	8.00(3.46)	17.20(4.76)	-3.148	<i>p</i> <.05
友人へのサ ポート提供尺度	同性 知覚	7	20.57(3.31)	22.00(2.58)	-1.109	<i>n.s</i>
	異性 知覚	5	14.20(6.34)	20.00(3.64)	-1.83	<i>n.s</i>
	同性 実行	7	20.29(3.50)	19.86(4.60)	0.333	<i>n.s</i>
	異性 実行	5	10.20(6.72)	16.80(4.97)	-2.339	<i>p</i> <.10
自己受容尺度	7	14.57(2.57)	17.14(3.34)	-1.475	<i>n.s</i>	

表3. プリテスト・ポストテストの結果 (統制群)

尺度名	<i>n</i>	プリテスト平均値 ( <i>SD</i> )	ポストテスト平均値 ( <i>SD</i> )	<i>t</i> 値	有意差	
積極的傾聴態度評価尺度	30	65.63(7.18)	65.63(7.90)	0	<i>n.s</i>	
傾聴の態度	32	34.31(5.71)	33.75(5.71)	0.582	<i>n.s</i>	
聴き方	31	31.90(5.38)	32.06(5.50)	-0.191	<i>n.s</i>	
友人からのサ ポート受領尺度	同性 知覚	31	17.71(4.91)	18.90(4.26)	-1.537	<i>n.s</i>
	異性 知覚	29	14.10(5.09)	14.79(4.63)	-1.127	<i>n.s</i>
	同性 実行	28	17.68(5.01)	18.14(4.54)	-0.449	<i>n.s</i>
	異性 実行	27	13.52(5.43)	13.37(4.84)	0.191	<i>n.s</i>
友人へのサ ポート提供尺度	同性 知覚	31	18.68(4.73)	19.68(4.05)	-1.277	<i>n.s</i>
	異性 知覚	29	15.41(4.52)	16.34(4.95)	-1.243	<i>n.s</i>
	同性 実行	29	16.62(5.28)	17.76(4.85)	-1.197	<i>n.s</i>
	異性 実行	28	12.82(5.87)	13.46(4.93)	-0.765	<i>n.s</i>
自己受容尺度	32	14.84(3.27)	14.25(4.15)	0.957	<i>n.s</i>	

## 5) 5回目

- ・人と会話するのはやっぱり、楽しいですね!!
- ・今後、FELOR に気をつけて人の話を聞こうと思いました。

## 6) 6回目

- ・閉ざされた質問も開かれた質問も、どっちも片方だけだと話しにくかったので、両方うまく組みあわせてやるのが大事だとわかりました。
- ・他の人に自分の話をたくさん聞いてもらえて嬉しかった。
- ・相手に聞く気持ちがあるだけで、ずいぶん話しやすかったです。

## 7) 7回目

- ・自分の話をあたたかくきいてくれる人がいると、安心します。特に、自分の悩みのような話をして、相手があたたかくきいてくれると温かい気持ちになります。

- ・内容だけでなく、いろいろなところで自分の感情をだすことはすばらしいと思いました。

## 8) 8回目

- ・ステップに分かれているけど、やっているうちにだんだん分からなくなってきて、大変だった。言葉遣いが不自然になってしまわないようにするのも難しい。
- ・今回は人の悩みをききました。悩みをきくのは正直なところ、難しかったです…。
- ・自分の考えは、かわったと思います。2学期は、さらに実行にうつしたいです。

## 9) 9回目

- ・私は人に自分の思いをパッと話してしまうんです。話し上手になれても聞き上手になれなくて…。でもピアサポートで聞く(うなずくだけでも)ことの大切さを学べ、方法もだいぶマスターできました。聞くってとっても無理に聞き出すのとは

表4. 「PSTに関するアンケート」の各項目に対し「とてもそう思う」「ややそう思う」と回答した受講生の割合 (%)

	PST8回目終了後	PSA終了後
1 PSTは、自分自身を理解する上で役立った。	85.8	100
2 PSTは、人を理解する上で役立った。	85.7	90
3 PSTを受けたことで、友だちと上手にコミュニケーションできるようになった。	57.2	70
4 PSTを受けたことで、よい聞き手になれた。	85.7	100
5 PSTを受けたことで、言葉や態度の大切さに気付いた。	100	100
6 PSTを受けたことで、サポートとは何なのかが分かった。	85.8	100
7 PSTを受けたことで、他者をサポートすることへの意欲が高まった。	71.4	80
8 PSTを受けたことで、他者をサポートすることへの自信がついた。	71.5	80
9 PSTを受けたことで、心の支えができた。	57.2	60
10 PSTを受けたことで、自分を受け入れることができるようになった。	71.5	60

違って…。奥深いですね…!!

