

上級生から下級生へのピアカウンセリングの試み II

石川 洋子*・井上 清子**

Peer Counseling for Under-class Students by Upper-class Students II

Hiroko ISHIKAWA, Kiyoko INOUE

要旨 文教大学教育学部心理教育課程の1年生104名に対して、同課程の3・4年生67名が、1年次の必修科目である「カウンセリング」の授業の一コマを使って個人面接による20分間のピアカウンセリングを行った。下級生・上級生共に、カウンセリングへはもともと関心を持っていたが、ピアカウンセリング体験後にはそれが上がっていた。カウンセリングが自分自身に役立つ理由として、下級生は自己の気持ちの変化や自己発見をあげていたが、上級生は、カウンセリングへの気づき、人間関係や日常への応用、職業上役に立つなど、将来へのまなざしを持ってその有用性を認めていた。

ピアカウンセリング体験前後の下級生と上級生のPOMS得点変化で気分の変化を見ると、いずれも有意に得点が下がっており、カウンセリングの効果が示唆された。

ピアカウンセリング体験の結果のフィードバックの効果をみるために、上級生に、下級生の気持ちを感じ取れたかどうかを尋ねたところ、ピアカウンセリングを行った直後より、POMS短縮版の採点や下級生の感想を読んだ直後の方が有意に上がっていた。その理由を見ても、フィードバックの効果が示唆されており、ピアカウンセリングは、下級生ばかりでなく上級生にとっても効果があり、将来教員や保育士といった職業を持つためのよりよい支援になることも示唆された。

キーワード：ピアカウンセリング ピアサポート 大学 教員養成 保育士養成

I 研究目的

仲間による対人関係を利用した支援活動であるピア・サポートや、その中でも相談活動に視点を当てたピア・カウンセリングが広まりを見せている。大学生のピア・サポートやピアカウンセリングに関する調査研究も増えているが、とくに、サポートを受ける新生だけでなく、サポートする側やピアカウンセラーに焦点をあてた研究が見られるようになってきている。

土屋¹⁾は、全学をあげた取り組みの中でピア・サポートを第三のコミュニティづくりと位置づけ、とくに支援を受けた学生が支援する側に転化していくことを検証し、この事業を通して支援する側、支援される側双方に教育的効果が見られた

ことを報告している。

また加藤・高岡等²⁾は、ピアカウンセリング授業に関わった大学生の変化を2年にわたり調査し、経験を積んだ大学生がより相手の立場になり、また自分の立場に置き換えて振り返るようになったこと、ピアカウンセリングの必要性を再認識し、エンパワーメントされたことなどを報告している。

山田³⁾は、各大学におけるピア・サポート活動の教育的効果を分析しているが、ピア・サポート活動推進に伴う課題をあげ、中でもサポーターへの訓練・トレーニングが重要であることを指摘している。

さらに山本⁴⁾は、大学内でのピア・サポート関係から、地域社会の中でピアを超えた他者への関与について提案し、学生のキャリア教育にとどまらず、市民の育成という視点からこれをとらえるべきと論じている。

*いしかわ ひろこ 文教大学教育学部心理教育課程

**いのうえ きよこ 文教大学教育学部心理教育課程

一方松田・田山⁵⁾は、ピア・サポートにおける気分変化に及ぼす‘固執’の影響を気分状態を測定する短縮版POMSを用いて検討し、ピア・サポートの気分変化に参加者の固執の高低が影響すること、固執が高い個人にのみ疲労感の減少がもたらされることを見出している。

筆者等は、昨年度の研究の中で、必修授業の中にピアカウンセリング体験を導入することが、新入生のメンタルヘルスや大学生活を支える一助となり得る可能性を示唆した。

しかし、この効果は、新入生へのものだけとは限らず、ピアカウンセリングを行う上級生にも大きいのではないだろうかと思われた。とくに、本課程の学生は将来、小学校教員、幼稚園教諭、保育士などの職に就くものが多いことを考えると、子どもや保護者といった人と接する職業人として、カウンセリングの知識や技能は必要不可欠であるし、学生にもこれを身に付けていくことが自信となるのではないかと思われた。

