高等学校におけるピア・サポートの土台づくりを目指した研究
―「傾聴」の視点からのアプローチ―

長期研究員　芳　賀　由佳子

Ⅰ　研究の趣旨

高等学校学習指導要領，第４章特別活動では，「コミュニケーション能力の育成と人間関係の確立」を目指した活動を取り入れるよう求めている。平成18年に福島県教育センターが実施した「ふくしまの学習意識に関する調査結果（第４年次）報告書」では，高校２年生の74.2%が，「困った時に相談する人」に「友達」をあげていた。人間関係が希薄になったといわれる今日であっても，高校生の多くが友達に悩みを打ち明けている実態に基づき，上述の能力等を身に付けさせる一方策として，友達同士で仲間を支え合う活動であるピア・サポートの導入を考えた。ピア・サポートでは「傾聴」スキルが重要視されているが，研究協力校で実施した事前アンケートにおいて，このスキルが身に付いていない現状が明らかとなった。そのため，本研究においては「傾聴」スキルの向上に重点を置き，ピア・サポートの土台づくりを目指すこととした（図１）。

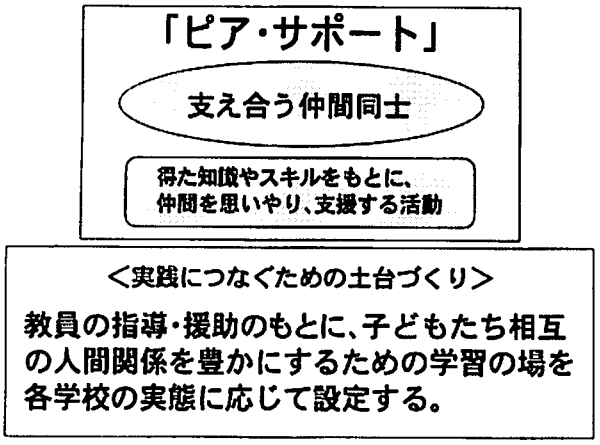

図１　ピア・サポートの構造図

Ⅱ　研究の概要

１　研究目標

ピア・サポートの土台づくりとして，「聴くこと」（傾聴）に焦点をあて，聴く力を身に付けさせる活動を通して聴くことの大切さに気付かせる。同時に，生徒に互いを思いやり支え合うことの必要性に気付かせる。そして，友達同士で仲間を支え合う，よりよい人間関係の構築を目指す。

２　研究の内容

実践授業の前後に，ホームルーム活動の時間を活用した「コミュニケーション通信」を連動させることで，「傾聴」スキルを習得させ，傾聴することの大切さの意識の定着を図るとともに，日常生活における意識化を促進させ，生徒の意欲や関心の喚起を図った（図２）。

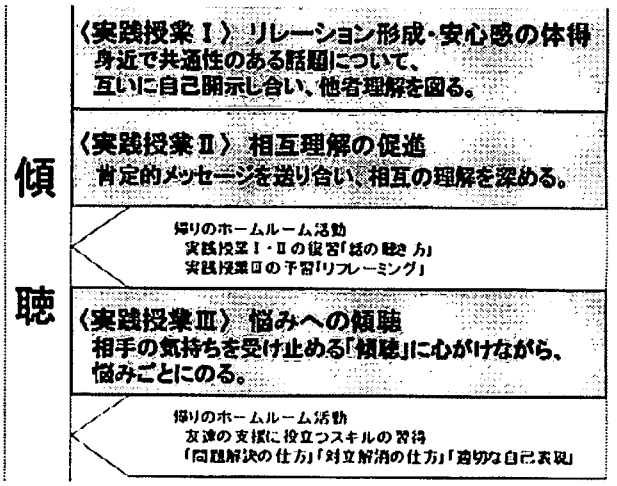

図２　実践活動の流れ

３　研究の実際

(1)　傾聴活動を取り入れた実践授業（３回）

①　段階を踏んだ傾聴活動

傾聴活動が生徒たちに抵抗なく，着実に浸透していくように，実践授業Ⅰでは「友達の話をじっくり聴く」，実践授業Ⅱでは「友達の気持ちを傾聴する」，実践授業Ⅲでは「友達の相談にのる」というように，傾聴活動に三つのステップを踏ませた。「話をじっくり聴いてもらえた」と十分に感じられる活動を取り入れることによって，友達とのコミュニケーションにおける「傾聴すること」の大切さを体得させた。

