

「ピアサポーター養成講座」実施報告

齋藤和樹 播摩優子 熊地美枝
木村 滋 佐藤美佳

Report on a “Training Seminar for Peer Supporters”

Kazuki SAITO, Yuko HARIMA, Mie KUMACHI
Sigeru KIMURA, Mika SATO

要旨：学生の自殺予防対策の一環として、また、看護師や介護福祉士に必要な援助的対人関係スキルを身に着ける機会として「ピアサポーター養成講座」を企画実施した。参加者は、看護学生8名（2年生 男子1名、女子2名、3年生 女子5名）であった。研修内容は、①講座開催の経緯、②ピアサポートとは、③アイスブレイク、④感情活用、⑤傾聴と共感、⑥ロールプレイであった。

質問紙による学生からのフィードバックによれば、学生たちは、研修内容を理解し、この研修が役に立ったと全員が回答している。また、全員が今後も講座が続けられることを望んでいた。

キーワード：ピアサポート、ピアサポーター、自殺予防、大学生

Abstract : A “Training Seminar for Peer Supporters” was planned and implemented as a part of the measures for suicide prevention and as an opportunity to acquire supportive interpersonal skills required of nurses and care workers. The participants were eight nursing students (one male and two female second year students and five female third year students). The contents of the training seminar were (1) background for this seminar, (2) what is peer support? (3) how to “break the ice,” (4) emotional leveraging, (5) listening and empathy and (6) role play.

According to the feedback through the questionnaires from the participants, they well understood the contents of the seminar, all of them responded that this seminar was very useful, and all of them hoped that this seminar would continue in the future.

Key words : peer support, peer supporter, measures of prevention of suicide, university students

日本赤十字秋田看護大学

Japanese Red Cross Akita College of Nursing

I. はじめに

日本赤十字秋田看護大学・日本赤十字秋田短期大学（以下、本学）の危機管理委員会から学生の自殺予防・対策について、保健管理・学生健康相談センター（以下、センター）に対応の要請があり、センターでは、センターのメンバーでない教員も含め自殺予防・対策ワーキング・グループ（以下、WG）を立ち上げ、検討をしてきた。

茨城県ゲートキーパー養成研修用映像（茨城県障害福祉課・筑波大学精神医学グループ，2014）や内田（2013），山村ら（2015）などの先行研究からピアサポート（学生同士の支援）が、自殺予防に役立つことが示されているので、本学でもピアサポーターを養成し、対応してはどうかとの意見が出た。また、ピアサポートは、自殺予防のみならず、学生の心の健康作りに役立つとともに、対人援助職に必要なスキルを身につけることができると考えられることから、本年度、試験的にピアサポーター養成講座を実施したので報告する。

II. ピアサポーター養成講座の目的・目標・日程・研修場所・参加者

1. 目的

対人援助職に役立つスキルを身につける（メンタルヘルスに関する相談支援について学び、学生同士でつらい気持ちに寄り添い・支え合う技術を身につける）。

2. 目標

- ①援助希求行動の重要性を理解する。
- ②友人から相談を受けた時に、ピアサポ

ティブな行動がとれる。

3. 日程

2018年8月4日（土）10：00～15：30

4. 場所

本学 152講義室

5. 参加者

参加者の募集は、全学年へ一斉メールを使ってアナウンスするとともに、WGメンバーの授業時にも講座の案内をした。参加者は、看護学部3年生5人(女子5名)、2年生3人(男子1名、女子2名)であり、夏休み中の介護福祉学科からの参加者はなかった。

III. 研修内容

研修の内容、スケジュール、担当者については表1のとおりである。

また、各研修内容の概要は、以下の通りである。

『ピアサポーター養成講座開催までの経緯とこれから』

ピアサポーター養成講座を企画・開始した背景を説明した。

一つ目は、日本の状況である。死因の1位～4位は生活習慣病・高齢化関連で、5位は不慮の事故、6位は自殺である。一方、5年毎の年齢階層別の死因では15歳～39歳の年齢層でいずれも自殺が1位となっている。このことは行政でも重要な問題としてとらえられ、平成18年、「自殺対策基本法」が公布、施行され、翌年6月に「自殺総合対策大綱」として閣議決定された。しかし、効

