

大学新入生のピア・サポート訓練を通じた気づきについての考察

——各回ごとの体験に着目して——

岡田裕美子

福山大学大学院人間科学研究科

キーワード：ピア・サポート訓練，新入生，自己理解，サポートスキル

はじめに

高校を卒業し、まったく環境の異なる大学に入学する新入生は、希望や期待も膨らむ半面、新しい生活への不安も大きいだろう。山田（2006）は、とりわけ大きな環境の変化を経験する入学直後の時期に大きなストレスが存在し、大学への適応にとって入学直後は、ひとつの「ヤマ場」ともいえる重要な時期であると述べている。さらに福岡（2007）は、環境の変化に加えて、新入生にとって、親からの心理的離乳、自我同一性の確立という発達課題に取り組みつつ、大学という新たな環境に適応し学業生活に積極的に関与していくことは、決して容易なことではないと述べている。このようにストレスフルな状況に新入生はあるが、ストレスを緩和する代表的な要因にソーシャル・サポートが有効であることはこれまでの多くの研究で見受けられる。

福山大学心理学科では1年次前期に、少人数グループでピア・サポート訓練を教養ゼミの時間に受ける。教養ゼミとは、福山大学の1年生全員が受ける授業で、それぞれの学科ごとに異なった内容が実施されているが、心理学科では、毎年、ピア・サポート訓練が行われている。「ピア・サポート」のピア（peer）は、同年代の仲間、同輩という意味で、サポート（support）は、支える・援助するという意味である。そして、本学科の新入生にピア・サポート訓練を行う目的には、1.他者と意義のある思いやりを満たした関係を築く機会を持つ、2.他者をサポートするためのスキル（傾聴、コミュニケーション、問題解決など）の訓練をする、3.自分を好きになる、人間関係を良くする、4.互いに思いやりを持って、それを実践する雰囲気や心理学科生の中に高めていくなどが挙げられる。新入生たちは、グループで体験しながら、自分自身について考えたり、少しずつ相手の話に耳を傾け、互いによりよくサポートするためのスキルを身につけていく。また、訓練といっても楽しみながら参加できるプログラムが実施されている。そして、ピア・サポート訓練を心理学科の新入生全員が受けるのは本学科の特色であり、新しい生活を始める新入生にとってそれが、より良い他者との関係作りに寄与しているのではないかと考えられる。

そこで、本研究では、新入生に行われるピア・サポート訓練を受ける、あるひとつのグループについて検討を行い、新入生がピア・サポート訓練を受けて、どのような気づきを毎回持つのか、さらに、この訓練の目的である、サポートのためのスキル（傾聴、コミュニケーション、問題解決など）の訓練を通して、仲間と助け合うこと・互いに思いやりを持つことについて、自分を好きになることについてどのような考えを持つのか考察する。本論文では、筆者の観察と毎回、プログラム後に記入してもらった振り返りシートの分析を中心に述べる。

方法

参加者 福山大学人間文化学部心理学科1年生女性3名（A, D, E）、男性3名（B, C, F）の計6名（第1回の時点で $M=18.2$ 歳、 $SD=0.4$ ）であった。観察内容や調査結果を研究に用いることについては、参加者の了承を得た。

期間 2009年4月～7月 毎週火曜の5時間目

手続き 毎回、決められたプログラムが実施され、終了後に、その回の感想を振り返りシートに記入してもらった。各参加者の振り返りシートの記述を回ごとに整理し結果と考察に示した。実施されたプログラムの内容について、表1に示す。第3回、12回、13回はプログラムの実施はなかった。

表1 ピア・サポートプログラムのプログラム表

回	題目	内容
1	ピア・サポートとは	教養ゼミ、ピア・サポートトレーニングについて、自己紹介ゲーム
2	自分自身について知ろう1	「私は〇〇」20件法
4	自分自身について知ろう2	エゴグラム、自分の対人パターンを知る
5	一方通行と双方向のコミュニケーション	双方向コミュニケーションの重要性を学ぶ
6	傾聴について	話の聴き方のロールプレイ、積極的な聴き方
7	傾聴のスキル	質問バトル、思い出のワンシーンを聴き取ろう 感情や気持ちを大切に話の聴き方を体験する
8	他者にかかわる	悩みあれこれリスト、紙上相談 相手の理解を進める質問の仕方
9	話し合ってみよう	大切なものランキング、他人の気持ちの理解
10	感情について考える	ブレインストーミング、感情、自己コントロールの力
11	ピア・サポートの留意点	私のストレス対処法、ピア・サポートトレーニングのまとめ
3,12,13	校内案内	第13回は全体を通しての感想

