

必修授業における上級生から下級生へのピアカウンセリングの試み —その効果と考察—(1)

井上 清子*・石川 洋子**

Peer Counseling for Underclass Students by Upper class Students in Compulsory Courses: A Consideration of the Effects (1)

Kiyoko INOUE, Hiroko ISHIKAWA

要旨 本研究では、文教大学教育学部心理教育課程の1年生107名に対して、同課程の3、4年生48名が、1年次の必修科目である「カウセリング」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。1年生に対して、ピアカウンセリング体験の前後で質問紙調査を行い、その効果を検討した。POMS短縮版では、体験後に有意に気分の改善がみられた。「カウンセラーに対して好感や信頼感が持てましたか」「カウンセラーと気持ち良くコミュニケーションをとることができましたか」「今回のカウンセラーとの面接はあなたの役にたちそうですか」との問いに対して5件法で回答を求めたが、否定的な回答をした者はなく、95%以上の者が肯定的な回答をした。自由記述からは、ピアカウンセリング体験が、①情報を得られた、②カウンセラーのモデルができた、③気持ちの変化、④話や相談ができた、⑤自己理解・自己発見、の契機となり今後の生活にも役立つと多くの学生が感じたことが確認された。これらのことから、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、学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が考えられた。

キーワード：ピアカウンセリング ピアサポート 大学 授業 カウンセリング

I 研究目的

ピアサポートとは、仲間による対人関係を利用した支援活動の総称である¹⁾。国立教育研究所による「生徒指導フォーラム」(2000)では、ピアサポートを仲間支援の包括的用語とし、下位分類として、ピアカウンセリング(相談活動)、ピアチューター(学習支援)、ピアメンター(指導・啓発活動)など、個々の役割に沿った名称を与えている²⁾。

日本学生支援機構の調査³⁾によると、大学における学生同士が相互に支援するピア・サポート等の実施率は、2005年度に12.9%、2008年度には21.3%と確実に増加している。

杉浦⁴⁾によれば、大学でピアカウンセリング活

動が必要となった背景は、大きく3点に要約される。第1は、学生の心理的問題の多様化に対して、専門家による相談窓口だけではなく、より軽微な問題の段階で気軽に相談できる窓口を開設して、早期に解決する必要性が生じたことである。第2は、近年の大学改革に伴ってかえって複雑化・専門化する種々の相談窓口に、学生を適切につなぐためである。第3に、サークル活動やクラスのみとまりが低下する傾向がある中で、これまで自発的に行われていた学生の潜在的な能力の開発を、相談活動を通じた学生同士の交流によって意図的に促す必要性が生じたことである。これらの問題は、本学にも共通してみられている。

内野⁵⁾は、広島大学でのピアカウンセリング活動の意義として、①情緒的サポートの提供、②情報の交通整理機能、③専門窓口へのリエゾン機能を挙げている。

*いのうえ きよこ 文教大学教育学部心理教育課程

**いしかわ ひろこ 文教大学教育学部心理教育課程

活動の形式は大学によって様々であるが、希望する下級生（特に新入生）に対して、研修を受けた上級生がボランティアとして行っていることが多い。お茶の水大学では、当初は自主参加としていたが、新入生の申し込みに対してサポーターの人数が不足したことから、新入生は全員参加、サポーターは各学科で必要な人数をそろえるようにしたという報告がある。だが、その活動の性質上か、ピアカウンセリングを強制力を持って施行しているところはきわめて少ない。

しかし、自主的に相談を希望しない、積極的にカウンセリングの場に参加しない学生こそが、ピアカウンセリングの機会を必要としているのではないだろうか。全員がピアカウンセリングを受ける機会をオリエンテーションあるいは必修科目の中で設けることで、カウンセリングへの敷居が若干でも下がるのではないだろうか。また、ピアカウンセラーの人数の確保が問題とされているが⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾、下級生の時にクライアントとしてピアカウンセリングを体験することで、ピアカウンセリングの方法と効果を実感し、上級生になった時に自らがピアカウンセラーとして活動するイメージや意欲が持てるのではないだろうか。

以上のような背景と問題意識のもと、本研究では、1年時の必修科目である「カウンセリング」にピアカウンセリングを導入し、全員が上級生によるピアカウンセリング体験を受けるように試みた。

