

ピアカウンセリング（中級）へのお誘い（お知らせ） 教育相談係

人間は生来、他者との交流しながら、活発に外界に働きかける、知性的な生物です。
又、働きかけることで何かを生み出します。中級研修のご案内です。

日時・場所	研 修 内 容	詳 細
1 回目 5 月 28 日（金） 15:30 ～ 心の教室	ピアカウンセリングを高める活動 共有する 支援関係について考える 傾聴のスキルを身につける 感情に反応すること	誰にも打ち明けたことのない ことを開示する。 打ち明けてよい人がいるか。 何故その人がよいと思ったの か？
2 回目 6 月 11 日（金） 15:30 ～ 心の教室	ロールプレイ クライアントとカウンセラー もしも～で、～するセッション	2 人ペアでやってみる。 全体例題ディスカッション
3 回目 6 月 18 日（金） 15:30 ～ 心の教室	問題となりそうなことの支援 例 いじめ問題 いじめを救えるか いじめって何？ カウンセリングって何？	ビデオテープをみる。
4 日目 7 月 9 日（金） 15:30 ～ 心の教室	葛藤解決訓練	相談窓口の開設？ 友人支援 学校内支援

対象生徒は、平成 10 年度「ピアカウンセリング研修（初級）」の修了者の中の希望者です。

2 学期に再び、新しい人を対象に、初級（4 回研修）、中級（4 回研修）研修を行います。

ピアカウンセリング（中級）1日目の感想

H 1 1 . 5 . 2 8 / 1 4 : 0 0 ~ 1 5 : 3 0 / カウンセリングルーム

内容：1，あいさつの意味・・・留意点

あいさつ行動 全員あいさつし合う

2，リラクゼーション

柔軟体操 好きなストレッチ（全員で）

3，瞑想

部屋の好きなところイメージ 好きな姿勢

瞑想 出てきたものを書いて説明

4，自己紹介

～が～しているところ

～な～という動物イメージで紹介

（まず、描いておいて、伏せてジェスチャー）

なかなか恥が捨てられないゾーと、叫ぶ。

参加者感想

【2年生】

・自分に似ている物を見つけるのが大変でした。みんないろいろなことを書いてやっていたので、もっといろいろなことを書けば良かったと思いました。今日は面白かったのだ、今度もまた楽しくやりたいと思いました。

・今日のロールプレイはすごく楽しかったけれど、自分でやるのはすごく恥ずかしかったです。中級になって難くなるのか不安だけど、いろいろなことを教えて下さい。またよろしくお願いします。

・今日はピアカウンセリング中級の初めての集まりだった。今日は自己紹介とかをやった。ちょっと恥ずかしかったけれど、なんか自分を出した感じがしてなんだか良かった。これからもカウンセリングのことをいろいろと勉強していきたいと思いました。

・今日から中級。初級と違ったことができるといいなー。

・言葉を使わないで相手に何かを伝えるのは、とても大変なことだということが分かった。相手が何を言いたいのか分かるようにになりたい。

- ・自己紹介の時、何もやらなくてもみんなが分かってくれて良かった。

- ・少し疲れた。それと、自己紹介の時最後のオチはやりたかったけれど、それをやる相手がいなそうなので、やらなかった。

- ・今日のロールプレイは少し難しい。だけど楽しい。次回も楽しくやりたい。ありがとうございました。

【3年生】

- ・今日からまたピアカウンセリング。とっても楽しかった。でも、自分を動物にたとえて利するのは、難しかった。これからもがんばるぞ！！

- ・私は今日、中級を受けてみてとても楽しかったです。j ぶんを表現するということは、楽しいけれど大変だということが分かりました。一段一段積み重ねて、私が相談相手に慣れればいいなと思います。

- ・自分は明るく振る舞っているが、できれば余計なことはしたくない。そこがみんなに分かって欲しいところでした。

- ・第一回目は疲れた。テスト後だったからかもしれない。けれど、いっぱい動いた。第二回目が楽しみだな。

- ・楽しかった。またよろしくお願いします。

- ・今日は中級コース、初めてのピアカウンセリングでした。動物で自己紹介したり、自分の心の中を覗いてみたり、普段はあまりやらないことをやって、楽しかったです。どんなことをやるのか、ちょっと不安なところもあるけれど、いろいろ学びたいと思います。

ピアカウンセリング（中級）2日目の感想

H 1 1 . 6 . 1 8 / 1 5 : 3 0 ~ 1 7 : 3 0 / カウンセリングルーム

1. ストレッチ（好きなストレッチを各自行う）

やりながら、先生に話しかけたり友達と自由に話をし、リラックスする。

1. 今日の内容の説明 サイコロトーク

ロールプレイ

二人一組 サイコロを振って状況説明カードを読む。相手はそれに対して応答する。

例) 山前駅の駅員

バックを忘れた

足利駅に行くには？

市内観光

ロールプレイ カウンセラーの大事なこと…受容（真剣に聞く話しやすいムード）

あるがままに受け止める)

