

カウンセリング室だよ

カウンセラーのひとり言

「ピアサポート活動をはじめました」

山口 駿範

皆さんはどんな時に人に相談しようと思いますか？また、相談しようと思った時、どんな人に相談しますか？

大学にはたくさんの相談窓口があって、それぞれの窓口で得意分野が違います。相談窓口側の立場としては、学生の皆さんには目的に応じて各相談窓口を使いこなしてほしい！と思っています。でも、いざ相談しようとしても「どこに相談したらいいかわからない」とか、「何を相談したらいいかわからない」、「相談したとて…」など、相談窓口にたどり着くまでに越えなければいけないハードルがいくつもあるのではないのでしょうか。そもそも、相談すること自体に高いハードルを感じている人も多いのが実際のところかもしれません。

日本学生支援機構（2020）の調査から、ほとんどの大学生が将来に対する不安や悩みを持っていることが示されています。ただ、調査するまでもなく、大学生の時期は様々な悩みを持ちやすいというのは、自明なことではないでしょうか。また、大学による学生支援の取組状況は年々増加傾向にあります。一方で、悩みを抱えていながら相談に至らない学生への対応に課題を感じる大学は全体の87.7%にも及んでいます（日本学生支援機構、2022）。実際、九州工業大学でも学生相談（カウンセリング）の利用件数は年々増加傾向で、現在は相談可能枠がほぼほぼ埋まっている日も少なくありません。同時に、悩みを抱えていながら相談に至らない方への対応も課題となっており、様々な取り組みを試みています。

カウンセラーとしては、利用された方が「相談してよかった！」と思えるように、日々自分自身が研鑽に励むことはもちろんなのですが、学生の皆さんが相談しやすい環境づくりを進めていくことも必要だと感じています。そこで目を付けたのがピアサポート活動です。なんだかんだ、大学生の一番の相談相手はやっぱり友人です（全国大学生生活協同組合、2021）。ということで、今年度から保健センターと有志の学生とでピアサポート活動を始めました。まず飯塚キャンパスからの先行実施になります。同じ立場の学生だからこそ可能な支援活動や相談活動を行っていく予定です。実際に活動を始めてみて、学生さんならではの視点やアイデア、行動力などに、関わる教職員は脱帽状態です。飯塚ピアサポーターの今後の活動をお楽しみに！



ピアサポート活動@飯塚

カウンセラーからのお知らせ

【カウンセリングWeb予約】

対面・遠隔選べます。気軽にご予約して下さい。

【心理テストのご案内】

各種心理テストが無料で受けられます！就活等にも役立ちますよ。

【カウンセリング室だよりバックナンバー】

生活に役立つ心理学特集やカウンセラーのエッセイです！

【カウンセリング室HP】

こころの健康チェックや、メール相談も出来ますよー。

【カウンセリング室公式X(旧Twitter)】

カウンセリングやイベントのお知らせなど。フォロー待ってます♪

	月	火	水	木	金
戸畑	菊池・山田	菊池・水内	山田	菊池・山田	水内・山田
飯塚	水内・山口 (PM)	山口・山田	水内・山口	水内・山口	山口
若松	山口 (AM)	—	菊池	—	菊池

カウンセリング実施数				
	戸畑	飯塚	若松	計
4月	76	144	33	253
5月	86	124	33	243



編集後記

10名くらい集まってくれたら…と冷や冷やしていましたが、なんと18名の学生さんがピアサポーターとしての活動を始めてくれました。1ページ目の写真はサポーターの学生さん達の一部です。

立ち上がったばかりで、今後のことは不透明な部分も多いのですが、九工大の新たな学生支援活動として、以後お見知りおきをお願いいたします！(Y)

学生支援本部の新たな取り組みとして、2024年4月から有志の学生18名と保健センターとでタッグを組み、ピアサポート活動を開始しました。2024年度は飯塚キャンパスでの先行実施となっており、今後戸畑キャンパスや若松キャンパスでも展開していく予定です。

1. ピア (peer:仲間) サポートとは？

同じ立場の仲間 (= 学生) 同士が助け合い・支えあう、学生による相互支援活動のことです。平たく言うと、学生目線で「あったらいいなを実現する活動」(松田・松下、2020) となります。

2. 活動内容例

健康増進

交流促進

相談窓口

学生と教職員の協働

上記のような目的に沿って、学生目線で様々な活動を行っていきます。

※下の3つのポスターは既に実施済み/予定の活動です。

ぴあサポーターからの情報発信用の公式Xも開設しています。

是非フォローをよろしくお願いします。

公式Xアカウント「ピアサポ@九工大飯塚」：@Kyutech_Peer