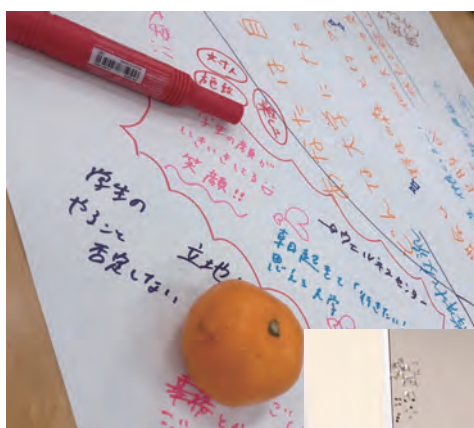


2019 年度 筑波大学ピアサポートチーム 活動報告書



巻頭言：さまざまな出会いの中で生まれた本学のピア・サポート活動

学生相談室長 杉江 征

もう、いつ頃だったか正確には覚えていないのですが、何年も前に、筑波大学にもピア・サポーター制度を導入してみてもどうかという動きがありました。ただその当時の議論では、筑波大学には開学以来、学生が自主的に、学生同士で学生をサポートする活動を実際に行っていたので、あえて、今更、大学が制度として導入する必要はないのではないかとの結論になりました。その時は、企画書の「筑波大学におけるピア・サポーター制度の導入－他者に寛容なキャンパス・コミュニティの形成を目指して－」というタイトルだけを作成したところで終わっていました。

筑波大学は、歴史的には、平地林や田畑が広がる筑波山麓に、新しく創生された研究学園都市の一部として設置されました。それゆえ、開学当初は大学の周囲に街はなく、学生は学内の宿舎か大学近くのアパートに住んでいるという状況で、まさに「陸の孤島」というイメージでした。開学の頃の資料を読むと、その孤島の中で、初期の学生たちは、教職員と一緒に力を合わせながら、大学や大学での生活を自分たち自身で創っていたようです。今でも、その文化は生きていて、学類やサークル、全学学類・専門学群代表者会議などさまざまなところで新生をサポートする活動などが行われてきています。また、ピア・サポートを行うボランティア団体も複数活動しており、学生のみなさんが自発的に相互にサポートしている様子があり、それが筑波大学の特徴の一つでもあります。

ただ、近年は、大学も法人化し、大学が生き残るために様々な「努力」が必要となり、その「努力」を教職員にもいっそう求められるようになってきました。そのため、ゆとりがなくなり、なんとなくギスギスした雰囲気大学全体に出てきたように思います。その努力は、大学として必要なことなのですが、大学が生き残るために必死になると、当然、教職員も生きていくために必死になり、その結果、学生たちにそのしわ寄せが来てしまっていました。学生の相談を受けていると学内のそういった状況が見えてきます。

そこで、全学的に「相互扶助の精神」を涵養し、キャンパス・コミュニティ全体が、他者に対して寛容になれるような文化を育むことができればと願い、ピア・サポーター制度の導入を検討するようになりました。ただ、なかなか決め手がなく、どのように動きだしたらよいか逡巡していました。

ちょうどその頃、心理学類の3年生を対象とした臨床心理学演習という授業で、私が興味をもっているトピックとの一つとしてピア・サポーターのことを紹介しました。すると、受講していた学生数名がピア・サポートをテーマにして課題研究を進めたいと申し出てくれました。そのメンバーたちは、自分たちで旅費を工面して、自主的に三重大に視察にも行ってきてくれました。さらに、実際にピア・サポート活動をT-ACTの枠組みを使って立ち上げてくれました。このメンバーたちとの出会いが本学でのピア・サポート活動の始まりとなりました。

出会いやご縁があったのはこれだけではありませんでした。ちょうどその頃、私の研究室に金沢大学から入ってきた学生がいました。その学生は、学部生時代に大学のピア・サポート活動に参加していました。その学生が、私に「ピア・サポートを始めるのでしたら僕がいるうちですよ」

と背中を押してくれたことも大きなきっかけでした。その学生が金沢大学でお世話になった先生が、現在、名古屋大学でピア・サポート活動を運営されている学生相談の鈴木先生でした。その後、私たちが名古屋大学にピア・サポート活動を視察に行ったときに、名古屋大学の図書館での活動などをお伺いしました。それを筑波の学生たちに紹介したところ、筑波の学生たちも同様なことを「やってみたい！」ということになり、本学でも図書館にご相談させていただくことになりました（筑波ではつぶやきポストの設置になります）。さらに、ここでもご縁があり、当時の名古屋大学の図書館の課長がちょうど筑波大学の図書館の部長として赴任されていると、名古屋大学の先生から教えていただきました。こういった経緯もあり、本学の図書館でもピア・サポート活動を行うことができるようになりました。

ご縁はまだありました。大学院の心理専攻にも、ちょうど東京大学でピア・サポート活動に参加されていた学生が入ってこられました。さらには、ちょうどこの時に、その東大の学生相談所から田中先生が赴任され、それ以降、徐々に田中先生が中心になって本学のピア・サポート活動を担ってくれています。東京大学のピア・サポートを運営している学生相談所の高野先生をお招きして研修を行なうことができました。

視察に伺わさせていただいた各大学の先生方とも様々なつながりがあり、その中でそれぞれの大学でのピア・サポート活動について学ばせていただきました。先生方はそれぞれ各大学の実情に合わせた独自の活動を展開されていました。大学の入試制度の変更への対応としてピア・サポートが導入されていたり、学生と対話をしながら無理せず出来ることから自由な発想で活動されていたり、新入生を中心として多くの学生にピア・サポートのプログラムを実施し相互扶助の精神を学んだ学生を数多く育てていたりと、あるいは、しっかりとした組織運営体制を組んで体系的に実施していたりと、本当にそれぞれの大学での特徴を学ばせていただきました。

本学のピア・サポート活動は、まだ動き始めてからそんなに時間が経っていません。課題はたくさんあります。しかし、現在、本学でピア・サポート活動を担ってくださっている学生のみなさんも、それぞれ先輩や仲間たちとの「つながり」をもとに活動してくださっています。昨年、本活動のクラウドファンディングで貴重なご支援をいただいた多くの方々も、いろいろなつながりの中で応援してくださった方々です。ありがとうございます。

このように、本学のピア・サポート活動は、つながりやご縁から始まり、さらに広がったつながりやご縁の中で育てていただいております。これまで本活動を支援し応援してくださった多くの方々に感謝いたします。本当にありがとうございます。これからも一人ひとりとのつながりやご縁を大切にしながら本学のピア・サポート活動が豊かになり、相互扶助の精神が全学的に浸透し、本学の文化の一部になるようお願いながら、今後も活動を支えていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

目次

巻頭言

1. 筑波大学におけるピア・サポート活動について	-6-
2. つぶやきポスト	-11-
3. セミナー「コミュニケーションセミナー」	-16-
4. はなしば	-23-
5. ぴあのわ in 愛媛	-31-
6. 子ども大学	-34-
7. T-ACT（つくばアクションプロジェクト）との連携	-36-
8. クラウドファンディング	-37-
9. 筑波大学ピア・サポートチーム 歴代サポーター	-41-

2019 年度
ピアサポート活動報告

1. 筑波大学におけるピア・サポート活動について

0. 発足について

筑波大学におけるピア・サポート活動のはじまりは 2016 年度の学生相談担当教員の授業内で「ピア・サポートについて調べてみよう」という学生が自主的に集まりできたグループです。その後、学生相談室の教員が「学群教育改革推進事業」にて活動資金を申請、また本学の T-ACT にて学生がピア・サポートの活動をする団体として登録し（※1）、活動を進めてきました。

また 2019 年 4 月より、保健管理センターから学生相談室が分離するという組織改編の中で、学生相談室の 1 部門として「ピア・サポート部門」を立ち上げました。

以下、2016 年度から現在までの学生相談室が主導のピア・サポートに関する活動についてまとめております。

（※1）

2016 年度「みんなで幸せになろう筑波支部～ピアサポート制度を立ち上げよう！」

2017 年度「ピアサポートでつながろう！みんなで助け合えるキャンパスを目指して」

2018 年度「ピアサポートでつながろう！みんなで助け合えるキャンパスを目指して part2」

「ようこそピアサポートへーみんなで助け合えるキャンパスを目指して」

1. 学群教育改革推進事業「筑波大学におけるピア・サポーター制度の導入について」

①ピア・サポーター制度導入の先進校への視察

本学へどのような形態のピア・サポート制度を導入していくべきかを検討するため、学内の学群教育改革推進事業として毎年度経費を申請し、ピア・サポート制度を効果的に導入している大学の視察を重ねてきました。

年度	視察先・日程	概要
2016 年度	北海道大学 (2016 年 9 月 20 日)	ピア・サポート活動についての視察。学部には属さない 1 年次を主な対象とし、フリースペースの運営と相談振り分け活動を行っていた。北大の入試改革のセーフティネットとして導入。
	名古屋大学 (2016 年 12 月 19 日)	全学の学生を対象としており、図書館のスペースを利用して相談活動を行っていた。小規模ではあるが、学生の身の丈にあう工夫された活動内容であった。