表1 ピアサポーター養成講座の研修内容と担当者

コマ	時間	テーマ	内容	担当
1	10：00	オリエンテーション アイスブレイク	本日のオリエンテーション	播摩
	10：15		ピアサポーター養成講座開催までの経緯とこれから	木村
	10：50		ピアサポートについて アイスブレイク・グループ分け	播摩 齋藤
休憩				
2	11：00	感情活用	感情の特性、活用の仕方（講義／グループワーク）	熊地
	11：50			
昼休み：食事は自由				
3	13：00	話を聞く体験	向き合い方・よい傾聴／悪い傾聴・共感	齋藤
	13：50			播摩
休憩				
4	14：00	総合ロールプレイ	傾聴のロールプレイ	齋藤
	15：30			
後片付け				全員

果は大きくなく、約5年ごとに改定されているが、平成29年7月に新たな「自殺総合対策大綱」が閣議決定され、このなかの自殺総合対策における当面の重点施策において、自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上を図る、心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進することとし、本学にも対策について文科省より通達があったことを説明した。

二つ目は、本学における経過である。前述の通達を受けて危機管理委員会では自殺対策マニュアルの策定を決定し、事例発生時の非当該学生対応および予防については、当時の健康保健センター管理委員会（現センター）に対応を依頼した。センターでは自殺対策等に経験のあるメンバーによるWGを立ち上げ、検討を始めた。本学のこれまでの経過では自殺例はなく、深刻な自殺関連の相談もなかったが、深刻ではない自殺関連の相談や気分の落ち込みや不登校気味となる相談は決して少なくないことが示された。次いで、本講座で経験・習得できるスキルやマインドは医療系職業人にとって必要不可欠な能力の基本となりえるもので、学生時代から取り組むことは、学生時代もさることながら将来に渡って有用であることは疑う余地のないことである。このことを踏まえて、WGでは事例発生時のマニュアル作りの他に、学生同士の“気づき”とその後の対応能力の向上を目的に本学の承認を得て本講座を立ち上げることとした経緯について話をした。

『ピアサポートについて』

ピアサポーター養成講座の導入として、ピアサポートの意味について、「仲間による相互支援」(八幡, 2015)であることを確認した。

ピア・サポートとは？

- ピア(Peer)とは、「仲間」
- サポート(Support)とは、「支援」すること

専門家による援助、救援(Rescue) ≠ 支援

「誰もが自分の問題を解決する力を持っている」と信じ、その課題解決能力や潜在的な力を引き出し、広げていくためのかわり

ピア・サポートとは「仲間による相互支援」

八幡 穂実, 黒沢 幸子. (2015). サポートグループ・アプローチ 完全マニュアル 解決志向アプローチ+ピア・サポートでいじめ・不登校を解決!. ほんの森出版株式会社

図1 ピアサポートとは

日常の悩みも初期の段階で、援助を求めることが重要であり、山村ら(2011)が大学生を対象に実施した調査から、「日常の悩みへの対処において友人が大きな役割を果たしている可能性」が示唆されており、友人同士で相談し合いながら、お互いに支え合う関係性の重要性について伝える機会とした(図1)。

『アイスブレイク』

参加者の学年が違うので、まず、輪になり自己紹介をし合ったあと、お互いの「よいところ探し」を行った(写真1)。これは、中央に自分の名前を書いた用紙をバインダーに挟み背負った人のよいところ、好きだなと思ったところを見つけて書いていくアクティビティーである。すでに他人が書いてあることは、書くことができないというルールを作ることで、その人のよいところをより多く探す練習になる。よいところを見つけることができれば、その人に好感を持つことができ、サポートをしようという気持ちが起きてくる。また、自分のよいところだけが書かれた用紙を見ることで、気分良く研修に参加できるという効果もある。



写真1 よいところ探し

『感情活用』

コミュニケーションおよび対人援助において、感情は重要な役割を果たしており、ピアサポーターとして他者の相談にのる際にも、感情の活用が求められる。『感情活用』のセッションでは、講義やグループワーク、演習などを通して、感情や共感、関係構築について考える機会とした。

