

# 日女におけるピアサポート活動の10年間の振り返り

## A practical report about peer support activities for the past 10 years at Japan Women's College of Physical Education

酒 井 久美代

*Kumiyo SAKAI*

### Abstract

This is a practical report about peer support (PS) activities started in 2006 at Japan Women's College of Physical Education (JWCPE). First, I will describe the history of the PS system, some roles of PS in academic education, some approaches by pioneer universities, and the state of achievement of PS in universities across the nation. Then, I will report on the practice of PS at JWCPE. In 2006 and 2007, the effects of the PS system and the educational impact on PS students were investigated using collaborative research funds from JWCPE. Also, the effect of stress management activities performed in introductory education classes was studied in 2008. The PS activity style has changed from "waiting for students to come to PS activities" to "going to students to help them", based on these research results. Some graphs were made which show the number of PS students and the number of students who have used the PS system, namely, the support desk for freshmen, visits to introductory education classes, meetings with the senior students who have experienced practice teaching and job hunting which were initiated by the PS students, and finally, the "Hogushin", which is a relaxation room at the school festival using "the dousa method", a psychological therapy technique. As a result, since 2014, the number of freshmen who have taken advantage of the PS system has increased to more than 300. This is because the number of teachers inviting PS students to classes has been increasing. It is clear that students using the PS system got not only information, but also positive energy from those PS students. Finally, compared to similar activities at other universities, it was found that the PS students at JWCPE have been keeping their motivation, supported by human relationships between teachers, staff, and PS members.

**Keywords :** *Peer support activities, the PS activity style, positive energy from those PS students, motivation of the PS students, increasing students using the PS system*

## I. はじめに

日本女子体育大学では平成18年度から学生委員会の下部組織としてピアサポート活動が開始された。平成18年度、19年度には学内の共同研究費を受け、本活動の効果の検討を行った。また平成20年度には独自の調査研究を行った。それらの結果をもとに活動の方向性を定め、修正を加えながら実践を重ねてきた。本研究は10年間の活動の実践報告である。はじめにピアサポート活動の歴史、大学教育におけるピアサポート活動の位置づけ、先駆的大学の取り組み、全国の大学での実施状況に触れる。その上で本学での活動の実践を報告する。最後に他大学と比較しながら本学の活動の特徴を明確化し、本学のピアサポーターが活動への動

機づけを維持している要因について考察する。

## II. ピアサポート活動とは

### 1. ピアサポート活動の歴史

ピアサポート活動の発祥の地は1970年代のカナダだと言われている。カナダでは小中学校に配置されたスクール・カウンセラーが、生徒たち同士で効果的な支援ができるように、支援スキルをトレーニングする活動を行った。この生徒同士の支援活動はピア・ヘルピングと言われ、現在のピアサポート活動の先駆けと言える。カナダではピアサポート活動が学校の教育活動として進められ、小学校の50%、中学・高校の30~35%、大学の90%で実施されているという<sup>1)</sup>。

その後、ピアサポート活動はアメリカ、イギリス、オランダ、オーストラリア、ニュージーランド等で積

極的に学校教育に導入され、広がっていった。特にオランダ・イギリスでは、子ども同士のトラブルに対して、当事者双方の「言い分」を尊重して聞くことで、子ども同士で解決を図るピア・メディエーション（子ども同士による調停）という考え方・スキルが発展し、ピアサポート活動の一種と考えられている<sup>1)</sup>。

日本では主に小・中学校でピアサポート活動が行われるようになった。たとえば上級生が下級生の面倒をみる活動、生徒が相談箱に相談を入れ、ピアサポーターがその回答を考えて返答する活動、不登校傾向の生徒と昼食を共にする活動、一人ぼっちの生徒に声をかける活動、転校生へのサポートなどである<sup>6)</sup>。

比較的最近の取り組みとしては、サポートグループ・アプローチがある。これはピアサポートに解決志向アプローチ（問題や原因に焦点を当てるのではなく「解決」に焦点を当てるアメリカ発祥の短期療法の一つ）を組み合わせた技法である<sup>14)</sup>。たとえばクラスのいじめっ子に悪口を言われてしまう生徒がいた場合、スクール・カウンセラーがその生徒の望むことを聞き、その望みを叶えるためにクラスの生徒たちによるサポートグループを結成して活動を行う。スクール・カウンセラーはサポートグループの支援を行いながら、いじめの解決を目指すというやり方である。

ピア・メディエーションを導入しているオランダ・イギリスでは、いじめの傍観者は学年が上がるにつれ下げ止まり、仲裁者は上昇するという傾向が見られるが、日本では傍観者は学年が進むに従い上昇し、仲裁者は減り続けているという調査結果がある<sup>1)</sup>。このような状況を変えていくためにも、サポートグループ・アプローチ等を積極的に取り入れて、いじめ問題の解決を試みることは有効だと考えられる。なかなかいじめを減らすことができない日本の小中学校では、ますますピアサポート活動が必要とされるのではないかと推測される。

## 2. 大学教育におけるピアサポート活動の位置づけ

大学教育にピアサポート活動が導入された背景には、平成12年6月に文部省に答申された「大学における学生生活の充実方策について－学生の立場に立った大学づくりを目指して－」（通称：広中レポート）があるのではないかと指摘がある。本報告書では学生相談の機能を学生の人間形成を促すものとして捉え直し、大学教育の一環として位置付ける必要があること

が提言されている。その中で教育活動における学生の活用(TAとして)や、正課外教育の積極的捉え直しという考えが示されており、今日のピアサポート活動につながるものと考えられる<sup>4)</sup>。

平成19年には「大学における学生相談体制の充実方策について」が発表され、学生支援の3階層モデルが示された<sup>7)</sup>。第1層は「日常的な学生支援」で、教職員による学習指導、研究室運営、窓口業務などが含まれている。学生同士の自発的な交流も重要な要素として位置付けられているが、近年は学生相互の自然な助け合いが生じにくくなっているため、相互援助力を活性化させる試みが必要であることが指摘されている。第2層は「制度化された学生支援」で、クラス担任制度、オフィスアワー、就職相談などの役割・機能を担った教職員による活動が含まれている。ピアサポート活動はここに位置付けられている。第3層は「専門的學生支援」で、学生相談機関、キャリアセンター、保健管理センター（本学では健康管理センター）などの専門的學生支援機関による支援である。この3層モデルにおいて大学におけるピアサポート活動は明確に位置付けられたと言える。

一方で大学教育においては、学力とは何かが問われ、その内容が明確化されるようになった。知識・理解、汎用的技能、態度・志向性、総合的な学習経験と創造的思考力が挙げられる中で、ピアサポート活動は特に態度・志向性の中の「市民としての社会的責任」を育てるものと位置づけられている。ピアサポート活動は社会の発展のために積極的に関与できる、「新しい公共」を担う人材育成につながると考えられている<sup>4)</sup>。

## 3. 先駆的大学の取り組み

最も初期にピアサポート活動を導入した大学の一つとして広島大学が挙げられる。主に心理学を専攻する学生が、学生生活上の問題を抱えた学生に対して、カウンセリングの技法を用いて問題を明確化した上で、必要な情報を提供した。直接、専門機関に行くことがなかった学生に対して、相談窓口の役割を果たしたという点で有効な活動だと考えられる<sup>13)</sup>。