	岐阜大学 (2016 年 12 月 20 日)	養成プログラムが主体であり，教育活動の一環という色合いが強かった。養成プログラムを授業として実施することにより，多くの学生が研修を受けられる機会を提供していた。
	東京大学 (2017 年 2 月 17 日)	組織的で大規模な活動であり，専任の教員 3 名が常駐していた。相談窓口の開設，イベントや広報活動，メルマガなどの啓発活動など各組織に分かれて運営されていた。また，ピア・サポーター養成方法も工夫されていた。
2017 年度	立命館大学 (2018 年 2 月 8 日)	学生相談室・ラーニングサポート・スチューデントサクセスプログラム等において幅広くピア・サポートの活用や育成が行われていた。また，学生オフィス学生支援コーディネーターを中心に，各組織が有機的な連携・協働を可能とする仕組みが作られていた。
	京都大学 (2018 年 2 月 9 日)	障害学生支援学生・カウンセリング・キャリアサポートの学生支援組織を学生総合支援センターとして組織し，センター長他 2 名の教職員から京都大学での学生支援部署の改革について意見交換を行った。各部署の充実した施設，取り組みについて学んだ。
	名古屋大学 (2018 年 3 月 19 日)	筑波大学の他，東京大学・東京工業大学のピア・サポーターと教員で視察を行った。名古屋大ピア・サポーターが活動する図書館内のブースを見学したほか，相談業務・相談ポスト・心の処方箋など独自の活動について説明を受け，それぞれの大学の活動実践の報告や困りごとの共有などを行った。
2018 年度	北海道大学 (2019 年 3 月 8 日)	北海道大学高等教育推進機構を訪問し，初年度教育にかかる総合教育部やクラス担任等の情報収集を行った。またピア・サポート活動を担当している教職員からも情報交換を行った。本学の新入試制度を見据え，いかに新入生の学生支援を行っていくことができるか検討した。

②ぴあのわ（全国大学ピアサポーター合同研究会）への参加

大学でのピア・サポート活動をする大学生やそれをサポートする教職員のために，「ぴあのわ」（全国大学ピアサポーター合同研修会）という全国的な研修会が毎年行われています。筑波大学のピア・サポーターや教職員も 2016 年度より参加し，全国のピア・サポーターとして活動する大学生やそれを支える教職員と交流を深めてきました。

・ぴあのわ 2017（東京大学）

2017 年 2 月 17 日～18 日。本学より教員・学生合わせて 10 名参加。

・ぴあのわ 2018（名古屋工業大学）

2018 年 3 月 17 日～18 日。本学より教員・学生合わせて 7 名参加。

・ぴあのわ 2019（北海道大学）

2019 年 3 月 9 日～10 日。本学より教職員・学生合わせて 10 名参加。

・ぴあのわ in 愛媛（愛媛大学・松山大学）

2019 年 12 月 7～8 日。本学より教員・学生合わせて 4 名参加。詳細は本報告書にて。

③講演会・研修会の開催

本学でピア・サポート活動に参加しようとする学生の研修のため、学外から講師をお招きし以下のような講演会・研修会を開催してきました。

年度	タイトル・開催日	概要
2016 年度	筑波大のピアサポートについて考える会(T-ACT 承認企画「みんなで幸せになろう筑波支部～ピアサポート制度を立ち上げよう！」共催企画) ／2017 年 2 月 22 日	本学へのピア・サポート制度の導入を開始していくため、どのような活動を展開していくか講演やワークを通して考える研修会を開催した。すでに実践的なピア・サポート活動を行っている東京大学学生相談ネットワーク本部ピアサポートルーム・植田峰悠特任助教、皇學館大學文学部・川島一明助教を講師として招き、講演をいただいた。
2017 年度	ピア・サポーターのためのコミュニケーションワーク（T-ACT 承認企画「ピアサポートでつながろう！みんなで助け合えるキャンパスを目指して」共催企画） ／2017 年 11 月 22 日	話の聞き方・話し方について心理学の観点から講義を行い、それを踏まえて実際にワークを行うことで、参加者の他者との関わりのハードルを下げるとともに、自分らしいコミュニケーションの感覚を養うことを目指した。（担当は本学教員・学生相談室 田中崇恵）
	ピア・サポートのための講演会 「学生による支え合いの理念と実践」 ／2018 年 2 月 27 日	東京大学学生相談ネットワーク本部ピアサポートルーム室長・高野明准教授を講師として招き、講演をいただいた。本学へのピア・サポート制度の始動に伴い、ピア・サポート活動における基礎知識や倫理的問題などについてワークを通して考える会となった。

2. 学生の活動

上述の視察やびあのわへの参加，講演会などの研修を経て，現在は本学のピア・サポーターたちが自分たちで活動を運営しています。主に以下のような活動となります。活動の詳細については，本報告書にて紹介しています。

・ つぶやきポストの運営

図書館スペースにポストを設置。好きなことをつぶやいて，それに対してピア・サポーターがお返事をかき，掲示板に貼り出すという活動。

・ 各種イベントの開催

コミュニケーションのワークを実施。今後も展開していく予定。

・ 定期ミーティング

おおよそ月2回程度開催。

3. 総合科目「ピア・サポートを学ぶ～支え合いの大学のために」の開設

2017 年度より，筑波大学におけるピア・サポートという相互扶助の文化を広げていくこと，またピア・サポート活動に参加する学生のリクルートもかねて，全学向け総合科目の授業として「ピア・サポートを学ぶ～支え合いの大学のために」を開設しています。学生相談室の教員4名で担当し，100名を超える学生が受講しています。秋学期・全10回の授業で，実践的なワークやグループ活動を中心に構成されています。

○2019 年度「ピア・サポートを学ぶ～支え合いの大学のために」の担当及び内容

日程	担当	タイトル	内容
第1回 (10月2日)	杉江	「ピア・サポートを始めよう」	ピア・サポートについての基本的な理論やさまざまな実践例を学ぶ。
第2回 (10月9日)	田中	「支え合いの理論～自己理解と他者理解」	ピア・サポートを行う上で重要な自己理解と他者理解について学び，ワークを行う。
第3回 (10月16日)	田附	「大学生の心理的発達課題」	大学生が抱えやすい問題や悩みごとについて学び，ピア・サポート活動に活かせる土台を作っていく。
第4回 (10月23日)	岩藤	「コミュニケーションスキル1～聴くスキル」	人の悩みや話をいかに共感的に聴くか，そのための理論を学び，ワークを行う。
第5回 (10月30日)	田附	「コミュニケーションスキル2～話すスキル」	自らの考えを適切に他者に伝える方法についてワークを通して学ぶ。
第6回 (11月13日)	田中	「コミュニケーションスキル3～ソーシャ	集団や社会の中で適切に他者と関わる方法についてワークを通して学

		ルスキル」	ぶ。
第7回 (11月20日)	杉江	「ピア・サポートにおける守秘義務と限界」	ピア・サポート活動を行う上で守るべきルールや活動倫理，生じうるトラブルへの対処について学ぶ。
第8回 (12月4日)	田中	「ピア・サポート・プランニング1」	筑波大学の中で必要だと考えられるピア・サポート活動の種をグループで探し，実際の活動のプランニングを行う。
第9回 (12月11日)	岩藤	「ピア・サポート・プランニング2」	プランニング1に引き続き，筑波大学で実際に展開できるピア・サポート活動についてグループでプランニングを行う。
第10回 (12月18日)	杉江・田中・岩藤	「グループ発表と総括」	プランニングの内容についてグループ発表と授業全体の総括を行う。レポート提出。

4. クラウドファンディング「学生による学生のための支援活動！ピア・サポートの輪を広げよう」の挑戦

学生のピア・サポート活動の資金の支援を得るために2019年度にReady Forによるクラウドファンディングに挑戦しました。多くのご協力を賜り，目標金額を超え827,000円ものご支援をいただきました。本当にありがとうございました。詳細につきましては，本報告書「8. クラウドファンディング」に記載しております。

学生による学生のための支援活動！ピア・サポートの輪を広げよう

(執筆担当：田中)

2. つぶやきポスト

現在のピア・サポートチームの主要な活動が“つぶやきポスト”です。一般学生の気軽なつぶやきの投稿，軽微な相談等に対して，ピア・サポーターがお返事を書いて掲示板に掲示する方法をとっています。全学の学生が利用する中央図書館のロビーに設置されており，学生とピア・サポーター，学生同士の交流が行われています。2017 年 11 月より設置を開始し，知名度も徐々に上がってきています。



