



支え合う人間関係づくりの支援の工夫 —学級内のピア・サポート活動を通して—

八重瀬町立具志頭中学校 桃原 節子

1 研究のテーマについて

人との関係が希薄になりがちな中学生。どう接していいのかわからず、避けたり、トラブルになったりする。学級でピア・サポート活動を取り入れて、コミュニケーションスキルのトレーニングを行い、一人一人がお互いのサポーターとして支え合う、居心地いい学級集団づくりを目指した。

2 研究の特徴

ピア・サポートトレーニング

友だちを支援するためのコミュニケーションスキルの習得を中心に、トレーニングを実施した。

チャレンジカード	
のあて <こんな支援行動を心がけます！>	
人が困っている時、自分にてきとることをする	
月/日	人をお手伝いしたとき、自分が支援されたこと(感謝も) 児童から
1/18 木	友達のズボンのひもをなおしてあげた。
1/31 水	体育館シューズがなくなった時、友達がいっしょに探してくれた。その時うれしかったから、自分もそういって励ましてあげた。
1/31 水	「教えて」と聞くとき、すぐ教えてくれた。すぐに教えてくれた。うれしかった。
2/9 金	重い物をもっている時、友達が、手伝ってくれてくれた。

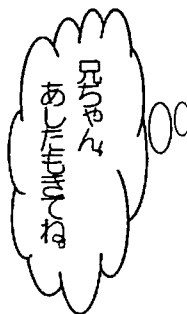
援助活動の体験

支援行動を増やすために次のような援助活動を体験させた。

- ① お世話する体験をし、自分が役に立つことを感じさせるために、学級で異年齢(幼稚園)交流を実施した。
- ② 日常的な援助行動ができるように、一人一人ができる支援プランを立てて、実践した。
(例)・困っている人を助ける、手伝う
・声をかけて遊んであげる
・笑わせてあげる

支援行動のやりとりをチャレンジカードに記入させ、奨励と意欲付けを行うと共に、周りから支えられていることに気づかせた。

3 活動の様子



4 研究の成果

- ・ 生徒同士の交流が活発になり、友人や学級との関係づくりに意欲的な生徒、相互に支援し合う生徒が増え、生徒の学級満足度も高まった。
- ・ サポート源(自分を支援してくれる人)が増加し、相手が喜ぶことをうれしいと感じる生徒が増え、学級内での交友関係が広がってきている。

支え合う人間関係づくりの支援の工夫

—学級内のピア・サポート活動を通して—

八重瀬町立具志頭中学校教諭 桃 原 節 子

I テーマ設定の理由

中学生

中学生は、思春期を迎え他人を意識するようになり、周りの影響を受けやすい。自分さがしの時代とも言われ、気持ちのコントロールがうまくいかず「自分のことをもっと知って欲しい、でも心の中を見られるのは嫌」などと矛盾を抱えている。また、友との関係を今まで以上に大切にし、親や教師よりも信頼する友に悩みを打ち明けたり一緒に行動したりする。この頃に頼れる友がいるという安心感を持ち、友と支え合う関係を結ぶことは、生徒の成長や発達にとってとても重要である。

未熟なコミュニケーション力

生徒のコミュニケーション力は、本来なら家庭や地域社会との交流で身につけてきたものである。しかし、社会環境の変化により人と関わる体験が減少していることが影響し、コミュニケーション力が未熟なままになっているのではないだろうか。

本学級の課題

本校でも、お互いに気がねをしたり、当たり障りのないつきあいや自己中心的な生徒が増えている。また、他人の気持ちを察することができない、自分から友だちの中に入っていくのが苦手など、人との関わりがうまくできない生徒もいる。このように生徒の人間関係が希薄になるのは、コミュニケーションスキルが身につけていないためだと考える。特に、相手との間に考え方の違いや対立があったときにうまくコミュニケーションをとって、関係をつくったり保ったりすることが苦手なようである。

Q-Uアンケート
非承認群27%
(全国15%)

私の学級でも、力の強い者が弱い者に押しつけようとしたり、ささいなことで殴り合いをしたり、きもい・死ねなどの暴言で人を不愉快にしたりする生徒がいる。自分がどう振舞えば相手の感情を害しないのか、気づかないようである。学級内の友人関係は固定化されつつあり、問題が生じるとグループ化の傾向もある。10月に行ったQ-Uアンケートでは、27%の生徒が非承認群に属し(全国平均15%)、学級のみんなから認められていないと感じている生徒が多くいる。お互いの枠を越えさせ、支え合う関係づくりや、生徒のコミュニケーション力を育てる場の工夫が必要であると考えた。

本研究において

ピア・サポート活動

体験を通して仲間作りを支援する方法に、ピア・サポート活動がある。ピア・サポート活動とは「トレーニングを通して社会生活に必要なスキルを育てるとともに、生徒同士の支援活動によって互いに支え合う関係をつくり出そうとする。」ものである。この活動により、コミュニケーションだけでなく、思いやりの行動、人を援助する行動も増加したという研究結果がある。

人を支援する生徒が増えれば、集団も安心感に包まれ、落ち着いた人間関係を築くことができる。また、意識的に支援行動を体験させていくことで、生徒は無意識に日常的な支援行動ができるようになる。そのために、幼稚園との交流(異年齢交流)を実施し、どの生徒にも自分が役立つことを感じさせる。そして、一人一人が支援できることを考え支援活動を体験させる。そうすれば、日常的に支援する生徒が増えていくと考える。

そこで本研究では、ピア・サポート活動を通してコミュニケーションスキルを育てるとともに、生徒同士の支援行動を体験させていくことから、お互いに「支え合う関係づくり」を試みる。

II 研究仮説と検証計画

1 研究仮説

学級活動で、以下のような支援の工夫をすることで、生徒が互いに支え合う人間関係を築いていくであろう。

- (1) 友達を支援するためのコミュニケーションスキルを身に付けさせるために、ピア・サポートトレーニングを展開する。
- (2) 「支援行動」を増やすために、「学級・個人プランニング」による援助活動を体験させる。

2 検証計画

対象生徒 1年2組 33人			
検証項目	検証の場面	検証の観点	検証の方法
てだて (1)	ピア・サポートトレーニングを取り入れた学活の授業及び短学活	ピア・サポートトレーニングは、友達を支援するためのコミュニケーションスキルを身につけさせるのに有効だったか。	・「学級生活で必要とされるソーシャルスキル尺度」を利用した変容調査 ・他学級との変容の度合い比較 ・授業後の振り返り
てだて (2)	異年齢交流及び各自の援助活動	「学級・個人プランニング」による援助活動を体験させることは、「支援行動」を増やすのに有効だったか。	・ソーシャルサポート尺度 ・チャレンジカード
学級内にピア・サポート活動を取り入れることは、互いに「支え合う人間関係づくり」に有効だったか。			・生徒の感想 ・Q-Uアンケート

