



## 学生相談室だより NO. 24

「学生相談室だより」では、現代の若者に多い問題や悩みをテーマとして取り上げ、わかりやすくお伝えしています。ぜひ、自分の問題解決やこころの発達に役立てていただきたいと思います。

### ピアサポート—仲間同士で支え合う—



ピア(peer)とは、「仲間」、「同じような立場」という意味です。すなわち、ピアサポートとは「生徒や学生が仲間の力を借りながら、様々な生活上の諸課題を、自らの手で克服し乗り越えるための活動」のことです。ピアサポートは、1970年代後半、カナダの教育心理学者R.Carr博士が中学校や高校のスクールカウンセラーと協力して行った大規模な実態調査が始まりとされています。この調査では生徒が様々な悩みや不安を持っていること、そして、その悩みや不安を相談する相手は友人が多く、教師や保護者に相談する生徒はごく僅かだったことがわかりました。Carr博士はこの点に着目し、プロのカウンセラーによるカウンセリングだけでなく、生徒がお互いに助け合うように指導していくことが必要と考えました。

#### ◆ ピアサポートの発展—支援される側から支援する側へ—

サポーターとなる生徒は一定の訓練を受ける必要があります。サポーターは仲間を支援する実践活動によって「自分でも人の役に立つことができる」、「他者に関心を持つようになった」など、体験を通して自己理解、他者理解を進めます。また、支援を受けた生徒も、先輩サポーターをモデルにすることができ、「自分でもやってみよう」という動機を育む力になります。こうした生徒の成長の循環が生まれることが最も期待されることです。

#### ◆ 日本の大学における「ピアサポート制度」の導入

日本でも学生をサポートする目的で「ピアサポート制度」を置いている大学が増えてきています。「先生や事務の方に聞きに行くほどの問題ではないが、先輩や友達だったら気軽に質問できる」ということで、「学生による学生のためのサポート」として重要な学生支援制度の一つとなっています。実践活動としては、新入生への学生生活や学業面へのサポート、話し相手などが多いようです。さらに、新入生だけでなく、在学生在が困った時や悩んだ時に立ち寄ることが出来るコミュニティ、居場所がない学生が気軽に立ち寄ることが出来るコミュニティをつくる活動に発展している大学もあります。学生同士が思いを共有し、助け合う体制は新しい支援体制の大きな柱になりつつあります。

#### ◆ 終わりに

ピアサポーターとしての特別なトレーニングを受けなくても、「仲間が支え合うこと」は可能です。学内で困っている人を見て、「助けてあげたいけど、よけいな世話と思われぬかな」と躊躇し何もできなくて後悔したことはありませんか？このような場面は、「ピアサポート・マインド」を発揮するチャンスです。ぜひ、今度はチャレンジしてみてください。