筑波大学中央図書館ロビーに設置されたつぶやきポスト都掲示板



ピア・サポーターが作成したカラフルな用紙に学生からの相談やつぶやきが寄せられます。

【利用者】

つぶやきポストの利用者の大半は筑波大学の学生ですが，時々オープンキャンパス等で訪れた学外の方からお便りをいただいています。お便りは氏名や所属を明かさずに匿名で投函いただいています，備え付けの便箋にペンネームを記載する欄を設けており，度々お便りをくださるリピーターの方もいらっしゃいます。

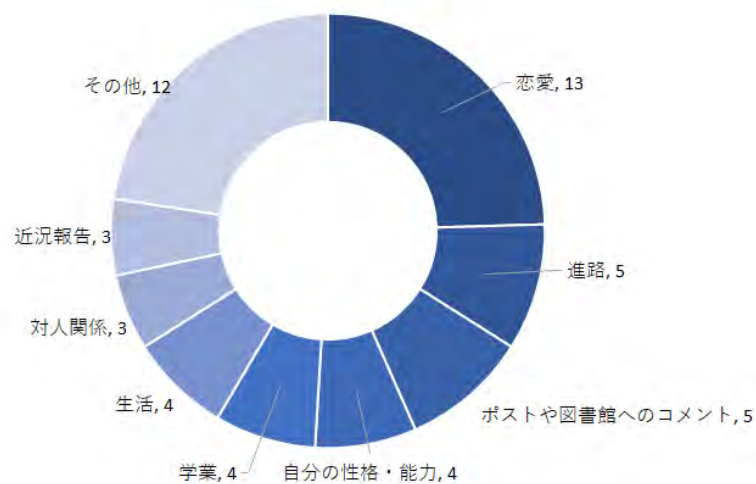
【つぶやき】

2019 年度は計 53 通のお便りに回答しました（表 1）。内容は学業や人間関係に関する相談など様々ですが，特に多いのは恋愛相談です（図 1）。他には“おすすめの本を教えて”や“何か面白い話をして”のようなカジュアルなものまで，寄せられるお便りの内容はお悩みの相談に限らず多岐に渡ります。

表 1 つぶやきポストへの月別投稿数（2019 年度）

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
0	7	11	9	3	6	2	9	1	2	1	2	53

図 1 つぶやきの内容別件数



【活動の流れ】

お返事の内容は月 2 回のミーティングで検討しています。ミーティング当日に回収されたお便りに対して出席メンバーが分担してお返事を書き、その後全員で書かれたものの内容を確認、必要に応じて修正をします。お便りのトピックによってメンバー各々にも得手不得手があるので、このような形を取ることで幅広い内容へのスムーズな対応が可能となり、より多様な価値観をお返事に織り込むことができます。

対面での相談でないため、お便りの内容の詳細が掴めない、どれほどの深刻さで書かれたものなのかが読み取り難い等、しばしば回答する上での困難を感じることもありますが、メンバーでの話し合いを通してできる限り相談者に寄り添い、助けとなる回答をお返しできるよう努めています。

また、最近では掲示されたお便りに対して、別の利用者が返信を投稿してくださることも増えつつあり、学生間のピアサポートの広がりの萌芽を感じています。



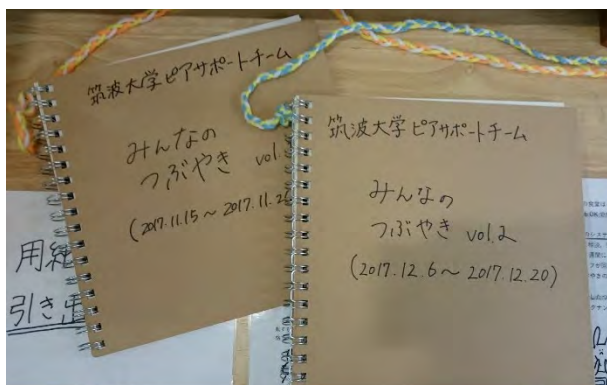
お返事書きの様子

【その他の試み】

つぶやきポストをより活発に使ってもらえるようその他もいくつかの試みをしています。

・「みんなのつぶやき」

過去につぶやきとその返答をいろんな人に閲覧してもらえるように、「みんなのつぶやき」としてアーカイブノートを用意しました。掲示板だと次々とつぶやきが更新されていってしまうので、自分が過去に書いたつぶやきやほかの学生が書いたつぶやきを見ることができるようにしています。



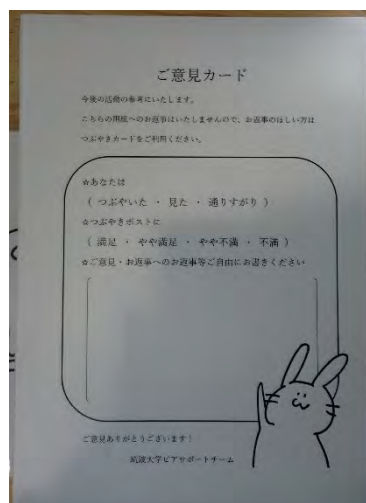
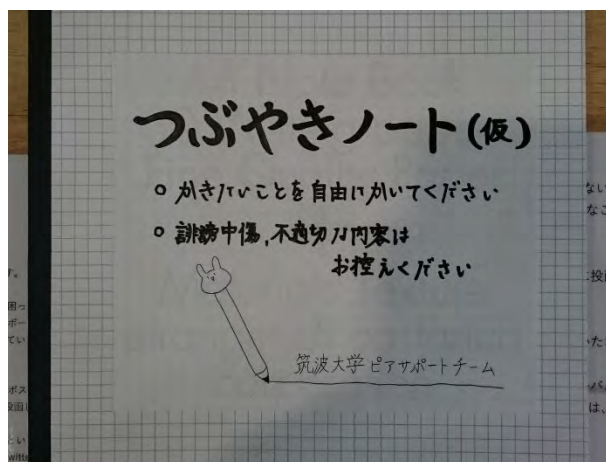
・「つぶやきノート」

掲示板型ではないつぶやきのほうほうがないか、より双方向的なやりとりが学生たちとできないかという考えから、「つぶやきノート」も仮運用しています。つぶやきポストはポストに投函してから、お返事がくるのに2週間程度時間がかかります。そのわくわく感もいいのですが、もっとすぐお返事が来たり、ピア・サポーターだけでない他の学生からのお返事が来たりしたら面白いとのことでノート型も採用されました。

オープンキャンパスで見学に来た高校生が書き込んでいたり、ある学生の書き込みに対してまた別の学生がお返事を書いたり、つぶやきポストとはまた異なる動きがあってとても興味深い試みになっています。

・「ご意見カード」

つぶやきポスト等のピア・サポーターたちの活動に対して、意見がもらえるように「ご意見カード」を作成しています。「みんなのつぶやき」もこのご意見カードを参考に作られました。もっとこうしてほしいといった要望だけでなく、ピア・サポーターの活動を見て「すごく元気をもらっています」「応援しています」といったような声も寄せられ、私たちの励みにもなっています。



【オンラインによるつぶやきポストの活動】

新型コロナウイルス感染症の影響により、学生たちの大学への入構制限、課外活動の停止、また大学図書館の休館を受け、これまで掲示板型で行ってきたつぶやきポストの活動ができなくなってしまいました。そこで、かねてより運用していたピア・サポートチームのTwitter上で質問ツール“マシュマロ”を用いて、オンラインによるつぶやきポストの活動を開始しました。

2020年4月より運用を開始し、6月までに31件のお便りが寄せられています。その大半は新生から寄せられるもので、リモート通学の状況下での窮状、特に課題や講義による負担を訴えるものでした。今年度の新生は大学への通学ができず、そのため本来入学当初にサポート源となるべき新しい人間関係を構築することが困難です。そこで、苦境に立たされた学生に気持ちを吐き出す場所を提供し、また学生同士がそのような状況を共有する媒介として働いた点において、この試みは非常に有意義なものであったと言えます。

また、このTwitterアカウント上でのやり取りは全学的な教職員の会議でも取り上げていただき、学生の現状の周知に貢献することができました。



【今後の課題と展望】

ピアサポートチームの活動は未だ学内での認知度が低く、それはつぶやきポストについても同様です。一因として、ポストの設置場所が中央図書館の一か所のみであることが挙げられます。筑波大学はキャンパスが広大であるため学類によっては中央図書館にほとんど立ち入らない学生も多く、利用者が中央図書館を訪れる一部の学生に限られていると思われます。これについては、前述したマシュマロでの活動がつぶやきポストの周知に繋がると考えます。学類や行動範囲に関係なく手軽にやり取りができるツールとして Twitter は非常に有効であり、その利便性を活かした活動には今後も発展の余地があります。

また、現在のピアサポートチームのメンバーは大多数が心理学類の3・4年生であるため、

他学類の授業や履修に関するお便りへの対応に困難があります。現メンバーの卒業が近いことから、学類の垣根を越えて新たなメンバーを確保することは喫緊の課題です。より多くの学生に私たちの活動への興味を持ってもらい、通学が始まって新入生がつくばに来るタイミングで引き入れることができるよう、広報活動を強化していきます。