III 研究内容

1 「支え合う人間関係」について

コミュニケーション力	(1) 「支え合う人間関係」とは
	本研究では「支え合う人間関係」を、生徒同士が互いに理解し合い思いやる言動ができ、必要なときに必要な支援をできる関係と捉える。つまり、コミュニケーション力と支援行動の二つの要素で考えている。
支援行動	人と人が交われば、考え方の違いや対立する場面に出会うことがある。そのような時に関係をつくったり維持したりするためには、お互いが相手の考えに耳を傾け、相手がどう感じているかを知ろうとしなければならない。その上で意見を調整したり、お互いが歩み寄ったりする。そのためにはコミュニケーション力が必要になる。
相互支援	また、生徒同士の人間関係を高めるためには、役に立ち、必要とされている自分を感じさせることが重要になる。これは、他の役に立つ体験で獲得できる。中学生にとって一番身近な他者である友達や集団の役に立つ体験、つまり支援行動の体験を積み重ねていくことで支える関係を築いていく。他を支援する場面では、コミュニケーション力を身につけている人ほどより円滑な関係を維持できる。さらに、一方的な支援だけではなく、両方向から互いに支援し合う相互支援によって「支え合う人間関係」が育まれていくと考える。
	(2) 「支え合う」ためのコミュニケーション
聴く	廣岡(05)は「コミュニケーション力とは、人間関係の開始、維持に必要な力であり、人とともに生きていく力。」と述べている。つまり、意思や感情、情報を伝え合うことで相手の心の状態を互いに理解し合い、気持ちが通じ合うことだと考える。生徒がそのようなコミュニケーションをとれるようになるには、①相手の話を共感的に聴く ②自分の意見や気持ちを明確に伝える ③互いに相手の気持ちを理解し合うの三つの要素を高める必要がある。そのためには相手の立場になって考えさせることが重要である。聴くときの姿勢や相手も自分も大切に話した話し方など、日頃から相手を
伝える	
理解し合う	

サポート源
＝サポートし
てくれる人
サポートネット
ワーク

意識させることで、豊かなコミュニケーションがとれるようになる。実際の会話では、聞き手と話し手が入れ替わりながらコミュニケーションがとられる。ソーシャルスキル尺度で会話への配慮、許容的態度などが課題になっている本学級の生徒は、ピア・サポートトレーニングを実施することで、お互いを支え合うコミュニケーションのスキルも高まると考える。さらに、コミュニケーションスキルを向上させることにより、他と関わろうとする意欲が増し、他を支援する行動も増えると考ええる。

(3) 支援行動について

「支援行動」とは、相手の立場で考え、相手を思いやる行動である。その内容は、一緒にいてあげる、話を聞いてあげるなどの情緒的な支援や、荷物を持ってあげる、勉強を教えてあげるなど物理的な支援がある。

久田(87)は、「ソーシャルサポート、即ち、他者から得られる様々な形の援助は、その人の健康維持、増進に重大な役割を果たす。他者からサポートを受けられるということは、良好な人間関係がどれだけ結んでいるかにかかっている。」と述べている。そのことから、サポート源を多く持ち、必要なときに必要なサポートを得られる生徒は、心身の健康が保たれやすいと考えられる。情緒的サポート、共感を求める欲求が十分に満たされる必要がある中学生にとって、サポートは重要なものであると考える。

Q-Uアンケートで、多くの生徒が非承認群に分布していた本学級の生徒には、一人一人のサポートネットワークを広げさせ、相互支援を深める取り組みによって、自分が必要とされることに気づかせたい。

2 ピアサポートについて

Peer＝同年代の
仲間・同輩
Support＝支援・
援助

(1) ピア・サポートとは

ピア・サポート(Peer Support)のPeerは同年代の仲間・同輩、Supportは支援・援助のことであり、カナダ、アメリカなど諸外国で始まった活動である。学校だけでなく、大学生や地域の人々、会社、高齢者、障害者など様々な分野の人を対象として、支援の方法を学んだ人が、困っている仲間を支援する幅広い活動として展開されている。

① 学校でのピア・サポート

学校でのピア・サポートは、生徒に人を思いやることを学ばせ、その思いやりを実践させる方法である。生徒は問題や悩みがあるとき大人より友達に相談することが多い、ということから始まった。学校現場では、カナダでの実践から広がってきた。トレバー・コール(03)は「同年代の仲間(ピア)は、それだけですでにカウンセラーや教師よりも有利な資質を持っている。年下の生徒と先輩であるピア・サポーターの交流はどちらも利益を受ける。この活動を通じて、互いに自信と自尊感情を高めることができ、学業にも良い影響が出てくる。」と述べている。具体的には、サポーターを募集し、コミュニケーションスキルや問題解決、対立解消などのスキルトレーニングを通してピア・サポーターとして養成していく。そして彼らに悩みや問題を抱えた生徒の支援を行わせる。その主な目的は、校内に人を支援するスキルを持つ生徒の数を増やし、思いやりにあふれる学校環境を作り出すことにある。

② 日本の学校でのピア・サポート

日本の学校でのピア・サポートは、生徒が悩みや問題を抱えた生徒を支援するという考えは一致しているが、基本的な考え方が研究者によって異なる。例えば、日本ピア・サポート研究会の森川は「援助のトレーニングを受けた生徒が、教師の指導・援助のもと、日常的に仲間を支援する活動。」をめざしている。生徒会のリーダー養成、保健委員会やボランティア委員会などのトレーニング、あるいは学校の実態に応じて、学級や学年全体を対象にしたトレーニングを提案している。

また、横浜ピア・サポート研究会の顧問である滝は「学校全体で取り組むこと」

ピア・サポーター

支援スキルを持つ
生徒を増やす

サポーター養成

学校全体で

自己有用感

を求めている。つまり、特定の生徒へのトレーニングではなく、全ての生徒をトレーニングの対象とし、異年齢交流や学校行事などを通して『お世話する活動』などの援助活動を体験させ、自己有用感を持たせることを提案している。

(2) 本研究における学級内ピア・サポート活動のねらいと意義

本研究では、生徒が日常的に支援し合う雰囲気をつくり、居心地が良いと感じる学級集団づくりのためにピア・サポートプログラムを取り入れる。生徒のコミュニケーション力を高め、学級内における生徒の支援行動を増加させることをめざす。

他の生徒を助ける行動を支援

ピア・サポートプログラムは、生徒同士の活動が多く、コミュニケーションスキルを身につけることができ、思いやりを学ぶ方法でもある。学級内で実施することは、生徒が他の生徒を助ける行動を教師が支援していくことで、仲間をサポートする模範を他の生徒に示すことになり、思いやりにあふれた学級をつくることができる。

(3) 学級内ピア・サポートプログラムの工夫

① ピア・サポートトレーニングの対象

学級の生徒全員とする。「支え合う人間関係」は、生徒同士が互いに支援し合う「相互支援」の関係である。これは、生徒全員がピア・サポーターとしてサポート活動をしていることになる。特別なサポーターをつくるのではなく、一人一人が他を支援する存在になるようにしたい。