本学と同規模の女子大学である広島女学院大学は、キャンパスサポーター・システムを学生部に所属する公的な学内制度として立ち上げた。新入生のための相談活動や留学生の適応支援、不適応学生の支援などを行っている<sup>16)</sup>。本学のピアサポート・システムを立ち上げる時に、参考にした大学の一つである。これらの大

学は、学生相談を専門的に担当している大学カウンセラーが活動を立ち上げ、その後の運営の中心となっているようである。

一方、立命館大学では、オリター(オリエンテーション・コーディネーター)と呼ばれる学生が、新入生支援を精力的に行っている。初年次教育の「基礎演習」という30名ぐらいで行う授業に複数配置され、クラス懇親会の開催、履修相談、学習支援、進路相談、生活相談、クラス交流の企画などを行っている。オリターは700~800名いるということで、全学的な取り組みである<sup>9)</sup>。

お茶の水女子大学は、寮の中でピアサポート活動を行っている。学生4、5名で一つのユニットを構成し、日常的にコミュニケーションを取りやすい間取りになっている。各ユニットの代表者が集まって、情報交換する場もあり、寮全体で楽しめるイベントも企画されている<sup>9)</sup>。本学においても寮の中に自治組織があり、イベントなども開催され、交流の機会も設けられているが、盗難などの問題も生じている。同じ部屋の学生でもそれぞれ異なる部活動に所属し、生活時間が異なるということもあり、あまり話をしないこともあるようである。本学においても寮の中でのピアサポート活動を行い、学生同士がよりコミュニケーションを取り、人間関係を築くことができると盗難防止にもつながるのではないかと推測される。

名古屋工業大学は、学習支援を基盤としたピアサポート活動を展開している。メンタル面の相談は、なんでも相談室のカウンセラーにつなげ、ピアサポーターは学習支援、進路相談、生活支援を行っている。名古屋工業大学は工学部の教員がピアサポート活動を推進している点に特色がある。また、「びあのわ」というピアサポート実践大学の連携も呼びかけ、交流を行っている。その経験から、カウンセリングに重きを置いたサポート・システムと学習支援を行っているサポート・システムに違いはあるが、ピアの想いは「後輩を想う心」「自分の大学を愛する心」であり、共通しているということである<sup>15)</sup>。それは本学のピアサポーターにも言えることだと思われる。

#### 4. 全国の大学での実施状況

先駆的な大学に続き、ピアサポート活動を実践する大学が増えてきた。

日本学生支援機構による大規模な調査結果<sup>3)8)</sup>を基に、国立大学と私立大学の実施率の推移をグラフ化し

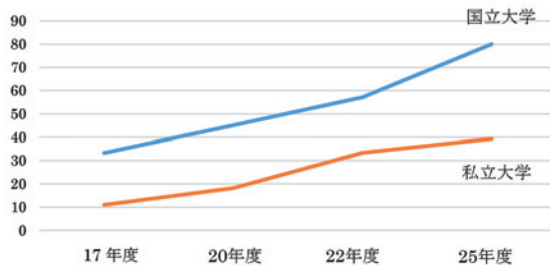


Figure 1 ピアサポート活動実施率

たものが Figure 1 である。国立大学の実施率は私立大学に比べ、かなり高くなっており、平成25年には80%の大学で実施されるようになった。私立大学でも約40%の大学で実施されている。

支援の領域は、学習サポート40.0%、修学相談(履修相談)29.0%、学生間の仲間づくり等28.3%、学生生活上の支援24.7%、留学生支援22.6%、障害学生支援18.9%、就職アドバイス16.0%、学生寮内の生活相談6.8%、その他13.2%となっている<sup>8)</sup>。

本学は平成18年度から導入しており、私立大学の中ではかなり早い時期から導入した大学の一つだと言える。また本学での取り組みについては次章で詳しく取り上げるが、支援領域について見てみると、修学相談(履修相談)、学生間の仲間づくり、留学生支援、障害学生支援、就職アドバイス、その他の支援を行っており、改めて幅広い活動が行われてきたことを確認することができた。

### III. 本学におけるピアサポート活動

#### 1. 活動の提案の背景

平成17年7月の学生委員会で筆者がピアサポート・システムを作ることを提案したのが、本学でのピアサポート活動の始まりと言える。この提案の背景には、筆者が健康管理センターの相談室で部活動での学生によるハラスメントの相談を複数受けていたことが挙げられる。筆者は大学カウンセラーとして相談を受け、部活動をやるつもりで入学してきたにも関わらず、続けることができなくなった学生たちの心の傷の回復に努め、その後の学生生活を前向きに過ごせるよう心理的な支援を行っていたが、同時に相談室に來られず悩んでいる学生も多くいることが推測された。そこで、学生による相談窓口を開くことで、そのような学生が相談しやすくなるのではないかと考えたことが、ピアサポート活動の提案につながったのである。

当初は、ピアサポート活動は学生が気軽に相談できる相談窓口として、学内の相談室や教職員への橋渡し役を担うものとして位置付けられた。学生委員会のワーキング・グループ<sup>(1)</sup>での検討により、ピアサポート・システムを導入することの意義が明確化された。学生にとっては気軽に相談できる窓口が増える、上級生・教員・職員との間に信頼関係を作りやすくなる、サポーターとしての体験がスポーツなどの指導者としての資質を高めるといった効果が期待された。教職員にとっては学生が問題を早期に解決することにより困難な相談が減少する、学生課・教務課・就職課などへの問い合わせのうち、初歩的なものの一部が解決され職員の負担が軽減される、健康管理センターの相談室・スポーツ相談・栄養相談の内容を学生に紹介してもらうことで専門相談機関への導入がスムーズに行われ、相談活動が活性化することが期待された。また、大学全体にとってはサポーターの存在が上級生と下級生、学生と教職員間のつなぎ役となり学内に相互援助的な雰囲気醸成する、学生による学生支援システムが備わっていることで、「学生が自主的・積極的に活動している大学」「学生が大事にされている大学」「きめ細かな対応がなされる大学」というイメージができることが期待された。

学生委員会での検討により、サポーターの負担が大きくなりすぎないように、相談時間を短くし1回完結とすること、サポート教員に相談内容の報告を行いアドバイスを受けること、履修相談に関して不確かな点は必ず職員に確認すること、毎週サポート教員と共にミーティングを行い情報を共有しながら活動を進めること、研修を受け、相談スキルを身に付けることなどが確認された。これらの検討の後に、運営委員会・教授会に提案・承認され、平成18年4月から導入されることとなった。またピアサポート・システムの効果に関する共同研究の申請が承認され、研究を行いながら実践を行うという体制が整えられた。

## 2. 平成18年度、19年度の実践

初年度は、ポスターなどで活動の宣伝を行いながら、学生会館2階に相談コーナーを設け、昼休みに窓口を開いたが、自主的に相談に来る学生はほとんどいなかった。学生会館2階は部活動の先輩が多くいるため、相談しづらいのではないかと意見が出され、6月に相談窓口の場所を本館1階入試課横に移動した。気軽に窓口で相談できるようにと考えたが、それでも自