(2) 短時間のホームルーム活動で行う情報モラル教育

研究協力校のホームルーム担任が，短時間活用教材を利用した情報モラル教育を，帰りのホームルーム活動で行った。

(3) コミュニケーション・トレーニング

日常のコミュニケーション能力の向上が，文字だけのコミュニケーションによるトラブル発展を防止する効果があると考え，授業実践1「電子掲示板」と授業実践2「コミュニケーションの三つのやり方」を実施した。理解を深めるための疑似体験の活動を行うので，短時間ではなく，50分間のホームルーム活動で行った。

(4) 考察

生徒は，帰りのホームルーム活動で，短時間活用教材に対して積極的に取り組み，クイズに答えることができた。しかし，研究協力校のホームルーム担任から，10分程度必要だったと指摘があった。5分程度で指導できるように，作成した教材の内容を精選し，文章の記述量を減らすなど再検討する必要がある。

図1と図2は，検証授業実施クラスと検証授業未実施クラスの事前と事後のアンケートを比較したグラフである。誹謗中傷されたときの対処方法と迷惑メールの対処方法について比較した場合，どちらも検証授業実施クラスでは「知らない」という回答が大きく減少しているが，検証授業未実施クラスでは若干増加している。アンケートは夏季休業の前後の6月と9月で実施している。夏季休業中に利用時間が増加したことに伴って，迷惑メールを受け取る機会が増えたことが予測される。

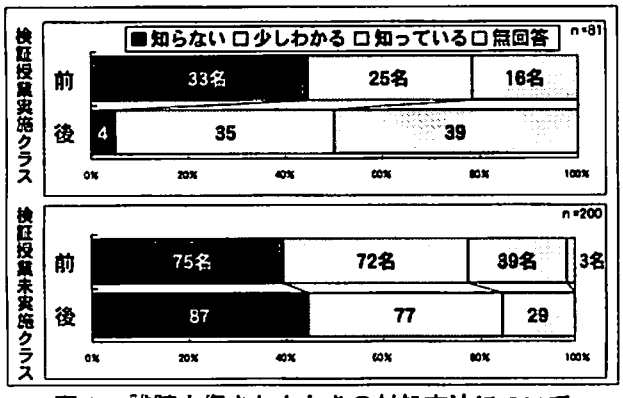

図1　誹謗中傷されたときの対処方法について

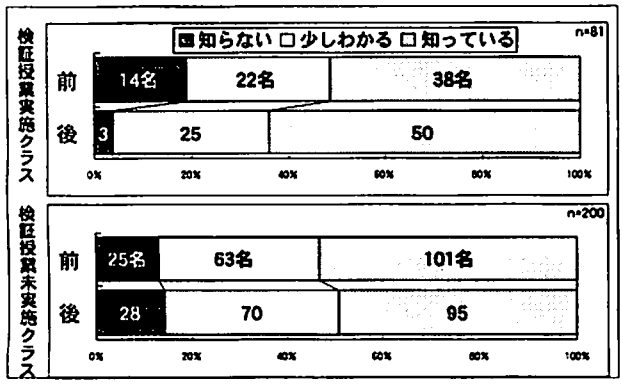

図2　迷惑メールの対処方法について

Ⅲ　研究のまとめ

1　成果

(1) 朝や帰りの限られた時間であるホームルーム活動で，短時間活用教材を利用し情報モラル教育を行うことができた。クイズの正答率の高さやアンケートの結果から，携帯電話に関する問題の対処方法を知り，携帯電話の正しい利用方法を理解することができたと考えられる。

(2) コミュニケーション・トレーニングの授業後，「ふりかえりシート」の記述から，電子掲示板や電子メールでも，よりよいコミュニケーションをしたいという意識の変容が多く確認できた。

(3) 短時間でも情報モラル教育を行うことで，迷惑メールや誹謗中傷書き込みの対処，携帯電話の正しい利用など，情報社会において，適正な活動を行うための考え方や態度を向上させることができたと考えられる。