② 学級内のピア・サポートプログラムについて

ピア・サポートプログラムは、生徒が支援行動をするために必要なスキルのトレーニングとサポート活動を合わせたものである。

ア トレーニングの選択と構成

トレーニングの基本プログラムの内容(表1)と、本学級の実態に合わせて具体的なトレーニングを選択する。事前に行ったソーシャルスキル尺度(14項目)で学級の課題となったのは、会話への配慮・許容的態度・集団への能動的な参加・自己主張・リーダーシップの発揮の5項目である。よってトレーニングにはこれらの内容を盛り込む。また、短学活も利用してショートエクササイズ(10～20分程度)を実施する事で、プログラムの効果を上げることとする。トレーニングは、導入、主活動、まとめから構成する。グループ活動の際は、仲間を固定させないようにグループ作りに配慮する。グループのリーダーもできるだけ多くの生徒に体験せるように工夫する。ショートエクササイズの場合は、まとめを毎回行わない。

表1 トレーニングの基本プログラム(例)

①リレーションづくり
②自己理解・他者理解
③気持ちや感情
④気持ちを聞き取るには
⑤話を伝えるには
⑥聞くときの姿勢・態度
⑦説得力のある言い方・態度
⑧問題解決

基本プログラム

本学級の課題

- ・会話への配慮
- ・許容的態度
- ・集団への能動的参加
- ・自己主張
- ・リーダーシップの発揮

イ 学級・個人プランニング

生徒が日常的な支援行動ができるようになるには、トレーニングで得た知識やスキルを活用する場を提供する必要がある。まず、学級プランニングとして異年齢(幼稚園)交流を実施する。これは、全員が参加でき、全員が世話する側になれる利点がある。滝(06)によると「異年齢交流は、生徒に自己有用感を持たせ、社会性を育てる事も期待できる。実施するときは、交流の内容を遊びとし、全員が参加すること」と述べている。幼稚園との交流を通して、生徒は人の役に立っている思いや自信を感じることができると考える。次に友達への支援活動を考え、計画する個人プランニングに取り組む。

異年齢交流

- ・全員参加
- ・全員が世話する側

ウ 日常的な支援行動

生徒は、仲間を支援する個人プランニングの実践を通して、あるいは他の生徒の支援行動を見て、具体的な支援行動を体験し、さらに自分の支援行動を続けようという意欲が強くなってくる。学級の仲間へのさりげない支援が日常的に行わ

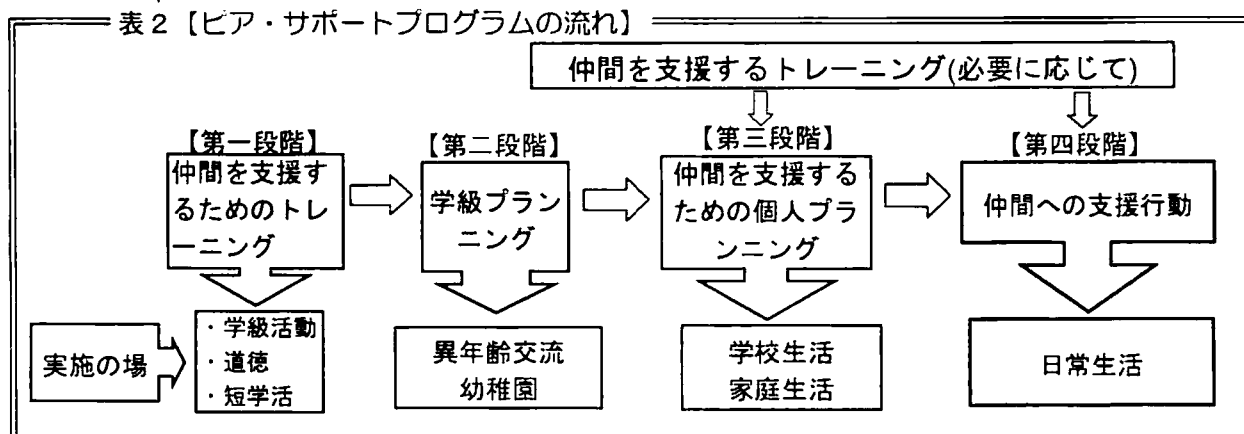
れるようになると、思いやりあふれる集団となってくる。この段階になると、思いやりの押しつけにならないように、また、生徒だけでは解決できない場合もあるなど知らせる必要がある。そして「調停」や「守秘義務と限界」などのトレーニングを必要に応じて実施していくことになる。

エ チャレンジカードの利用

授業で学んだスキルを活用したこと、行った支援行動、他から支援してもらったこと等をカードに記入させる。これにより、積極的にスキルを活用して支援行動を行うことを奨励し、他から支えられていることにも気づかせる。

③ 学級内のピア・サポートプログラムの構想

次の表2のような流れで、学級内でのピア・サポートプログラムを展開していく。



3 評価の方法

学級においてピア・サポートプログラムを実施し、次の三つの調査をそれぞれ事前、事後で行い変容を調べる。

- ① ソーシャルサポート尺度・・・生徒によるサポートの人的資源と支援状況の変容
- ② ソーシャルスキル尺度（河村茂雄作）・・・コミュニケーションを中心とした社会的スキルの習得状況の変容
- ③ Q-Uアンケート・・・生徒の学級居心地感の変容

IV 授業実践

1 主題名 支え合う人間関係づくり

2 主題について

(1) 主題観（省略）

(2) 生徒観

本校の生徒は二つの小学校から入学してくる。本学級の生徒は出身校を問わずに交流している。自分の考えを持ったり、気持ちを表現することに消極的な生徒や相手を傷つけていることに気づかない生徒もいる。いずれの生徒も周りの人とのコミュニケーションの取り方が、不適切であると考えられる。

次に、事前調査の結果から本学級の生徒の実態をあげる。

① Q-Uアンケート

事前(10月)の調査では、非承認群に属する生徒(9人、27%、全国15%)が多く、学級生活満足群に属する生徒(8人、24%、全国35%)が少ない。また、自分の気持ちを表現できなかったり、学級全体で協力して一つのことをやり遂げようとする意欲が弱い傾向があるとの結果が出た。

不適切なコミュニケーション

学級生活満足群
24%
(全国35%)

C：平均的
配慮のスキル
43.4
関わりのスキル
42.1

支援(サポート)
もらうより与
えるが多い

サポート源
相互選択
・女子同士 20組
・男子同士 7組
・男女相互なし
・孤立 1人

② ソーシャルスキル尺度調査

学級生活で必要とされるソーシャルスキルの習得状況を2種類のスキルで調べた。本学級の平均は、配慮のスキル43.4、かかわりのスキル42.1であった。学級平均値の目安となる得点(表3)からすると、どちらもC：平均的である。両スキルのバランスは悪くないが、D：やや低いレベルに近い。両スキルのレベルをバランスよく高めることを考えて、トレーニングプログラムを選択した。

表3 学級平均値の目安

56点満点	配慮のスキル	かかわりのスキル
A:とても良	52~56	51~56
B:良好	49~51	47~50
C:平均的	43~48	39~46
D:やや低い	39~42	35~38
E:かなり低い	0~38	0~34

③ ソーシャルサポート尺度

他からもらう支援と他へ与える支援の量を表したのが、図1である。仲の良い友達、2組のみんな、他の学級の友達を対象にしているが、どの対象に対して自分がもらう支援よりも与える支援の方が多くなっている。これは、実際に支援されても、本人が気づいていないことも予想できる。また、支援のやりとりは仲の良い友達との間で最も多く、学級でのやりとりは他の学級よりも少ない。