（執筆担当：江崎・三井・田中）

3. セミナー「コミュニケーションセミナー」

ピア・サポートチームでは、つぶやきポストや課外活動以外の時間を利用して、セミナーイベントを開催しています。学内の人に対して、ピア・サポートの活動内容や様子について、関心を持っていただくだけではなく、ピア・サポーター自身のスキル向上を目的として、ピア・サポート活動を指導していただいている先生方のご指導の下、イベント企画担当の学生を中心に、取り組んでいます。

初回は、コミュニケーション能力を高めるようなワークのセミナーを行いました。私も参加したのですが、心理学の講義で「傾聴」など普段習っている技法について、ワークを通して実践してみると、「実際には『聴くこと』ってこんなに難しいのか」「こういう風に聞いてもらえたら話しやすいな」など、座学だけでは感じられないことを体験することができ、とても実りのある時間となりました。

今後は、同様のセミナー企画を実施するだけではなく、唾液を使った測定キットを用いたストレスチェックのイベントなど、様々なイベントの企画実施を考えております。

【実施状況】

日時 6月12日(水) 17:00-18:00

場所 大学会館 C 棟 ピアサポートルーム

参加人数 6人

内容 コミュニケーションについての説明の後、図形ゲームをやって伝え方の練習をしました。ペアで行い、伝え方のフィードバックを共有して、参加者は自分の伝え方を客観的に捉えることができました。伝え方のワークの次には聴き方に関して傾聴のテクニックを学びました。聴き方についての実践では、アンゲームを行いました。オープンクエスチョンを使うと、相手から様々な話を聴きだせることを感じました。



セミナーの様子

コミュニケーション セミナー

言葉は耳にするけど、「コミュカ」って何だろう？

上手なやり取りの方法ってよくわからない…

講義とワークを通して、コミュニケーションについて一緒に学んでみませんか？

【日時】 6月12日(水) 17:00～18:00

【場所】 大学会館 C 棟 ピアサポートルーム

嘉納治五郎像の後ろに見える部屋です。



予約不要
入退室自由



【主催】 筑波大学ピアサポートチーム

【問い合わせ先】

E-mail: happytsukuba.peer@gmail.com

Twitter: @happytsukuba



コミュニケーション能力 アップ講座

PRESENTED BY ピアサポートチーム

本日の流れ

【コミュニケーション能力ってなに??】

- * 伝えよう、自分の考え。
⇒ 考えの表現方法について学ぼう
- * 受け取ろう、相手のメッセージ。
⇒ 上手な「聴き方」とは？



グラドルール

- * セミナーで聞いた個人的な話は他の人に話さないこと
(守秘義務を守る)
- * 「良い・悪い」「正解・不正解」はありません
- * 発言やワークへの参加は自由です

はじめに

バースデーチェーンを作ろう！

- * 誕生日順(4/1始まり)に並び替えましょう
- * このとき、「言葉を使わないように」
- * 制限時間は1分半です



初対面の人との意思疎通＝とっても難しい

言葉をつかえない・通じないシチュエーションでは、
さらに難しくなる

⇒そのような状況でうまくコミュニケーションをとるために
必要なスキルとは？

コミュニケーションとは

コミュニケーションには2種類ある

バーバルコミュニケーション

＝会話など言語でのやりとり

ノンバーバルコミュニケーション

＝表情、ジェスチャーなどの非言語でのやりとり

ノンバーバルコミュニケーションとは

表情によるコミュニケーション

→アイコンタクト/瞳孔の感じ

声によるコミュニケーション

→大きさ/トーン



ノンバーバルコミュニケーションとは

身振り・動作によるコミュニケーション

→ジェスチャー

その他のコミュニケーション

→服装/髪型/におい(香水)/アクセサリ



上手く伝える伝え方とは？

バーバル / ノンバーバルコミュニケーション

それぞれを用いて相手にうまく思いを伝える方法とは？

⇒自分の五感のうちのどこかを使えない時でも伝わるように意識する！



聴覚的コミュニケーション

主に「バーバルコミュニケーション」を用いる

⇒全体の構成を示す

伝えたいことの話の構成を最初に示す

⇒代名詞の多用を避ける

代名詞＝相手が共通理解を持っているときしか分からない

代名詞のさす名詞を「具体的に」説明する

⇒注目してほしい部分について、口頭で説明する

注目ポイントを言うことで注意が向く

「ここを見る」が一緒なのは強み

視覚的コミュニケーション

⇒討論の流れを共有する

テーマ、流れをスライドなど視覚資料を用いて共有する

⇒口頭で話すことは「文字」でも示す

確実に伝えたい内容は「メモ」に残すと情報漏れ防止

話すスピード＝書くスピード

⇒相手の顔を見て話す

「誰が話しているか」は重要な情報

視線があう＝ノンバーバルコミュニケーションの成立

伝え方について学んだところで・・・

「図形ゲーム」を用いて実践してみましょう！

【POINT】

- ・図形を見ていない人に伝える
＝〇〇情報が足りない
- ・先程学んだ伝え方のポイントのどれを使うか



「図形ゲーム」感想のシェアリング

- ◆ 新しく学んだこと
- ◆ 図形ゲームをやった感じたこと
 - 難しいと感じた点
 - どんなどころに注意して伝えたか
 - 相手の伝え方で印象に残ったところ
- ◆ あれ？意外と自分は得意かも！と思ったこと
- ◆ 日常で実践できそうなこと
- etc...



聴き上手になろう！

上手く話せない...難しい...
コミュニケーションに向いてない...！？

⇒ **話せないなら上手に聴けるようになればいい**
相手の話を聴き、気持ちをくみ取るスキルも必要とされている

でも、上手く聴くってどういうことだろう？

うさぎ：「今日は雨だね。」



傾聴

言葉によって表現されている話し手の思いをなるべく、
自分のことのように**共感的**に理解し、理解したことを言葉で返す

単に「話を耳に入れる」「答えを導き出すように質問をする」といった、
「聞く」「訊く」とは異なる

「**相手が言いたいこと**」「**相手が伝えたいこと**」にポイントを置いて、
相手を理解することが目的



傾聴 ロジャーズの3原則

共感的理解

⇒ 相手の立場になって相手の気持ちに共感しながら聴くこと
相手に関心をもって、その相手の語っている視点から、
その相手が語ったことを描いていくというイメージ

無条件の肯定的関心

⇒ 話の内容が、たとえ反社会的な内容であっても、初めから否定せず、
なぜそのようなことを考えるようになったのか関心を持って聴く

自己一致

⇒ 聴く人も自分の気持ちを大切にし、相手の話に分からないところがあれば、
聴きなおして内容を確認、相手にも自分に対しても真摯な態度で聴く

(引用) 厚生労働省HP こころの耳 http://kokoro.mhlw.go.jp/listen_001/

傾聴のテクニック① 応答

うなずき

⇒ 「うん、うん」「ああ、そうか」「へえ～なるほど」など声を出しながらうなずく

話し手のメッセージの要点・キーワードを繰り返す

⇒ 話し手の言葉の重要なポイントや言い回しを伝え返す
「どうしてあんな言われ方しないといけないの」→「理不尽な言われ方で嫌だね」

感情を言葉にして返す

⇒ 言葉だけでなく、話し手の感情や態度に共感的に応答する
「～で困ってたの」→「それは困るね。」

○「あなたの話を理解しています」「あなたの話に興味があります」というメッセージ

傾聴のテクニック② 質問

質問には2種類ある

開かれた質問

⇒ 応答の範囲を限定せず、「はい」「いいえ」で答えられない質問
「この部屋についてどう思いますか?」「なぜ好きなのですか?」

閉ざされた質問

⇒ 1語か2語の答えを求めたり、
「はい」「いいえ」かのどちらかで答えさせたり、事実を確認したりする
「あなたは何学類ですか?」「あなたは筑波大学生ですか?」

聴き方について学んだところで・・・

「アンゲーム」を用いて実践してみましょう!

【POINT】

- ・学んだテクニックを実際に使ってみよう
- ・話しやすい雰囲気づくりも意識してみよう!



