

カウンセラー室だより



新しい年になりました。気持ちも新たにスタートしましょう。
 学校での人間関係を良好にするために、仲間作りについて考えてみませんか。ちょっとした心づかいで人間関係は良好になります。今回は「ピア サポート」と「ピア プレッシャー」を紹介します。

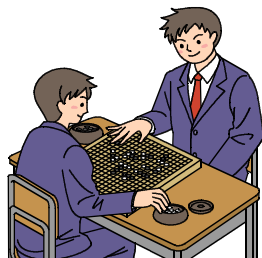
ピア サポート ～仲間で助け合おう～

「ピア サポート」とは、仲間同士が助け合うことです。(ピア＝仲間 サポート＝助け合う) 普段の生活の中で、いろいろな場面があります。3学期は総仕上げの学期です。今日からでも実践してみましょう。

A 相談にのる

友だちが何か、困っているような時には、話を聞いて上げる。

「そうなんだ」
 「たいへんだね」
 など、肯定的に聞いてくれると
 うれしいです。



B 体育の時間などで、
 ペアやグループに
 なる ときに、
 「一緒にしよう」
 と声をかける。



C 勉強の分からない所を教える。

人に教えてあげると、自分自身も
 さらに理解が深められます。

D 進んであいさつをする。

言われる前に、自分からあいさつをす
 ると気持ちがよいですね。
 あいさつは人の心と心をつなぎます。

ほかにも、係の仕事、忘れ物の対応、学習用具の準備、連絡事項、部活関連、学校では、いろいろな助け合いの場面があります。「ピア サポート」の気持ちで生活すると、お互いに気持ちよく生活できます。ただし、お金の貸し借りはやめましょう。お金の貸し借りは、トラブルのもとになります。

ピア プレッシャー(同調圧力)と向きあう

「ピア プレッシャー」とは、「仲間からの圧力」や「同調圧力」のことをいいます。十代は特にピア プレッシャーに敏感になります。それは、仲間の中で自分がどう見られているか気になるからです。もし、その場で感じるプレッシャーが、自分を傷つけるものかもしれない、あるいは、それは悪いことだと気づいたら、自分を守るために行動しましょう。

プラスの影響

- ・よいライバル関係・・・あの子が頑張っているから、自分も頑張ろう。
- ・連帯感、一体感・・・みんなで一緒に取り組もう。
- ・学校だと真面目に勉強できる。

マイナスの影響

- ・無視・・・「あの子を無視して」と言われ、無視した。
- ・同じものを持つと言われたが、高く買えない。
- ・悪いことに誘われたが、断れない。

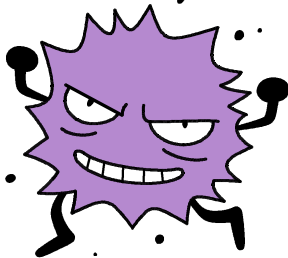
マイナスのプレッシャーを感じたら

- ①同調すべきところでは同調し、できないと思うところは理由を説明して、相手の理解を得る。
- ②説明して断った後、自分の気持ちを整理する。信頼できる友達や大人に聞いてもらう。

危険なマイナスのプレッシャー

仲間の圧力に負けて、危険な行動をとってしまうということがあります。無視などのいじめも仲間に同調して同じ行動をとるからです。ときには圧力に押されて犯罪にまで発展することもあります。しかし、危険なプレッシャーには自分の心と体を守るために、勇気を出して、はっきり断る態度をとりましょう。

- ①はっきり「やらない」と言う。
「これは悪いことだ」



- ②言いにくい場合は、すぐその場から立ち去る。



- ③もしも怖い思いをしたら、信頼できる大人に助けを求める。



いつでも冷静に考え、善悪の判断をしっかりしましょう。