結果と考察

以下に、第3回、12回、13回を除いた回の結果と考察について、特にサポートのためのスキル（傾聴、コミュニケーション、問題解決など）と自己理解、他者理解に関する記述について各回の特徴に注目し述べる。

第1回「ピア・サポートとは」 4月第3週

自己紹介ゲームにより、互いの名前を知るきっかけとなったようである。グループのメンバーの自己紹介の内容を覚えなければならないので、発言者の言うことにしっかりと耳を傾けている様子であった。本訓練のふり返しシートには、Ⅰ.楽しかったこと・良かったこと、Ⅱ.教養ゼミでの気づき、Ⅲ.その他の感想などを自由に記入してもらった。以下に、本訓練の感想を示す（表2）。

表2 第1回の感想（一部、原文通り）

学生	感想
A	Ⅰ みんなの好きな物が少し知ることができたり、男子は教養ゼミのメンバーだけであるけどおぼえることができて良かった
B	Ⅰ 自己紹介ゲームで皆と楽しくすることができた Ⅱ 雰囲気明るくて良かった Ⅲ 早く皆と仲良くなりたい
C	Ⅰ 最初、記憶力無くて、人の名前苦手なのに無理だと思っていたけどなんとかかなりつつ楽しめたのでよかった
D	Ⅰ みんなと仲良くなれた
F	Ⅲ 早くみんなと友達になりたい

「早く皆と仲良くなりしたい」「早くみんなと友達になりたい」という記述があり、本訓練で実施された自己紹介ゲームが、グループのメンバーたちを打ち解けさせる良いきっかけとなったようだった。また、「みんなと仲良くなれた」という記述から、互いにコミュニケーションが取れていたのではないかと推察される。プログラムを通して、互いの名前や趣味、好きな食べ物、マイブームなどを知ることによって、メンバーに対して親近感を抱いたり、イメージを膨らませることができたのではないかと考えられる。そのため、メンバーと早く「友達になりたい」や「仲良くなりしたい」という記述が出てきて、他のメンバーに対して肯定的な感情を抱いたのではないかと推測される。

第2回「自分自身について知ろう1」 4月第3週

本訓練では、「私は〇〇」という自己についての20個の文章を記述するものであった。ふり返しシートでは、Ⅰ.プログラムを通じて自分自身について気づいたこと、Ⅱ.他のメンバーについて気づいたこと、Ⅲ.その他の感想についてたずねた。その結果を表3に示す。本訓練では、プログラムの内容の影響から、自分自身についてふり返る機会となったようであった。

表3 第2回の感想（一部，原文通り）

学生	感想
A	I 自分の内面を書くにつれて、自分はとてもマイナスな人間だと改めて思った III もう少し、皆と話が出来るようになったら良いなと思いました
B	II ほとんどの人が現実的に考えていた事に、親近感が湧いた
C	II 他のメンバーのを聞いている内に、自分が書いたやつ、思考に柔軟性がなかったと思った。
D	II（筆者注釈：他のメンバーに対して）個性的でした III 雑談みたいなのが好きです
E	III もっと、発言しないとと思いました

「私は〇〇」という記述を20個したことから、自分自身について振り返る契機となったのではないかと推察され、自分自身の特徴を想起したようだった。そして、他者と自分を比較し、「(他のメンバーを) 個性的」と感じたり、「自分の思考には柔軟性がない」と感じる学生もいた。発表を通して、他者と自分自身を比較することによって自己理解につながるのではないかと考えられる。「もっと発言しないと」という記述から、グループを盛り上げて楽しくしたいというような意欲がうかがえた。また、雑談をしながら楽しくプログラムを受けたいという内容の記述もあった（「雑談みたいなのが好きだ」）。そのような記述は、メンバーともっとコミュニケーションを取りたいという意欲が感じられる。