じゃんけんで負けた人⇒話し手

カードのお題に沿って3分間
相手に分かってもらえるように
話して下さい



じゃんけんで勝った人⇒聞き手

話を聞きながら、
47都道府県の県庁所在地を
北から順に考えてください



じゃんけんで負けた人⇒話し手

カードのお題に沿って3分間
相手に分かってもらえるように
話して下さい



じゃんけんで勝った人⇒聞き手

話を聞きながら、
動物の名前しりとりをしてください
ごりら⇒らくだ⇒ダチョウ⇒QQ



じゃんけんで負けた人⇒話し手

カードのお題に沿って3分間
相手に分かってもらえるように
話して下さい



じゃんけんで勝った人⇒聞き手

【POINT】

- ・学んだテクニックを実際に使ってみよう
- ・話しやすい雰囲気づくりも意識してみよう！



じゃんけんで負けた人⇒話し手

カードのお題に沿って3分間
相手に分かってもらえるように
話して下さい



じゃんけんで勝った人⇒聞き手

【POINT】

- ・学んだテクニックを実際に使ってみよう
- ・話しやすい雰囲気づくりも意識してみよう！



今日の感想のシェアリング

- ◆新しく学んだこと
- ◆アンゲームをやって感じたこと
 - ー難しいと感じたこと
 - ー話を聴いてもらってどんな感じが
 - ーどんなところに注意して話を聴いていたか
 - ー聴き手の聴き方で印象に残ったところ
- ◆あれ？意外と自分は得意かも！と思ったこと
- ◆日常で実践できそうなこと
- etc...



参考文献

岡田倫代(著)、七條正典(監)、(2013).
5分10分30分でとにかく簡単 ビアサポート力が身につくコミュニケーション
ワークブック、学事出版

古宮 昇(著)、(2017).
マンガでやさしくわかる 傾聴、日本能率協会マネジメントセンター

福原真知子(訳)、(1999).
マイクロカウンセリング 基本的かかわり技法、丸善株式会社

4. はなしば

○活動目的 「話せる」を日常にー

学校・職場・家庭 etc…学生生活の中で何気なく感じた思いを聴いてもらえたらなあ、と思ったことはありませんか？

でも、実際に話そうと思っても、友人や家族には遠慮してしまうし、相談室に行くほどでもないかな、ネットは心配…というような具合で、自分の思ったことを、気楽に安心して共有できる場というのは、案外少ないのが現状です。そこで私たちは「はなしば」の活動を通じ、普段の肩書きや人間関係から離れて、純粋に他者とのコミュニケーションを楽しみ、アクティビティやそこから生じる関係の中で自分の心と向き合い、思いを整理できる場を提供したいと考えています。

最終的には大学全体で「はなしば」という場が認知され、気軽に人とふれあい自己整理ができる空間として生き続けていくことが目標です。

○活動内容 月1回開催するはなしば（定員6人程度）

主に他者とのコミュニケーションを促すカードゲームや自己理解につながるワークを4～5人の参加者とファシリテーターのグループで行います。アクティビティを通して、自然と誰かに聴いてほしいと思っていることや、自分の考え・モヤモヤを安心してお互い話せる場にしていくのがこの活動の目的です。関わりの中で自然と出てきた話が、話のテーマになります。また、「安心して話せる場」をつくるために、グループワークやアクティビティを目的に沿うように、先生のご指導を頂きながら行います。

<具体的な流れ>

1. 場の目的・ルールの共有
2. アイスブレイク
3. メインコンテンツ(月ごとにテーマを変える)
4. 感想シェアリング
5. レター交換

レター交換では参加者がお互いに、はなしばを通して相手に感じたことや素敵だなと

思った点などを書いて、手紙として渡します。



※はなしばでの名札(表)とメッセージカード(裏)

○はなしばでのルール

はなしばでは安心して話すことができる場を作るために以下をルールとしています。

1. はなしばで聞いた話は「はなしば」以外では話さないこと（守秘義務を守る）
2. 発言を強要しないこと
3. 非難したり批判的・評価的発言をしないこと
4. 「私は～と思った」というように「私」を主語にして話してみましょう
5. 実名ではなく、自分の呼ばれたい名前やニックネームを使いましょう
6. 宗教や営業の勧誘目的の参加は禁止です。そのような行為を目撃した際には、退出をお願いすることがあります。またそのような行為を目撃した方は、はなしばのメールアドレスに報告をお願いします。

○これまでのテーマ(活動内容は次ページ参照)

- 10 月：カードゲームで仲良くなろう
- 12 月：対話を通してお互いを知ろう
- 1 月：「リアクションだけでこんなに違う」って面白い！
- 2 月：感情カードゲームを通して自分を知ろう
- ※3 月からはコロナの影響で活動自粛

○この先の展望

- ・ はなしばという場の認知度を高めるため、SNS、ビラ配りを通しての広報活動
- ・ ピアサポートメンバーとの協力で毎月のはなしば開催
- ・ 参加者だけではなく、運営メンバーの募集も積極的に行っていく



企画名	10 月のはなしば カードゲームで仲良くなろう
日 程	10 月 23 日(水) 11:30~13:00
場 所	ピアサポートルーム
参加人数	5 人
内 容	※アイスブレイクの様子 ※10 月のはなしばは初回だったため、一般の大学生には広報をせず運営メンバーとその友達でプレテストとして行いました。 1. 場の目的・ルールの共有 2. Common! Everybody!(アイスブレイク) ペアをつくりお互いに名乗った後、会話を通してパートナーと自分の共通点を探すゲームを行いました。見つけた共通点を全体でシェアした後、ペアを変えて再び行いました。共通点としては、趣味や出身地、好きな色、休日の過ごし方、専攻などが挙げられ初めて会う人に自己紹介をするだけでなく、会話が弾むきっかけ作りになったと思います。また、相手との共通点を探すことで、参加者に対する親しみやすさを感じ、場やワークに対する緊張感を和らげることができたと思います。 3. アンゲーム(メインコンテンツ) アンゲーム(クリエーションアカデミー販売)のカードを用いて、1人ずつテーマカードをめくり、そこに書かれた質問に答えていくというワークを行いました。質問内容としては、「あなたのお気に入りの時間について教えてください」「小さい頃のおもしろエピソード」などがありました。ゲームを通して参加者が話し手の経験や価値観を知るとともに、話し手の自己理解を深めることを目的として行いました。また、発表プレイヤー以外の参加者は基本的には口を挟まず、相づちや頷きなどのリアクションをとって話を聴くことを心がけました。「話を聴いてもらえた」という経験をする、そして「ここでは批判も評価もされず、自分の思ったこと感じたことを話しても大丈夫」という心理的安全性を感じてもらうことで、安心した自己理解の場をつくるというのはなしばの活動目的を運営メンバー間で再確認することができました。 4. 感想シェアリング 5. レター交換
感 想	・自分や他者の思っていることを素直に交わすことで、気づきが得られ、自己整理や他者理解に繋がると感じた。 ・「批判も評価もされず、話せる場」が必要だと感じた。



※アイスブレイクの様子

改善点	・運営側の進行の際の役割を予め決めておく ・本来やる予定のカードゲーム(はあって言うカードゲーム)を準備することができなかったため、次回までに手元に用意しておく。 ・答えづらい質問は抜いておく	
-----	--	--

※広報画像

企画名	12 月のはなしば 対話を通してお互いを知ろう	
日 程	12 月 23 日(月) 12:30~14:00	
場 所	ピアサポートルーム	
参加人数	5 人	
内 容	1. 場の目的・ルール共有 2. ティッシュ de アート(アイスブレイク) ティッシュを数回好きな形に折り、好きな色のペンで模様を描くアイスブレイクを行いました。色を付けた後に、ゆっくりとティッシュを広げて作品を完成させますが、自分が想像していた柄とは異なるデザインになる点がワークのポイントとなりました。作品に題名をつけ、自分が気に入った作品のポイントをそれぞれシェアした後に、作成中に感じていたことや他の参加者の作品を見て感じたことをお互いに話し合いました。似た遊びを小学校でやったことがある参加者がいたところから、小学校の休み時間の過ごし方や思い出、クリスマスが近い日だったのでクリスマスの思い出やサンタさんへのお願いなどの会話が生まれ、お互いの思い出話をするような気楽な雰囲気の中、作品制作を行うことが出来ました。 3. 対話トランプ(メインコンテンツ) 対話するトランプ(株式会社 CCO 販売)を使用し、1人ずつテーマカードをめくり、そこに書かれた内容について話すワークを行いました。引かれたテーマとしては「これまで一番、嬉しかったこと」「もしも、あなたが神様だったら」「幸せだなと思う瞬間」などがあ	



※アイスブレイクの様子

	りました。発表プレイヤーが話し終えた後、その他の参加者は発表者の話を聴いて感じたことを発表者に伝え、また発表者もそれを受けての感想を伝え合いました。 テーマの中には答えにくいものもあったため、テーマカードを3枚引き、その中から話しやすいものを選ぶという工夫や思いつかない場合にはパスしてもOKというルール作りなど、その場で柔軟に対応できた点が良かったと思います。参加者からは「聴いてもらえるって嬉しい」「他の人からもらった感想から新しい視点を得ることができた」「他の人の話を聴いている中で、自分ならどうするかと考えていた」「発表者の話を聴いていて、自分も似た経験をしたことがあったことを思い出した」などの感想がありました。 4. 感想シェアリング 5. レター交換
感想	・はなしば内では、実名ではなくニックネームを使用するため、もともと知り合い同士でもフラットな関係で話すことができた。 ・対話トランプを行うと自己肯定感が上がる。
改善点	・「ちゃんとしたことを言わないといけない」という空気を作り出さない工夫が必要。 ・話したくない、話さないという選択肢をとりやすい雰囲気にする。また、それを伝えられる場作りが必要。 ・運営側から多様な視点を提供することが必要。また、答えづらそうにしている場合はYes/Noで答えられる質問に変えるなどの工夫が必要。 ・語り要素だけではなく、楽しい要素を取り入れたコンテンツを考える。