共感

「悩みをうちあける人はいるか？」

- ・遊ぶ友達はあるけれど、本当にの友達はいない。
うわべだけで、本当は楽しくない。

カウンセラー役は答えに詰まっている。口数が少ない。困っている様子。

なんて言ったらよいのか分からなかった。リラックスした雰囲気ではない。

やってみての感想は、視線を感じて嫌だった。

先生のアドバイス

- ・もっと心をオープンに
- ・悩みを一緒に考えていく
- ・解決する必要はない

3人1組（カウンセラー、クライアント、オブザーバー）

全部の役を経験し、感想を書く。

参加者感想

カウンセラー	クライアント	オブザーバー
結論を言ってしまうことが多かった。そのところを直していきたいです。	悩みを作るのに時間がかかってしまった。	見ていたけれど問題はなかった。
途中まで我ながらよく共感し受容することができたと思うけれど、時間が来て結論を急ぐ余り、結論を題してしまっただけが失敗だった。	カウンセラーが頷いてくて受容してくれるのがよく分かった。話した内容も確認してくれたので話しやすかった。でも結論まで出なかったのがちょっと玉にきず。	S君が頷いていたので受容する表情っていいなと思いました。人のいいところはぬすんで取り込みたいと思います。
本当の悩みを言っているわけでもないのに緊張した。だから本当の悩みを言う人はもっと緊張するのかなと思った。	これまたかなり緊張した。相談者の人が何を言いたいのか、何を相談したいのかを理解するのがよくできなかったかもしれない。	ロールプレイをやってる2人が可愛く見えた。私はおどおどないようにやりたいです。
先生に対しての悩みが1つあった。1つ目の悩みが解決できなかったけれど、2つ目の悩みは解決できたと思います。	少し悩みが解決できてよかったです。	
特になし。	ずーと8日間怒り続けてきたことがちょっとだけ発散されました。でもまだたまっているの本人（怒りの根本）に、タイムマン張ってみようと思う。	結構深刻な問題を、カウンセラー N がいい感じに悩みを聞いていた。クライアントも素直に悩んでいるから、スムーズに進むのだと思う。
カウンセラーは相談する人の悩みをちゃんと理解してあげなければならないから難しかった。あと、言おうとしていることがなんかうまく言えないから難しかった。	相談するとき普段友達みたいに気楽にしゃべっているみたいにしていると、何か全部言えると思った。でも今日は緊張して普段みたいにリラックスできなくて、本当の悩みじゃないのにちゃんと言えなかった。	二人を見ているとカウンセラーの気持ちがよくわかる。でも実際にカウンセラーをやっている時よりも、相手に言いたいことが沢山出てくる。多分見ているだけで緊張しないからだと思います。だからカウンセラーをやっているときも緊張しないで、ちゃんと相談にのれたらいいと思った。

参加者感想

カウンセラー	クライアント	オブザーバー
カウンセラーはメチャメチャ難しい。相手の悩みを聞くのは結構辛い。	相談者は結構らく。なぜなら悩みを聞いてもらってアドバイスがもらえるから。でも本当の悩みだったら結構こっちも辛いかもしれない。	聞く方は2人の相手のことをよく理解しなければならぬと思う。最後は自分からアドバイス。
実際問題難しいと思います。相談してもなかなか時間がありません。	非常に難しい。しかしやっぱり1人で解決しようとするとう無理があります。相談してみるって1つの手段ですね。いつつこみを入れていいかこれはタイミングが命。	
カウンセラーは自分なりには良くできたと思う。相手の話のない用の確認もできたし、リラックスしてできたし、真剣に聞けたと思います。また共感もできたと思います。	ちゃんと楽に話し合えた。でも少し沈黙があった。それでも自分の意見を出すことができた。	M君はちゃんと内容を確認かめもしていたし、一生懸命相談を受けて、共感もしているようでした。
自分なりに結構よくできたと思う。身近な悩みだったので、内容の確認もできたし、共感できるところもたくさんあった。リラックスムードでできました。	結構楽に悩みを言えた。でも相談したいことが難しすぎたのかアドバイスが余りなかった。でも今まで話してきた人の中でも、1番に近いほど共感してくれたりして、少しはスッキリした。	2人ともすごーくリラックスして話し合っていた。それに共感もしていたし、よくできていました。
目を見て話せなかったのでもちょっと駄目.Mさんの悩み、すごくよく分かった。いろいろ抱え込んでいる。自分と似ているからすごく共感できた。Mさんにとって言いアドバイスができたのかなー。	これといった悩みはないかな?あ、あったけどそれはまた次回。	話しやすい雰囲気であってよかった。その雰囲気ですべて全然違う感じになるんだなと思った。
クライアントの気持ちに共感できた。クライアントも少し気が楽になったかな。	溜まっていたものを語れてスッキリしました。	自分の悩みはないけれど生徒会の悩みがあって大変だね。次回やりましょう。

