

# 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ので、校・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



10/23 「すてきな頼み方」



10/30 「もめごとの消」寸劇を生徒会役員が演

# 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。
- 話をよく聴くこと。
- 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

## ★人の話を聴くポイント★



- 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聴く
- 相手を見て、自然にうなづく

# 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する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・・・<sup>ア ル ス</sup>AL'Sの法則

<sup>アグリー</sup>  
**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

<sup>リッスン</sup>  
**L (Listen) → 聞く**

- 4) 相手の話をしっかり聞く

<sup>ソルブ</sup>  
**S (Solve) → 解決する**

- 5) 解決しようと努力する