企画名	1月のはなしば 「リアクションだけでこんなに違う」って面白い！
日 程	1月20日(月) 12:00~14:00
場 所	ピアサポートルーム
参加人数	6人
内 容	1. 場の目的・ルールの共有 2. つみき自己紹介(アイスブレイク) 好きな食べ物、好きな動物をテーマに、自分よりも前の発表者の内容を覚え、それを繰り返した後に自分の自己紹介を加えるというルールで行いました。後半に進むにつれて覚える量が増えるため、他の人が思い出すのを手伝ったり、緊張が解け笑いも生まれたり、和やかな雰囲気でのワークにつなげることができました。 3. ナンジャモンジャ 前回のはなしばでは、「語り」に焦点を置きすぎて、楽しい要素があるポップなゲームが欲しいという反省点があったため、ナンジャモンジャ（すごろくや販売）のガードゲームを行いました。このゲームは、描かれた生物に名前を付け、再び同じカードが引かれた時に、その名前を素早く呼び得点を得るゲームです。名前をつけることが得意な人、暗記が得意な人、素早く答えることができる人など、参加者それぞれの良さを見つけ、楽しい雰囲気のできた点が良かったです。 4. 「はあって言うゲーム」 与えられたお題を声と表情で伝え当て合う「はあって言うゲーム」(幻冬舎販売)を行いました。例えば日常的に使用する「そんな」という言葉が「裏切られて」「照れて」「落ち込んで」「おどろいて」などの状況でどのような声のトーンや表情で伝えられるのかを考えました。また、純粹にゲームを行うだけではなく、「このテーマのように最近‘そんな’と思った出来事がありましたか？」や「こんな状況に直面したら、どのように感じますか？」など、対話を促す雰囲気へつなげることができ、その場でトークを深めることができた点が良かったです。 5. 感想シェアリング 6. レター交換



※レター交換の様子

感 想	・ 前回に比べ、メンバーがフォローし合いながら和気あいあいと楽しい空気のできた。 ・ 「〇さんはこんな経験したことがあります？」など、色んな人に話を回すことができた。 ・ 周りの様子を見ながら進めることができ「面白いことを言わないと..」という負担の低減につながったと思う。 ・ 時間通りにコンテンツを進めることができた。
改善点	・ ワークで使用する素材をメンバー間で共有し、誰もがアクセス可能な状態にする。 ・ 1 回のはなしばの参加人数は最大 6 人程度。それ以上多くなると、机や椅子の配置を変える、グループを分けるなどの工夫が必要となる。 ・ 「感情」に焦点を当てた会話を深めたい。 ・ 事前にテーマカードの枚数をもっと絞っておけば良かった。 →話しにくいと思うテーマを事前に抜くことができる。また、話す時間をより多くとることができる。
企画名	2 月のはなしば 感情カードゲームを通して自分を知ろう
日 程	2 月 21 日(金) 13:30～15:00
場 所	ピアサポートルーム
参加人数	5 人(はなしば運営メンバー+ピアサポートメンバー)
内 容	※1 月のはなしばは、一般の大学生には広報をせず、ピアサポートメンバーにはなしばの活動を知ってもらい、今後の活動を協力して行えるように交流をもつことを目的に開催しました。 1. 場の目的・ルールの共有 2. ジョハリの窓ワーク 個人間の開示的なコミュニケーションの程度を評価するために用いられるジョハリの窓を基にしたワークを行いました。自分と他人の認識のずれを理解し、自分も知っていて他人も知っている開放の窓を広げることで相互のコミュニケーションを円滑にすることを目的としていました。ワークでは様々なお題のカードを用意し、発表者を決めカードを引いてもらいました。カードには「発表者を野菜で例えるなら」「発表者のストレス解消方法」などがあり、そこに書かれているお題について、発表者以外の人は発表者がどのような答えを出すかを予想・発表し、最後に発表者が自身の答えを開示するというものでした。なぜこの答えを予想したのかを伝え、発表者が感想を述べて、また次のカードをめくると

	いう流れで行いました。 3. 感想シェアリング 4. レター交換
感 想	・自分からみた自分と他者からみた自分を知ることができ，自己理解につながった。 ・他人の意見を取り入れる自己分析ができるため。自分では気付かなかった新しい自己の発見につながった。 ・無理なく話すことができる。
改善点	・参加者の中に知り合いがいても，できるだけ個人的な関係の話ではなく，場の中で出てきた情報をもとにゲームを進める必要がある。

(執筆担当：森田)

5. ぴあのわ in 愛媛

筑波大学ピアサポートチームは愛媛県に赴き、「ぴあのわ in 愛媛」に参加しました。



○ぴあのわって？

ぴあのわとは、全国からピアサポートの組織が集う、年に一度の合同研修会です。今回は愛媛県の愛媛大学と松山大学にて、12月7日と8日の2日間行われました。筑波大学のピアサポートチームは今年で4回目の参加になります。今年度は3人のピアサポーター3名と教員1名で参加しました。今年度のテーマは「経験を学びに変える！～巡り巡って紡ぐ未来のストーリー」というもので、自分たちの体験をふりかえり共有し、次へとつなげていくという学びができたように思います。

○どんなことをしたの？

12:30	13:00	13:15～14:20	14:45～16:00	16:30～17:45	18:00～21:00
受付	オープニング	記念講演 「ハテナに学ぶ」 いよころザシ大学 泉谷 昇氏	ピアサポート力養成講座 (1) 危機管理&共感力/プロジェクトマネジメント/ ファシリテーション/課題解決&チーム作り/ これからの障害学生支援	休憩	ピアサポート力養成講座 (2) 自閉症スペクトラムの世界/活動指針作り/自 己理解と自己受容/大学生の健康/ふりかえり /ハートとハートが繋がる体験
					・夜案塾 ・基調講演 「遊びの精神が、人生や時代を拓く」 東京学芸大学 松田恵示先生 ・ポスターセッション
8:50	9:00～10:15	10:30～12:15	12:30～13:00		
受付	学生セッション 学生相談/新入生・高校生支援/学習 支援/障がい学生支援/キャリア支援 /環境整備/ボランティア相談/広報支 援/留学生支援/防災ボランティア	ワールドカフェ	総括		

他大学の学生と交流しながら、ピアサポート活動に必要なスキルを実践的に学びました。

・ピアサポート力養成講座（教員セッション）

ピアサポート活動をする上で欠かせないテーマについて、希望したテーマごとに分かれて議論し、ホスト大学の教員から総括となる講義を受けます。

例えば「危機管理」や「課題解決」など11のテーマがあり、それぞれ2回のセッションに参加しました。初対面となる他大学の学生と話を交わす中で、新鮮な意見や、各々の立場からの知見を得ることができました。知識だけでなく、議論の経験や身につけた技能を今後の活動に活かします。

・夜楽塾

基調講演とポスターセッションの2部で構成されています。

基調講演では、東京学芸大学の松田恵示先生より「遊びの精神が、人生や時代を拓く」という題でお話をいただきました。具体的にはテーブルをまたいで会場の全員でゲームをしながら、「笑い」はなぜ起こるのか、なぜおかしいのかについて学びました。「失敗してはいけない」という固定観念を自覚し、それを打破するという観点から、笑いの大切さを痛感しました。ピアサポートチームも笑いのあふれる場にしたと感じました。

ポスターセッションでは、各大学のピアサポート組織がポスターを掲示して、自由に観覧しました。ポスターは各組織が持ち寄り、会場の周囲に張り出します。筑波大学もポスターを設置し、多くの学生とやりとりをすることができました。また、他大学ではどのような組織体系になっているのか、どのような活動をしているのか、利用状況やメンバーの数はどうかなど、お互いに情報共有する場となりました。大学によって活動の規模や認知度、与えられた権限等がさまざま、私達の活動に関してもより広い視野で考える機会となりました。



・ワークショップ（学生セッション）

前にご紹介した「ピアサポート力養成講座」とは異なり、ホスト大学の学生が主催して研修を行いました。内容は、現行のピアサポート活動に関する課題と解決についてのディスカッションが主になります。