セッション前半では、グループワークを通して、感情にはどのような種類があるのかを改めて考えてもらいながら、多くの感情があることを実感してもらった。また、感情は複合的に生じることや、否定的感情の役割など、感情の特性についての講義を実施した。

このように感情についての理解を深めた上で、感情活用による共感的理解を示す具体的方法について学び、共感とは何かについても考えてもらう機会を作った。感情を活用し、共感的理解を示すためには、相手の感情を理解(命名)して受け止めること、感情の引き金となった出来事を理解すること、理解したことを“それは寂しかったですね”など相手の中で生じている感情を伝えることで返す、などの手順が必要である。実際の場面で活用できるように出来事例を複数用意し、各出来事に対してどのような感情が複合的に生じているのかを考えてもらった。さらに、相談者のセリフ例を提示し、相談者の中に生じている感情の吟味と共感的理解を示す学生自身のセリフを考え、学生間で実施してもらうことで、感情活用・共感的理解が相談者との協働関係を築く足がかりとなることを理解できるよう支援した(写真2)。



写真2 感情活用

『話をきく体験』(傾聴と共感)

傾聴と共感的理解の講義をしたあと、離れすぎず近すぎない相手との距離の取り方、コミュニケーションにとって大事な非言語を観察でき、かつ相手に圧迫感を与えない向き合い方を体験してもらった。また、視線の合わせ方や姿勢などについても体験してもらった。最後に、星野(2003)の「話し方・きき方チェック」を一部改変した質問紙を実施し、自分の「話し方・きき方」の特徴を自覚してもらった。

『ロールプレイ』

まず、失恋をした友だちの話を共感的にきいていないシナリオ通りに行うロールプレイを体験し、次に傾聴し共感的にきいているシナリオによるロールプレイを体験し、その違いについて話し

合った。最後に、アルバイト先の先輩との人間関係に悩む学生の話をしきくという設定のロールプレイを行った(写真3)。



写真3 ロールプレイ

IV. 評価

講座の最後に、参加した学生に表2の質問に対して回答してもらった。数字は人数である。また、自由記述による感想や意見は以下の通りである。

【自由記述】

自由記述を表3のようにまとめた。

V. 終わりに

表2の学生からのフィードバックの結果から、目標である「①援助希求行動の重要性を理解する」は、ほぼ達成されたと考える。一方、「②友人から相談を受けた時に、ピアサポーターな行動がとれる」という目標については、表3に「1回では完全に身につけることは難しいので、1度受けたことがある人向けの練習編があるといい」「ロールプレイをやってみて難しさを感じたので、何回も練習したいと思った」などの意見があり、ピアサポーターな行動が取れるようになるにはさらなるロールプレイの練習時間が必要と考えられる。また、「今後も、ピアサポーター養成講座の継続開催を希望するか」について、全員が「とても希望する」「希望する」と回答している。今後は、学生の自主的なピアサポート活動も視野に入れたフォローアップ研修を含め研修会の開催について検討していく必要がある。

表3に「1年生の時に習った心理学の知識を応用したり、改めて学習し直したりすることで、傾聴や共感について深く理解することができたのでよかった」「方法はいろいろな授業で習ったが、

表2 学生からのフィードバック

質問項目	評価			
	全く理解できなかった 全く希望しない	全く知らなかった	あまり知らなかった あまり理解できなかった あまり希望しない	知っていた 理解できた 希望する
1) 講座を受ける前に、ピア・サポーターとは何をする人なのか知っていましたか。	1		4	2
2) 講座を受けて、ピア・サポーターとは何をする人なのか理解できましたか。			1	7
3) 信頼関係を築くことの重要性を理解できましたか。			1	7
4) 共感について理解できましたか。			1	7
5) 傾聴について理解できましたか。			1	7
6) 今回の養成講座は役に立ちましたか。				8
7) 今後も、ピア・サポーター養成講座の開催を希望しますか。			1	7

