

冬休み中の4日間、「今宮ピア・サポーター養成講座」を実施し、11名～18名の参加を得ました。ここに、参加者の「ふりかえりアンケート」の結果の一部を報告します。

質問の内容

3. あなたはこの講座を受けてよかったと思いますか？その理由は？
とてもそう思う・少しそう思う・わからない・あんまり思わない・全然思わない
4. あなたはこの講座を受けて、どんなことに気づき、学んだと思いますか？
5. 「今宮ピア・サポーター」として、あなたはどんなことができると思いますか？
6. 何か改善点や意見・要望があれば書いてください。

A 1年女子

3. とてもそう思う この「ピアサポーター養成講座」を受けて、本当に良かったです！！私は、将来心理の職業に就けたらいいなあと思っているので、高校でこんな体験ができて、本当に自分のためになったと思いました。
4. 最初はピアサポーターというものが何も知りませんでした。でも、4回の講座を受けていると意味も分かり、そして何より人との交流が非常に大切だと思いました。普段話すことのない人とも話すことで、他の人を分かり、そして打ち解け合うことができました。
5. 「今宮ピア・サポーター」なんて大それたものですが、自分が「今宮ピア・サポーター」になれて良かったです。どんなことができる...やっぱり身近な友達の悩みを聴いてあげるしかできないかもです。でも、一緒になって話を聴くことができる技術を身につけたいです。
6. 本当にこの講座に申し込み参加して良かったです。1年に一度と言わず、もっと講座を開いてほしいなと思います。ぜひ、参加したいので。集合があるならそれも参加します。「ピアサポーター養成講座」とても良かったです。絶対に、来年も開講してください！！

B 2年女子

3. とてもそう思う もともと将来の夢が臨床心理士だから受けたけど、普段の生活で実際使えるし、話を聴くだけじゃなくて、実際ゲームや1対1で話を聴いたり、上手な断り方や本当に役に立つことばかり学べて、本当に受けて良かった。
4. いろんな性格の人がいて、1つの行動でもとらえ方が違うし、自分の考えだけでなく、他の人はこう思うんだとか、客観的に物事が見れるようになった。
5. 身の周りの友達で悩んでいる子がいたら、この貴重な体験で学んだことをフルに活用して、精一杯話を聞こうと思う。
6. ぜひ、またこの「今宮ピア・サポーター」をしてほしい。(結構うけたかった人や興味を持っている友達が多いので！)

C 2年男子

3. とてもそう思う 話したことのない人と話すことができ、とても楽しかった。初対面の人でも、何かしらのお題があったら、話が弾んだのは不思議だった。ピアサポーターの講座の中で話して時間を区切られて、もっと話をしたいのっていう時があって、その続きを講座のあとにできた(初めての人と、1時間ぐらい)で、その会話の中で同じ立場であることを知れた。
4. 話し方で、相手の気持ちが変わるのすごいと思う。会話することの楽しさを今までより学んだ。
5. 人に対しての話し方を変えてイメージを変えることはできそうだけど、人の悩みや相談を受けたりするのはまだできないかなと思う。
6. もっとたくさんいろいろなことをしたかった。またこのような講座があったら、ぜひ、参加したい。あと、あのメンバーでゲームをまたしたい。

D 2年女子

3. とてもそう思う自分の心を強くもてるようになった。
4. 人間は自分ひとりでは生きていけないということ。
5. 困っている人がいれば、相談にのる！！ではなく、やさしく話しかけてみる。

E 1年男子

- 3 .とてもそう思う 以後、自分にも他者にも使える能力を身につけたから。
- 4 .相手の話を聴いたり、言葉の重み。
- 5 .いろいろな人の相談を受ける。
- 6 .もう一回でもよいから、あのメンバーで集まりたい。

F 1年女子

- 3 .とてもそう思う 友達に相談されても、自分自身が落ち込んでいたり、しんどかったりしたら、真剣に話をきくことはできなかったと思うから。何よりも自分が元気になれたから。
- 4 .思っていたよりも普通に使っていることに気づいた。目を見て話を聴いたり、話をするだけで、私のことを真剣に考えてくれている、なんていい人なんだって感じることを気づき学ぶことができてよかった。
- 5 .悩んでいる友達の話を聴いてあげる。相談されたときに、今回学んだことで一人であるクラスの子と話をしてみる。その子にとって、やってみた方がいいと思ったことは提案してみる。

G 2年女子

- 3 .とてもそう思う 今後、いろんな場面で自分に役立つような技術を教えてくれたから。
- 4 .相談されたからといって、全てを聞くのではなく、自分のできることでサポートするということを学んだ。
- 5 .クラスで浮かない顔をしている友達がいたら、その子がなんで落ち込んでいるのか、きいてみたり。
- 6 .もうちょっといっぱいあれば、みんなと仲良くなれるのに、と思います。