第4回「自分自身について知ろう2」 5月第3週

本訓練では、エゴグラムが実施され、どの側面が強いかなどについて全員で話し合った。第2回のように、個人作業が中心だったためか、全員で話し合う際にもそのまま静かな雰囲気ですpontaneousな発言は少なかったが、ときおり、他者の意見をうなずきながら聴いている学生がいた。本訓練では、プログラムを受けて、I. 自分自身についての気づき、II. これまでの対人関係についての気づき、III. その他の感想について回答を求めた。表4にその結果を示す。

表4 第4回の感想（一部，原文通り）

学生	感想
A	I 自分にとって、どのようなプラス面の存在があったかで、自分は慎重な人間であることに気付いた。 III 心理テストをしていて、マイナス面がまんま自分であることに少しびっくりした
B	I 自分の知らないところをたくさん知ることが出来た
C	II 基本不干涉、手伝ったりしないわけではない、消極的
D	II 基本、人見知りなので、もうちょっと自分から話しかけたい
E	I 自分が思っていた自分と、違っているなどと思う点が多々ありました。びっくりした反面、なるほどなと思いました。

エゴグラムをしてみて、その結果が、自身が知覚している性格と一致しているところえた学生が多かった。本プログラムの目的は、「自分のくせ、対人関係のくせを知る」というものであったが、「慎重」、「消極的」などの記述が見られ、くせについて気づきがあり自己理解が促されたようである。「人見知りなので、もうちょっと自分から話しかけたい」という、行動の変化を示唆させるような記述もあり、他者と積極的にコミュニケーションを取ろうとする姿勢がうかがえる。自分のくせを知ることによって、今後、自分自身や他者と付き合っていく中で、何らかの手がかりとなったのではないかと推測される。

第5回「一方通行と双方向のコミュニケーション」 5月第4週

本訓練では、二人組に分かれ、縦にさまざまな方向で隣接して並んだ5つの四角形を一方が相手に言葉で説明し、描いてもらうというプログラムが実施された。それぞれのペアが楽しみながら取り組んでいる様子うかがえた。ふり返りシートでは、I. 普段のコミュニケーションと今回学んだコミュニケーションの違いについて、II. 本訓練で学んだことがどんな場面で活かせるか、III. その他の感想についてたずねた。その結果を表5に示す。

表5 第5回の感想（一部、原文通り）

学生	
A	I 伝え手の表現力と受け手の想像力 両方が必要となるから、とてもムズかしいと感じた。
B	I 自分の語彙力のなさに驚いた II 説明力を養うことが出来そう
C	I 説明下手でスマン
E	II いろいろな知識を少しでももっておくことが、多くの人と話ができることにもつながるなと思った。 III やっぱり にぎやかにやった方が楽しいなと思った

学生たちは、プログラム自体に難しさを感じているようだったが、楽しそうに取り組んでいる様子だった。ふり返しシートでは、伝え手の難しさについての記述があり、そこから、伝え手の表現力の必要性を感じたのではないかと推測される。このプログラムを通して、自分の表現していることと相手の受け止めた内容にずれが生じることもあると感じたのではないだろうか。また、受け手の方も、相手が伝えようとしていることを正確に受けとめるのは困難であるということ学んだと推測され、コミュニケーションの仕方にも工夫が必要であると感じ取ったのではないかと思われる。本訓練では、コミュニケーションにおける困難さを体験したが、それを通して自分自身の能力についても考える機会となったようであった（「語彙力のなさに驚いた」）。そして、「いろいろな知識を少しでももっておくことが、多くの人と話ができることにもつながるなと思った」という記述から、他者と積極的なコミュニケーションを取ろうとしていこうとする姿勢がうかがえる。

第6回「傾聴について」 5月第5週

本訓練では、話の聴き方のロールプレイが実施された。二人組に分かれ、「偉そうな聴き方」、「関わりの少ない聴き方」、「関心を持つ積極的な聴き方」をそれぞれが演じた。試行錯誤しながらも、想像しながらそれらを演じている様子だった。そして最後に、「F.E.L.O.R」についての説明がされた。F.E.L.O.Rとは、Facing（顔を向ける）、Eye-Contact（目を合わせる）、Lean（体を傾ける）、Open（心を開く）、Relax（リラックスする）の頭文字からとったもので、積極的に話を聴く姿勢のことである。ふり返しシートでは、I.どのような姿勢で相手の話を聴くのが良いのか、II.聴く姿勢が相手のどのような気持ちに影響すると思うかについてたずねた。以下にその結果を記す（表6）。