主的な相談は少なかった。

そこで、学生がピアの窓口に行くきっかけづくりとして、教職課程の授業の中で、教育実習に行く予定の3年生に実習に行った4年生から話を聞いてくるという課題を出した。それにより100名近い学生がピアの窓口を利用した。課題のレポートに記述されたピアを利用しての感想をまとめると、「実習に対する不安の軽減」「実習に対する意欲の高まり」「ピアはためになるので活用すべき」「ピアのイメージが変わり話しやすかった」「また相談したい」といった肯定的な反応であった。

その他の活動として学園祭での学生課関連の出店の手伝い、ピアの相談を受け付けるメールシステムの導入、留学生懇親会への参加があり、学生課職員と共に活動する機会が得られた。

平成19年度は4月のオリエンテーション期間中に行われる学生生活ガイダンスでピアサポート活動の紹介をさせてもらった。その効果があり、新入生が相談窓口に自主的に訪れた。34名の学生が、履修相談、教室の場所、部活・サークル、資格などについての情報を得るためにピアの窓口を利用した。ピアサポーターの対応は情報提供・説明と他部門の紹介であった。メールによるアクセスも見られた。

その後、新入生からの相談がなくなってから、より落ち着いて相談を受けられる健康管理センター内のスタッフ・ルームに相談窓口を移動した。

新しい活動として、ストレスマネジメント教室「ほぐしん」がスタートした。部活動や学生生活で疲れていると思われる日女生のために、自分の身体・心に目を向けて、疲れや緊張を意識して和らげる支援をしたい、また一人でもできるプログラムを提供することで自分の身体を思いやり、コントロールできるようになってほしいという思いで始められた活動である。「ほぐしん」とは心(しん)と身体(しんたい)の2つの「しん」をほぐすという意味でピアの学生が命名した。プログラムの内容は心理治療の技法である動作法を基にした「肩の上下プログラム」と「駆幹ひねり」であった。

健康管理センターで昼休みに行なわれた「ほぐしん」には、部活動に入っている4名の学生、1名の教員が参加した。また、野球部が教室でミーティングを行う日にピアサポーターが出向き、腹式呼吸法と肩の上下プログラムを行った。

他の活動として、筆者が担任を務めた1年生の教養

演習の授業に出張相談に来てもらった。「ほぐしん」、教養演習の出張相談を体験した学生の感想については以下の共同研究で示した。

さらに、筆者がカウンセラーとして部活動の相談を受ける中で、ピアの学生を紹介したケースが2件あった。1つは部活動を退部したいがどうしたらいいかわからず、体調不良になってしまった1年生の学生で、ピアにその部活動の先輩がいたため、カウンセラーと一緒に話を聞いてもらった。1年生は先輩に話を聞いてもらい理解してもらったことで落ち着き、体調が回復した。部活動は退部することになった。もう1つは部内の人間関係が合わず心身共に不調になってしまった1年生の学生で、ピアにその部活動を辞めた学生がいたため、話を聞いてもらった。1年生は話を聞いてもって落ち着き、自分の考えを整理することができた。部活動は継続することになった。

以上のように、平成18年度、19年度は様々な活動を試み、学生の感想を得ながら、実施形態を模索していった。さらに、以下の研究を行うことで、活動の方向性を定めていった。

### 3. 研究

#### 1) ピアサポーターへの影響を明確化する

共同研究として、「日女におけるピアサポート活動ーピアサポーターへの影響ー」を行った<sup>(2)</sup>。

#### 【研究目的】

ピアサポーターが活動の中でどのような体験をし、どのような影響を受けたかを面接調査から得られた「語り」により検討する。特に4年生10名が大学生活最後の1年間に本活動を行ったことをどのように位置付けているかを明確化する。

#### 【方法】

調査対象者：ピアサポーター4年生10名

面接時期：1回目…活動開始前の平成18年2月～3月、2回目…前期活動の終了後7月～9月、3回目…後期活動終了後平成19年2月～3月。

面接時間：1回約30分。

手続き：共同研究者4名が分担して半構造化面接を行った。質問項目は筆者が作成した。面接内容の記録が作成され、筆者に集められた。筆者は面接記録から、ひとまとまりの意味をなす文章を抽出・切片化し、類似したものをまとめて簡潔な見出しをつけた。「ピアサポート活動への期待」に関しては申込用紙に記載された内容も加えた。

#### 【結果】

1回目の面接記録からピアサポート活動の印象について9反応が抽出された。「おもしろそう」、「楽しそう」、「心理学に興味がある」といった「活動への興味・関心」が示された。共同研究者が実施した説明会後の印象では13反応が抽出された。興味・関心と共に「思ったより難しそうでなかった」「不安が除去できた」などの反応も見られ、活動への不安とそれが説明会により緩和されたことが示された。

活動への期待に関してはTable1にまとめた。「助け合えるコミュニティ」とは具体的には「人と人が助け合っていけたらいい」「気軽に相談できる場所を提供したい」「困っている人が安心できる環境を作り出したい」などの反応であった。

2回目と3回目の面接記録を合わせて実際に活動を行っての捉え方の変化について23反応が抽出された。「堅苦しく考えていた」のが「気軽にいいんだ」という認識に変化したことが示された。

ピアサポート活動を行った感想をTable2にまとめた。「ピア仲間との関係の深まり」とは「サポーター同士が仲良くなり深い話もできるようになった」「普段の友達には話せない就活のことなど話しやすかった」などの反応であった。

Table 1 ピアサポート活動への期待（数字は反応数）

助け合えるコミュニティ	9	役に立ちたい	3
自分の成長	8	自分の経験を活かしたい	3
手助けしたい	6	自分のがんばり	2
学びたい	4	楽しく活動	1

Table 2 ピアサポート活動を行った感想（数字は反応数）

ピア仲間との関係の深まり	11	学生にとって良いもの	2
役立ててうれしい	6	自分たちで作っていくもの	2
自分の経験を話せた	5	大学生活を振り返れた	2
話し合いが充実	4	悩みの共感	2
異なる学年と話す機会	3	手応え	2
安心した	3	やって良かった	2
継続の必要	3	楽しかった	2
とまどい	3	相談者が少ない	2
異なる意見を聞いた	2	相談があつて良かった	1
勉強になった	2	達成感・新鮮・工夫した	各1
他専攻の人と話せた	2		

Table 3 ピアサポート活動による影響・自分にとっての意味（数字は反応数）

コミュニケーションのしかたの変化	11	いつもの友達とは違うふれあい	2
人の考えの多様さを知る	7	仲良くなった	1
やってきたことを振り返れた	3	やったという思い出	1
影響が大きかった	3	やりきったまではいかない	1
新しく作ることの良さ	3	自分をちゃんとしたい	1
楽しくできた	3	参考になった	1
自己確認（自信・無駄じゃなかった）	2	大学に残せるものに関わって良かった	1
勉強になった	2	自分の悩みが軽くなる	1
卒論にする	2		

活動による影響・自分にとっての意味は Table 3 にまとめた。「コミュニケーションの仕方の変化」とは「ピアをやってから初対面の人に話しかけるようになった」「自分の気持ちをきちんと話すことができるようになった」などであった。

#### 【考察】

面接での「語り」の分析から、ピアサポーターが仲間同士から大きな影響を受けたことが分かった。相談者がいないときに窓口で話し合う、週1回昼休みのミーティングで話し合う、相談者が来た時の受け答えをお互いに聞きあうということを通して、お互いの関係を深めると同時に、「人の考えの多様さ」も知ることができた。また、「これで良かったのだと自信が持てた」「自分の4年間が無駄ではなかったと思える」に示されたように、ピアサポーターは授業の受け方、教育実習・就職活動の体験などを相談者に語ることで、大学生活を振り返り、自己の経験を再構成し、大学生活の新たな意味づけを行っていると考えられた。これは「語り手と聞き手によって共同生成された」ものであり、サポーターが得た貴重なものの1つだと考えられる。

