

学生相談室だより No. 40

東京富士大学／東京富士大学大学院
学生相談室カウンセラー 松田美登子

「学生相談室だより」では、現代の若者に多い問題や悩みをテーマとして取り上げ、わかりやすくお伝えしています。ぜひ、自分の問題解決やこころの発達に役立ててください。

大学におけるピアサポート制度

◆ ピアサポートとは？

“ピアサポート”とは「友達同士がお互いに助け合い、支え合う活動」のことです。1970年代にカナダで始められたもので、人への思いやりを身につける一つの方法です。実際に実践されているプログラムは“いじめの問題”などを学校全体で取り組むもので、トレーニングを受けた生徒が困った問題に直面した仲間を支援する活動です。

◆ 特別なトレーニングを受けないとピアサポートはできないの？

そんなことはありません。友達の話聞いてあげたり、友達を支えてあげることは、あなたにもできます。大事なことは、次の3点です。

- ① 積極的傾聴（じっくりと話を聞いてあげる）
- ② 対決の解消（勝ち負けにこだわらない）
- ③ 友達の秘密を守る

◆ 日本の大学における「ピアサポート制度」の導入

ピアサポート活動を通じて、大学への帰属意識を高め、社会人基礎力を十分身につけ、他者を思いやる豊かな人間性をもった学生を育てていく。日本でも学生をサポートする目的で「ピアサポート制度」を置いている大学が増えてきています。「先生や事務の方に聞きに行くほどの問題ではないが、先輩や友達だったら気楽に質問できる」ということで、「学生による学生のためのサポート」として重要な学生支援制度の一つとなっています。

実践活動としては、新入生への学生生活や学業面へのサポート、話し相手などが多いようです。さらに、新入生だけでなく、在学生在が困った時や悩んだ時に立ち寄ることが出来るコミュニティ、居場所がない学生が気軽に立ち寄ることが出来るコミュニティをつくる活動に発展している大学もあります。学生同士が思いを共有し、助け合う体制は新しい支援体制の大きな柱になりつつあります。