今回の報告では、ピアカウンセリングのクライアントである下級生の質問紙に対する回答をもとに、授業の一環として行ったピアカウンセリングの効果などについて検討することを目的とした。

II 研究方法

1 対象

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107名。

ピアカウンセラーは、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48名(3年32名,4年16名)とした。なお、ピアカウンセラーをした3,4年生は、全員「カウンセリング」を履修し単位を修得している。

2 時期

2010年10月、「カウンセリング」の全15回の授業の第5回。一コマ(90分)を使って行った。

3 手順

秋学期(9月)の「カウンセリング」の最初の授業の時に、ピアカウンセリング体験の日時と概要を伝え、後日、クライアントとピアカウンセラーの組み合わせとカウンセリングと待合の場所を記した用紙を配布し、当日の手順などの詳細を説明した。授業を連続して休んでいた学生には、担当教員がメールにて連絡をした。

クライアントとピアカウンセラーの割合から、1名のピアカウンセラーが2~3名のクライアントを担当し個人面接をすることになった。そのため、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うこととした。

また、当日欠席した学生については、担当教員がクライアントとピアカウンセラーの間で日程調整を行い、昼休みの時間などを使ってピアカウンセリング体験を行った。

当日は、カウンセリング会場としての教室とクライアントの待合室としての教室を手配した。(いずれも普通教室)

カウンセリング会場では、ピアカウンセラーが予め決めた場所で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順番に訪れる形式をとった。

クライアントの学生の当日の流れは以下の通りである。

- ①待合教室に集合。質問紙前半に回答。
- ②順番になったらカウンセリング教室に行き、指定されたピアカウンセラーのところでカウンセリング体験をする。
- ③カウンセリング体験が終わったら、待合教室に戻り、次の順番のクライアントに終わったことを

伝える。

④質問紙後半に回答。

4 質問紙の内容

(1) 質問紙前半部分

気分を測定する日本語版POMS (Profile of Mood States)短縮版⁹⁾(以下POMS短縮版と記す)に「全くない」(0点)から「非常に多くある」(4点)の5件法で回答を求めた。さらに、「カウンセリングに興味がありますか」という質問に「ない」(0点)から「ある」(4点)の5件法で回答を求めた。

(2) 質問紙後半部分

前半部分と同様のPOMS短縮版に加え、「カウンセラーに対して好感や信頼感が持てましたか」「カウンセラーと気持ち良くコミュニケーションをとることができましたか」「今回のピアカウンセリング体験はあなたの役に立ちそうですか」の質問に5件法で回答を求めその理由を記述してもらった。

III 結果と考察

1 被験者のカウンセリングへの興味

カウンセリング体験の前に行った「カウンセリングに興味がありますか」という質問への回答をTable 1に示した(有効回答95名)。「ない」「あまりない」「どちらともいえない」と回答した者と「ややある」「ある」と回答した者がほぼ半々であった。

Table 1 カウンセリングへの興味

回 答	人数 (名)	割合 (%)
ない	4	4.2
あまりない	27	28.4
どちらともいえない	15	15.8
ややある	26	27.4
ある	23	24.2

この結果からは、今回の被験者である学生が皆カウンセリングへの興味関心が高いわけではなく、ピアカウンセリング体験についても必ずしも積極的な意欲や関心を持って参加しているわけ

はないことが伺われた。そのようなカウンセリングにあまり関心を持っていない、おそらく自発的にはピアカウンセリングを受ける機会がないであろう学生を含めた必修科目の授業の中でのピアカウンセリング体験が、どのような効果があるかが興味深いところであった。

2 ピアカウンセリング体験前後の気分変化

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に体験前後の得点の平均値を出しt検定 (paired t-test) を行った結果をTable 2に示した。その結果、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、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)⁹⁾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 ($p < .001$)。

さらに、カウンセリングへの興味が「ない」「あまりない」「どちらともいえない」と回答した群 (N=46) と「ややある」「ある」と回答した群 (N=49) とで、体験前後でのTMDの変化に違いがあるかを調べるため、t検定を行ったところ、両群間に有意な差はみられなかった。