現在ぶつかっている問題の解決を目指したり、今後予想される困難状況を想定して先に対策をしたりするなど生産的な時間となりました。すぐに実行することは難しいものもあ

りましたが、今できることを自覚し、次に必要な行動を計画できました。

・ワールド・カフェ

ワールドカフェとは、近年開発された会議の手法です。カフェにいるような、リラックスした雰囲気の中、少人数で会議することで、自由に発話、傾聴できる点が優れています。

今回は「理想の大学」について考え、どうしたら実現できるのかを様々な大学、学生教職員もバラバラに4人のグループに分かれて、席替えをはさみながら議論しました。リラックスした雰囲気での会議は当初の目的通り、発言しやすく、相手の話も聞きやすい環境でした。人によって重視する側面が異なったり、現実的に難しい問題が露呈されたりするなどそれまでにない見方を得て、自分ひとりではなく誰かと一緒に考える意義を学びました。



○総括とお礼

クラウドファンディングへのご協力のおかげさまで、愛媛までの長距離の移動と宿泊が可能になり、結果以上のようなとても有意義な経験をすることができました。重ねてお礼申し上げます。この度得た知識と技能、そして経験を、今後のピアサポート活動に十二分に活かし、筑波大学をはじめとする大学生の生活にさらなる貢献ができるよう務めます。



(執筆担当：柄澤・田中)

6. 子ども大学

筑波大学内での活動以外に、外部からのボランティア依頼にも応えています。令和元年度はいばらき子ども大学県南キャンパスの運営のお手伝いをしました。いばらき子ども大学は茨城県と NP0 法人が中心となり進めている事業です。子どもたちの好奇心や疑問に答えて知的な世界を開くことを目的とし、大学のキャンパスで大学の先生や専門家から専門的なテーマをわかりやすく伝える機会を提供しています。小学 4-6 年生が対象で、大学生と同じように授業を体験することができます。3 回分の授業に参加し、会場設営、受付、授業の補佐を行いました。授業内の質問時間では子どもたちの鋭い質問に驚かされました。休み時間を通して子どもたちと学校生活について話すことができたのも良かったです。

さらに、大学で行っているピアサポート活動のうち、つぶやきポストの活動を紹介し、体験してもらいました。何か悩みがあったとき、先生や家族に相談する以外にも、仲間で助け合う方法もあることを子どもたちにも知ってもらうことを目的としました。子どもたちに任意でお便りを書いてもらい、後日学生サポーターで回答し、次回の授業の際に返却しました。学校でのこと、習い事、友達との話、大学での生活の質問等、様々なお便りが寄せられました。将来子どもたちが困難に直面した際や、誰かを支援したいと思ったときに、ピアサポート活動を思い出してくれたら嬉しいです。

いばらき子ども大学ホームページ

<http://www.hito-machi.net/kodomous/index.html>

ボランティア活動日とピアサポート活動内容について

開催日	授業テーマ	ピアサポート活動
8 月 4 日	子ども大学天体講座	
10 月 6 日	「ミュージカルを支える仕事」について	つぶやきポストの説明 お便りの配布・回収
11 月 10 日	ギネス世界記録から見える世界	お便りの返却

【内容詳細】

2019年8月4日 子ども大学天文学講座

つくばエキスポセンターで、プラネタリウムを観ながら星や宇宙について学ぶ授業が開講されました。子どもたちは星座早見盤の作成をしたり、夏の星座についての話を聴いたりもしました。私たちは授業補助と子どもたちと授業のお礼メッセージカードの作成をしました。

2019年9月8日 「ミュージカルを支える仕事」について

元劇団四季団員・文化プログラムコーディネーターの門脇先生から、ミュージカルを観るだけではわからない、様々な仕事について学びました。子どもたちはミュージカルを支える仕事には何があるか尋ねられた際、積極的に発言するので、マイクランナーとして働き甲斐がありました。舞台のセッティングについて映像を観たり、みんなで歌も歌ったりしました。

私たちの行っているつぶやきポスの活動を子どもたちに紹介し、任意でつぶやきを書くのを体験してもらいました。

2019年11月10日 ギネス世界記録から見える世界

ギネスワールドレコーズジャパン株式会社代表の石川香織さんの授業を受けました。ギネス世界記録とはどういうものなのか、認定員になるにはどうすればよいかなどを教えてくださいました。実際に子どもたちとハイタッチリレーをして、世界記録に挑戦しました。速くハイタッチをしていくにはどうすればよいか、子どもたちと一緒に考え、私たちも意見を出しました。世界記録を破ることはできませんでしたが、みんなで協力して試行錯誤できて楽しかったです。

また、前回(9/8)募集したつぶやきにお返事を書いて、子どもたちに返却しました。自分の悩みや思いを誰かとやり取りすることの良さを知ってもらえたのではないかと思います。

(執筆担当：村川)

7. T-ACT（つくばアクションプロジェクト）との連携

筑波大学ピアサポートチームは、筑波大学における T-ACT（つくばアクションプロジェクト）の一企画として発足しました。

【これまでの企画名】

2016 年度 「みんなで幸せになろう筑波支部 ～ピアサポート制度を立ち上げよう！～」

2017 年度 ピアサポートでつながろう！ ～みんなで助けあえるキャンパスを目指して～

2018 年度 ようこそ、ピアサポートへ！ ～みんなで助けあえるキャンパスを目指して～



チームの主な活動である「つぶやきポスト」の運営をはじめ、広報活動、勉強会の開催など、様々な面でご協力いただきました。また、私たちが春の新歓祭で T-ACT の活動内容を新入生に紹介するお手伝いをさせていただきました。他企画の学生の方たちとも交流を深めることができました。

また多くの皆様の多大なるご支援のおかげで、2018 年度下半期 T-ACT 活動報告会では、数あるノミネート企画の中から見事「優秀賞」に選ばれました。

たとえば君がきずついて
くじけそうになったときも
かならず誰かがそばにいて
ささえてくれる大学に。

ピアサポート＝仲間同士の助け合い。
筑波大にあった助け合いの形を一緒に考えてみませんか？

筑波大のピアサポートについて考える会

日時：2/22(水) 13～17時 場所：人間系学系棟B301

第一部：「大学におけるピアサポート活動とその実践」

東京大学学生相談ネットワーク本部ピアサポートルーム 植田 隆弘 先生

第二部：「筑波大学ピアサポートの目指すもの」～Appreciative Inquiryの視点から探る筑波大ピアの「コアー」～

皇學館大学文学部 川島 一見 先生

参加希望の方は下記のQRコード（googleフォーム）よりお申し込みください。



Twitterアカウント：@happytsukuba
連絡先：happytsukuba.peer@gmail.com
人間学群心理学類3年 佐藤ひかり



（執筆担当：常盤）

8. クラウドファンディング

2019年6月に筑波大学におけるピア・サポート活動の充実化を目指し、Ready for のクラウドファンディング事業を通じて皆様からのご支援を募りました。6月24日に開始し、8月9日までの短い期間であったのにもかかわらず、77名もの方々よりご支援を賜り、目標金額を上回る827,000円を達成することができました。

ご支援と同時に温かな応援・激励メッセージもたくさんいただき、教員、学生共々励まされるとともに身の引き締まる思いを抱いております。大学内ではなかなか予算獲得が難しく、学生のために自由な発想のもと使わせていただける今回のご支援はこれからの筑波大学におけるピア・サポート活動の原動力ともなります。心よりお礼申し上げます。



ご支援いただきました方々の中で、お名前を掲載可としていただいた方を掲載いたします。この場を借りまして、再度感謝申し上げます。

貞刈 博志 様 寺田 真 様

天野 勝利 様

尾崎 瑞子 様

加賀 信広 様

青柳 悦子 様

綾部 早穂 様

石橋 碧 様

石部 雄紀 様

岩藤 裕美 様

上西 創 様

牛込 裕子 様

榎本 真理子 様

江上 奈美子 様

加藤 広介 様

菊地 文武 様

黒田 卓哉 様

坂本 透 様

佐藤 忍 様

佐藤 洋輔 様

沢宮 容子 様

笹原 信一郎 様

菅原 大地 様

鈴木 浩明 様

高野 明 様

太刀川 弘和 様

田中 博 様

田中 理恵 様

月岡 麻里 様

土子 昇 様

土屋 貴穂 様

中内 靖 様

中尾 淳樹 様

中川 純子 様

名川 瞬介 様

原田 悦子 様

袋地 知恵 様

古田 淳一 様

堀田 亮 様

梶 正幸 様

山下（高橋）真里 様

皆様からいただいた資金は、ピア・サポートチームの活動のために大切に活用させていただきます。現在使用させていただきました用途は、以下のようになっています。

・ピア・サポートルーム整備費（家具の購入等）	110,868 円
・びあのわ in 愛媛への参加費・交通費（学生 3 名分）	135,140 円
・本報告書印刷費（100 部）・郵送費	43,800 円（予定）

ピア・サポートルームが全学生にとって居心地のよい場所になるようラグやスツール、学習用デスクなどを購入いたしました。いまだ新型コロナウイルス感染症の影響で大学内での学生の活動が制限されているため十分活用されている状況ではないですが、これからどんどん広め利用していきたいと思っています。また、同影響下で講師招聘を伴う研修会、東京工業大学ピア・サポートへの視察が中止となっており、今後状況が落ち着き次第また企画する予定です。その際に皆様さまからの資金を大切に活用させていただく予定です。