ピアカウンセリング（中級）3日目の感想

H 1 1 . 7 . 9 / 1 5 : 3 0 ~ 1 7 : 3 0 / カウンセリングルーム

内 容

ロールプレイ演習(カウンセラー生徒、クライアント:西澤先生)

- ・準備 カセットテープ、逐語録記入用紙、椅子2脚)
- ・相談内容は同じ、5分程度でカウンセリングする。

ポイント

自己紹介 = 照らし返し

共感

受容

参加者感想

2年生

・今日はできなかったけれど、みんな難しそうだった。カウンセラーって、思っていたよりもものすごく大変そうだった。特に西澤先生みたいな相談者がきたらもう大変だ。でも、そこを何とかして、相談してきたことに対してちゃんと答えてあげなければいけないから、本当に大変だと思った。私は来週がんばりたいと思います。

・今日は自分の記憶の無さを思い知らされた日だった。ぜんぜん逐語録に書くことができなかった。最初のMさんの時もほとんど覚えられなくて大変だった。私だったら、あの質問のとき、徐々に距離を延ばしていったらどうですか？っていうのに・・・。

・私は今日すごく笑えました。そしてすごく恥ずかしくなりました。やっぱりカウンセラーってすごく難しかったです。疲れた。

・本日は、相談している会話をメモすることをやった。大変だった。今日は、初めてこういうことをやった。全てのことを正確にメモするのは結構大変で難しい。今日自分はやらなかったけれど楽しかった。他の人がやっているのを見ていると面白い、笑える。ありがとうございました。

・今日は照らし返しがうまく行かなかった。記憶力の問題でした。すごく出来が悪かったです。

・今日のピアカウンセリングは、とても楽しかったです。時間がなくて出来なかったので来週先生が納得してくれるようなことを考えてきたいと思います。また、みんなの色々な意見も聞けたので、すごく勉強になったので、今度もがんばりたいと思います。

・今日先生がクライアントになって、みんながカウンセラーになり、悩みを解決する場面を紙に記録するというをやったけれど、あまり記憶力がなくて難しかった。

3年生

・西澤先生に「体重を減らすために、2 km走ったらよいか、3 kmにしたらよいかわからない。」ち最初に言われて困った。1 番最初にやったからどんなことを言って良いのかドキドキして、関係のないことまで言ってしまった気がする。最後に西澤先生に「先生はどう思う？」って聞かれて、つい自分の考えを答えてしまった。「これって答えて良いのかな〜。」って思ったけれど答えちゃって失敗した。ホント今日は頭を使った。

・自分の脳が老化していることがわかりました。あと、カウンセラーをしてみて自分の意見をどうしても言いってしまうので、気をつけなければならないなあと思いました。でもみんな良い案を出しているなあと思いました。カウンセリングの辛さをしみじみ感じました。(P S でもやっぱり私の脳は老化している。)

・今日やった「逐語録」はちょっと難しかった。色々なことが頭で回っていて、話の流れが聞いているとよく分からなくなってしまった。それと自分がカウンセラーをやってみて何をいっているのかよく分からなくなってしまった。でもなんとか話がまとまって、一応カウンセリングができたかなと思います。

・カウンセラーをやるのはやっぱりすごく難しかった。自分で何を言っているのかわからなくなったりして大変だった。それから自分の脳が老化していることに気づきました。結構覚えているようで覚えていなかった…。もっとちゃんとカウンセラーができるよになりたいな。

・難しかった。来週にやったら忘れそー。自分は記憶力ない。来週がんばりたい。

ピアカウンセリング(中級)4日目の感想

H 1 1 . 7 . 1 6 / 1 5 : 3 0 ~ 1 7 : 0 0 / カウンセリングルーム

内 容

ロールプレイ演習(カウンセラー生徒、クライアント西澤先生)2回目

参加者感想

2年生

・今回はとても難しかしくて、相手の質問にどう答えた良いのかなかなり悩んでしまって、沈黙の世界にはいてしまう。良く相手のことを考えてあげなくてはならないから、悩む。それと余裕があまりない。とりあえず難しかった。だけど終わると『ホッ』とする。

・はじめて本格的にカウンセラー役をやりました。友達とかに言うようにズバズバと言いたかった。けれど、ここは平和なカウンセリングルーム。おとぎ話のようにやっていたいな。

・クライアントの問題に気を取られすぎて、問題の背景にあるクライアントの内面にある良いところや、直さなければならないところに気づけなかったのが失敗だった。しかしクライアントの気持ちを理解しようとしたりうなずいたり出来たのは進歩したと思う。