以上の研究により、ピアサポーターが活動から受けた影響について分析し、明確化した。ピアサポート活動はピアサポーターへの教育効果が高いことが分かった<sup>11)</sup>。

#### 2) 一般学生の意識を探る

共同研究として、「日女におけるピアサポート活動—学生のニーズの分析と今後の展開—」を行った<sup>6)</sup>。

#### 【研究目的】

本学の学生がピアサポート活動をどのように認識しているか、利用した学生はどのような体験をしたかに

ついて、質問紙調査などを基に分析する。また、それらの分析を基に今後の活動の方向性について考察する。

#### 【方法】

(1) 本学の学生を対象にピアサポート活動に関する質問紙調査を実施した。

調査対象者：本学の学生458名。専攻と学年の内訳は以下の通りである。スポーツ科学専攻1年生72名・2年生115名。舞踊学専攻1年生18名・2年生21名。健康スポーツ学専攻1年生107名・2年生79名。幼児発達学専攻1年生23名・2年生23名。合計1年生220名・2年生238名。

調査時期：平成19年11月

手続き：授業時間などを利用して、集団で実施した。

調査項目：①ピアサポーターを知っているか。②ピアサポーターに相談したことがあるか。③ピアサポーターに相談したいことがあるか。④ピアサポーターがストレスマネジメントを行ったら参加したいか。⑤ピアサポート・システムは必要だと思うか。

(2) ピアサポート・システムを利用した体験についての感想を収集した。

- ① 個別に面談したときの体験の自由記述 健康スポーツ学専攻3年生6名。
- ② 教養演習の出張相談についての感想 健康スポーツ学専攻1年生17名。
- ③ ストレスマネジメント実習の体験者の体験記録 サッカー部3年生2名。ハンドボール部1年生2名。野球部1～3年生21名。

#### 【結果】

(1) 質問紙調査の結果

質問紙調査の結果を Figure 2～6 に示した。ピアサポーターを知っている学生の割合は高く、認知度が高まったことが分かった。相談したことのある学生の割合は低く、利用度は少ないことが示された。ピアサポ-

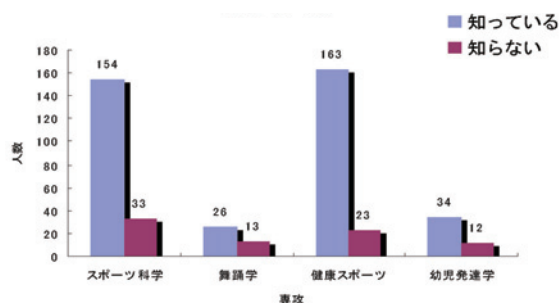


Figure 2 ピアサポーターを知っているか

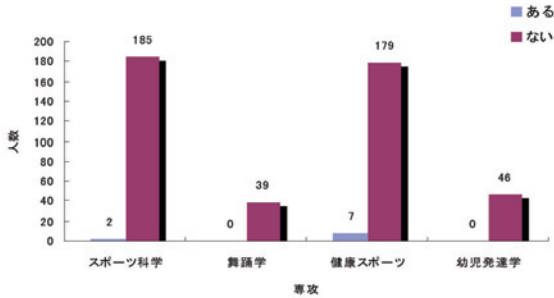


Figure 3 相談したことがあるか

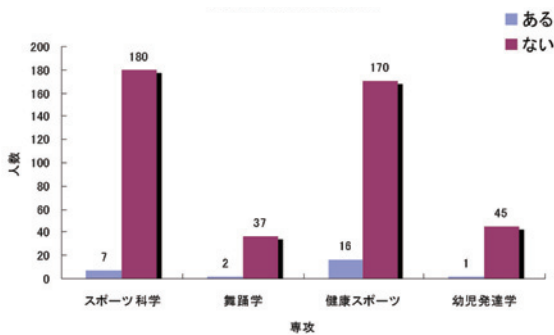


Figure 4 相談したいことがあるか

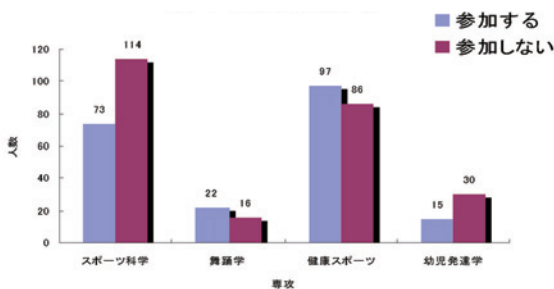


Figure 5 ストレスマネジメントに参加したいか

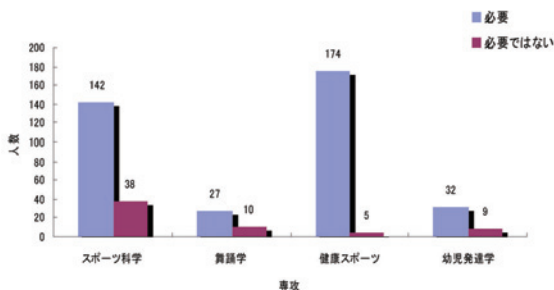


Figure 6 必要だと思うか

ターに相談したいことがある学生の割合も低かったが、ストレスマネジメントに参加したい学生は半数近く見られ、参加意欲が示された。全専攻においてピアサポート・システムは必要であるという認識が高く、理由としては「相談できる場所があることはいいことだ」「気軽に相談できるシステムはあった方がいい」「1年生にはすごく役に立つと思う」などが挙げられた。

#### (2) ピアサポート・システム利用者の感想

①個別に相談したときの体験として「心・身体が軽くなった」「物事を客観的に捉えることができた」「気持ち楽になった」「安心感を得られた」「自分の気持ちに気づくことができた」「気持ちの整理がついた」「気持ちがすっきりし前に進もうという気力が得られた」「自分を見つめ直す良い機会となった」などの記述が見られ、カウンセリング効果が示された。

②教養演習での出張相談については「先生の話聞くより分かりやすく安心した」「今まで分からなかったことが分かってすっきりした」「知らないことばかりだったから聞いて良かった」「入学して分からなかったこと、不安なことがたくさんあったけれどもとてもすっきりした」などの感想が見られ、新入生の不安を緩和する効果があることが分かった。

③動作法を基にした「肩の上下プログラム」について「肩が楽になった」「リラックスできた」「力が抜ける感じが分かり解放感があった」「力を抜く方法を教えてもらうのは初めてだった」「体が温まった」などのリラクゼーション効果が示された。

#### 【考察】

ピアサポート・システム導入時は、学生が気軽に相談できる窓口を想定していた。新入生の入学直後のオリエンテーション期間中は履修、授業、友達、部活などの自主的相談が見られたが、その後は自発的な相談は少なく、その傾向はピアの認知度が高まっても改善されなかった。しかし研修の効果もあり、利用した学生の満足度は高く、必要性も高く認識されていることが分かった。以上のことから、ピアサポート活動は「学生の自発的な相談を待つ」というスタイルではなく、ピアサポーターが「働きかける」活動スタイルが望ましいと考えられた。たとえば、教養演習の時間を借りて「何でも相談」を受けたり、ストレスマネジメント実習を行うことで、新入生の不安を緩和することができると思われる。また、同じ授業を受けている知り合いがいない学生に欠席時の情報を伝えるようなサポートも可能であり、そのような活動は単位を落とす