表3 学生からのフィードバックの自由記述

分類	自由記述
本講座内容の評価	講義を聞いてからの実践だったため、とてもわかりやすかったです。 時間配分も丁度良かったと思う。
学生同士の学び合い	学年が同じ人とペアになると馴れ合いになってしまった。 いつも一緒にいるからこそ信頼関係が築けていた段階からのスタートだったので、深い話し合いもできました。
授業の復習になり理解が深まる	1年生の時に習った心理学の知識を応用したり、改めて学習し直したりすることで、傾聴や共感について深く理解することができたので良かった。 方法はいろいろな授業で習ったが、時間をかけてやったことが少なかったため、今日の講義から演習まで通してできて良かった。
傾聴、共感の対応について理解した	ロールプレイでは、相手役の気持ちや感情を共感して、発言することができたので良かった。 どういう傾聴の仕方が良いのか理解できた。 相談を受けたときにどのような姿勢や態度、対応を心がければ良いのか知ることができた。
ロールプレイを通じて難しさを実感	ロールプレイをやってみて難しさを感じたので、何回も練習したいと思った。 授業でもやったことのある共感・傾聴だったけど、仲のいい人とかでなく初めて会った人とやってみると、とても難しく、言葉を選びながら言葉がけをして、悩んでいる相手を元気にしたいのに伝える言葉が思いつかないのが難しかったです。 信頼関係を築く上で共感や傾聴はとても大事だけど、相手に「理解している」ということを伝えるのはとても難しいと思った。 コミュニケーションは人それぞれ違うので正確ではなく難しいけど、少しでも困っている人を受容できるようにコミュニケーションの方法についてもっと考えていきたいと思った。(原文まま) 実際にロールプレイを行うことで、難しさや大変さ、またその時に生じる気持ちを実感することができた。
生活や実習への活用へ意欲を持つ	普段の生活や実習にいかしていきたいと思った。 実習に向けて、共感・傾聴の練習をしていこうと思いました。 実習で活かしていきたい。
今後の講座開催への期待	1回では完全に身につけるのは難しいので、1度受けたことがある人向けの練習編があってもいいなと思いました。
援助者支援の必要性を知る	援助する人にもまた援助してあげられる人が必要であることの理由を身をもって理解することができて良かった。

時間をかけてやったことが少なかったので、今日の講義から演習まで通してできて良かった」という意見があった。このことから、この研修が授業の復習になり理解を深める役に立ったことがわかる。さらに、「実習で活かしていきたい」「実習に向けて、共感・傾聴の練習をしていこうと思いました」「普段の生活や実習にいかしていこうと思った」という意見もあることから、この研修が授業への意欲を高めたり、普段の生活でサポートティブな活動をしようという動機づけにもなったと考えられる。

「ピアサポーター養成講座」の内容を理解することは、参加した学生自身の心の健康づくりにも役に立つことにもつながる。また、本学の学生たちが将来、医療や福祉の現場で多くの対象者の支援にあたることを考えるとより多くの学生に「ピアサポーター養成講座」に参加し、学んで欲しいと思う。

VI. 利益相反と倫理的配慮

利益相反はない。写真とフィードバックの掲載については、学生の了解を得た。

VII. 文 献

星野欣生 (2003). 人間関係づくりトレーニング, 金子書房, 55-56.

茨城県障害福祉課・筑波大学精神医学グループ (2014). 茨城県ゲートキーパー養成研修用映像「あなたがゲートキーパーになる時」ケース4卒業間近の大学生(自殺予防ゲートキーパー養成研修用映像).

<https://www.youtube.com/watch?v=DJ7Pz8D5VEQ&t=564s>, 2018年5月22日

内田千代子 (2013). ポストベンションに留意した自殺予防プログラムによる大学生ピアサポーター養成の試み. 科学研究費助成事業 研究成果報告書.

八幡睦実, 黒沢幸子 (2015). サポートグループ・アプローチ 完全マニュアル 解決志向アプローチ+ピア・サポートでいじめ・不登校を解決!, ほんの森出版, 3, 14-15.

山村りつ, 市瀬晶子, 引土絵未, 倉西宏, 李善恵, 大倉高志,...木原活信 (2015). 大学生の「悩みとその対処方法」に関するアンケート調査とその結果-自殺予防のための方策を探る-. 人間福祉学研究, 8 (1), 103-119.