表6 第6回の感想（一部、原文通り）

学生	感想
A	I ちゃんと相手と向き合って、お互い目を見て話す、とても会話がはずんで良いと思った。
B	II 聴き手に聴く気がないと、話す方も話す気がなくなってしまう
C	II 向こうが聞かず片方だけしゃべってもネタ切れになりやすい
E	I きちんと向き合って、目を見て、自分の気持ちも少し折り混ぜるような聞き方が良いなと思いました。 II 話しやすいか話しやすくないかというのが出る。深く話す気にはならないなと思った。
F	I よく目を見て話をきくのが良いと思った。 II 悪いきき方だと相手をいやな気持ちにさせると思った。

プログラムを体験した結果、「聴き手に聴く気がないと、話す方も話す気がなくなってしまう」、「深く話す気にはならない」、「悪いきき方だと相手をいやな気持ちにさせる」という気づきがあったようである。「聴き手に聴く気がないと、話す方も話す気がなくなってしまう」、「深く話す気にはならない」に関しては、話し手の立場から感じることについての感想だが、最後の「悪いきき方だと相手をいやな気持ちにさせる」という記述については、聴き手の視点からの感想であるように考えられる。不適切な話の聴き方を演じている最中に、相手の反応が気になっていたのかもしれない。ロールプレイでは、話し手役するとき、相手の聴き方からどのような印象を受けるかを体験するだけでなく、さまざまな聴き手役を演じてみても気づくことがあるようだ。

第7回「傾聴のスキル」 6月第1週

本訓練では、他のペアよりも、どれだけ長く会話が続くかを競う「質問バトル」が行われた。いずれも楽しみ

ながら取り組んでいる様子だった。またその後、「思い出のワンシーン」も実施され、話し手は楽しかった思い出について、聴き手は開かれた質問をし、ペアになってプログラムに取り組んだ。本訓練のふり返しシートでは、I.プログラムをやってみて上手にできたところ、II.難しかったところ、III.その他の感想についてたずねた。結果を以下に示す(表7)。

表7 第7回の感想(一部,原文通り)

学生	感想
A	I 相手の目を見て会話ができたところ。
C	II うろ覚えだったりする記憶を思い出すこと。基本的に会話が苦手なのが災いした。けどがんばれた。 III 基本的に会話が苦手だけどがんばれたのが良かった。
D	II 次は何を聞こうか少ししなやんだ III ひとまわり大きくなりました
F	I 自分ばっか話すぎて相手のことをよく聞いてなかったような III 自分のこと語ってたのしかかったです。

「相手の目を見て会話ができた」という記述があり、前に体験したプログラムで学んだことを活かしつつ、プログラムに取り組んでいることがうかがえる。そして、「相手のことをよく聞いてなかったような」という内省もあり、プログラム中に聴き手に徹してみて、普段の自分自身と照らし合わせてみたのかもしれない。それと同時に彼は、「自分のこと語ってたのしかった」という記述もしており、話好きな面が見受けられるため、これまでは自分の話ばかりして相手の話を聴いていないのではないかという自分自身についての気づきがあったのかもしれない。

第8回「他者にかかわる」 6月第2週

本訓練では、「紙上相談」が実施された。これは、全員が自分の悩みを書いたシートを時計回りに回していき、他の人のシートが回ってきたら、悩みについて情報を集めるためSWIHを上手に使うって質問し、さらに、自分のところにシートが戻ってきたら全員の質問に回答し、また時計回りに回してメンバー全員に解決策を提案してもらおうというプログラムである。学生たちは、他者の悩みに対してどんな質問やアドバイスをするか真剣に考えながら取り組んでいる様子だった。本訓練のふり返しシートでは、I.プログラムをやってみて上手にできたこと、II.難しかったこと、III.その他の感想についてたずねた(表8)。

表8 第8回の感想(一部,原文通り)

学生	感想
A	II アドバイスするのが難しかった。 III 自分の悩みについて、みんなの意見が凄いい自分のためになれるような事ばかりで嬉しかった！☆
D	II どんな質問をしたらいいのかなやんだ
E	I 悩みに対して自分なりに誠実に答えることが出来たかなと思う。 III みんな真剣に答えてくれてうれしかった。ちょっとスッキリしたかな～。
F	I ちゃんとアドバイスできた。