学生を減らすことにつながると思われる。今後は、ピアサポーターが多くの先生方に利用されるような存在になることが必要であることが考察された<sup>10)12)</sup>。

### 3) 教養演習でのストレスマネジメントの効果を明確化する

平成20年度から本格的に開始した教養演習でのピアサポート活動のうち、ストレスマネジメントとしての「肩の上下プログラム」の効果について検討する研究を行った。

#### 【研究目的】

ピアサポーターによる「肩の上下プログラム」の効果を明確化する。

#### 【方法】

調査対象者：本学の学生214名

調査時期：平成20年4月～7月

手続き：教養演習で「肩の上下プログラム」を実施した後、感想を自由に記述してもらった。感想記入用紙はその場で回収した。用紙に記入された感想をデータとして分析の対象とした。

分析方法：修正版グラウンデッドセオリー・アプローチ（M-GTA）により分析した<sup>4)</sup>。

#### 【結果】

得られたデータをもとに分析ワークシートを作成し、42概念が生成された。概念間の関係から13カテゴリーが作成され、その相互関係を解釈し、説明図を作成した。結果を Figure 7 に示した（カテゴリーは二重

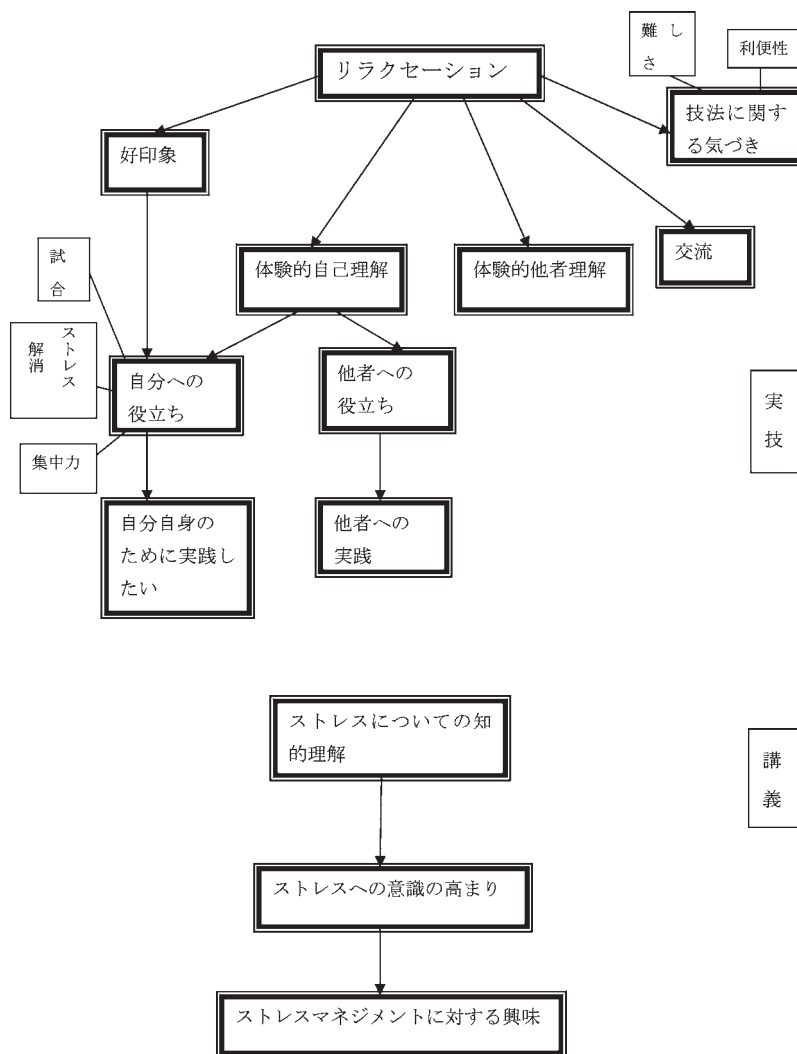


Figure 7 肩の上下プログラムの効果に関する説明図



線で囲んだ)。

「肩の上下プログラム」には「リラクセーション」効果が見られ、学生に「好印象」をもたらした。身体への注目により「体験的自己理解」が得られ、試合の前に使える、ストレス解消になる、集中力が高められるといった「自分への役立ち」感、「自分自身のために実践したい」という認識が得られた。同様に「他者への役立ち」感も得られ、「他者への実践」の意欲も示された。難しさや利便性といった「技法に関する気づき」も得られた。

本プログラムは一人で言うバージョンとペアで行うバージョンがある。ペアの場合は相手の肩に手を置いて相手の肩の緊張や弛緩を肌で感じることになる。この体験から「体験的他者理解」が得られると共に、他者との「交流」も促進された。

「肩の上下プログラム」を実施する際に、ストレスマネジメントに関する簡単な説明を行った。それにより「ストレスについての知的理解」が促進され、自分自身の「ストレスへの意識の高まり」が見られた。また「ストレスマネジメントに対する興味」も喚起された。

#### 【考察】

教養演習でピアサポーターが行ったストレスマネジメントは、学生にリラクセーションをもたらした。新入生は環境の大きな変化により少なからずストレスを感じていることが推測される。特に本学の新入生は部活動でのストレスを感じていることが予想されるため、リラクセーション効果のある本プログラムは有効だと考えられる。また、青年期にある大学生はアイデンティティの確立が課題であるため、その基盤としての体験的な自己理解、他者理解を促進することは重要だと思われる。さらに、大学に入学して間もない新入生はクラスの仲間とまだ知り合いになっていないこともある。本プログラムにより交流が促進されることでクラスの親密感が高まると推測される。ストレスマネジメントへの意識の高まりは今後の学生生活を適応的に過ごすためにどこかで役に立つのではないかと考えられる。

以上のことから、ピアサポーターによるストレスマネジメントの有効性を確認することができた。ただし、留意すべきこととしてストレスマネジメントはやりたくない時には無理に行わない方が良くとされているので、学生の反応を見ながら、ピアが楽しい雰囲気の中で行うことが有効だと考えられる。

## 4. 平成20年度から平成27年度までの実践

ピアサポート活動は上記の研究を基に平成20年度から本格的にスタートした。主な活動は、オリエンテーション直後からの「新入生相談窓口」、教養演習への出張を行う「教養演習ピア」、4年生が教育実習での経験を3年生に話す機会を設ける「教育実習ピア」、学園祭でストレスマネジメントのお店を開く「ほぐしん」、4年生が下級生に就職活動の経験を話す機会を設ける「就職ピア」である。平成20年度から27年度までのピアサポーターの人数の変遷（ピアサポーター人数は平成18年度から）、新入生相談窓口の利用者数、教養演習ピアの利用者数、教育実習ピアの利用者数、「ほぐしん」の利用者数、就職ピアの利用者数を Figure 8～13 に示した。