これらの結果から、今回のピアカウンセリング体験は、クライアントの学生の緊張・不安、抑うつ、怒り・敵意、混乱を減少させ、活気を増加させることに有効であったと考えられた。さらに、カウンセリングへの興味の有無に関わらず、ピアカウンセリングを受けることによって気分が改善することが示唆された。このことから、必修授業の中に定期的にピアカウンセリング体験を導入することが、学生の日々のメンタルヘルスを支える一助となり得る可能性が考えられた。

Table 2 ピアカウンセリング前後でのPOMS得点変化

	ピアカウンセリング前 平均値 (SD)	ピアカウンセリング後 平均値 (SD)	t値
T-A (緊張・不安)	6.10 (4.21)	2.40 (2.78)	11.292***
D (抑うつ・落ち込み)	4.23 (3.50)	1.81 (2.36)	9.195***
A-H (怒り・敵意)	2.39 (2.96)	0.75 (1.51)	6.600***
F (疲労)	8.30 (4.42)	2.95 (3.56)	13.193***
C (混乱)	7.84 (3.24)	5.14 (2.57)	9.716***
V (活気)	5.65 (3.83)	8.70 (5.04)	-6.603***
TMD (総合感情障害)	23.21 (14.29)	4.36 (11.69)	13.881***

*** $p < .001$

3 ピアカウンセリング体験の感想

カウンセリングとは「言語的および非言語的コミュニケーションを通して、健常者の行動変容を試みる人間関係である」¹⁰⁾。さらにこの場合の人間関係とは、カウンセラーとクライアントの間の温かい信頼関係で、カウンセリング関係が成立するための不可欠な前提条件である¹⁰⁾とされている。

そのため、今回のピアカウンセリングがクライアントの学生の中で「カウンセリング」として機能していたかを明らかにするために、カウンセリングの定義や条件から、そのキーワードである「信頼」「コミュニケーション」を満たす体験として感じられたかを問う質問を設定した。

(1) 信頼関係の形成

「カウンセラーに対して好感や信頼感が持てましたか」という問いに対して、「全く持てない」「あまり持てない」と答えたものはいなかった(0%)。「どちらともいえない」と答えたものが2名(1.8%)でそれ以外の者(98.2%)は「大体持てた」「とても持てた」と答えていた。(Table 3)

Table 3 カウンセラーへの好感や信頼感

回 答	人数 (名)	割合 (%)
全く持てない	0	0
あまり持てない	0	0
どちらともいえない	2	1.9
大体持てた	19	17.9
とても持てた	85	80.2

20分という短い面接時間であったが、多くのピアカウンセラーは信頼関係の形成に成功したこ

とが伺える。

「大体持てた」「とても持てた」理由(自由記述)をTable 4にまとめた。(複数回答)

Table 4 好感・信頼感が持てた理由(重複回答)

大カテゴリー (人数：%)	小カテゴリー (人数)
言語内容 (32名：29.9%)	助言 (11名)
	会話のリード (10名)
	自己開示 (8名)
	共感 (5名)
	その他 (6名)
準言語 (11名：10.3%)	優しい話し方 (7名)
	フレンドリーな話し方 (3名)
	その他 (1名)
非言語 (80名：74.8%)	笑顔 (51名)
	傾聴 (40名)
	視線 (15名)
	その他 (2名)
	総合的雰囲気 (18名：16.8%)
穏やか (4名)	
明るい (4名)	
元気 (2名)	
その他 (9名)	

「言語内容」「準言語」「非言語」およびそれらが複合した「総合的雰囲気」に分類した。

これらの4つの分類のうち「非言語」について記載していた者が80名(74.8%)で一番多かった。その中でも「笑顔で話してくれた」「笑顔で聞いてくれた」「終始笑顔だった」など「笑顔」を挙げた者が51名(47.7%)と一番多かった。

次いで「真剣に話を聞いてくれた」「親身になって聞いてくれた」「話しやすかった」などの「傾聴」が40名、「目を見て話してくれた」「目を見て聞いてくれた」などの「視線」が15名であった。

人の行動が他人に及ぼす影響について、話の内

容などの言語情報が7%、口調や話の早さなどの聴覚情報が38%、見た目などの視覚情報が55%の割合である¹¹⁾とされている。本研究でも好感や信頼感が持てた理由として約75%の者が非言語的要因を挙げ、その中でも「笑顔」を半数近くの者が挙げていることから、相手との信頼関係を築くうえでの非言語的要素の重要性、特に笑顔が大切であることが確認された。