そこでこのような問題意識のもとに、本研究では、1年時の必修科目である「カウンセリング」の授業にピアカウンセリングを導入し、カウンセリングの基礎的な授業を受講した上級生によるピアカウンセリングを実施し、下級生、上級生共に、その効果をはかることを試みた。

II 研究方法

1 対象

クライアントは、文教大学教育学部心理教育課程の必修科目「カウンセリング」を受講している1年生104名(男子12.9%, 女子87.1%)。ピアカウンセラーは、「カウンセリング」の授業を履修し、選択科目である「心理アセスメント実習」を受講している3・4年生67名(3年59名, 4年8名, 男子10.4%, 女子89.6%)である。

2 実施時期

2011年10月。1年生の必修科目「カウンセリング」全15回の授業の第5回目に、一コマ(90

分)を使って行った。欠席者については、学生間の調整をした上で、別途行った。

3 手順

「カウンセリング」の最初の授業時に、担当教員がピアカウンセリング体験の日時と概要を伝え、クライアントとピアカウンセラーの組み合わせ等の詳細を説明した。

1人のピアカウンセラーが1~2人のクライアントを担当した。1回の面接時間は20分とし、時間の管理はピアカウンセラーが各自で行った。

カウンセリングは普通教室で行い、あらかじめピアカウンセラーがネームプレートを立てて待機し、クライアントがカウンセラーのもとを訪れる形式をとった。

クライアントおよびピアカウンセラーのカウンセリングと調査の概要は以下の通りである。

①クライアント(1年生)

i 待合教室にて事前の質問紙とPOMS短縮版に回答。

ii カウンセリング体験。

iii 体験後、事後の質問紙とPOMS短縮版に回答。

②ピアカウンセラー(3・4年生)

i 待合教室にて事前の質問紙とPOMS短縮版に回答。

ii カウンセリング体験。

iii 体験後、事後の質問紙とPOMS短縮版に回答。

iv 担当した1年生のPOMS短縮版を採点し、その感想(差支えない範囲)を読み、その後、採点後の質問紙に回答。

4 質問紙等の内容

(1) 質問紙

①クライアント(1年生)

i 体験前質問紙

「カウンセリングに興味があるか」「カウンセリングは自分自身に役立つか」「カウンセリングは将来の職業に役立つか」の質問に「全くない」(1点)から「かなりある」(5点)の5件法で回答

を求めた。

ii 体験後の質問紙

「カウンセリングに興味があるか」「カウンセラーに好感や信頼感が持てたか」「気持ちよくコミュニケーションがとれたか」「カウンセリングは自分自身に役立つか」「カウンセリングは将来の職業に役立つか」の質問にやはり5件法で回答を求めた。またその理由について記載を求めた。

②ピアカウンセラー (3・4年生)

i 体験前質問紙

「カウンセリングに興味があるか」「カウンセラーとしての自分に自信はあるか」「カウンセリングは自分自身に役立つか」「カウンセリングは将来の職業に役立つか」の質問に5件法で回答を求めた。

ii 体験後の質問紙

「カウンセリングに興味があるか」「気持ちよくコミュニケーションがとれたか」「気持ちや思いを感じ取れたか」「カウンセラーとしての自分に自信が持てたか」「カウンセリングは自分自身に役立つか」「カウンセリングは将来の職業に役立つか」の質問に5件法で回答を求めた。またその理由について記載を求めた。

iii 採点終了後の質問紙

「カウンセリングに興味があるか」「気持ちや思いを感じ取れたか」「カウンセリングは自分自身に役立つか」「カウンセリングは将来の職業に役立つか」の質問に5件法で回答を求めた。またその理由について記載を求めた。

(2) POMS 短縮版

気分を測定する日本語版POMS (Profile of Mood States) 短縮版 (以下 POMS 短縮版と記す) に「まったくない」(0点) から「非常に多くある」(4点) の5件法で回答を求めた。実施は、クライアント、ピアカウンセラー共に、体験前と体験後の2回行った。

