

学校保健学習会だより

R6. 6. 11

特別号

下仁田中学校 保健室

昨年度の学校保健委員会では、『教室がしやすい場所であるように』
どうしたらよいかをみんなで考えました。その中で、保健委員会からは、
下仁田中学校に**ピアサポートを取り入れてみよう**と提案がありました。その
提案を受け、先週、日本ピアサポート学会常任理事の吉田益美先生をお招
きして、『ピアサポート体験をしよう！』というテーマで、話を聞いたり
体験したりしました。今回は下小6年生も一緒に話を聞きました。



<講師の吉田先生は、下東中出身>

今回の講話は、

ピアサポートを取り組むにあたってのスタートの話です。

生徒に広めたい『ピアサポート』

*資料は当日のスライドを抜粋しました。

『ピア・サポート』ってどんなこと？

“**ピア(Peer)**”とは 「仲間」の意味。

同学年だけではなく、上級生(小学生にとっての中学生)も“ピア”

“**サポート(Support)**”とは 「支援」の意味。

“**ピア・サポート**”とは

子どもたちが、困っている仲間を**支え合う活動**



より良い人間関係づくり
仲間同士の助け合い
思いやりのある学級や学校づくり

当日のスライド



ここにいるみんな
が仲間「ピア」
**仲間同士の支え合
い「ピアサポート」**

**もし、「一人でいる人を見かけたら・・・」「あの子いつもと違うなと思ったら・・・」
あなたならどうする？**

きっと、みなさんは、「声をかけたり、話を聞いたりしたい」と言ってくれるでしょう。でも、中には、なかなか行動に移せない人もいるかもしれませんね。

でも、それでもいいんです。なぜかというと、「困っている人がいる」ということに気づいてくれたからです。

ピアサポートの第一歩は、「他者への関心」だからなのです。

みなさんが体験した「あいこジャンケン」は、他者への関心のためのトレーニングだったのです。

次はちょっと勇気をだして、声をかけてみてください。

その時に使ってほしいのが、みなさんが体験した『傾聴』です。



次にみなさんが体験した話の聞き方は、ピアサポートのトレーニングの「コミュニケーションスキル」を高めるものだったのです。

話を聞いてもらう時、『関心のない聞き方』や『えらそうな聞き方』をされたらどうでしたか？
どんな態度で聞いてもらえると、嬉しい気持ちになりますか？写真の6年生の笑顔のように。



F・E・L・O・R(フェロア)モデル

- F**acing :相手の顔や表情が見えるように**向き合う**
- E**ye-contact :相手の**目線をおだやかに**見守る
- L**eaning/**L**istening :**少し身を乗り出す**ようにして聞く。
うなずく、あいづちを打つ、質問する
- O**pen :**心を開く** (あなたの話を聞かせてください)
- R**elax :**リラックスした気持ちで**聞く。

このような聞き方を
『傾聴(けいちよう)』
と言います。

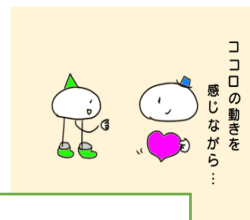
当日のスライド

Peer Support

21

□ 傾聴について

- ・聞く
- ・聴く(=耳+目+心)



当日のスライド

<傾聴の仕方>

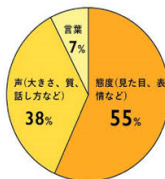
- FEROR**
- うなずき**
うんうんと首を振る。
- あいづち**
「ウンウン」、「ええ」、「そう」、
「そうなんだ」など
声に出して言う。
- 最後まで話を聴く**

Peer Support

メラビアン の法則 (人に与える印象)

言葉7%、声の調子38%、態度55%

- 人は他者(友達)との
コミュニケーションによって、心が癒される。
- 声の調子や聞く態度が大きく影響する
- 言葉も重要
『たった一言が人の心を傷つける
たった一言が人の心を温める』

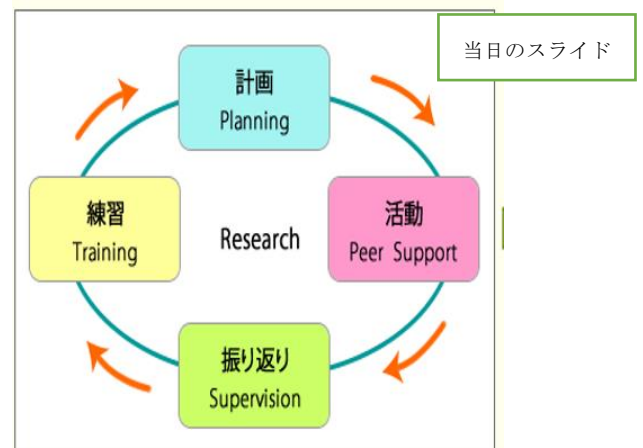


当日のスライド



3つのスライドは、話の聞き方のポイントとなるスライドです。

最初から上手にできる人はいません。だから下の図のように、練習して、計画を立てて、活動して、振り返って、また練習して…と繰り返す行うのです。これが『ピアサポートの流れ』です。そして、みなさんの力になってきます。まずは、少しずつやっていきましょう。