・私は先週にうちにカウンセラー役をやっていたので「今日は余裕かな。」と思っていたけれど、最後にみんなで相談者の性格の特徴まとめたときに言った先生の言葉で、「あーそうだなー。」ってすごく思いました。

・緊張していてあまり良く出来なかった。クライアントが考えていることが話しているときにわからなかったのも、もっとわかるようにしたいと思いました。クライアントが自分で気づけなかった長所などを気づかせてあげられるようになりたいと思った。

・今回のカウンセラーになってクライアントの悩みを解決していくということは、とても難しかった。クライアントの長所や短所を考えるのも難しかった。

3年生

・今回はクライアントの本当のものを見つけるという、とても大切なことを「知る」「見つける」ことが出来ました。それとみんなの考えを知ることが出来ました。

・今日はこのクライアントがどんな性格なのか、結局どんなことで悩んでいるのかが理解できた。良かった、良かった。O君とかA君とかがカウンセラー役をやっていて、自分もああ言えばよかったな。」と思ったけれど、自分のときは理解できなかったのが悔しい。一番最初だったから、どんな風に答えたら良いかわからなかったからな。ちょっと後悔。

・私がカウンセラー役をやっていたときは、どんなダイエット法がいいか一生懸命考えてカウンセラーをやっていた。今回、悩みの答えを出すのではなくてクライアントの性格など内面的なことについても話すとよいと教えてもらった。確かにその問題の答えだけなら誰でも出来るのではないかな。カウンセリングをやっているのだから、クライアントの人柄までも見なくてはならないと思った。

・今回はクライアントの性格とかを見つけたりました。クライアントの良いほうの性格に気づいて良かったと思います。でもそれがカウンセリング中に気づけば良かったなと思いました。『相手の事をもっと知る』で、大切なことだと思った。

・どうすれば本人にとって良い方法を見つけられるかに必死になっていて、クライアントの意思を高めることを忘れていた。何を相談されても、それを実行するのはクライアントだから、本人のやる気と考えを引き出さなければならぬと思った。

・やっぱり難しかった。先週のうちにネタねっていたのになー。自身満々で望んだのに結果的にワースト以下の結果になってしまった。フー。

ピアカウンセリング（中級）全体の感想 ～まとめと抱負～

2年生

- ・今回は中級。初級より一つレベルアップした。でも初級のほうが難しかった気がします。中級のほうが楽しく『人からの相談の受け方』がわかった気がします。ありがとうございました。
- ・中級は初級よりも面白かった。いろいろな人の意見が聞けてとても勉強になった。またみんなでやってみたいと思います。
- ・中級は4回あったうち2回しかはじめて出られず、しかも1回は部活動の大会で出られなくて残念だった。そういうことであまりやったなーという気はしなかった。でも残り2回は思い切りやったので、初級のときよりレベルアップしたと思う。
- ・ピアカウンセリングの勉強をしての感想は、相手の気持ちを理解することについては、本当に難しいことだと思いました。
- ・ピアカウンセリング中級を終えて感じることは、人の心をつかむということが難しいということが良くわかった。
- ・全体を通して中級ということでは初級よりは難しかった。まったく知らなかったことをいろいろ知ることが出来た。話を整理すると面白かった。ありがとうございました。
- ・この部屋の環境はいいですね。もう毎週金曜日が楽しみでした。中級のほうが初級のほうより難しかったです。でもいっぱい学ぶことができてよかったです。ぜひまたやりたいです。

3年生

- ・初級に続いて中級をやったけれど、内容が濃くなっていてとても勉強になった。実際にカウンセリングをやってみるととても難しく大変だった。私もカウンセラーとして、これから友達などの役に立てたらいいなと思う。
- ・ピアカウンセリング中級は実践を交えてできた。でも難しかった。今度も上級目指して頑張るぞー。
- ・ピアカウンセリングをやって、前回よりも大切なことを「知る」「見つける」ことが出来ました。この経験を生かして、友達の相談やもろもろの相談を受けたときに、みんなを救ってあげたいと思います。
- ・ピアカウンセリングの初級、中級をやってみて勉強になりました。「こうしなきゃ」と思っている、実際にカウンセリングをやってみると、すごく難しかったです。でもカウンセリングは、相手にとっても自分にとってもいいところがいっぱいあると思う。相談することで悩みが軽くなったり…。このピアカウンセリングで得たことを実生活にも生かしていきたいと思います。ピアカウンセリングをやってから友達とかに相談されたとき、前よりちゃんとアドバイスできるようになりました。ありがとうございました。またやりたいです。
- ・何か難しいことをたくさん学んだ気がします。たくさん教わりました。機会があれば上級に進みたいです。

