

ピア・サポート研修—お互いに振り返ろう

【研修の目的】

1年間の活動をグループで一緒に振り返り、自分のよさ、相手のよさに気づくこと。

1. アイスブレイク

ワーク1 好きなものでつながろう

- ① 自分と好きなものと1番近いリーダーのところに集まってみましょう。
- ② リーダーを中心に細かい共通点を探してみましょう。

2. お互いに振り返ろう

リフレーミングとは？

「リフレーミング」とは、あるひとつのことやものを、別の視点や角度からみることで、全体的な見方を獲得する方法のことです。

ワーク2 リフレーミングをしてみよう

- ① 2人組（AさんとBさん）になり、まず、Aさんから自分の良いところを話します。その間Bさんは、ここちいい話の聴き方（F.E.L.O.R）を意識しながら、「すごい！ そうなんだね！私もそう思う！」等と返してください。その後Aさんは、「ありがとうございます」とお礼を言いましょう。1分経ったら交代します。
- ② 続いて、自分の困ったところについて思い浮かべ、1人ずつグループの皆に説明してください。聞き手は「リフレーミング」を使って、話し手の困ったところを捉えなおして教えてあげてください。その後話し手は、「ありがとうございます」とお礼を言いましょう。
- ③ このワークを通して見えてきた仲間の良いところを付箋に書き出し、相手にプレゼントしてください。



ワーク3 セルフエールを贈ろう

- ① これまでの活動を通しての自分自身のがんばりを分析し、下記の空欄を埋めてみましょう。

私へのエール

私は、_____でがんばっています。

私は、_____でも、がんばっています。

私は、_____なところがすごいと思います。

私は、_____なところを、ほめられたいです。

1年間よくがんばりました！！！！

- ② 各自のワークシートの内容をグループで発表し合ひましょう。聞き手は話し手のがんばりを聞き、褒めてあげてください。その他気づきがあれば伝え合ひましょう。

ワーク4 ありがとうのリレー

自分の右隣に座っている人に対して、「いつも、(あの時、)～してくれて、ありがとう」と感謝の気持ちを伝えましょう。言われた側は「こちらこそ、いつもありがとう」と返してください。

3. まとめ



本日の研修はどうでしたか。各自の気づきや学びを全体で共有しましょう。

引用・参考文献

岡田倫代 (著)、『ピア・サポート力がつくコミュニケーションワークブック』
(学事出版出版株式会社、2013)

西村宣幸ほか (著)、『コミュニケーションスキルが身につくレクチャー&ワークシート』
(学事出版、2008)