### 1) ピアサポーターの人数

ピアサポーターの人数は当初10名前後を想定していたが、ほぼその人数を確保できている。募集は授業時間での宣伝、ポスター、ちらしなどで行っているが、毎回、非常に苦勞している。年々、アルバイトなどで忙しい学生、学生としての活動を行う心理的余裕のない学生が増えているように思われるが、そのような中でも人数を確保し続けることができた。

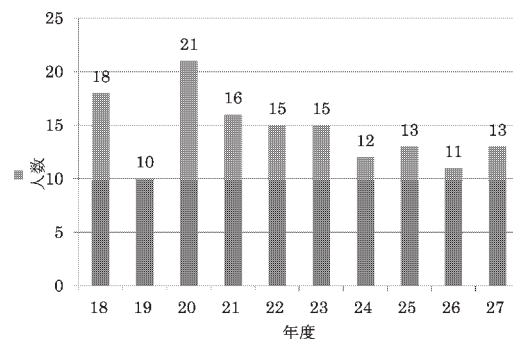


Figure 8 ピアサポーター人数（平成18年度～27年度）

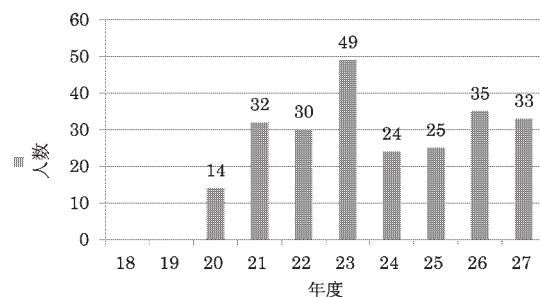


Figure 9 新入生相談窓口利用者人数（平成20年度～27年度）

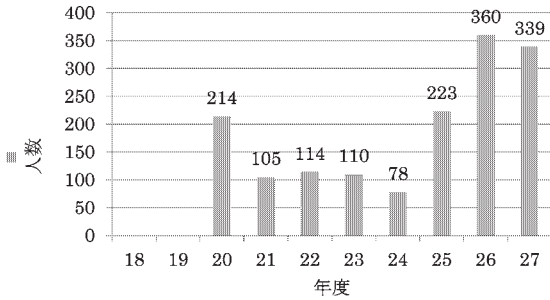


Figure 10 教養演習ピア利用者人数(平成20年度～27年度)

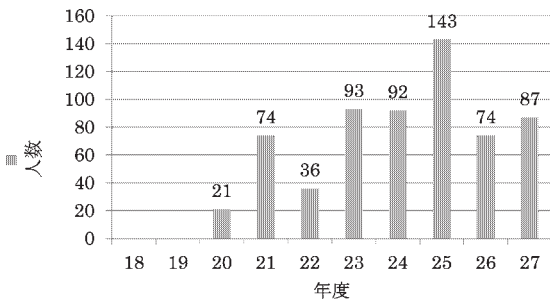


Figure 11 教育実習ピア利用者人数(平成20年度～27年度)

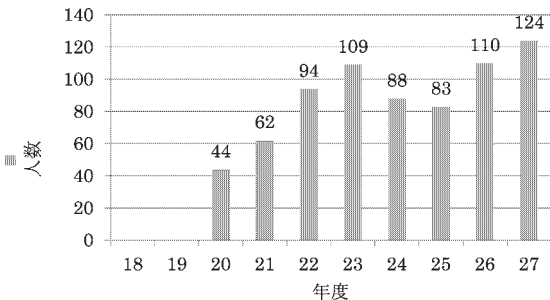


Figure 12 学園祭「ほぐしん」利用者人数(平成20年度～27年度)

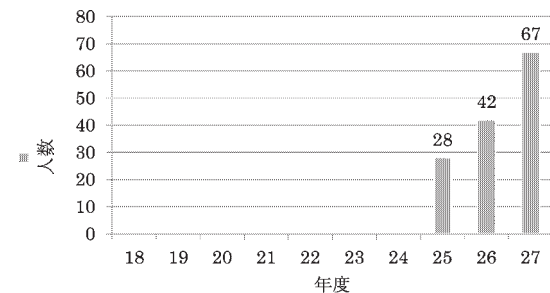


Figure 13 就職ピア利用者人数(平成25年度～27年度)

## 2) 新入生相談窓口

新入生相談窓口は30名前後の利用者があり、一定の効果を上げている。平成27年度の相談内容は、「履修」「教員採用試験」「試験」「部活動と教職の両立」「キャリアセンター・図書館の利用」「成績優秀者の奨学金」「施設の場所」「授業に必要なもの」などについての問い合わせであった。ピアサポーターは自分自身の経験で答えられるものについては答え、そうでないものについては回答を得られる機関を紹介した。

ピアサポーターが主に健康スポーツ学専攻の学生であるため、他の専攻に関する質問に答えられないという問題点があった。平成27年度には初めて幼児発達学専攻の学生がピアサポーターになったので、この問題も少し改善されると思われる。舞踊学専攻、スポーツ科学専攻の学生が増えることにより良い対応ができると考えられる。

## 3) 教養演習ピア

教養演習ピアの利用者は平成26年度に大きく増加し、平成27年度もそれを維持することができた。ピアサポーターは300名以上の新入生と交流するようになった。この大きな増加は、新任教員として本学に着任した若手教員がピアサポーターを受け入れ、教養演習に招いてくれたことが大きいのではないかと推測される。また、早くからピアサポーターを取り入れ継続してくれている教員も少なくない。出張したピアサポーターの努力により、学生、教員から良い評価を得たためではないかと考えられる。

平成27年度の教養演習の標準的なプログラムは、「バースデイトレイン」「アップ・ダウン・キャッチ」「ひょうたんブラブラ」「アイコンタクトキャッチボール」「みんなでお絵かき」などのアイスブレイキング、動作法を基にした「肩の上下プログラム」,「人間知恵の輪」, 学生生活・日常生活・試験・教職・就職についての質問に答える「相談コーナー」, アンケートを記入してもらいピアの名刺を配布する「振り返り」からなっている。

新入生の感想は以下のようにまとめられた<sup>6)</sup>。  
 「楽しさ」(楽しかった。おもしろかった。笑顔になれた。リフレッシュできた)  
 「役立ち」(ためになった。試験・教職・資格・教育実習などのことが分かった)  
 「前向き」(勉強をがんばろうと思った。試験をがんばろうと思った。勉強も部活もがんばりたい。4年間を充実させたい。何かに興味を持つと思うきっかけを

もらえた。キャリアセンターなどを使ってみようと思った)

「**クラスの関係性**」(仲良くなった。距離が縮まった。クラスの人の新しい一面を知った)

「**動作法を使いたい**」(大会前の緊張した時に行って集中力を高めたい)

「**ピアの印象**」(新入生の味方。優しい先輩。かたいイメージが変わった。人に伝える力があってすごい。人を救える活動は素晴らしい。あのようにハキハキしゃべるようにしたい)

「**ピアに相談したい**」(分からないこと、悩み事があったら使いたい。不安なことを相談したい。困ったときに利用したい)

ピアサポーターによる自己評価は以下のようにまとめられた<sup>6)</sup>。

昨年に比べ改善された点として、「1クラスに2人以上つけるようにしたので行けなくなるのがなかった」、「クラス担任の先生への案内からみんなで手分けして行うことができた」、「ミーティング・メーリスで情報を共有することができ、報告が確実になった」というポジティブな評価が見られた。