自分の悩みに対してこたえてくれて嬉しかったという感想が見られ、対面して会話をする姿勢とは異なり、非言語的なコミュニケーションの要素の影響はないが、紙上であっても、自分の悩みに対して質問してもらったり、解決策を出してもらったりするという体験は、自分のことを考えてもらっている、仲間に支援されているという感覚を生じさせるのではないだろうか。紙上相談では、悩みを書いたシートを回していくので、あるひとつの悩みに対して、他のメンバーがどんな質問やアドバイスをしたかを知ることができ、他者の視点を知ることによって新たな発見があるのではないかと思われる。そして、他者の悩みやそれに向けられるアドバイスを読んで、もしもそれと似たような悩みを自分自身が持ったときや、身近な人が持ったときに、参考になるのではないかと思われる。また、自分が他者におくったアドバイスが、いつか自分自身にも有効に働くことがあるかもしれない。問題解決について、おそらくこのプログラムを受けて彼ら自身にとって参考となるものがあっただろうと思われる。

第9回「話し合ってみよう」 6月第3週

本訓練では、「大切なものランキング」が実施された。10の単語（家族、知識、お金など）の順位づけをまずは個人で行い、その後、グループで話し合いグループでの順位をつけた。本訓練のふり返しシートでは、I.プログラムをやってみて上手にできたこと、II.難しかったこと、こうしたら良かったと思うこと、III.その他の感想についてたずねた（表9）。

表9 第9回の感想（一部、原文通り）

学生	感想
A	II 多数決とかではなく、自分たちの思っている意見を出し合えば良かったと思う。 III みんなと自分の価値観が違って、むずかしかった。
B	I 意見を出し合ったりする事がよく出来た。 II 意外とまとめるのが難しかった。
D	I 自分の意見・他の意見をきいて、いろんな価値観があると思った。 II 意見がばらばらだった。
E	I ちゃんと自分の意見を言えたり、価値感が似てる人と全然違う人とかが分かったのが良かった。

ある10個の単語に対して、順位づけをグループで行うという作業が実施されたが、非常に難しい作業だったと思われる。順位をつけることが目的ではなく、順位をつけるその過程で自分の考えを伝え、他者の考えもしっかり聴くということが目的だったが、「自分の意見・他の意見をきいて、いろんな価値観があると思った」、「みんなと自分の価値観が違って、むずかしかった」という記述から、自他との相違点を知り自己理解や他者理解が促進されたのではないかと推測される。しかしながら、話し合いの時間は限られており、順位づけが最終的には多数決でされてしまい、そこに不満を抱いた学生もいたようだった。もう少し、時間があれば、より互いの意見を尊重し合えるような話し合いができたかもしれない。

第10回「感情について考える」 6月第4週

本訓練では、怒りという感情を持ったとき、どのような反応をするか自由に出し合うブレインストーミングが実施された。まずは、反応をひとつずつ順番に出していき、その後、自由に発言していった。そのとき、メンバーは周囲の状況をうかがいながら自発的に発言する様子が観察された。教養ゼミが始まった当初は、ほとんど発言することがなかった学生にも自発的な発言が見られた。本訓練のふり返しシートでは、I.プログラムをやってみて上手にできたこと、II.難しかったこと、こうしたら良かったと思うことについてたずねた（表10）。

表10 第10回の感想（一部、原文通り）

学生	感想
A	I 思いついたことをすぐ口にできたこと。 II もお少し自分の意見・発言を増やせたら良かったと思う。
B	I 他の人の意見や自分の意見を伝えることが出来た
D	I みんなの意見をよく聞けたのでよかったです。 II “怒り”に対して、あまりいろんな事をしないので、次の時は別の方法ではっきりさせようと思いました
F	I いろんなストレスの感じかたがあるんだなあ。

「自分の意見・発言を増やせたら良かった」という記述より、なかなか発言ができなかった学生もいたことが分かった。遠慮して発言できなかったのかもしれないし、発言したいという意欲を持ち始めたことの表れかもしれない。また、逆に「他の人の意見や自分の意見を伝えることが出来た」という記述も見られ、彼自身がグループから受容されているという体験をしており、そのため、自分の意見を出しやすかったのかもしれない。「他の人の意見」については、どのような意図で記述したのかは定かではないが、他のメンバーも意見を出せていたのではないかと彼は感じたのではないかと考えられる。意見を出しやすかった背景に、プログラムがブレインストーミングだったこともあるかもしれない。そして、「いろんなストレスの感じかたがあるんだなあ」という記述からは、他者の意見に耳を傾け、自分のストレスの感じ方と比較していることがうかがえる。