当日のスライド

講演会の最後には、自分の計画を立てました。そして、その計画を1週間取り組むことになりました。
練習→計画→活動→振り返り

個人プランニング：今日学んだ『傾聴』を使って、よりよい人間関係をつくる計画を立てよう。

どんな時に 例①：クラスで 例②：保健委員当番の時	
だれに 例①：一人でいる子に 例②：保健室に来た子に	
どんなふうに 例①：あいさつで話しかける 例②：笑顔で体の具合を聞く	
活動後のふりかえり	

当日のスライド

どんな計画をたてたのでしょうか？
何人か紹介します。

どんな時に	友達と考えを伝え合う時(グループワーク)
だれに	あまり話したことの無い子
どんなふうに	明るい声(暗い声ではない声)で話しかける

どんな時に	自分から進んで声をかけたり、挨拶したりする
だれに	同じ部室にいた人、着替えの時間
どんなふうに	元気よく!!笑顔で・まずは自分から興味がありそうな感じに

どんな時に	部活の時
だれに	いいプレーをした友達に
どんなふうに	たくさんほめる

どんな時に	部活で・クラスで
だれに	困っている子や落ち込んでいる子
どんなふうに	笑顔で明るく、前向きになる言葉をかけてあげる

どんな時に	クラスで
だれに	元気のない子に
どんなふうに	大丈夫?とやさしく話しかける

どんな時に	授業中の班活動で
だれに	意見を言っている人・発表している人
どんなふうに	あいづちで反応する・「それな」等の共感の言葉をかける・最後まで話をきく・さえぎらない



どんな時に	登下校中など
だれに	地域の人や先生など
どんなふうに	明るく挨拶

1週間取り組んだ活動の振り返りの紹介

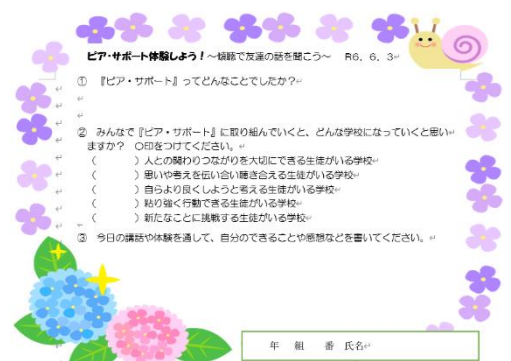
- ・より人に挨拶をできるようになりました。
- ・実際に聞かれたときに、一緒に動いて説明したりすることができた。
- ・相手のことを思いながら人と関わっていくのが大切なんだとわかった。
- ・クラスで落ち込んでいる子に話しかけることができた。人との関りが増えた気がした。
- ・ちょうど大会とかあって自分がいいプレーをしたら全力でほめてくれて、すごく背中を押された感じがしたから、自分もたくさんほめようと思った。
- ・『挨拶、ありがとう、ごめんなさい』これ人生の中で大切。
- ・授業の時間にグループワークで、わからないことを伝え合ったり、教え合ったりして、よりその友だちと仲よくなれた感じがしました。
- ・傾聴を心がけて、前よりも、楽しく良い会話ができていたと思った。
- ・今までより仲良くなれた気がする。
- ・色々な人と話すことができた。
- ・友達や一人でいる子に話しかけられた。
- ・自分でどう行動すべきかわかった。

講演会を終えての感想の紹介

- ・同じ学年の子だけではなく、困っている人などに積極的に声をかけたりしようと思った。
- ・一言でもかけて相手を助けたりできると分かったし、会話の仕方などでも変わることができるとよく分かった。
- ・人の話を聞く時、あいづちや最後まで聴いたりしたい。実際、興味がなく話されると嫌な気持ちになった。
- ・自分から進んで話しかけたり、挨拶すること。これからはこのことを意識していきたい。
- ・ピアサポートをやっておくだけでも、自分の中では得をした感じがありました。
- ・自分はクラスメイトに積極的に話しかけられたらいいと思いました。
- ・ペアの人と今日のことを話した。自由に歩き回って色々な人とじゃんけんをしてアイコンになるまでやる体験をした。ピアサポートは人との関りができることがわかった。

みんなで『ピアサポート』に取り組んでいくと、 どんな学校になっていくと思いますか？

- 人との関わりつながり大切にできる生徒のいる学校 (52人)
- 思いや考えを伝え合い聴き合える生徒のいる学校 (38人)
- 自らより良くしようとする生徒がいる学校 (27人)
- 粘り強く行動ができる生徒のいる学校 (15人)
- 新たなことに挑戦する生徒がいる学校 (19人)



当日使用したスライドは、クラスルーム『R6 保健の情報』に載っています。ご覧ください。