III 結果と考察

1 ピアカウンセリングへの評価

(1) 下級生 (クライアント) の上級生 (ピアカウンセラー) への信頼感

ピアカウンセリングを行った結果について、まず下級生に、ピアカウンセラーである上級生に好感や信頼感が持てたかを尋ねたところ (表1)、99%のものが、信頼感が「大体持てた」「とても持てた」と答えていた。

その理由を自由記述で尋ねた結果が表2である。「笑顔で接してくれた・目を見て話してくれた」など、非言語コミュニケーションがよかったこと、「共感」や「傾聴」などのカウンセリング技法ができていたなどがその理由にあげられていた。

表1 上級生に好感や信頼感が持てたか (下級生)

					(N)
全く持てない	あまり持てない	どちらともいえない	大体持てた	とても持てた	
0	0	1.0	17.3	81.7	(104)

表2 上級生に信頼感が持てた理由 (自由記述・複数回答)

	(N = 104)
笑顔など非言語コミュニケーションがよかった	62.5%
共感や傾聴等のカウンセリング技法がよかった	53.8
相談にのりアドバイスしてくれた	23.1
上級生への同一視	1.0
持てなかった	0
その他	11.5

(2) 上級生 (ピアカウンセラー) のカウンセラーとしての自信

上級生にピアカウンセラーとしての自信をピアカウンセリング前後で尋ねた。ピアカウンセリング直前は、自信が「全くない」「あまりない」を合わせて55.6%のものが自信のなさを答えていた。しかしピアカウンセリング直後は自信が上がり、「多少持てた」が44.4%となっていた一方、自信が「あまりない」と否定的な回答は、20.6%に下がっていた。

体験前後の平均値のt検定 (paired t-test) を行ったが、やはり有意に自信があがっていた (表3 $p<.001$)。これは、カウンセリング体験の中で、上級生が相手である下級生の気持ちや信頼感を感じることができたからであると思われる。

表3 ピアカウンセラーとしての自信 (上級生)

	平均値	N	SD	t 値
体験前自信	2.40	63	.814	-6.551 ***
体験後自信	3.24	63	.777	

*** $p<.001$

(3) 下級生のカウンセリングへの興味や有用性意識

次に、下級生に、カウンセリングに対してどのような意識の変化があったかをみた。

ピアカウンセリング体験前の下級生の意識では、カウンセリングに興味があるものが56.7%、「かなりある」ものが30.8%であった。ピアカウンセリング前でも8割以上のものが多少なりとも興味を持っていた。

この「興味があるか」「自分自身に役立つか」「将来の職業に役立つか」の項目へのピアカウンセリング体験前後の平均値の差をみたものが表4である。t検定 (paired t-test) を行ったところ、有意にカウンセリング体験後の方が興味があり、自分や自分の将来にとり有用であるという意識が高まっていた ($p<.001$ $p<.01$)。

表4 下級生のカウンセリングへの興味や有用性意識

	平均値	N	SD	t 値
体験前興味	4.16	102	.686	-5.950 ***
体験後興味	4.45	102	.623	
体験前自身役立	4.32	104	.612	-5.827 ***
体験後自身役立つ	4.68	104	.508	
体験前職業役立	4.67	104	.530	-3.273 **
体験後職業役立つ	4.81	104	.396	

** $p<.01$ *** $p<.001$

(4) 上級生のカウンセリングへの興味や有用性意識

上級生に対しても同様に、カウンセリングに

「興味があるか」「自分自身に役立つか」「将来の職業に役立つか」の項目へのピアカウンセリング体験前と、ピアカウンセリング後POMS採点を行い下級生の感想を読んだ後での平均値の差をみた。表5は体験前と採点後のt検定 (paired t-test) の結果であるが、有意に採点後の方が興味や有用性の意識が高まっていた ($p<.001$ $p<.05$)。