「言語内容」(32名, 29.9%)では、「助言」11名(10.3%)、「会話のリード」10名(9.3%)、「自己開示」8名(7.5%)、「共感」5名(4.7%)などカウンセラーの積極的なコミュニケーションが挙げられていた。

「準言語(話し方)」は11名(10.3%)とやや少なかったが、話し方と明記されていなかったために「総合的雰囲気」に分類されたものの中に準言語が影響しているものがあるのではないかと推測された。「優しい話し方」が7名、「フレンドリー」が3名、その他が2名であった。

「総合的雰囲気」は18名(16.8%)で、「優しい」「穏やか」「明るい」などが複数の者から挙げられていた。

「どちらともいえない」と答えた者2名の理由は、「話が詰まって間があった。同じことを何度も聞かれてしまった」というカウンセラーの緊張やスキルの問題に由来すると思われる「言語内容」に分類されるものが1名と、「楽に話せて良かったが無精ひげやピアスは信頼感という意味では整えた方が良いかもしれない」とカウンセラーの外見に関する「非言語」に分類されるものが1名あった。

(2) コミュニケーション

「カウンセラーと気持ち良くコミュニケーションをとることができましたか」という問いに対しても、「全くできない」「あまりできない」と答えたものはいなかった(0%)。「どちらともいえない」と答えたものが3名(2.8%)で、それ以外の者(97.2%)は「大体できた」「とてもできた」答えていた。(Table 5) 大多数の者が気持ち良く

コミュニケーションをとれており、カウンセラーと気持ち良くコミュニケーションをとれたことが気分が改善した大きな要因の一つとして推察された。

Table 5 気持ち良くコミュニケーションをとれたか

回答	人数(名)	割合(%)
全くできない	0	0
あまりできない	0	0
どちらともいえない	3	2.8
大体できた	25	23.6
とてもできた	78	73.6

「大体できた」「とてもできた」理由(自由記述)を「カウンセラーの側の要素」「互いの要素」「クライアントの気持ち」に分類してまとめた。(重複回答)(Table 6)

Table 6 気持ちの良いコミュニケーションがとれた理由(重複回答)

大カテゴリー(人数:%)	小カテゴリー(人数)
カウンセラーの要素 (73名:68.2%)	傾聴・応答(29名)
	会話のリード(17名)
	カウンセラーの雰囲気(13名)
	質問(10名)
	笑顔(10名)
	自己開示(8名)
	視線(7名)
	支持(2名)
	その他(6名)
	互いの要素(36名: 33.6%)
	共感(5名)
	その他(3名)
自分の気持ち(21名: 19.6%)	楽しい(9名)
	リラックス(6名)
	その他(5名)

気持ちの良いコミュニケーションがとれた理由として「カウンセラーの側の要素」を挙げた者は、73名(68.2%)いた。「うなずきながら聞いてくれた」「話したことへのリアクションが良かった」など「傾聴・応答」を挙げた者が29名(27.1%)と一番多かった。次いで「話をいろいろ振ってくれた」「積極的に質問をしてくれた」など「会話のリード」を挙げた者が27名(25.2%)だった。「傾聴」「質問」「反映」などのカウンセリングの基本的な技法をピアカウンセラーが使えており、

それが気持ちの良いコミュニケーションに有効に働いていることが伺えた。

「互いの要素」を挙げた者は36名(33.6%)おり、そのうち「話が弾んだ」「話が途切れなかった」など「活発な会話」が28名(26.2%)、「共感できる部分があった」「共通点で共感が持てた」など「共感」が5名(4.7%)あった。

「クライアントの気持ち」の記述が21名(19.6%)あり、「楽しかった」9名(8.4%)、「リラックスできた」6名(5.6%)などが挙げられていた。

「どちらともいえない」と答えた者の理由は、「とれているところととれていないところがあった」1名の他、「対面法で座ることで若干緊張してしまった」「周りがうるさかったのもあり声が小さく感じた」と環境設定に関するものが2名あった。環境設定については、今後改善していきたい。