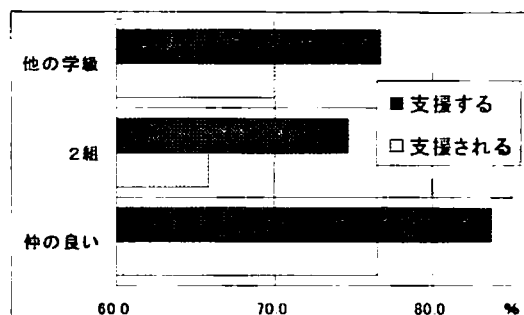


図1 サポート量の比較 (33人)

学級内のサポート源について調べた。男女相互の選択は全くなく、双方でサポート源として捉えているのが女子同士は20組、男子同士7組あった。男子に比べ女子は、支援をしたりされたりする関係が多く、必要なときに支援を与えたりもらったりしていることがわかる。また、学級内の誰からもサポート源として捉えられていない生徒が二人いる。そのうち一人は、学級内にサポート源もいなかった。これらの生徒には、グループ作りなどで配慮が必要である。同時に、面談などを通して相談活動をし生徒理解に努めなければならない。

(3) 指導観

学級の中でお互いに支え合うようになるためには、仲間同士で自己開示、自己主張できることや他者理解も重要になる。そこで、生徒の実態より「気持ちや感情」「協力」「聴くときの姿勢」「説得力のある言い方」などのピア・サポートトレーニングを行い、自己主張、他者理解、協力、傾聴などの力を高める。その中には、聴く・伝える・理解し合うという、コミュニケーション力を高めるための三つの要素も含まれている。

グループ活動をするときは、仲間を固定させず、グループリーダーもできるだけ多くの生徒に体験させるように工夫する。グループリーダーやモデリングなどで活動した生徒への賞賛を忘れずに行い、仲間の役に立っていることを気づかせる。

生徒が授業の内容を身近に捉えることができるように、日常生活の場面を話題にするなど内容の工夫や個人プランの公表、チャレンジカードによる支援行動の確認と励ましを行うことなども必要である。

3 指導計画

月	テーマ・ねらい	題材	内容
10	実態調査	・Q-Uアンケート ・Sスキル尺度 ・Sサポート尺度	・学級や個人の実態調査
11	・意思決定 ・自己主張 ・他者理解 身のまわりの支援行動を出し合い、お互いの考え方を知る。	支援するって何だろう	・調査結果からサポートすることの意義を知る。 ・グループで「支援」の内容をあげる。 ・ブレインストーミング法でアイディアをまとめ、発表する。

11	・リレーション ・協力 ・自己主張 協力するために大事なことを知る	協力 「パースデーリング」 「四角形」	・言葉を使わないで、誕生日順に全員で一つの輪をつくる。 ・偶然につくられたグループで、四角形のパズルを作る過程から協力することを体験する。
11	・他者理解 感謝の気持ちを表す。	Who am I? 私は誰? 隣でありがとう	・隣の席の人を表す三つのキーフレーズを書く。全体で読み上げ、誰のことを当てていく。 (グループや列対抗ゲーム) ・席替えの直前に隣同士だった人に「サンクスカード」を贈る。
12	・リレーション ・自己開示 ・他者理解 人の気持ちを読み取り、どんな支援(言葉かけ)ができるかを考える。	気持ちや感情 「表情の伝言ゲーム」 「いろいろな顔」	・言葉を使わないで、与えられた感情を表す表情を列ごとにリレーしていく。 ・一人一人が書いた顔の表情(目、眉、口)からどんな気持ちかを考える。 ・どんな表情の時にどんな支援(言葉かけ)が必要かを考える。
12	支援したい気持ちを行動にする。	個人プランをつくろう	・学んだことをもとに自分でできる支援活動プランを立て、実行する。
12	・コミュニケーション ・自己主張(アサーション) 良い関係を保ちながら自分の気持ちや言いたいことを伝える言い方や態度があることを知る。	説得力のある言い方や態度 「三つの会話」	・人にものを頼むときのロールプレイを通して、自分の気持ちをはっきり伝える言い方や態度を体験する。 (ジャイアン・のび太・しずかちゃんの言い方)
1	・活動の記録 (朝の会・帰りの会)	活動したことをチャレンジカードに記録しよう	・実行した個人プランを記録していく。
1	・傾聴 ・コミュニケーション いい話の聞き方を知る。	聴くときの姿勢や態度	・3つの話の聴き方(威張った聴き方・無関心な聴き方・積極的な聴き方)を使って、会話のロールプレイ。 ・聴き手の姿勢や態度が話し手の話しやすさにどう影響するかを体験する。
1	異年齢交流で、自分が役に立つことに気づく。	話し合い 学級プランを計画しよう 交流園児と遊ぼう	・幼稚園児との交流活動で、自分にできることは何かを考えて計画準備をする。 ・園児と楽しく交流する。
1	・意思決定 ・自己主張 ・傾聴 ・協力 ・合意形成 本時 学んだコミュニケーションスキルを活用する。	「無人島脱出」	・無人島から脱出するためにイカダに乗る人をどのように決めるかを話し合う。 ・自己決定後にグループで話し合い、全体場で発表する。
2	・まとめ	活動を振り返ってみよう	・授業で学んだことや活動を通して、自分が変化したところを確認していく。
2	・実態調査	・Q-Uアンケート ・ソーシャルスキル尺度 ・ソーシャルサポート尺度	・学級や個人の実態調査

4 本時の指導計画

(1) 題材名 「無人島脱出」

(2) 題材観

無人島に漂着した船で生き残ったのは6人だけ。島にいる間は水、食べ物には困らない。1年かけて作り上げたイカダは、水と食料を積むと5人しか乗れない。しかも、一人は重病人。大きなイカダを作り直すには、1年以上かかる。島から脱出するために、どんな方法を選ぶかを迫られるという設定。ジレンマに悩まされながら、自分の意見を決めなければならない。個人の意思決定から、話し合いによるグループの意思決定の両方を行う。その過程を通して、自分や仲間の感じ方や考えを知ることができ、意見を調整したり、お互いが歩み寄ったりする体験ができる。さらに、グループのメンバー全員の合意を得ることの難しさ、大切さを学び、良い関係を保ちながら自分の言いたいことを伝える意識を持たせたい。

(3) 本時のねらい

話し合い活動を通して、学んだコミュニケーションスキルを活用できる。

(4) 授業仮説

本時のピア・サポートトレーニングの中で、次のような場面を設定することで、生徒は学んだコミュニケーションスキルを活用するだろう。

- ① 生徒が自分の考えをわかりやすく説明し、相手の意見をよく聴くために、グループ活動の中でいろいろな考えを伝え合い、聞き合う場面を設定する。
- ② 生徒が自分の意見を主張したり、修正したりしながら話し合いをするために、グループ活動の中で意見調整を行い合意を形成する場面を設定する。