表5 上級生のカウンセリングへの興味や有用性意識

	平均値	N	SD	t 値
体験前興味	4.29	56	.680	-5.233 ***
採点後興味	4.68	56	.471	
体験前自身役立つ	4.31	58	.568	-4.660 ***
採点後自身役立つ	4.72	58	.451	
体験前職業役立つ	4.59	58	.531	-2.565 *
採点後職業役立つ	4.79	58	.409	

* $p<.05$ *** $p<.001$

(5) カウンセリングが自分自身の役に立つ理由

このカウンセリングの有用性の意識の中で、「自分自身の役に立つ理由」について、自由記述で求めた結果を上級生、下級生に分けて比較したものが図1である。

下級生は「自己の気持ちの変化を知った・自己発見」のためという理由が突出していたが、上級生は、「自身の気持ちの変化を知った」ことと同時に、「職業上役に立つ」「人間関係や日常への応用

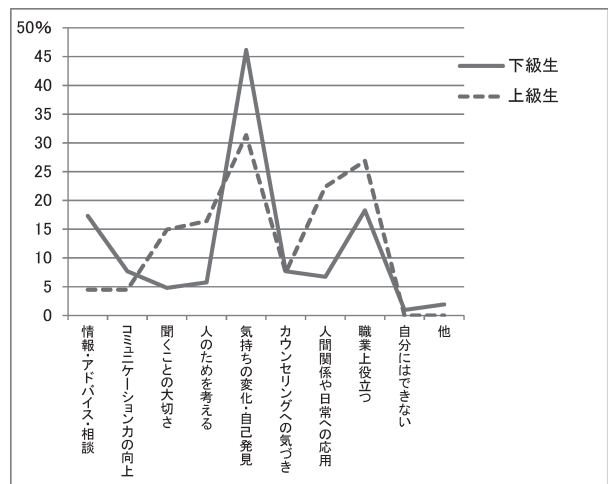


図1 カウンセリングが自分自身の役に立つ理由 (複数回答)

用」「人のためを考慮ができる」「聞くことの大切さを知った」やカウンセリングへの気づきを記述しているものが多くなっていった。

下級生は自分自身の変化を中心に感じていたが、上級生はピアカウンセリングを行う側に立つことで、カウンセリングのさまざまな生かし方やカウンセリングの意味などに気づいていったのではないかと思われる。

2 ピアカウンセリング体験前後の気分変化

(1) 下級生と上級生のピアカウンセリング体験前後の POMS 得点変化

ピアカウンセリング前後の気分変化を調べるために、POMS 短縮版の下位尺度ごとの体験前後の得点の平均値を算出した。

下級生、上級生それぞれのピアカウンセリング体験前後の得点の結果を表 6、表 7 に示した。平均値の差の t 検定 (paired t-test) を行った結果、下級生は、体験後は体験前より、緊張・不安、抑うつ、怒り・敵意、疲労、混乱の得点は有意に減少し、活気は有意に増加した (いずれも $p < .001$)。

また、緊張・不安、抑うつ、怒り・敵意、疲労、混乱の 5 つの negative な気分の合計点から、

表 6 下級生のピアカウンセリング前後での POMS 得点変化

	前 平均値(SD)	後 平均値(SD)	t 値
T-A(緊張・不安)	6.18 (4.15)	2.13 (2.84)	13.139 ***
D(抑うつ・落ち込み)	4.14 (3.52)	1.74 (2.24)	9.227 ***
A-H(怒り・敵意)	2.27 (2.82)	.53 (1.36)	7.281 ***
F(疲労)	6.39 (4.61)	2.18 (2.93)	11.919 ***
C(混乱)	7.17 (3.32)	4.57 (2.61)	12.003 ***
V(活気)	7.18 (3.75)	10.40 (4.59)	-9.430 ***
TMD(総合感情障害)	18.98 (14.78)	.75 (11.56)	17.644 ***