一方、来年度の課題としては、「一緒に行くメンバーで前日までに連絡を取り合うことをルール化する」、「逆質問(ピアが新入生に質問する)を行う」が挙げられた。

以上のように、教養演習ピアは新入生からのポジティブな反応が得られ、それがピアサポーターのモチベーションにつながっているのではないかと推測される。ピアサポーターが改善点を考えながら、前向きに活動に取り組んでいることが分かった。

#### 4) 教育実習ピア(平成27年度)

教育実習の話を4年生から聞いた3年生の反応は以下のようにまとめられた<sup>6)</sup>。

「**理解**」(実習が現実的になる。思っていた以上に大変だと分かった。コミュニケーションの大切さが分かった)

「**役立ち**」(知り合いがいなかったので助かった。ためになった。参考になった。具体的に考えることができた)

「**前向きに**」(モチベーションがアップした。がんばろうと思った)

「**楽しさ**」(いろいろ聞いて楽しかった)

3年生に話をしてくれたのは、ピアサポーターの4年生と臨時でピアサポーターになってくれた4年生であった。4年生の感想は以下のようにまとめられた。

「**振り返り**」(話すことで振り返ることができた。1年前の自分を見ているようだった)

「**話せた**」(不安だったが話せた。少人数だと話しやすい。スピードの調節をしやすかった。積極的に質問が出て話が広がった。話すことが多くて驚いた)

「**励まし**」(がんばってほしい)

「**要望**」(もっと近くで話ができると良い)

「**難しさ**」(話すことは難しかった)

以上のように、教育実習ピアは3年生にポジティブな影響を与えていることが分かった。4年生にとってもポジティブな体験になっており、両者に教育効果が見られると言えよう。

#### 5) ほぐしん(平成26年度)

学園祭では「ほぐしん」のお店を出している。メニューは動作法の「腕上げ」「駆幹ひねり」の後、お茶とお菓子を出し、「ほぐしん」の感想を含めたお話をし、アンケートに答えてもらうというものであった。「ほぐしん」に対するお客さんの反応をまとめると以下のようになった<sup>6)</sup>。

「**体の変化**」(軽くなった。痛みが取れた。ポカポカした)

「**気持ちの変化**」(リラックスできた。スカッとした。明るい気持ちになった。穏やかになった。眠くなった。ホッとした。落ち着いた。安心した)

「**リピーター**」(また来たい)

「**難しさ**」(力を抜くのが難しかった)

「**要望**」(ほぐす部位を選べるコースがほしい。自分ひとりでできるものを知りたい。オプションがほしい。月1でイベントをやってほしい。クッキーがおいしい)

ピアサポーターの感想は以下のようにまとめられた<sup>6)</sup>。

「**うれしさ**」(気持ちが良かったと言われてうれしかった。行って良かったという声をたくさん聞けてうれしかった。満足してもらえてうれしかった)

「**自信・成長**」(良い経験になった。3日間で成長できた。自信になった。不安だったが「ほぐしん」のすごさを感じた)

「**問題点**」(筆者の研究室とピアのコミュニケーションが欠けていた。情報共有できていない場面が多くあった)

「**難しさ**」(人による違いがあって難しかった)

「**抱負**」(来年はもっと良くしたい。ピアのイメージアップをしたい)

ピアサポーターの考えた改善のための方法は、事前

に研究室とピアとでコミュニケーションする時間を取る、早め早めの準備、事前に「ほぐしん」がどんなもので、どんな評価をもらえるかをスタッフに伝える、みんなが気持ちよく楽しく信頼しあい、効率良く運営できる仕組みづくりであった。

以上のように、「ほぐしん」はねらい通りの効果をおよぼしており、特に「気持ちの変化」に関する反応が多く見られることから、ピアの学生たちが心理的治療技法の1つである動作法をしっかりと身に付けて実践していることが分かる。ピアサポーターもお客さんと接することで「成長できる」という実感が持てているようである。スタッフ間のコミュニケーションを増やして、円滑に運営することが次に求められることだと思われる。

#### 6) 就職ピア (平成26年度)

4年生が下級生に就職活動について話す「就職ピア」は一昨年からはじめたばかりの活動である。就職活動の経験については、これまで「教養演習ピア」の中で触れられることもあったが、就職に特化したサポートも必要ではないかと考え、始めることになった。利用者はまだ少なく、これからの活動である。

利用者の感想は以下のようにまとめられた<sup>6)</sup>。

「**学び**」(就活の仕方を学べた、やるべきことを学んだ。何を大切にすべきか、目標を具体的に決める大切さ、日女らしさをアピールすることの必要性、1つに全力を尽くすこと、自己分析が大切、出会いを大切に、1年生のうちにはいろいろなことに挑戦すべき、就活と私生活のメリハリ)

「**役立ち**」(参考になった、聞いておくべき、学生目線の話が聞けた、サイトを教えてもらった)

「**前向き**」(自分のやり方を見つけようと思った、固定観念にとらわれず、いろいろな業界を見てみよう)

「**自信**」(自分に自信が持てた)

話をしてくれた4年生はピアサポーターの4年生と臨時のピアサポーターであった。4年生の感想は以下の通りであった。

「**楽しかった**」

「**うれしさ**」(メモを取ってくれたのがうれしかった、真剣に聞いてくれて良かった)

「**話せて良かった**」(講演より個人と話せて良い、少人数で話せて良かった)

「**振り返り**」(自分の振り返りにもなった)

「**質問してくれた**」(質問をしてくれて幅が広がった)

「**事前情報の必要性**」(教員はどの都道府県か事前に分

かった方がよい)

#### 「聞きに来る学生の少なさ」

昨年度はピアの学生が企業の人事担当者と呼んで、講演の機会を設けた。その感想として、就活イメージが鮮明になった、中途半端な気持ちで企業を選んではいけない、女性にしかできないことがあると気づいた、女性と社会の関わり方に関する視野を広げられた、人に自分のことを伝えられるコミュニケーション能力が大事、達成経験を積んでいきたい、話し方の勉強になった、が得られた。

企業の人事担当者の話は学生に良い刺激を与えたようである。特に今回の講演者は子育てをしながら仕事をしている女性であったので、学生たちにとっての意味が大きかったようである。

ピア学生が考えた反省・改善点は、看板を最初から出しておけば良かった、広報宣伝不足、聞きに来る人が少なかった、早めの準備が大切、4年生との連絡がうまく取れなかった、ピア全員の情報共有が大切、であった。

以上のように「就職ピア」は参加した学生たちに多くの学びがあり、ポジティブな刺激を与えていることが分かった。話をする学生にとっても、手ごたえのある反応が得られたようだ。ただし、参加学生が少ないのが一番の問題である。今後は教養演習のように、質問を待つのではなく4年生から体験を話すといった工夫が必要かもしれない。様々な工夫により参加者数を増やしていくことが今後の課題である。

#### 5. 他大学との比較による本学の活動の特徴

ピアサポート活動は多くの大学で行われるようになり、それぞれの大学に合ったスタイルで実践されているが、共通の課題として挙げられているのはピアサポーターのモチベーションを維持することである。特に新入生が授業や新生活に慣れて、来談者が急激に減少した後にピアのモチベーションが低下するという問題が見られた。それに対する対策として、ピアサポーターの資格化を進めているのが三重大学である<sup>2)</sup>。ボランティア実践、リーダーシップ実践やキャリア教育に関する科目などの単位取得により、キャリア・ピアサポーター資格を大学が認証するという形を取っている。初級資格と心理的支援に関する科目や実践科目を取ることで得られる上級資格があり、上級資格を取るとSAとして雇用されるようになっている。この資格は履歴書にも書くことができるという。