H 2年男子

- 3 .とてもそう思う 最初は興味半分に参加したけど、やってみると世界が変わった。視点も変わったし、自我も目覚めてきた。自分の中の今までのものが崩れた感じで、普段気づかんことに気づけたし、注意を払えるようになった。いろいろな人とも話せましたし。
- 4 .人への態度と言葉。答えやアドバイスはしなくてもよく、話を聴くだけでもいい。気持ちの変化、中立の立場への対応。自分も相手も大切にす。
- 5 .まだ不明です。でも、見つけていきたいです。小さなことでもひとつひとつ、少しでも力になれるよう、楽にできるようにしたいです。
- 6 .もう一回やりたいです。てか、第2回を開いてください、参加したいので。

I 2年男子

- 3 .とてもそう思う 一番に思うのは、ほんとに楽しかった。いろいろな人といっぱい話せましたし。いろいろな人とふれあえてよかったと思う。自分の心の持ちよう(?)も少しは変えれた気がする。
- 4 .カウンセリングというか、話された時アドバイスすることはできなくても、話をちゃんと聴いて相手の気持ちに共感することが大切だということ、何も自分にすることができなくても、話を聴くことはできるということ。普段からアサーティブにできたら、自分の言いたいことも言えるし自分を好きになれると思う。
- 5 .落ち込んでるといふか病んでいる人の話をしっかり聴くこと。それでの人のそういう思いをやりわらげるといふか、少しは楽にできると思う。新川先生や出水先生を紹介といふか、一緒になって聴くことができると思う。
- 6 .またこういう機会があれば、是非参加したいです。本当にありがとうございました。

J 2年女子

- 3 .とてもそう思う 初めての人とたくさん話せましたし、カウンセリングについても貴重な経験ができた!!
- 4 .相手の話の聴き方、アサーションのとりかた。アドバイスをするのではなく相手の話を受け入れて聞くのが大切ということ。
- 5 .悩んでいる友達の力になりたい。なりたい自分に近づく。
- 6 .この調子で、2期生・3期生・・・とずっと続くといいなあ

K 1年女子

- 3 . とてもそう思う 今まででは話すことに自信が持てなかったけど、この講義を受けて、話し方など学んで少し自信が持てたから。
- 4 . 人とのつきあい方や自己主張の仕方など、言葉とは別に、態度でも人を左右させるのだということ。
- 5 . ボランティアに参加し、人の役に立つ。
- 6 . 母が、この講座を保護者体験授業として取り入れてほしいと言っていました。

L 1年男子

- 3 . とてもそう思う 人との会話が少しだけうまくなった。
- 4 . 人との会話で大切なことは、しっかりと相手の話を聞いてあげることが大事だと思った。
- 5 . 友達の悩みを解決できないにしろ、気持ちを軽くしてあげられると思った。

M 2年男子

- 3 . 違う学年の人と知り合いになれたし、悩みを聴いたりするときのいい経験になったから。
- 4 . 上手な悩みの聴き方とか断り方を学んだ。
- 5 . 友人の話の話を聞いたり、いろいろな人と話すことができると思う。

N 1年女子

- 3 . とてもそう思う 発達力を身につけてくれた。
- 5 . 友達と歩いてくこと。
- 6 . 生徒手帳に入るサイズの修了証ほしいな。みせびらかしたいだけー。

O 2年女子

- 3 . とてもそう思う 技術とか、そんなにすぐついたかはわからないけど、色々変わったと思うし、同じ様な志を持った人と会えてよかった！
- 4 . 相手のことを思って行動するのも大切だけど、自分の意見をちゃんと伝えるのも大切なことだと学んだ。
- 5 . 話をじっくり聴く

P 1年男子

- 3 . 少しそう思う
- 4 . 人との関わりの大事さ
- 5 . 困っている人の力になってあげること。

Q 1年女子

- 3 . 少しそう思う 部活の違う先輩方の話を聞ける機会って少ないと思うし、何より普段は話せない話題を真剣に話せたので。
- 4 . 皆どんなにあけっぴろげでいようでも、多かれ少なかれ友達には言わずにいることがあるものなんだなと思いました。
- 5 . 問題を解決したりするのは無理かもしれないけど、ちゃかしたりせず真剣に相手の話を聴くことで、その子の気持ちを少しでも楽にできたらそれでいいかなと。相談しに来る、とかじゃなくて、自然にボロッと相手と言えるようなサポーターになりたいです。
- 6 . 時間は今年通りでいいかと思います。少し相手の言葉にムツとしても、次の相手の言葉ぐらいいは待てるようになった・・・かな？