第11回「ピア・サポートでの留意点」 6月第5週

これまで受けてきたプログラムの内容をふり返り、それに加え、今後、友人や仲間の悩みを聴いたり、相談に乗ったりする際の留意点などについて説明がされた。留意点については例えば、「相手に関心を持って向かい合う」、「秘密は守る」、「自分の価値判断で決めつけない」というものである。グループは終始、和やかな雰囲気であった。本訓練のふり返りシートでは、I.プログラムをやってみて上手にできたこと、II.ピア・サポートプログラムを受けてみて自分が成長したと思うこと、III.全体を通しての感想についてたずねた。

表11 第11回の感想（一部、原文通り）

学生	感想
A	II はじめに比べ、自分の意見を言えるようになったことが自分にとっての大きな成長だと思う。 III ピア・サポートは自分を知る項目などや、悪いことに対する改善策などを皆で話し合えたことは今後の自分に役立つと思うので、今まで学んだことを有効に活用していきたいと思う
C	I いくらか意見を言えたこと II 比較的ちょっとしゃべるようになった。
D	II 聞き方が上手になったと思います。
E	II 最初は本当に会話がなくて、みんな隣の子と個人個人で話しているかんじだったけど、最後らへんはけっこうみんなで話せるようになったと思う。自分から話をふったりもできるようになったなと思う。 III ゼミは少人数で友達いないからどうしようかと思っていただけで、けっこう話せるようになったし、みんなの考えもしたので、良かったなと思います。
F	I 人のはなしをよく聞けた。

「意見を言えるようになった」という記述があり、そうなったのは、これまでいくつかのプログラムをともに取り組んできたメンバーへの親しみがわき、この場では意見を言えるようになったということかもしれないし、訓練を受けて、その効果として自分の意見が主張できるようになったのかもしれない。また、「人のはなしをよく聞けた」など傾聴に関する記述も見られ、訓練を受ける中で、他者の話をしっかりと聴き、理解しようとする姿勢を持つことの大切さを学んだのではないかとと思われる。ピア・サポート訓練を受けてみて、学生が成長したと思う点については、総じて人の話を聴くことと意見を言えるようになったことの2つが多く挙げられていた。プログラム自体が、それらをねらいとしていたため、その効果を学生自身も感じているようである。また、どんなところが成長したか、自問することで自己理解が促進されたのではないかとと思われる。

第13回「全体を通しての感想」 7月第3週

最終回のため、教養ゼミにおけるピア・サポートプログラムの目的であるI.サポートのためのスキル（傾聴、コミュニケーション、問題解決など）の訓練をしてみて、II.仲間と助け合うこと・互いに思いやりを持つことについて、III.自分を好きになることについて、それぞれの考えを記述してもらった（表12）。

表12 ピア・サポートプログラムを受けてのそれぞれの考え（一部、原文通り）

学生	感想
A	I 傾聴の訓練をしてみて、どうすれば相手に良い印象を与えるかなどが学べ、また傾聴することでコミュニケーションも良くなると考えた。 II 仲間を助けあおうと思うと、自分のことのように問題解決策を出そうと頑張れた。 III 自分を好きになるためには、自分自身をよく理解することが必要だと分かった。
B	I 今まで自分の事をあまり知る機会が少なかったので、いい経験になった II 仲間がいてこそ、生活が充実するものだと思う。その上で、思いやりは重要なことだと実感した。 III 自分を好きになることで、今までとは違う自分を知ることが出来たり、長所をのぼすきっかけになると思うので、自分に磨きをかけていきたい。
C	I 話を聞いたり話したりできたのでコミュニケーション能力が上がったかも III 自分に自信を持つことで自分を好きになるんだと思う。
D	II 誰かに意見を言ってもらうのは、すごく大切だと思った。自分のことを考えてくれるのはとても嬉しい。
E	II 最初はお互いのことを何も分からないまま付き合うのが当たり前のことで、そこには必ず思いやりが必要なんだなと思いました。 III やっぱ難しいことだと思います。自分を好きになるためには、人を信じることから始めなければいけないなと思います。ちょっとでも自分の良いところを好きになればいいなと思います。
F	II 助けあったり、思いやることは大切だと思いました。