2　課題

(1) 小学校，中学校段階においても携帯電話所持率が年々増加していることから，携帯電話に関する情報モラル教育が必要である。そのためには，今回作成した短時間活用教材を発達段階に応じた内容に改良することで対応できると思われる。

(2) コミュニケーション・トレーニングの授業を行い，文字だけのコミュニケーションにおいても，よりよいコミュニケーションをしていきたいという意識の変容は確認できたが，コミュニケーション能力が飛躍的に向上したわけではないので，継続的な取組みが必要である。

本研究で利用・作成した教材は，http://www.i-morals.gr.ut.fks.ed.jp/ 参照。

生徒は聴いてもらうことの心地よさを体感する活動を通して，相手の話にじっくり耳を傾けることの大切さに気付いていた。

② 「傾聴」活動をより効果的にするための導入の仕方

「傾聴」活動の導入の仕方を考えることで，生徒の抵抗感を減らし「聴く」活動を効果的にしたいと考えた。

実践授業Ⅰでは構成的グループエンカウンターのエクササイズの一つである「サイコロトーキング」（サイコロの目に合わせてワークシートの質問に答える）の手法を用い，互いに自己開示し合う中で「友達の話をじっくり聴く」ことに焦点をあてた。

実践授業Ⅱでは同じく「私の四面鏡」（自分や他者の肯定的な側面に目を向ける）の手法を用い，互いの良い面に目を向ける活動の後に「友達の気持ちを傾聴する」取組みを入れた。

さらに実践授業Ⅲにおいては「友達の相談にのる」活動の中にリフレーミング（物事を別方向から見ること，発想の転換等）の手法を用い，友達の相談にのる際の新たな視点を提供した。

生徒は，相手の表情に触れながらかかわり合う直接的なコミュニケーションの大切さに気付くことができた。さらに互いに自己開示し合い，よさを認め合い，悩みを傾聴する活動を通して，安心感を得たり，相互理解を図ったりすることができた。

(2) 帰りのホームルーム活動の時間を活用した「傾聴」スキル習得・「傾聴すること」の大切さの意識定着のための活動（10回）

生徒の「傾聴すること」への意識を高め，「傾聴」スキルをアップさせるための取組みとして，ホームルーム担任が継続的な活動を取り入れることができる帰りのホームルーム活動の時間の活用を考えた。そこで，「コミュニケーション通信」と題した通信を作成し，各ホームルーム担任にその内容説明及び演習を行ってもらった。話の聴き方のポイント，相談にのる際に有効であると考えられるリフレーミングの手法の学習，問題解決に向かうための仲介役としての聴き方，対立解消に向かうための調整役としての聴き方，さらには「傾聴すること」の大切さを理解した上での適切な自己表現の仕方等の内容で，計10回の通信を発行した。

生徒は通信の内容に興味を示し，積極的に教員の説明を聴いていた。活動後の感想には「日頃の友達との会話においてもよい聴き方を心がけるようになった」等の内容が見られた。

Ⅲ 研究のまとめ

1 成果

(1) 携帯電話等でのやりとりの多い生徒たちに，相手とじっくり向き合う時間を与え，聴いてもらうことの心地よさや安心感を体感させることができた。また，普段の友達関係を振り返らせ，友達とのかかわり方を考えさせる機会となった。

(2) 実践授業に「コミュニケーション通信」を連動させることで，内容の定着化と日常生活における意識化を図ることができた。

(3) 「傾聴」スキルの習得だけにとどまらず，生徒の友達関係を広げ，相互理解を深めたり，話し方のスキルを高めたりすることができた。

2 課題

(1) 今後，「傾聴」を基礎として，話し方や問題解決の仕方，友達同士の対立解消の仕方等の活動を行い，ピア・サポートの土台をさらに強化し，生徒同士の自発的な活動につなげていきたい。

(2) 今回の実践は，ホームルーム活動の時間と帰りのホームルーム活動の時間を使っての活動であったが，今後は各教科の時間や行事等の中でも取り上げていく必要があると考える。

(3) 恥ずかしさや戸惑いからうまく活動に入れない生徒や，活動の意義を感じられない生徒でも取り組めるよう，生徒が興味を持っている内容や例を組み入れたり，取り組みやすい活動を工夫するなどの配慮が必要である。