*** $p < .001$

表 7 上級生のピアカウンセリング前後での POMS 得点変化

	前 平均値(SD)	後 平均値(SD)	t 値
T-A(緊張・不安)	9.14 (4.50)	2.03 (2.58)	11.317 ***
D(抑うつ・落ち込み)	2.14 (2.57)	1.22 (1.48)	2.747 **
A-H(怒り・敵意)	1.03 (2.74)	.14 (.54)	3.727 ***
F(疲労)	4.41 (4.01)	3.76 (3.75)	1.175
C(混乱)	7.43 (3.35)	4.41 (2.12)	7.119 ***
V(活気)	5.98 (3.85)	8.10 (5.08)	-3.918 ***
TMD(総合感情障害)	18.17 (13.37)	3.48 (9.90)	7.983 ***

** $p < .01$ *** $p < .001$

positive な気分である活気の点数を引いたものである総合感情障害 (Total Mood Disturbance, 以下 TMD) の得点を算出した。TMD が高いほど、気分は悪いことになる。体験前後の TMD の平均値を算出し t 検定 (paired t-test) を行った結果、体験後は体験前より、TMD は有意に低かった ($p < .001$)。

また上級生も、体験後は体験前より、緊張・不安、怒り・敵意、混乱の得点は有意に減少し ($p < .001$)、抑うつも有意に減少していた ($p < .01$)。活気は有意に増加した ($p < .001$)。

また同様に、総合感情障害 (TMD) の得点も体験後は体験前より有意に低かった ($p < .001$)。

ちなみに、カウンセリング体験前の TMD の値は、下級生・上級生共に 18 点ほどであり差がなかったことから、下級生、上級生共に、ピアカウンセリング体験が気分を高めたということが出来る。大学生のピアカウンセリング体験の効果を示していると言えよう。

(2) 下級生の体験前 POMS 得点群別の変化

次に、下級生の体験前の POMS 得点群別にその得点の変化を検討した。下級生のピアカウンセリング前に行った POMS 短縮版の TMD (総合感情障害) の得点から、平均値を基準にこれを高群と低群の 2 群に分け (表 8)、ピアカウンセリング後の得点の変化をみた。

得点の変化の平均値の差の t 検定 (paired t-test) の結果が表 9 である。ピアカウンセリング

表 8 下級生の体験前 POMS 得点群

	平均値	N	SD
体験前得点高群	31.69	49	10.516
体験前得点低群	7.65	55	6.389

表 9 POMS 得点群別ピアカウンセリング前後の得点変化 (下級生)

	体験前後の差の平均	N	SD	t 値
体験前得点高群	25.33	49	14.680	-5.922 ***
体験前得点低群	11.67	55	8.282	

*** $p < .001$

前のTMDが高かった群、すなわち緊張感・不安感や抑うつ感の高かった群の方が、ピアカウンセリング後の得点の低下が大きいことがわかる。より緊張感・不安感の高いものほど、ピアカウンセリングが有効であることが示唆された ($p<.001$)。

3 フィードバックの効果

次に、ピアカウンセリングの結果を大学生にフィードバックすることの効果を見た。

上級生に、ピアカウンセリングを行った際、下級生の気持ちや思いを感じ取れたかどうかを5件法で回答を求めたが、この項目でピアカウンセリングを行った直後と、POMS短縮版の採点や下級生の感想を読んだ直後の平均値のt検定 (paired t-test) を行ったところ、採点後の方が有意に上がっていた (表10 $p<.001$)。ピアカウンセリング直後より採点後の方が、下級生の気持ちを感じ取れたとしている結果であった。

表10 下級生の気持ちを感じ取れたか

	平均値	N	SD	t値	
体験後	3.55	58	.654	-5.158	***
採点後	4.12	58	.727		

*** $p<.001$

この「気持ちを感じ取れた」理由について、それぞれの時に自由記述で記載を求めた結果が図2である。

ピアカウンセリング直後では、「話をしてくれたので」「楽しんでくれたので」などの記述が多かったが、「情報提供のみに終わった」「気持ちや不安などを感じ取れなかった」といった反省がみられた。しかし、POMS短縮版の採点や下級生の感想を読んだ直後には、自分がカウンセリングを行った下級生のデータの数値がよくなっていることを見ることにより「良かった」という記述が突出していた。フィードバックの効果がみられた結果であった。

