



# 教育相談だよ



2024年 6月 11日 発行 釧路江南高校 保健相談部

## 今年度第1回目のピアサポート学習を実施しました

ピアサポートのピアは同世代の「仲間」、サポートは「支援する」という意味で仲間同士支え合う活動を「ピアサポート」といい、そのために必要なコミュニケーションスキルを様々な演習を通して共に学ぶことを「ピアサポート学習」といいます。

江南高校では、佐々木啓子スクールカウンセラーのご協力のもと1、2年次生は年に3回、3年次生は1回の「ピアサポート学習」を行なっています。この学習を通して、自分とは違うタイプの人とも触れあい、仲間同士が支え合い安心して生活できるようになることを願っています。



### \* 1年次の様子 \*



感想（気付いたことやこれから活かしたいこと）

- ◎相手にしっかりと寄り添い相手の考えを尊重してあげることが大事。
- ◎自分の気持ちを素直に伝えることの大切さが分かりました。
- ◎優しいあいづちをうちながら話を聞いてもらったら嬉しかったから、自分も相手が安心できるような話の聞き方をしたいと思った。
- ◎挨拶などをすると良いと聞いたので、実践してみようと思います。

人間関係を円滑にするためには、あいさつ、うなずき、興味関心をもつこと。

誰でもできることですので、普段から心がけてみてください。



### \* 2年次の様子 \*

感想（気付いたことやこれから活かしたいこと）

- ◎聞き方によって相手にあたえる印象にすごく差があることがわかった。日々の生活で話し方だけでなく聞き方も注意していきたい。
- ◎この人はこうなんだなどと勝手な印象付けをする前にしっかりコミュニケーションをとって互いを知ることが大切だと思った。
- ◎ひとりの態度が悪いとみんなの空気が悪くなるということがよく分かった。



相手への思いやりをもった行動や態度（話している人の方を見るなど・・・）

実践しましょう。

### \* 3年次の様子 \*



学校祭や進路でも、心から応援されるように、まずは「身だしなみ」「時間・期限」等のルールを守れる人になりましょうね。

感想（気付いたことやこれから活かしたいこと）

- ◎どんな人が尊敬されたり、応援されたりするのかわかったので、そんな人になれるように意識して過ごしてみようと思いました。
- ◎自分の努力で自分の人生をさらに幸せな方向に進められることを再確認した。
- ◎素直な気持ちを持つこと、受け入れることが大事だと思ったのでそうしていきたい。
- ◎頑張ってる人や優しい人を助きたい、尊敬したいと思ってる人が多いことに気づきました。
- ◎思いやりを持つことは自分にもよい効果をもたらすと思ったので実践していきたい。