10) 10回目

- ・ まず相手が最終的に何を目標しているのかというのを明確にしなければならぬですね。
- ・ 解決策の長所・短所を考えるのは大切だなと思った。

11) 11回目

- ・ 1人で抱えこまないというのは確かに大事なことだと思います。
- ・ 相談をうけるときは、いつも以上に相手のことと自分のことも考えないといけないんだなと思いました。

12) P S A

- ・ やっぱり実際に人を相手に悩みについて考えるのは難しいと思いました。
- ・ 色々な解決策があって人によって自分が考えもしない方法があるのに驚きました。
- ・ みんなで解決策を出して行って悩みを解決するというのをやりました。やっぱり、人の意見もしっかりきくことが大切なのだとつくづく感じました。
- ・ 募集をすると、色々な悩み（や、その他）が返ってきて、面白いと思う。
- ・ 今回あつかった悩みのテーマは…思いおこしてみると今年の4月、外部生だった私が同じような？（どうやって内部の人となかよくなれば…）ことを考えていたので、自分の側に立って考えることができ、こういうことに自分の経験が役立つなんて…と思いました。
- ・ 実際、送られてきた相談をうけるのは、初めてでした。（質問の）内容もいろいろあって、いつもなら腹の立ちそうなことでもうれしいのが、不思議です。

4. 考察

本年度の PST・PSA の効果について考察を述べる。

まずプリテスト・ポストテスト法による質問紙調査から、受講生群では、友人からのサポート受領尺度（異性・実行）においてポストテストの方が有意に得点が高く、友人からのサポート受領尺度（異性・知覚）、友人へのサポート提供尺度（異性・実行）においてポストテストの方が有意に得点が高い傾向にあるという結果が得られた。

積極的傾聴態度評価尺度の得点において、後藤他(2005)の結果では PST 後に有意に得点が上昇していたが、今年度の結果では有意差が認められなかった。原因としては2つ考えられ、1つ目に今年度は参加者が少なく、統計的な処理をすることが難しかったことが影響していると考えられる。2つ目に、学んだことを行動に移すことが難しかった可能性が考えられる。「PSTに関するアンケート」において、「PSTを受けたことで、言葉や態度の大切さに気付いた」という項目に対し、受講生全員が「とてもそう思う」「ややそう思う」と回答しており、意識的には傾聴態度の大切さを感じているが、一方で振り返りシートにおいて『悩みをきくのは難しかった』と、実際に行動することの困難さを感じている受講生がいた。態度に関する自己評価をするこの尺度では、実際にできていないことに関して厳しい自己評価が行われた可能性が考えられる。

友人へのサポート提供尺度・友人からのサポート受領尺度の結果から、同性の友人同士のサポート授受に関しては PST 前後で変化が認められなかったが、異性の友人同士のサポート授受に関しては活発になったことが示唆された。同性の友人同士のサポート授受に開

表5. 「アンケートC」 の質問項目とそれに対する主な回答

質問項目	回答
1 PSTを受けて、自分にとって役に立ったことはありましたか？もしあれば、教えてください。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こういう心理学について考える時間ができた(8)</li> <li>・相手の話の聞きかたがわかった(8)</li> <li>・自分を客観的に見つめることができた。相手の相談ののり方がよく分かった(PSA)</li> <li>・他人にどう話しを受ければ嫌に思われないのか分かった(PSA)</li> </ul>
2 PSTを受けて、何か自分に変化はありましたか？もしあれば、教えてください。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目を見て話し、聞くようになりました(8)</li> <li>・自分は、人の話にすぐわりこんでいたけど、人の話にわりこむことがなくなった(8)</li> <li>・相談された方は、結論を1つに絞らなくても良いということが分かった(PSA)</li> <li>・友達が私に悩みを積極的に言ってくれるようになった(頼りにしてくれるようになった)(PSA)</li> </ul>
3 PSTを受けて、困ったことや嫌だったことはありましたか？もしあれば、教えてください。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ユネスコの活動とかぶってしまったこと(PSA)</li> <li>※その他は全て「特になし」もしくは無回答</li> </ul>
4 今回は5～月の木曜日の放課後に実施しましたが、このスケジュールに関して、意見や要望があれば教えてください。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・できれば7時間の日にやってもらいたいです。部活に出たいんで(8)</li> <li>・月休けいにやってくれると行きやすいかな…(PSA)</li> <li>・私は木曜日に、何も予定がなかったので、良かったです(PSA)</li> </ul>
5 他の学年と一緒に、男女と一緒に、ということについて意見があれば教えてください。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いろんな人と話ができただけで良かったです(8)</li> <li>・最初はきんちょうしたりしたけど、だんだん慣れて楽しかった(8)</li> <li>・違う考えが出るから楽しい(PSA)</li> <li>・男子がもっといれば良かったと思います(PSA)</li> <li>・特にいいと思う。でも割合が違うのが…2年が1人の時は気分がのらない(PSA)</li> </ul>
6 トレーナーやアシスタントの広大生の方々にどんな印象を持ちましたか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>・優しくておだやかなので安心します(8)</li> <li>・みんなすごく親しみやすくて明るい人だなあと感じました(8)</li> <li>・いつも優しく教えていただき、辛いこと(他の)など全て忘れてトレーニングを受けられるようになりました!!(PSA)</li> </ul>
7 途中で来れなくなった人や参加しにくかった人は、理由を教えてください。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・文化祭の準備や反省会のため…(8)</li> <li>・委員会と部活と塾です(8)</li> <li>・体育祭やテスト、習い事など…(PSA)</li> </ul>
8 その他。活動全般について、感想や意見があれば教えてください。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ペアを簡単なゲームなどでできめたり、本当に面白かったです(8)</li> <li>・楽しかったです(8)</li> <li>・とっても楽しかったです。紙上相談とか、あんなにたくさん相談がくるのなら、もっと前からすればよかったなあと感じた(PSA)</li> <li>・本当に貴重な体験をさせてもらいました。ありがとうございます。いい活動なのですが、悲しいことに学校での知名度が低かったので…じゃんじゃんアピールして欲しいです(こういう活動があるということを)(PSA)</li> </ul>