日常生活の中では、さまざまな人と接しコミュニケーションを重ねていれば、フィードバックに

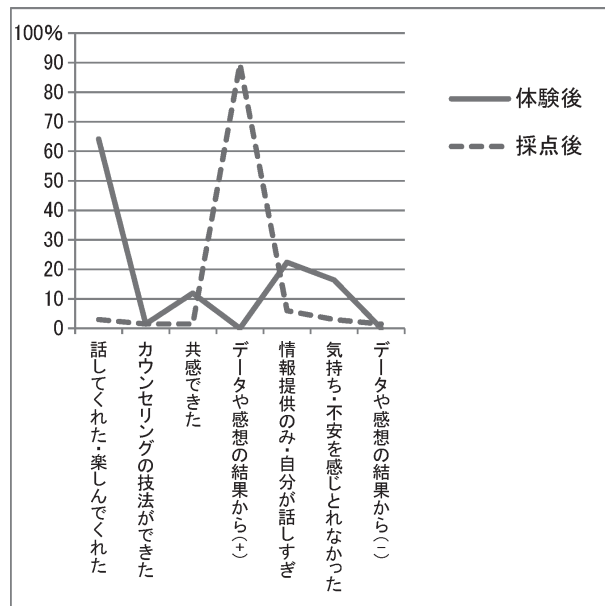


図2 下級生の気持ちを感じとれたか (複数回答)

あたるような経験も得られると思われるが、見知らぬ人とコミュニケーションをとる体験が少なくなっている現在、自分の接し方がよかったのかどうかのフィードバックも得にくくなっていると思われる。人間関係の希薄な中、フィードバックにあたるものをいかに多く体験させられるかということを考える時、ピアカウンセリングという試みは上級生にとっても大事な支援であると言えるのではないだろうか。

4 ピアカウンセリングへの感想

最後に、ピアカウンセリング体験自体への感想を自由に記載してもらった。図3は、下級生、上級生それぞれの結果である (表11 感想例)。

下級生は、「自己の気持ちの安定」を一番に感じている。新入生として不安な状況にいる学生への支援の一方法として、あるいは、次の支援につなげる一助として、ピアカウンセリングの有用性が示されているといえるのではないだろうか。また、「カウンセリングスキルの認識」や「上級生のようにになりたい」という意欲もあげている。大学生活や学習意欲につながるものとしても効果が認められると言えよう。

表 11 ピアカウンセリングへの感想例（下級生・上級生 自由記述 複数回答）

カテゴリー	下級生	上級生
相談・アドバイス	相談しやすかった, アドバイスがよかった	経験を話すのを務めた
気持ちの安定・自信	スッキリした, 楽しかった	自信につながった, 自分も気分がよかった
カウンセリングスキルの認識	授業で習ったことが実践できていた, 聞き上手になることが重要	受容だけでも意味があるのか, 改善がみられて嬉しい, 感想で驚き嬉しかった, こんなにも気持ちが変わることに驚いた
上級生への同一視・学びへの意欲	よい経験, 先輩のようにしたい, 自分もできるようになりたい	自分の改善点が見つかった, よい経験となった, 継続したい, 技術を身に付けたい
人間関係への理解・人の役に立ちたい	技術を習得し役立てたい, 今度1年生に伝えたい	人の役に立ちたい, 将来を考える幅も広がった, 子どもの気持ちを聞き問題解決へと導けると自信を持てばいい
難しさ・不安	自分が預けられるわけではない	難しい, 去年の方がうまくいった, これで学んできたのかというものに,
他	形式的すぎ	時間が短かった