広島女学院大学でも、心理学関連の資格取得（カウンセリング実務士資格）と関連づけてピアサポート活動を展開するようになったが、それによってピアサポート活動そのものに対する興味・関心が低減したのではないかと指摘されている。さらに、ピアの動機づけを維持することが重要であり、そのためには支援の内容をより具体的に明確化し、支援の範囲を限定する必要があるとしている<sup>17)</sup>。

本学はこれまでのところ、資格化の方向には進まず、支援の内容を明確化し支援の範囲を限定するという方向で活動が展開されていると言えよう。本学のピアサポーターの動機づけは何によって維持されているのか、その主な要因は教養演習での活動ができていないのではないかと推測される。新入生のポジティブな反応を得ることで、「もっとがんばろう」という意欲が出てくるようである。また、スポーツを経験してきた本学の学生はもともとさらに良いレベルに上げていきたいという動機づけの高さを持っているのかもしれない。

一方、サポート教員が常に活動を見守り、ピアを支えているということも一つの要因である可能性もある。サポート教員とピアは常に良好な関係を維持しているわけではなく、衝突や行き違いなどが生じることもあるが、それでも共に活動しているという実感はピアの学生にあるのではないと思われる。さらに教養演習にピアを招いてくれる先生方の存在、ピアを支援してくれる学生支援課の職員の方々にも支えられている。

そして最も重要な要因はおそらくピアサポーター同士の信頼関係ではないかと推測される。この関係性もメンバー構成により異なっており、常に良い状態であったとは言えないが、リーダーが全体を掌握し、仲良くまとまりのある雰囲気を作れるときには、活動もうまく展開されていたように思われる。

以上のように、本学のピアサポート活動はピアサポーターとそれを取り巻く人たちとの関係性によって支えられていると言えよう。本報告により、この活動についての理解が広がり、さらに日女の中に根付いていくことを願っている。

## 謝 辞

本学のピアサポート活動を支援くださった先生方、職員の方々、そして何よりもピアサポーターとして活動してくれた学生たちに深く感謝致します。

## 注

- (1) 両宮由紀枝氏(本学幼児発達学専攻教授)、久保健助氏(元本学スポーツ科学専攻教授、現在東京経済大学教授)が学生委員会のワーキング・グループとして筆者の提案を検討して下さった。
- (2) 本研究は平成18年度日本女子体育大学共同研究費を受けて行われた。共同研究のメンバーは筆者と、両宮由紀枝氏、久保健助氏、影山陽子氏(本学スポーツ科学専攻准教授)であった。
- (3) 本研究は平成19年度日本女子体育大学共同研究費を受けて行われた。共同研究のメンバーは筆者と、両宮由紀枝氏、久保健助氏、影山陽子氏であった。質問紙調査は筆者の研究指導の下で、ピアサポーター(本学健康スポーツ学専攻富田梨香さん)が卒業論文として実施した。本研究ではそのデータの一部を使用した。
- (4) M-GTAによる分析は西岡靖裕氏(株式会社菊星マーケティング部研究室室長)と筆者で行った。
- (5) 感想のまとめは、ピアサポーターが利用者から得た感想を平成27年度ピアサポート活動報告書にまとめたものを基に作成した。
- (6) 感想のまとめは、ピアサポーターが利用者から得た感想を平成26年度ピアサポート活動報告書にまとめたものを基に作成した。

## 引用文献

- 1) 池島徳大(2013) いじめ解決の視点とピア・メディエーション導入の意義, 月報司法書士 No.496:14-21.
- 2) 川島一晃, 鈴木英一郎, 中川正(2012) 教員・職員・学生をつなぐ新しいピアサポートの可能性—三重大学における「キャリア・ピアサポーター資格教育プログラム」の実践を通して—, 日本学生相談学会第30回大会発表論文集
- 3) 川島啓二(2010a) 総括「学生支援の現状と課題—学生を支援・活性化する取り組みの充実に向けて—」: 学生支援の現状と課題—学生を支援・活性化する取り組みの充実に向けて—, p.109-118, 日本学生支援機構, 東京.
- 4) 川島啓二(2010b) 基調報告「大学教育改革の展開と学生支援」, 日本学生支援機構 学生支援シンポジウム「ピアサポートのダイナミズムとインパクト」
- 5) 木野茂(2010) 講演2(特別講演)「立命館大学における学生参画型教育支援(ピア・エデュケーション)」, 日本学生支援機構 学生支援シンポジウム「ピアサポートのダイナミズムとインパクト」
- 6) 中野武房・森川澄男(2009) 日本の学校におけるピアサポート活動—この十年の歩みと課題, 現代のエスプリ502 ピアサポート: 5-29.
- 7) 日本学生支援機構(2007) 大学における学生相談体制の充実方策について—「総合的な学生支援」と「専門的な学生相談」の「連携・協働」—.
- 8) 日本学生支援機構(2014) 「大学等における学生支援の取組状況における調査(平成25年度)集計報告(単純集

- 計), [http://www.jasso.go.jp/gakusei\\_plan/documents/h25torikumi\\_chousa.pdf](http://www.jasso.go.jp/gakusei_plan/documents/h25torikumi_chousa.pdf), (参照日2015年9月10日).
- 9) 望月由起(2010)「大学における『ピアサポート』再考」, 日本学生支援機構 学生支援シンポジウム「ピアサポートのダイナミズムとインパクト」
  - 10) 酒井久実代(2009)女子体育大学におけるピアサポート活動—一般学生の受け入れとサポーターへの影響— 日本学生相談学会第27回大会発表論文集 70.
  - 11) 酒井久実代・久保健助・影山陽子・雨宮由紀枝 (2007) 日女におけるピアサポート活動—ピアサポーターへの影響— 日本女子体育大学二階堂奨励研究・大学共同研究報告集 4: 9-10.
  - 12) 酒井久実代・久保健助・雨宮由紀枝・影山陽子 (2008) 日女におけるピアサポート活動—学生のニーズの分析と今後の課題— 日本女子体育大学二階堂奨励研究・大学共同研究報告集 5: 14-15.
  - 13) 内野悌司 (2003) 広島大学ピアサポート・ルームの初年度の活動に関する考察, 学生相談研究 23: 233-242.
  - 14) 八幡睦実・黒沢幸子 (2015) 1時間でわかるサポートグループ・アプローチ, 月刊学校教育相談 29(9): 7-27.
  - 15) 山下啓司・森やよい・早川由美 (2009) ピアサポート実践大学連携〜びあのわ〜, 日本学生相談学会第27回大会発表論文集 69.
  - 16) 山下京子 (2004) 大学におけるキャンパス・サポーター・システムの導入に関する実践的研究, 学生相談研究 25: 21-31.
  - 17) 山下京子 (2012) ピアサポート活動を通してみた発達障害とその傾向のある学生に対する支援のあり方, 広島女学院大学論集 62: 11-24.

(平成27年9月15日受付)  
(平成27年12月16日受理)