みんなで助け合えるキャンパスを目指してさらに活動に力を入れてまいりますので、引き続き筑波大学ピア・サポートチームの応援をよろしくお願いいたします。改めまして、この度はご支援をいただき誠にありがとうございました。

以下、ピア・サポーターからのコメントを掲載しています。

メンバーコメント

この度はクラウドファンディングにご協力いただきまして、誠にありがとうございました。みなさまの多大なるご支援に心から感謝を申し上げます。

初めは先輩の背中を追いつつ、すでに行われている活動をなんとか続けることで精一杯でした。しかし、徐々に増えていく仲間や、活動当初から支えてくださった先生方、先輩方のおかげで、今までやりたくてもできなかったことが段々と実現できるようになってきました。つぶやきポストから始まり、つぶやきノートやセミナー、他大学との交流など、学内だけではなく学外にもピアサポートの「輪」が広がっていているのを感じます。このような素晴らしい団体に関わることができたことを心から誇りに思います。今後も一生懸命活動に励んでいく所存でございます。改めまして、この度は誠にありがとうございました。

人間学群心理学類 4 年 常盤みなみ

日頃より活動へのご理解、ご協力いただき誠にありがとうございます。

昨年度より、活動の拠点となるピアサポートルームの開室準備やセミナー開催など初めて経験することが多く、日々学びを深めています。まだまだ手探りの状態ですが、自分達ができることを丁寧に進め、メンバーと共に学んでいけたらと思っています。

人間学群心理学類 4 年 もりた

この度は私たちの活動にご支援賜りまして誠にありがとうございます。今はまだ発展途上の小規模な団体ですが、これからより多くの人を巻き込んで、チームのメンバーもそうでない学生もボーダレスに頼り頼られることのできる環境を作ること、その拠点となることが大学ピアサポートの役割だと考えています。自分たちの手の届く範囲のことから地道に取り組んでいきますので、今後ともご協力よろしくお願い申し上げます。

人間学群心理学類 4 年 江崎

この度は、私たちの活動にご賛同・ご支援いただきありがとうございます。「学生同士の支援の輪を広げよう」といった思いで活動してきた、ピア・サポート活動も、少しずつ学内に広がってきていて嬉しく思っています。新型コロナウイルスの流行の影響で、なかなか対面での活動が難しい状況ではありますが、今後はもっと学生へ向けて SST のセミナー実施など、活動を充実させることが出来るよう、邁進してまいります。

人間学群心理学類 4 年 やまちか

この度はご支援いただき誠にありがとうございます。我々ピアサポートチームでは、同じ大学生の立場からさまざまなお悩みに回答するといった活動を続けて参りました。こうした活動を通じて、多くの人に勇気や元気を与えられることを切に願っています。

人間学群心理学類 4 年 三井鴻志郎

参加したてのころ、このピアサポート活動は今よりも小規模で、できることも細々としたものでした。しかし段々と大きくなっていき、参加メンバーも日々得難い経験をさせていただいています。

ここまで活動を続けてこられたことに感謝し、今後も手探りではありますが、自分たちにできることを進めていきたいと思っています。

人間学群心理学類 4 年 おざき

いつもご支援・応援してくださっているみなさま、本当にありがとうございます。

私は、活動を経てたくさんの価値観に触れることができ、自分が広がったと感じています。今後は、オンラインでできることをより拡大できたらと思います。

人間学群心理学類 ゆき

たくさんのご支援のおかげさまで、活動の自由度が高まり、できることが増えました。私は特に、昨年度に愛媛で開催された「ぴあのわ（報告書参照）」の参加が可能になった点で最も感謝しています。初めての場所で、初めての人と交流し、多くの学びを得ました。今後は村川さんと私が運営の中心になりますが、3年生が2名でその下の代が不在のため、喫緊の課題は後継と一緒に活動できる仲間を集めることだと認識しています。より広範で質の高いサポートを可能にするため、心理学類以外の学生や院生と一緒に活動したいです。そのためにこれからもピアサポートチームの活動を全学に広め、学生にとっての魅力的な居場所をつくっていきます。

人間学群心理学類3年 柄澤輝

ご支援いただきありがとうございます。文章でのやり取りに魅力を感じてこの活動を始めましたが、つぶやきポストの活動以外にも、ぴあのわへの参加をはじめとする活動ができ、大変嬉しく思います。

最近はTwitterでのつぶやき募集で私たちの活動が学生に知ってもらえたと感じています。今後はピアサポートルームづくりやセミナーでのスキルアップ、ピアサポートの活動を広めていくイベントをしていきたいと考えています。

人間学群心理学類3年 村川菜月

先代の先輩が使うあたたかい言葉に憧れ、3年前にこの活動への参加をはじめました。どのように回答するか考えることは、自分と向き合うことでもあって、多くの学びがあります。

活動を支援してくださる皆様、ありがとうございます。わたし自身、より積極的に今後も活動していけたらと思います。

大学院次世代学校教育創成 SP1 年 櫻井菜月

（執筆担当：田中，ピアサポーター一同）

9. 筑波大学ピア・サポートチーム 歴代サポーター

歴代の筑波大学のピア・サポートチームのメンバーの一覧です。

2016 年度

佐藤ひかり（人間学群心理学類 3 年）
石橋碧（人間学群心理学類 3 年）
北川慶樹（人間学群心理学類 3 年）
五味奈々子（人間学群心理学類 3 年）
玉田透子（人間学群心理学類 3 年）
本多茉莉（人間学群心理学類 3 年）
比嘉真理（人間総合科学研究科博士前期課程 1 年）
菅原大地（人間総合科学研究科博士後期課程 2 年）

2017 年度

佐藤ひかり（人間学群心理学類 4 年）
石橋碧（人間学群心理学類 4 年）
北川慶樹（人間学群心理学類 4 年）
五味奈々子（人間学群心理学類 4 年）
玉田透子（人間学群心理学類 4 年）
本多茉莉（人間学群心理学類 4 年）
王東皓（理工学群物理学類 4 年）
櫻井菜月（芸術専門学群 2 年）
尾崎楓子（人間学群心理学類 1 年）
常盤みなみ（人間学群心理学類 1 年）
比嘉真理（人間総合科学研究科博士前期課程 2 年）
菅原大地（人間総合科学研究科博士後期課程 3 年）

2018 年度

常盤みなみ（人間学群心理学類 2 年）
櫻井菜月（芸術専門学群 3 年）
森田美咲（人間学群心理学類 3 年）
尾崎楓子（人間学群心理学類 2 年）
江崎友磨（人間学群心理学類 2 年）
戸田夕月（人間学群心理学類 2 年）
三井鴻志郎（人間学群心理学類 2 年）
山近紗也加（人間学群心理学類 2 年）
佐藤ひかり（人間総合科学研究科博士前期課程 1 年）
本多茉莉（人間総合科学研究科博士前期課程 1 年）
王東皓（システム情報工学研究科博士前期課程 1 年）

2019 年度

常盤みなみ（人間学群心理学類 3 年）
櫻井菜月（芸術専門学群 4 年）
森田美咲（人間学群心理学類 4 年）
尾崎楓子（人間学群心理学類 3 年）
江崎友磨（人間学群心理学類 3 年）
熊崎菜々子（人間学群心理学類 3 年）
三井鴻志郎（人間学群心理学類 3 年）
山近紗也加（人間学群心理学類 3 年）
四元祐希（人間学群心理学類 3 年）
柄澤輝（人間学群心理学類 2 年）
村川菜月（人間学群心理学類 2 年）
佐藤ひかり（人間総合科学研究科博士前期課程 2 年）
本多茉莉（人間総合科学研究科博士前期課程 2 年）
王東皓（システム情報工学研究科博士前期課程 2 年）

2020 年度

村川菜月（人間学群心理学類 3 年）
尾崎楓子（人間学群心理学類 4 年）
江崎友磨（人間学群心理学類 4 年）
熊崎菜々子（人間学群心理学類 4 年）
常盤みなみ（人間学群心理学類 4 年）
三井鴻志郎（人間学群心理学類 4 年）
森田美咲（人間学群心理学類 4 年）
山近紗也加（人間学群心理学類 4 年）
四元祐希（人間学群心理学類 4 年）
柄澤輝（人間学群心理学類 3 年）
櫻井菜月（教育学学位プログラム博士前期課程 1 年）

学生相談室 常勤スタッフ

杉江 征 教授 学生相談室室長
田附 あえか 助教
田中 崇恵 助教
慶野 遥香 助教
岩藤 裕美 助教 *（平成 30 年 1 月～令和元年 3 月）

2019 年度筑波大学ピアサポートチーム活動報告書

発行日 2020 年 7 月 31 日

発行者 筑波大学学生相談室ピアサポート部門

〒305-8577 茨城県つくば市天王台 1-1-1

TEL 029-853-2415