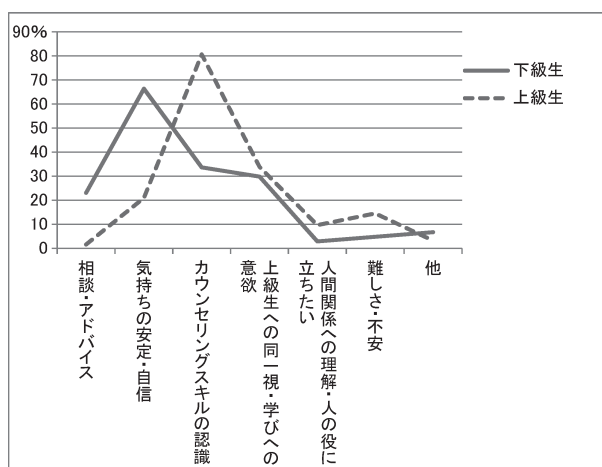


図3 ピアカウンセリング体験への感想（複数回答）

一方上級生は、「カウンセリングスキルの認識」を第一にあげている。それが人間関係構築や将来の職業遂行上でも役に立つであろうことを実感している記述であった。まだ現場の体験はそれほど多くないにせよ、小学校や幼稚園・保育所といった職場におけるカウンセリングの有用性を今のうちから認識し、スキルをあげようと意識することは、意義のあることと言えよう。

今後は、現場に出たときにどの程度、これを意識し生かしていけるか、そのための支援は何かを継続して検討していくことが課題である。

5 まとめ

大学生におけるピアカウンセリングの効果をはかるために、クライアント（下級生）と、ピアカウンセラー（上級生）の双方を対象として、ピアカウンセリング体験の前後と結果の採点后に、質問紙調査とPOMS短縮版への回答を求め、検討した。協力者は、1年生104名、3・4年生67名である。

下級生・上級生共に、カウンセリングへはもともと関心を持っていたが、ピアカウンセリング体験後にはその度合いが上がっていた。

カウンセリングが自分自身に役立つ理由として、下級生は自己の気持ちの変化や自己発見を上げていたが、上級生は、聞くことの大切さを知ったなどのカウンセリングへの気づきや人間関係、日常への応用、人のためを考えることができる、職業上役に立つなど、将来へのまなざしを持ってその有用性を認めていた。

ピアカウンセリング体験前後の下級生と上級生のPOMS得点変化で気分の変化を見ると、いずれも有意に得点が下がっており、カウンセリングの効果を示唆された。とくに下級生では、総合感情障害（TMD）の得点が高い群の方がより大きく得点が下がっており、その効果が想定された。

ピアカウンセリング体験の結果のフィードバックの効果をみるために、上級生に、下級生の気持ち

ちを感じ取れたかどうかを尋ねたところ、ピアカウンセリングを行った直後より、POMS 短縮版の採点や下級生の感想を読んだ直後の方が有意に上がっていた。理由の記載内容を見ても、フィードバックの効果が示唆されており、ピアカウンセリングは、下級生ばかりでなく、上級生にとっても効果があり、将来職業を持つためのよりより支援になることも示唆された。

[引用文献]

- 1) 土屋貴之「ピア・サポートの可能性」大学と学生 (87), 2010-11, 新聞ダイジェスト社
- 2) 加藤千恵子・高岡哲子他「ピアカウンセリング授業に関わった大学生の変化」名寄市立大学道北地域研究所「地域と住民」第29号, 2011
- 3) 山田剛史「ピア・サポートによって拓かれる大学教育の新たな可能性」大学と学生 (87), 2010-11, 新聞ダイジェスト社
- 4) 山本珠美「ピア・サポートからピアを超えた関係づくりへ」広島大学 RIHE112, 2011
- 5) 松田幸久・田山淳「ピア・サポートにおける気分変化に及ぼす‘固執’の影響について」心身医学 52 (5), 2012

[参考文献]

- 1 國分康孝「カウンセリング辞典」誠信書房, 1990
- 2 大石由起子「高等教育におけるピアサポート導入の教育的効果と期待」大学と学生 (87), 2010-11, 新聞ダイジェスト社
- 3 デビッド・ブラウン「社会情動教育とピア・サポート」ピアサポート研究 Vol.6, 2009