・感じ方・考え
方を知る
・合意形成
・言いたいこと
を伝える

(5) 指導の工夫

- ① グループ討議を活発にするために、次のことを心がける
 - ・グループの代表者、記録の役割を決める
 - ・グループの意思決定の前に、自己決定をさせる
 - ・話し方や聞き方を工夫させる
- ② グループ討議のルールを次のように確認する
 - ・妥協せず、納得できるまで話し合う
 - ・話し合いは勝ち負けではない
 - ・多数決やじゃんけんなどで決定しない
 - ・少数意見にも耳を傾けること

(6) 準備

教師 マグネットをつけた記号（グループ分）、ワークシート、振り返りシート
 掲示用カード（既習事項、ねらい、話し合いのルール）

生徒 筆記用具 ファイル

(7) 本時の展開(活動の流れ) (2コマ連続授業)

	生徒の活動	教師の ●発問 ○指示	留意点 ★仮説の検証
導入	1 本時のねらいを知る。 2 グループ作り （6グループ） ・「よろしく」の握手をする。 ・記録者を決める。	○今日は、グループで話し合い活動を行います。今まで学習してきた【話し方・上手な聴き方・相手の気持ちを考える・協力する】などを使って、充実した話し合いができるように期待しています。 ○グループをつくります。絵のピースで一つの絵ができるようにメンバーを集めてください。積極的に声を掛け合うと、集まりやすいですね。 ○出会ったメンバーで、「よろしく」の握手をしましょう。 ○グループの班長を確認します。起立してください。拍手。記録者を決めて下さい。	・教室前方に集めて座らせて、話をする。 ・これまでに学んだスキルと本時のかわりに触れる。 自己主張「話の伝え方」 他者理解「気持ちを考える」 傾聴「話の聴き方」・協力 ・班長は決めておく。
主 活 動	【個人活動】 1 「無人島脱出」の文を読む。 2 自分の考えで順位を決めその理由を記入する。 ----- 【グループ活動】 3 グループの中で、自分の決めた順位とその理由を発表する。 4 全員の発表を各自でメモする。 ----- 5 全員が発表したらグループの意見として、順位とその理由をまとめる。 ・グループとしての意見をまとめる。 ・順番のカードを全グループ一斉に張り出す。	○今日は「話し合い」です。自分の意見をきちんと伝え、人の意見もしっかりと聴けるように頑張りましょう。 ○今日は、あるストーリーの登場人物になってもらいます。 ○もう一度読んで、自分だけの考えで順位を決めて下さい。これは自分の本心だから誰にも相談してはいけません。理由をわかりやすく書いて下さい。 ○それでは、運命を共にするメンバーで、これからどうすべきかを話し合っていきます。 ○まず、自分はどうしたいのか、自分の考えをしっかりと述べて下さい。そして、他の人の考えもきちんと聴きましょう。お互いにもっと分かり合うために質問もして下さい。メモを取ることを忘れないように聴きましょう。 ○では、班長さん話し合いを進めて下さい。よろしく。 ○はい、そこまで。全員鉛筆を置いて前を向いて下さい。 ○グループで自分の意見が発表できましたか？できた人は手を挙げて下さい。いろんな考えがでましたね。 ●グループで、自分の考えを発表してどんなことを感じましたか？ ○では、無人島から一日も早く脱出するためにどうしたらいいか、みんなの意見をグループで一つにまとめます。 ○ここで、話し合いのルールを確認しておきます。 ○自分と異なる意見があるときには、なぜそう考えたのか理由を言い合い、相手を納得させましょう。自分が納得したら、考え(順位)を変えてもいいです。 ○それでは、これからグループの話し合いに入ります。 ○各グループで決めた脱出のための順位を黒板に貼りだしてください。 ○次は、各グループの考えを発表してもらいますが、その前に10分間のトイレ休憩を取ります。始まる時間に遅れないように戻ってきてください。	・教師が読む。 ・内容の確認をする。 ・自分の考えで決定させる。 ・よく理解できていない生徒へ説明する。 ・班長はメンバーに順に発言させるよう促す。 ・話し合いができるようにアドバイスする。 ★(仮①)自分の考えをわかりやすく説明しているか。[観察・振り返り] ・全員前を向かせる。 ★(仮②)他の意見も関心を持って聴いているか。 [観察・振り返り] ・話し合いのルールを確認 ・あきらめない、納得するまで話し合う・勝ち負けではない・少数意見にも耳を傾ける・多数決、じゃんけんはだめ ★(仮①)自分の意見をわかってもらえるように主張しているか。 [観察・振り返り] ★(仮②)自分の考えを修正したりしながら、グループの意見をまとめるよう

10 分 の 休 憩		
【全体活動】 6 各グループの代表が理由と話し合いの状況を発表する。 ・他のグループの発表を聴き、質問する。 ・感想を発表する。	○グループの代表は発表します。発表は、グループでまとめた考えとその理由、また、それ以外の意見やグループで特に頑張っていた人の紹介もしてください。聴いている皆さんは、発表に対して質問を考えましょう。 ○・・・さん、どうもありがとう。皆さん拍手を下さい。 ○グループによっていろんな考えがありましたね。 ●発表を聴いてどんなことを感じましたか。 ○感想を発表してください。	に話し合いしているか。 [観察・振り返り] ・発表の順番は決めておく。 ・発表者への注目と賞賛の拍手を促す。 ・質問がなければ、教師から質問する。 (順序よく発表させる)
ま 1 振り返りを記入する。 2 授業で気づいたこと、学んだことをグループで発表し合う。 と 3 任意で感想を発表する。 4 教師によるまとめ。 5 メンバーと握手。 め ・「協力してくれたこと、ありがとう。」 6 参観者に大きな声でお礼のあいさつ。	○それでは、今日の授業を振り返ってみましょう。今日のめあてをもう一度振り返ってみます。今日は、今まで学習した【話し方・上手な聴き方・相手の気持ちを考える・協力する】などを使って、話し合いをすることでした。みなさん、うまく使えたでしょうか？ ○振り返りシートを記入してください。 ○全員ができたなら、グループの中で感想を発表します。 ○感想を発表してください。(数人に発表させる) ○先生からの感想です。生徒の活動で活用されていたスキルなどを紹介し、日常的に活用できるように励ます。 ○今日の話し合い活動は、全て終了です。ここまで協力して活動してきたグループのみなさんと「ありがとう」の握手をしましょう。 ○班長は、振り返り用紙を集めて先生に持ってきてください。残りの皆さんは机と席を元に戻して教室に戻ります。	・グループ内の振り返りがうまく進まないところへアドバイスする。 ・グループ内の発表でも発表者に対して拍手を贈るように促す。 ・発表者への拍手を促す。 ・級長による終わりのあいさつ(号令)。

5 授業仮説の検証

授業仮説について、生徒の自己評価と観察者が見た学級全体の評価(表4)、生徒の振り返りを基に考察する。

表4 生徒の自己評価と観察者による学級全体の評価 (33人)

