

ピア・サポーター養成講座を開催しました！

参加したのは、生徒会本部役員、各部の部長・副部長・キャプテンです。学級代表も兼ねている人も多いです。今後、校内・クラス・部活動でピア・サポート活動をしていきましょう。

「ピア・サポート」って何？

ピア + サポート

同年代の仲間
Peer

支援する
Support

誰でもできる 人が人を支援する
(助ける・力になる)こと



10/16 「すてきな聴く力」



10/23 「すてきな頼み方」



10/30 「もめごとの解消」寸劇を生徒会役員が上演！

ピア・サポーターの目標

援助が必要な人の心に寄り添い、その人が持っている問題解決能力を引き出すようにサポートしていく。



- 協力し合う雰囲気や状況を作る努力をすること。
- 話をよく聞くこと。
- 忍耐強く対応すること。（怒ったり、あきらめたりしない）
- 対立している人達の怒りや感情を理解すること。
- 中立の立場をとること。
- 結論を出さないこと。

ピア・サポート活動での「5つの約束」

「口」:人を励ます言葉や感謝の言葉を言うために使おう

「耳」:人の言葉を最後まで聞いてあげるために使おう

「目」:人のよいところを見るために使おう

「手足」:人を助けるために使おう

「心」:人の痛みがわかるために使おう



すてきな聴き方

～FELORモデルを参考にして聴く～

フェロー

FELORモデル

F	→ Facing	(顔を相手にむける)
E	→ Eye-contact	(視線を合わせる)
L	→ Lean	(前かがみの姿勢をとる)
O	→ Open	(心を開く)
R	→ Relax	(リラックスする)

すてきな聴き方

★人の話を聞くポイント★



- 相手のことを大切に思うことが重要
- 相手の言葉に興味をもって聞く
- 相手を見て、自然にうなずく

すてきな頼み方

良くない頼み方

- ①いきなり頼む（名前を呼ばない）
- ②理由を言わない
- ③相手の都合を聞かない

自分のことしか考えない態度はダメなのですね。ちょっとした言葉がけで、ずいぶん変わることがわかります。

良い頼み方

- ①相手の名前を呼ぶ
- ②相手の都合を聞く
- ③頼む内容を言う
- ④頼む理由を言う
- ⑤相手にお礼を言う

相手のことを考えて、頼む内容をちゃんと言うことがポイントです。

すてきな頼み方



①:〇〇君（さん）

②:ちょっといいかな？

③:（ ）してほしいんだ。

④:理由は（ ）なんだ

⑤:ありがとう！

もめごと解消には…AL'Sの法則

アルス

A (Agree) → 同意する

話し合いのルールを守る

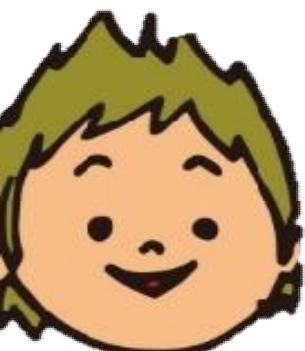
- 1) 正直に自分の気持ちを話す
- 2) しっかりと相手の話を聞く
- 3) 相手の言葉を途中でさえぎらない



リッスン

L (Listen) → 聞く

- 4) 相手の話をしっかりと聞く



ソルブ

S (Solve) → 解決する

- 5) 解決しようと努力する