(3) ピアカウンセリングの有用性

さらに今回のピアカウンセリング体験が、今後の大学生活に役立つ可能性があるかを検討するために「今回のカウンセラーとの面接はあなたの役にたちそうですか」という質問を設定した。

「全くたたない」「あまりたたない」と答えたものはいなかった(0%)。「どちらともいえない」と答えたものが3名(2.8%)でそれ以外の者(97.2%)は「多少役立つ」「とても役立つ」と答えていた。(Table 7) これらの結果から、ピアカウンセリング体験が多くの学生にとって、即時的な気分改善の効果のみならず、その後の学生生活にも役立つ可能性が考えられた。

Table 7 今回の面接は役立ちそうか

回 答	人数 (名)	割合 (%)
全く役立たない	0	0
あまり役立たない	0	0
どちらともいえない	3	2.8
多少役立つ	35	33
とても役立つ	68	64.2

「多少役立つ」「とても役立つ」理由(自由記述)をTable 8にまとめた。

一番多かったのは、「情報を得られたこと」(55名, 51.4%)であった。具体的には、「授業の話など先輩の体験談を聞いた」「就活の話やアルバイトの話聞いて参考になった」「勉強面、学校生活面でいろいろなアドバイスを聞くことができた」「授業や実習のことなど参考になるアドバイスをもらえた」など今後の大学生活を送る上で有用な情報を得られたとの意見が多かった。これは、ピアカウンセラーが、同じ学部・課程の先輩であるため、クライアントの知りたい大学生活の情報を経験を交え十分に提供することができたためと思われた。同学年同士のピアカウンセリングでは、ここまでの効果はみられなかっただろう。

次いで多かったのは、「カウンセラーのモデル」(39名, 36.4%)であった。具体的には、「どうしたら人と上手くコミュニケーションをとれるか見本を見せてもらえたような気がした」「自分もこんなふうにカウンセリングができるように頑張りたいと思った」「自分がカウンセラーをする時の参考にしたい」「カウンセラーをやるときにこんなふうにやるんだという目標ができた」など、カウンセリングを学び将来ピアカウンセラーをやるための動機付けの絶好の機会となった。

「気持ちの変化」を自覚したものも34名(31.8%)いた。具体的には、「元気になった」「気持ちが楽になった」「不安が軽減された」「前向きな気持ちになれた」「頑張ろうと思えた」などの記述が複数の者でみられた。

「サークルをやっていないので先輩と話せる機会があって良かった」「これからのことを一緒に考えてくれた」「授業や進路の相談ができた」「悩みを聞いてくれた」など、「話や相談ができたこと」を答えた者が23名(21.5%)いた。

「自分ってこんな人とみつめることができた」「自分の考えや気持ちを言葉にすることで今まで気づかなかった気持ちに気づけた」「今までの自分の考えをまとめることができ、これからどうすれば良いかがわかってきたような気がした」「考えがまとまり行動してみようと思えた」「将来に

Table 8 役に立ちそうな理由（重複回答）

カテゴリー（人数：％）	分類された具体例
情報を得られた（55名：51.4％）	免許や卒論について聞いた/授業の話など先輩の体験談を聞いた/就活の話やアルバイトの話 を聞いて参考になった/勉強面、学校生活面でいろいろなアドバイスや話を聞くことが できた/授業や実習のことなど参考になるアドバイスをもらえた/進路のことなどについてアド バイスをくれた/悩んでいたことに対して的確で前向きなアドバイスをくれた
カウンセラーのモデル（39名：36.4％）	どうしたら人と上手くコミュニケーションをとれるか見本を見せてもらえたような気がした /自分もこんなふうにかウンセリングができるように頑張りたいと思った/自分がカウンセ リングをする時の参考にしたい/面接の仕方がわかった/最初から最後までのカウンセリ ングの流れがイメージできるようになった/カウンセラーをやるときにこんなふうにするんだ という目標ができた
気持ちの変化（34名：31.8％）	元気になった/気持ちが楽になった/不安が軽減された/前向きな気持ちになれた/頑張ろうと 思った
話や相談ができたこと（23名：21.5％）	サークルをやっていないので先輩と話せる機会があってよかった/これからのことを一緒に 考えてくれた/一人暮らしの寂しさや不安なことを聞いてくれた/授業や進路の相談ができた /悩みを聞いてくれた/悩んでいたことを相談できた
自己理解・自己発見（22名：20.6％）	自分ってこんな人とみつめることができた/自分の考えや気持ちを言葉にすることで今まで 気づけなかった気持ちに気づけた/今までの自分の考えをまとめることができ、これからど うすれば良いかがわかってきたような気がした/考えがまとまり行動してみようと思えた/将 来に向けてやるべきことがみつかった
カウンセリングについての気づき （13名：12.1％）	話を聞くという行為がこんなに人の心を晴れやかにできるんだと感じた/人と話すことはと ても大切なことだとわかった/人に話すこと聞くことって本当に心に影響を与えていると 思った/カウンセリングは楽しいしCIを元気にすることができると感じた/カウンセリング によってCIの気持ちをすっきりさせることができるとわかった