評価項目	生徒の自己評価より			観察者の評価
	ア	イ	ウ	
1 グループ活動で、自分の考えをわかりやすく説明したか(話す)	わかりやすく説明した。 3人	わかりやすく説明した。 17人	説明した。 13人	C
2 グループ活動で、他の意見も関心を持って聴いたか。(聴く)	「良い話しの聴き方」を守って、聴いた。 3人	関心を持って聴いた。 30人	関心無く聞いた。 0人	B
3 グループ活動で、みんなにわかってもらえるように自分の意見を主張したか。(自己主張)	意見を繰り返したり、言い方を変えたりして主張した。 12人	自分の意見を主張した。 19人	ほとんど発言せず、聞いているだけだった。 2人	B
4 グループ活動で、他の人の意見もよく聞いて修正したりしながら、まとめるように協力して話し合いしていたか。(協力)	異なる意見もよく聞いて、質問したり、修正したりしながらよりよくまとめるように話し合いした。 9人	他の意見も聞いて、まとめるように話し合いした。 23人	自分の考えを無理に通そうとしたり、またはすぐに取り下げた。 1人	B

A : 80%以上 (26人以上) B : 60%～80%程度 (20人以上～26人未満) C : 60%未満 (20人未満)

(1) グループ活動で、生徒は自分の考えをわかりやすく説明し、相手の意見をよく聴くことができたか

① 自分の考えをわかりやすく説明したか

わかりやすく説明したと答えている生徒は合わせて20人(61%)だった。ただ、説明しただけの生徒は13人(40%)いた。授業後の感想で「自分の考えをわかってもらうには結構説明が必要だった。」とあり、わかってもらう努力をしている生徒がいた。授業後の研究会では、ほとんどの生徒が説明はしているが、相手に納得しても

感想

- ・説明が必要
- ・いろんな意見がありおもしろい

きちんと聴く
31人 (94%)
きちんと伝える
28人 (84%)

感想
・ 他を理解し、
理解してもら
うのは難しい

・ 一つにまとめ
るのは難しい

らおうとする努力は弱かったことがあげられた。

② 他の意見も関心を持って聴いたか

33人全員が関心を持って聴いたと答えている。その中の3人(9%)は、よい聴き方を守って聴いた。感想には、「ほかの人の意見も聞けたし、いろんな意見があっ
ておもしろかった。」とあり、話し手に関心を示していた。また、「話をさえぎらな
いで」と声をかける生徒もいて、よい聴
き方のスキルを活用しようとしていた。

さらに、授業を通して人の話をきちんと聴くようになった、自分の考えをきち
んと伝えるようになった(はい・まあまあ)と答えた生徒はそれぞれ31人(94%)、
28人(84%)で多かった(図2)。しかし、
「話を聴くときは？」と投げかけられて
姿勢を直す生徒がいて、これまで学んだ
スキルが身につけていない姿も見えた。

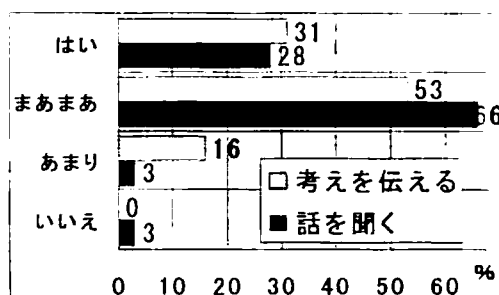


図2 きちんと聞く・伝える (33人)

(2) グループ活動で、生徒は自分の意見を主張したり、修正したりしながら協力して話し合いをすることができたか

① 自分の意見をわかってもらえるように主張したか

わかってもらえるように主張した生徒は、31人(94%)いた。その内、12人(36%)
は繰り返したり言い換えたりして主張していた。

② 自分の考えを修正したりしながらまとめるように協力しながら話し合いしたか

32人(97%)の生徒が、グループの意見がまとまるように協力して話し合いしたと
答えており、ほとんどの生徒が話し合いに参加した。

多数決ではなく全員の合意をとることにしたため、異なる意見がぶつかり合い、
説明、質問が何度も行き交うグループも見られた。しかも、普段は学級の生徒とあ
まり交わず、自己主張も苦手な生徒二人が懸命に主張する場面があった。

生徒の感想に「他の人の考えを理解して、自分のこともわかってもらうのは、難
しかった。」「思ったことを詳しく説明するのは、恥ずかしくて難しかったけど、
真剣に聞いてくれ、わかってくれてうれしかった。」「みんなそれぞれの意見があ
ったけど、納得する考えもあった。一つにまとめるのは難しかった。」などがあっ
た。全体的には、意見の言い合いになる場面も見られたが、彼らなりに意見を交わ
し合い、合意形成を試みている。

以上より、本時の授業で生徒はスキルを活用しようと意識している。よって、ス
キルの定着はまだ不十分ではあるが、生徒は学んだスキルを活用していた。

V 研究の結果と考察

1 ピア・サポートトレーニングの展開は、生徒が友達を支援するためのコミュニケーションスキルを身につけるのに有効だったか

(1) ソーシャルスキル尺度の結果から

配慮とかかわりのスキルの学級平均値(各56点満点)を図3に表す。

スキルの習得状況について、事前(10月)と事後で統計的に有意な違いがあるかど
うかを調べるために、学級平均値のt検定を行った。実験群(本学級)の配慮のスキル
で有意な差が見られ、配慮のスキルの平均値が伸びたことが確認できた。

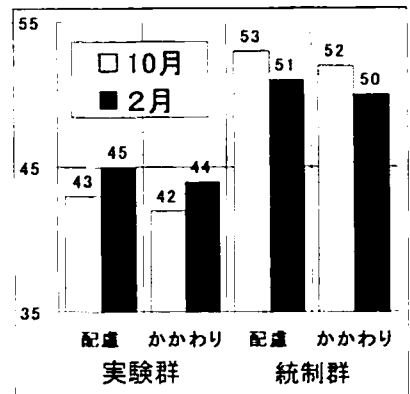
($t(32)=2.69, p<.05$)

実験群は、統制群(他学級)に比べ、両スキルともに平均値が低い、事後(2月)は

両スキルともに向上している。また、実験群と統制群の配慮のスキルの差は、事前は、実験群の平均値が低く有意差が認められた ($p < .01$)。事後は、実験群の平均値は統制群より低かったが有意差はなかった。つまり、トレーニングを実施したことで本学級の生徒の配慮のスキルが向上し、統制群に近づいたと考えられる。実験群のかかわりのスキルは、学級平均値は上がったが事前と事後で有意差が認められるほどではなかった。

配慮とかかわり、両スキルの具体的行動の変容を表6に示す。数値は、4いつもしている・3ときどきしている・2あまりしていない・1ほとんどしていない、で4点満点の学級平均値を表す。

事前より平均値があがったものを太字で表している。



実験群(33人) 統制群(32人)