して PST 前後で変化が認められなかったのは、同性の友人同士のサポート授受に関してプリテストの時点においてすでに得点が高かったことが影響していると考えられる。これらの結果から、これまで身近な同性の友人同士のサポート授受に止まっていたものが、PST を受けることによって、サポート授受の範囲が異性にも広がったのではないかと考えられる。

自己受容尺度の得点において、2年目では PST 後に有意に得点が上昇していたが、3年目は変化が認められず、今年度も変化が認められなかった。このように一貫した結果が得られないのは、PST において直接的に自己受容を高めるようなトレーニングを行うわけではないため、変化しにくい可能性が考えられる。PST の効果を測定する尺度として、今後さらに詳細に検討していく必要があると思われる。

次に、「PST に関するアンケート」から、「PST を受けたことで、自分を受け入れることができるようになった」以外の項目全てにおいて、PST8回目終了後より、PSA 終了後の方が各項目に対し「とても思う」「やや思う」と回答した受講生の割合が高いことが示された。これは、やはり短期間の PST よりも、より継続的な PST・PSA を行う方が効果的であることを示唆している。しかし、「PST を受けたことで、自分を受け入れることができるようになった」という項目に関しては PSA 終了後の方が割合が低下している。これは、振り返りシートの記述に『実際に人を相手に悩みについて考えるのは難しいと思った』とあったように、活動を通して、うまく解決策を考えられない自分について否定的な評価を行った可能性も考えられ、特に PSA を実施する際には、活動中、活動後のフォローが重要であると考えられる。

今年度の成果としては、PST だけでなく、紙上相談という PSA をプログラムに取り入れられたことが挙げられる。振り返りシートから、質問が多数寄せられたことに喜びを感じたり、自分の経験が役立ったことに喜びを感じており、PSA での体験が、サポート提供に対する動機付けを高めたのではないかと考えられる。

しかし、外部のトレーナーが週1回生徒の活動を援助する形態であったため、PSA に十分な時間を取ることができなかった。PSA を行うには日常的に生徒をサポートできる人材が必要であり、今後さらに PSA を

充実させていくためには、外部のトレーナーだけでなく、教職員が積極的に関与していくことが必要であると考えられる。

また、「アンケート C」の回答にも見られるように、PST・PSA の時間が他の課外活動や習い事と重なり参加できなかったり、また、学内で PST が周知されていないために、他の課外活動より優先しにくい状況が見られた。

今後は、一層 PST・PSA について学内にアピールしていき、受講生が活動しやすいように配慮していく必要があると思われる。

これらの課題から、今後の発展のためには、学内の体制を整え、PST・PSA を積極的に行うことができるシステム作りを行うことが不可欠であると思われる。

## 5. 引用文献

- 後藤美由紀・伊賀泰恵・世羅晶子・日浦美智代・溝上直美・湯浅清治・鈴木康之・兒玉憲一・岡本百合・佐々木祥子 2004 ピア・サポート・トレーニングの実践—コミュニケーション・スキルの獲得を目指して— 広島大学学部・附属学校共同研究機構研究紀要, 32, 395 - 403.
- 後藤美由紀・伊賀泰恵・尾澤 勇・新治 功・世羅晶子・溝上直美・兒玉憲一・内野悌司・岡本百合・佐々木祥子 2005 生徒の心をサポートする—ピア・サポート・トレーニングの実践(第2報)— 広島大学学部・附属学校共同研究機構研究紀要, 33, 421 - 427.
- 平石賢二 1990 青年期における自己意識の構造—自己確立感と自己拡散感からみた心理学的健康— 教育心理学研究, 38, 320-329.
- 三島徳雄 1999 積極的傾聴法の評価 三島徳雄・新小田春美(編著) 看護に生かす積極的傾聴法—ここが通い合うコミュニケーションをめざして— メディカ出版 Pp.176-185.
- 森川澄男 2002 ピア・サポートとは(理論編) 中野武房・日野直千・森川澄男(編著) 学校でのピア・サポートのすべて—理論・実践例・運営・トレーニング— ほんの森出版 Pp.19-35.
- 谷口弘一・浦 光博 2003 児童・生徒のサポートの互惠性と精神的健康との関連に関する縦断的研究 心理学研究, 74, 51 - 56.