向けてやるべきことがみつかった」など「自己理解・自己発見」に関わる記述が22名（20.6％）にみられた。短時間の単発のピアカウンセリング体験であったが、カウンセリングの目的である行動変容への一歩となった貴重な体験をした者もいたことがわかった。

「カウンセリングについての気づき」を挙げている者が13名（12.1％）いた。具体的には「話を聞くという行為がこんなに人の心を晴れやかにできるんだと感じた」「人と話すことはとても大切なことだとわかった」「人に話すこと聞くことって本当に心に影響を与えていると思った」「カウンセリングは楽しいしCIを元気にすることができると感じた」などである。これらの気づきからは、ピアカウンセリング体験が、将来の教育者・保育者としての大切な資質を磨くための授業としても有用である可能性が伺えた。

「どちらともいえない」と答えた者の理由は、「20分しかないカウンセリングで決められない」「あまり具体的なものが無かった」「相談事をした

わけではないので」というものだった。

IV まとめ

文教大学教育学部心理教育課程の1年生107名に対して、同課程の3、4年生48名（3年32名、4年16名）が、1年次の必修科目である「カウセリング」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体験を行った。

ピアカウンセリング体験の前後で行ったPOMS短縮版では、体験後に有意に気分の改善がみられていた。

「今回のカウンセラーとの面接はあなたの役にたちそうですか」との各問いに対して否定的な回答をしたものはなく、「どちらともいえない」と答えたものが3名（2.8％）でそれ以外の者（97.2％）は「多少役立つ」「とても役立つ」と答えていた

これらの結果から、必修授業の中に定期的にピアカウンセリング体験を導入することが、学生の日々のメンタルヘルスや大学生活を支える一助と

なり得る可能性が考えられた。

【引用文献】

- 1) 西山久子・山本力「実践的ピアサポートおよび仲間支援活動の背景と動向—ピアサポート/仲間支援活動の期限から現在まで—」岡山大学教育実践センター紀要, 2002, 81-93.
- 2) 国立教育研究所「ピアサポートの技法を生かした生徒指導の取り組み」生徒指導フォーラム, 2000.
- 3) 日本学生支援機構「大学, 短期大学, 高等専門学校における学生支援の取組状況に関する調査(平成20年度)」2009.
- 4) 杉浦和美・小倉正義・加藤大樹他(「ペア相談と学生の主体性を取り入れた大学でのピアサポート活動—名古屋大学における実践を通して—」青年心理学研究, 2006, 51-62.
- 5) 内野悌司「学生ボランティアによる学生相談の試み—広島大学ピア・サポート活動について—」大学と学生460, 2003, 233-242.
- 6) 宮尾正樹「学生同士で支援の輪をつなぐ—お茶の水女子大学文教教育学部のピアサポート・プログラム—」大学と学生29, 2006, 42-47.
- 7) 亀ヶ谷雅彦「ピアヘルパー及びピアカウンセリング活動が個人・社会志向性に与える影響—短大での実践から—」, 山形県立米沢女子短期大学紀要45, 2009, 75-79.
- 8) 大石由起子・林典子・稲永努「大学における新入生支援としてのピアサポート活動」山口県立大学学術情報3, 2010, 29-44.
- 9) 横山和仁「POMS短縮版手引と事例解説」金子書房, 2005.
- 10) 國分康孝「カウンセリング辞典」誠心書房, 1990.
- 11) Mehrabian, A. 「Silent messages.」 Wadsworth, Belmont, California, 1971.