図3 学級平均値

表6 ソーシャルスキル尺度

配慮のスキル 具体的行動内容		事前	事後	かかわりのスキル 具体的行動内容		事前	事後
第一段階	●基本的な聴く態度			第一段階	●基本的な話す態度		
	・友達のまじめな話は冷やかさないで聴く	3.1	3.2		・相手に聞こえるような声で話をする	3.2	3.5
	・友達が話している時はその話を最後まで聴く	3.2	3.3		・みんなと同じくらい話をする	3.2	3.3
	●会話への配慮			第二段階	●集団への能動的な参加		
第二段階	・友達の気持ちを考えながら話をする	2.9	3.0		・みんなのためになることは自分で見つけて実行する	2.2	2.6
	・相手が傷つかないように話をする	2.8	3.0		・友達が楽しんでいるときに、もっと楽しくなるように盛り上げる	3.0	3.0
	●集団生活のマナーの順守				●感情表出		
第三段階	・みんなで決めたことは従う	3.3	3.6	第三段階	・うれしいときは笑顔やガッツポーズなどの身ぶりで気持ちを表す	3.2	3.4
	・係の仕事を最後までやりとげる	3.1	3.3		・面白いときは声を出して笑う	3.7	3.8
	●許容的態度			第四段階	●自己主張		
	・班活動で友達が一生懸命やって失敗したときは許す	3.4	3.4		・自分だけ意見が違ってても自分の意見を言う	2.5	2.8
第四段階	・友達同士でいて、腹が立っても「カッ」とした態度を取らない	2.5	2.8		・人に左右されないで自分の考えで行動する	2.8	2.8
	●対人関係のマナーの順守				●対人関係形成行動		
第五段階	・友達との約束は守る	3.6	3.5		・自分から友達を遊びに誘う	3.3	3.3
	・友達の秘密は黙っている	3.6	3.8	第五段階	・初めてあった人でも話をする	2.9	2.8
	●反省的態度				●リーダーシップの発揮		
	・友達とケンカしたときに自分にも悪いところがないか考える	2.9	3.1		・友達の中心になって何をして遊ぶかアイディアを出す	2.9	2.9
第五段階	・何かを頼んだりするときに相手に迷惑がかからないか考える	3.1	3.1		・係の仕事をするとき何をやったらいいか意見を言う	2.6	2.6
	●能動的な態度				●依頼する行動		
	・自分がしてもらいたいことを友達にしてあげる	2.8	2.8		・困っている友達に「手伝って欲しい」とお願いする	3.4	3.3
	・友達が悩みを話してきたらじっくり聞いてあげる	3.3	3.4		・わからないことがあるときに友達や先生に聴く	3.1	3.5

スキルの向上は見られるが定着までは・・・

具体的な行動内容(表6)を見ると、平均値が下がった項目は少なく、わずかながらも上がっている項目が多くある。その中でも、有意差が認められたのは4項目であった(表6で示す)。平均値が上昇しているのに有意差が認められる項目が少ないことから、スキルの向上は見られるが定着したとはいいいがたい。

(2) 授業後の振り返りから

トレーニング後の生徒の感想(表5)から、相手の気持ちを知ろうとしていることや話の聞き方のスキルを意識していることがわかる。

表5 トレーニング後の気づき・感想

いろいろな顔

- ・誰かが困っていると「なんで？」と声をかける言葉がすごく優しくかった。
- ・顔を見て、人の気持ちを知ることが少しできるようになったと思う。
- ・友達にしゃべるとき、顔を見てしゃべった方がよかった。
- ・人は顔でいろんな表現ができるから、読み取れるようになれたらいいと思った。

上手な話の聴き方

- ・真剣に聞いてくれたし、質問もたくさんしてくれたので話しやすかった。
- ・人の話を聴くとき、自分は笑顔が無くてしゃべりにくくしていたと思った。今日の授業を活かしたい。
- ・目を見たり、話に合わせてうなずいてくれるとうれしくなる。逆に相手を信用させる聴き方をするのは難しい。

以上のことから、コミュニケーションスキルの定着まではできていないがスキルが向上したこと、生徒の意識が変容していることがわかる。よって、ピア・サポートトレーニングの展開は、コミュニケーションスキルを身につけるのに有効である。

2 「学級・個人プランニング」による援助活動を体験させることは、支援行動を増やすのに有効だったか

(1) ソーシャルサポート尺度から

困ったときにどれくらい助けてもらえるか、またどれくらい助けてあげるかの割合を図4にまとめた。トレーニング実施前と実施後ではどの対象に対しても支援のやり取りが増えていることがわかる。

この結果より、仲の良い友達はもちろん、学級の仲間や他の学級の友達との支援のやりとりが増え、支援し合う関係が徐々に広がってきたことがわかる。

自分のうれしい気持ちを伝えたり、困った時に助けてもらえるサポート源数は、平均3.4人から4.6人に変化している。トレーニングの実施後にサポート源数の平均値が増加した。つまり、サポートが得られやすくなっていると言える。

また、双方でサポート源として相互選択しているのは、女子同士が20組から24組に、男子同士は7組から13組に増えている。男女で相互に選択しているのはいなかった。

2月にはサポート源として男子を数名挙げている女子がいた。また、10月には学級内にサポート源を持たず孤立する生徒がいたが、実施後は複数の名前を挙げており、全員が学級内にサポート源を持っていることがわかった。学級内で相互支援が増えていることがわかる。サポート源として捉えられていない生徒が二人いるのは継続した課題である。

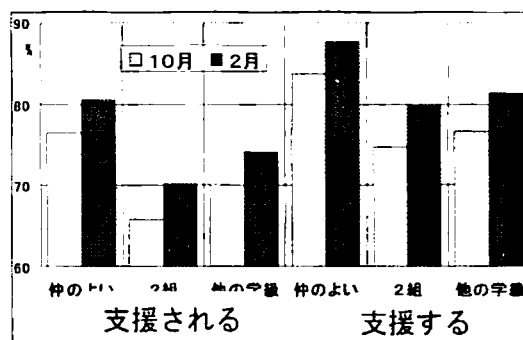


図4 支援状況 (33人)

一人あたりの
サポート源増加
3.4人→4.6人

相互選択

- ・女子同士
20組→24組
- ・男子同士
7組→13組
- ・男女相互なし
- ・孤立なし

(2) 学級・個人プランニングとチャレンジカードから

学級プランニングとして、幼稚園との交流を行った。午後の自由遊びの時間に訪問し、園児の意思に沿って遊びの世話をするものだった。交流後の感想(表7)から、世話をすることで自分もうれしくなる体験をしていることがわかる。

各自が実行した支援行動や、他の人からしてもらったことをチャレンジカード(資料1)に記入させた。初めは、してもらったこと、してあげたことの事実だけを書いていたが、続けていくうちにその時に感じたことや「自分もできるようになりたい」など意欲的になってきた。

感想
・僕もうれしかった
・自分も楽しかった

表7 交流後の感想

- ・一人一人違う遊びをしたいと言って、とても大変だった。でもぼくは、みんなで遊ぶのが大事だと思ったので、みんながやりたいこと順番にやった。そのせいかとてもうれしそうだった。僕もうれしかった。
- ・園児と遊んでいると心がなごんだ。とってもかわいくてもっと遊びたいと思った。
- ・小さい子と遊ぶのは得意じゃないから、どうやって接していいのかわからなかったけど、楽しかった。
- ・一緒にコマ回しや積み木をやってあげて、喜ばすことができた。自分も楽しかった。

チャレンジカード

めあて べんりな支援行動を心がけよう

人が困っている時 自分にてきごとをする

月/日 支援した人・被支援された人(姓・名) 支援内容

1/18 水 友達のスポンのびもたおしてあげた。

1/31 水 体育館シューズがなくなった時、友達がいっしょに探してくれた。その時、うれしかった。自分もさういふ経験でうれしくなっている。

1/31 水 「教えて」と聞くし、すぐ教えてくれた。すぐに教えてくれて、うれしかった。私も友達にすぐ教えるようにしたい。重い物でも、てる時、友達かいて、おとすも、かいてくれた。とても助かる。

