



レインボー支援センターだより

岩手県立盛岡青松支援学校

第3号 平成 23年 8月 31日



6月24日(金)、生涯学習推進センターで行われた講演会「震災後の心のケアとピア・サポート」(講師：日本ピア・サポート学会会長・育英短期大学森川澄男教授)に参加してきました。今回は震災後の心のケアとピア・サポートについて、その一部をご紹介します。



震災後の心のケア



●心のケア 対応のポイント

- ①安全で安心できる場所と時間の確保を
- ②周りの人とのつながりを…元気になる人間関係づくり
- ③本人の回復ペースを尊重しよう
- ④更なる傷つきを予防するために…日常の観察と声かけ
- ⑤学校と家庭で情報交換を…情報の共有



●地域の専門機関やスクールカウンセラーを活用すること

※レインボーだより第2号に「こころのサポート」の問い合わせ先一覧を掲載しています。対象は学校関係者だけでなく、保護者・児童生徒対象もあります。お気軽にお問い合わせ下さい。

●すぐできる活動

①傾聴

- ・無理に聞き出すのではなく、相手の話に耳をかたむけること。
- ・相手が求めるまで、自分の意見を述べないこと。

②体操

体の硬さを取ることで気持ちの緊張も和らげることができるそうです。

(例) ①肩をグッとすぼませて、呼吸は止めずに数秒そのまま保つ。

(二人で行う時は、相手の肩にそっと手をそえる。)

②ストンと一気に力を抜く。



ピア・サポート

今回の研修では、ピアサポートの概要の他、『積極的な話の聴き方』を体験してきました。二人組になり「えらそうな聴き方」、「関わりの少ない聴き方」、「関心を持つ積極的な聴き方」の、3つの聴き方でロールプレイを行いました。聞き手の姿勢や態度が話し手の気持ちにどう影響するかや、話の聴き方の大切さを改めて学ぶことができました。

ピア・サポートとは…

ピア (Peer) = 仲間の意味

サポート (Support) = 支援の意味



ピア（仲間）サポートは、子どもたちが他の生徒をサポートする活動です。カナダのスクールカウンセラー活動として生まれました。友達をサポートする方法をトレーニングし、子ども同士が生徒をサポートします。仲間を援助することで人とふれあうことを心地よいと感じさせることや、問題解決能力向上等の効果があるとされています。

※参考文献：「すぐ始められるピア・サポート」森川澄男監修、菱田準子著

詳細についてはHPをご覧ください。

日本ピア・サポート学会HP <http://www.k3.dion.ne.jp/~peer/>

レインボーだよりへのご意見・ご感想や要望などがありましたら、ご連絡ください。

● 相談方法 ●

ご相談は、電話（9時～17時）、またはE-Mailにて受け付けております。

ご相談内容をお聞きし、後日改めて相談の日程等についてご連絡いたします。

《盛岡青松支援学校 レインボー支援センター》

TEL 019-661-5125 ・ FAX 019-661-5170

E-Mail shien-soudan@mat-y.iwate-ed.jp