サポートのためのスキルの訓練をしてみてもの気づきでは、相手のことばに傾聴することがコミュニケーションも良くなるという記述やコミュニケーション能力が上がったというコミュニケーションについての記述があった。前者については、コミュニケーションをとる際に注意することとして、傾聴の重要性について挙げている。これは、話の聴き方のロールプレイなどを通して印象に残ったのではないかと推測される。後者についても、プログラムを受け、メンバーとともに取り組むことを通して、どのようなコミュニケーションの取り方があるのかを学び、またそれが自信になったのではないかとと思われる。

仲間と助け合うこと・互いに思いやりを持つことについては、「仲間を助け合おうと思うと、自分のことのように問題解決策を出そうと頑張れた」とあり、ともにプログラムを受けているメンバーに対して仲間意識がうかがえる。近年、対人関係が希薄化しているといわれているが（廣實，2002；落合・竹中，2004 など）、このように毎週会い、しかもプログラムをともに受ける中で、互いに仲間意識が生まれ、サポートし合える関係が生まれたのではないかと推察される。このようにグループ内で仲間意識が生まれるだけでなく、心理学科全体に般化されることが望ましいのではないかと考えられる。

自分を好きになることについては、非常に抽象的な質問であったと推察されるが、好きになるためには自己理解の必要性、自信を持つことが必要、難しいけれど好きになれば、という主旨の記述があった。全プログラムを通して、自己発見、自己理解が促されたのではないかと考えられる。ピア・サポート訓練を受けてみて、自分自身と向きあったり、他者を理解することを通してそれらが促されたのではないかとと思われる。

おわりに

心理学科の新入生はピア・サポート訓練を受けて、自分自身や他者について、以上で取り上げたような、さまざまな気づきを抱いたようである。また、互いに思いやることの重要性を感じたようだった。本学の心理学科の新入生は、全員がこの訓練を受けるので、そのような互いに思いやりを持って、それを実践する雰囲気が広がっていくのではないかと推測される。

しかしながら、大学一般においては、対人関係には価値を置かず、学業にだけ専念したいという学生が存在し、大学への意味づけは多様化しているという指摘（大久保，2004）もあり、ピア・サポート訓練を受けることが、ある学生にとっては個人のももとのニーズに合致したものとは言い切れない。ただし、個人のニーズにあっていないとしても、訓練を受けることを自己分析や自己理解を促す機会と捉え直し、また、教員や同級生と知り合う契機となるということは、ピア・サポート訓練を受ける意義となるのではないかと考えられる。本論文では、特にサポートのためのスキルと自己理解に関する記述について各回の特徴に注目し述べたが、プログラムの流れに着目した変化については今後、検討していきたい。

引用文献

- 福岡欣治（2007）. 大学新入生のソーシャル・サポートと心理的適応 ——自己充實的達成動機の媒介的影響—— 静岡大学研究紀要, 8, 69-77.
- 廣實優子（2002）. 現代青年の交友関係に関連する心理的要因の展望 広島大学大学院教育学研究科紀要, 51, 257-264.
- 落合良行・竹中一平（2004）. 青年期の友人関係研究の展望 ——1985年以降の研究を対象として—— 筑波大学心理学研究, 28, 55-67.
- 大久保智生（2004）. 新入生における大学環境への主観的適応に関する PAC（個人別態度構造分析） パーソナリティ研究, 13, 44-57.
- 山田ゆかり（2006）. 大学新入生における適応感の検討 名古屋文理大学紀要, 6, 29-36.

【謝辞】 この研究に協力して下さった6名の新入生の方に心より感謝いたします。

Research about the Experiences
which New Freshmen Students in University had through the Peer-Support Training Program

Yumiko Okada

New freshmen students of the psychology department at Fukuyama University go through Peer-Support Training during the first term of the year. The purpose of this research was to clarify what they obtained through the training program. The author participated in the program and investigated a group of six new students. As a result, it was suggested that they got to understand themselves and others better. In addition, they also seemed to have learned the importance of mutual cooperation.

[Key words: Peer-Support Training, new freshmen students, self-understanding, support skills]

(指導教員：山崎理央)