資料1 チャレンジカード

(3) 生徒のアンケートから

異年齢交流と個人プランニングによる体験は、支援行動をすることに役立ったかについて生徒がどう捉えているかを図5に表す。どちらも80%前後の生徒が肯定的(はい・まあまあ)に捉えている。

個人プランニングは実際に行動に移すのに時間を要した生徒もいたので、否定的な生徒がでたと考える。

以上のことから、学級・個人プランニングによる体験を通して、生徒のサポート源や支援行動が増加しているといえる。

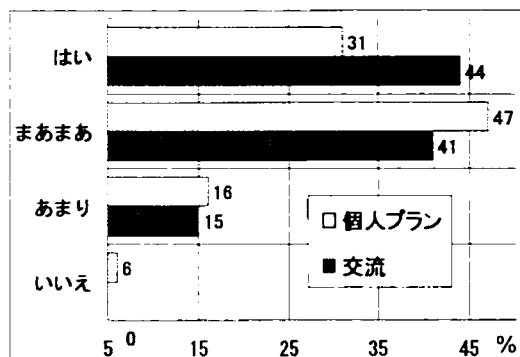


図5 支援行動に役立ったか (33人)

3 学級にピア・サポート活動を取り入れることは、互いに「支え合う人間関係づくり」に有効か

(1) Q-Uアンケートから

事前(10月)と事後(2月)に実施したQ-Uアンケートの結果を比較する。

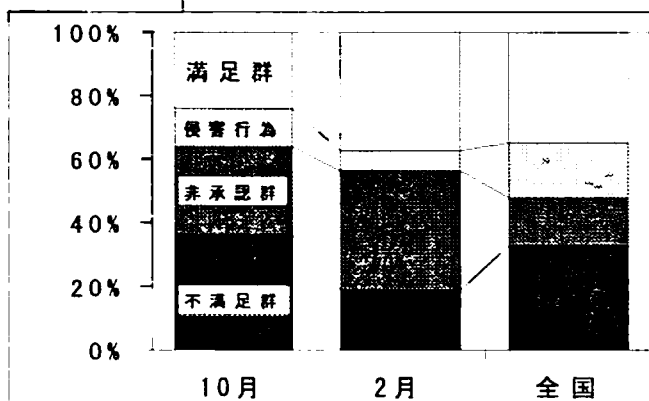


図6 学級満足度 (33人)

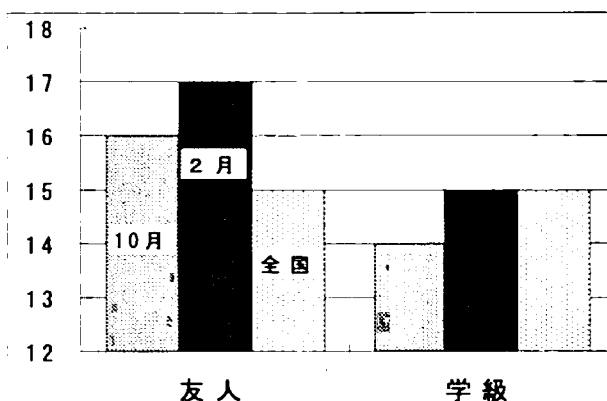


図7 学校生活意欲度 (満点20)

増加
・満足群 (24%→36%)
・非承認群
減少
・被害行為認知群
・不満足群

学級満足度(図6)では、侵害行為認知群と学級生活不満足群が半減し、満足群の生徒が増加している。被侵害得点が全体的に下り、学級内のいざこざが少なくなり不安を感じる生徒が減ったことが伺える。また、満足群の増加は生徒の安心感と居心地のよさが高まり始めていることを示す。しかし、非承認群が増えて多いのは、学級内で認められているという実感がまだ弱いめだと考えられる。学校生活意欲度(図7)は、トレーニング実施後に友人との関係、学級との関係に対する意欲が高まり、人間関係

で望ましい感情を持っている生徒が多いことを示している、との結果が出た。

(2) 生徒の感想とQ-Uアンケートの結果から

次の表8は、生徒が感じている支援活動後の学級の様子である。Q-Uアンケートの結果と対比させると、学級や生徒の変容がわかる。全体的に、学級の中でいじめや悪ふざけなどを受けているという思いが減少している。

表8 学級と生徒の変容

	生徒の感じている学級の様子	生徒の変容(Q-Uアンケート)
①	前より休み時間に一人でいる人が少なくなった。	不満足群から非承認群へ移動
②	言葉が優しくなってきた。「これやれ!」が「これ手伝って-」となった。	侵害行為認知群から満足群へ移動
③	なんかクラスが明るくなった。前のような人のイヤミをほとんど聞かなくなった。	まだ不満足群にいる
④	いろんな人と話すようになった。	いつも満足群にいる

以上のことから、コミュニケーションスキルの向上があったこと、支援行動が増えたこと、学級に対する満足度があがったことなどから、ピア・サポート活動を学級に取り入れることは、まだ充分ではないが学級内の支え合う人間関係づくりに有効であると言える。

VI 研究の成果と今後の課題

本研究では、生徒同士が支え合う関係を築いていくために、学級内にピア・サポート活動を取り入れ、次のような成果と課題を得ることができた。

1 研究の成果

- (1) スキルトレーニングと援助活動を組み合わせることで、生徒同士の交流が活発になり、友人や学級との関係づくりに意欲的になった生徒が増加した。また、相互に支援し合う生徒も増え、生徒の学級満足度も高まってきている(V-1, 2, 3)。
- (2) コミュニケーションスキルの配慮(マナー)の部分が向上した(V-1)。
- (3) 援助活動を体験させることでサポート源が増加し、「ありがとう」と言ってもらえる喜びや、相手が喜ぶことをうれしいと感じる生徒が増え、学級内での交友関係が広がった(V-2)。

2 今後の課題

- (1) コミュニケーションスキルを定着させるために、生徒が身近に感じられる内容や場面設定などトレーニング内容の工夫(V-1)。
- (2) 学級内で支援し合うことで、学級への満足度が高まりつつあるが、仲間から認められていると実感できない生徒がいる。その生徒への対応の工夫(V-2, 3)。
- (3) 諸調査を通して得た生徒の状況を基に生徒理解に努め、教育相談や学級経営への活用(V-1, 2, 3)。
- (4) 学級での実践を継続し、さらに学年や学校全体で取り組むための協力体制の工夫。

<主な参考文献>

河村茂雄 編著	『グループ体験による学級育成プログラム』	図書文化	2002年
滝 充 編著	『ピア・サポートではじめる学校づくり 中学校編』	金子書房	2006年
菱田準子 著	『すぐ始められるピア・サポート 指導案&シート集』	ほんの森出版	2002年
森川澄男 他編著	『学校でのピア・サポートのすべて』	ほんの森出版	2004年
バーンズ亀山静子 訳	『ピア・サポート実践マニュアル』	川島書店	2003年
豊里 寿 作	『ソーシャルサポート尺度』	松田小	2004年