

---

# も・く・じ

---

## Peer Support

刊行に寄せて…… 2

### フクロウが ピア・サポートを始めるにあたって

1. ピア・サポートとは……10
2. ピア・サポート・トレーニングの効果……12
3. 本書の使い方……14

トレーニング一覧表……18

## 第1部 指導案

- No. 1 ピア・サポートを始めよう（ガイダンス）……22
- No. 2 自分の対人関係の特徴を知ろう（自己理解1）……26
- No. 3 心を開いて（自己理解2）……30
- No. 4 プラスのストロークを贈ろう（自己理解3）……34
- No. 5 サポートって何だろう（援助の基本的な考え方）……38
- No. 6 積極的な話の聴き方（聴く練習1）……42
- No. 7 イメージしよう（聴く練習2）……46
- No. 8 質問をしよう（聴く練習3）……50
- No. 9 気持ちを読む（聴く練習4）……54
- No. 10 気持ちを聴き取る（聴く練習5）……58

---

## すぐ始められるピア・サポート指導案&シート集

---

### Peer Support

- No. 11 紙上相談（課題を解決する相談1）……62
- No. 12 解決策を考える（課題を解決する相談2）……66
- No. 13 課題を解決する5つのステップ（課題を解決する相談3）……70
- No. 14 結果を評価しよう（課題を解決する相談4）……74
- No. 15 上手な指示の出し方（上手な話し方1）……76
- No. 16 話し合ってみよう（上手な話し方2）……80
- No. 17 対立の解消（上手な話し方3）……84
- No. 18 ストレスとの上手なつきあい方（自己防衛1）……88
- No. 19 上手な断り方（自己防衛2）……92
- No. 20 うわさ話と第三者の評価（情報の扱い方1）……96
- No. 21 守秘義務とリファール（情報の扱い方2）……100
- No. 22 サポーターの門出（ピア・サポートプランニング）……104

## 第2部 テキスト

- テキスト1 ピア・サポートを始めよう……110
- テキスト2 自分の対人関係の特徴を知ろう……111
- テキスト3 プラスのストロークを贈ろう……114
- テキスト4 サポートって何だろう……115
- テキスト5 積極的な話の聴き方……116
- テキスト6 イメージしよう……117
- テキスト7 質問をしよう……118
- テキスト8 気持ちを読み取る、聴き取る……119

**Peer Support**

- テキスト9 課題を解決する相談……120  
テキスト10 対立の解消……121  
テキスト11 ストレスとの上手なつきあい方……122  
テキスト12 上手な断り方……123  
テキスト13 危機への対応……124

## 第3部 シート

- シート1 ピア・サポートを始めよう……126  
シート2 ピア・サポート・トレーニング参加申込書……127  
シート3 振り返りシート……128  
シート4 エゴグラム……129  
シート5 私のにじみ出る長所……130  
シート6 理想のエゴグラム……131  
シート7 自分の対人関係の特徴を知ろう……132  
シート8 うれしいあの言葉……133  
シート9 思い出のワンシーン聴き取りシート……134  
シート10 感情カード……135  
シート11 昔話 桃太郎……136  
シート12 シナリオ（そうなんや、リピート）……137  
シート13 台詞カード……138  
シート14 「気持ちを聴き取る積極的な聴き方」台詞シート……139  
シート15 悩みあれこれリストシート……140

---

## すぐ始められるピア・サポート指導案&シート集

---

### Peer Support

- シート16 紙上相談シート……141
- シート17 ステップカード……143
- シート18 課題解決の手順（記録用紙）……145
- シート19 お礼の手紙……146
- シート20 じゅんこさんの通学路……147
- シート21 見本カード……149
- シート22 私の学校……150
- シート23 大切なものランキング……153
- シート24 対立の解消ロールプレイ……154
- シート25 私のストレス対処法……155
- シート26 あなたの断り方は？……156
- シート27 上手な断り方……158
- シート28 応答シート……159
- シート29 してもらったこと記入シート……160
- シート30 個人プランニング……161
- シート31 門出の花束……162
- シート32 ピア・サポート・トレーニング修了証……163
- シート33 ピア・サポートチーム参加申込書……164

参考文献……166

おわりに……167

装丁・本文イラスト：岡本 愛子

本文イラスト：長澤まさえ