

中学校

気持ちだけ聞いて

○目標となる資質・能力

相談・支援を求める力、思いや考えの表現力、思いやり・他者理解、コミュニケーション能力

○指導のねらい

悩みの内容を言わずに、気持ちだけを聞いてもらう体験を通して、会話後の自分の気持ちの変化を振り返り、悩んだ時の対処法の1つとして相談や支援を求める態度を育てる

○準備するもの

ワークシートA・B×生徒数

○教育課程、実施時期

特別活動、2学期（クラス内の友人関係がある程度親密になってきた頃）

○留意点など

体験活動を通して、自分の気持ちの変化に気づけるように展開する

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 10分	1 ワークシートA-1・2を用いて、「気になること」を人に話すときに心配なこと、相手にどのような態度で聞いてほしいかについて考え、発表する	・話す側が不安なく話せる状況を作ること大切であることを伝える
	自分の気持ちを人に話すことで気持ちにどんな変化があるかを探ろう	
展開 35分	2 「気になること」に対する自分の心の中を表すしるし（記号・形・ことば など）をワークシートBの四角の枠に記入する 3 ロールプレイの見本を見る（一人の生徒が質問者・教師が回答者） 4 2人ペアで相談のロールプレイを行う（ペアで交代して両方の役割を行う） 5 ロールプレイの体験を通して感じたことや思ったことをワークシートA-3に記入し、発表する	・板書で記号を例示する（☆、  、↓など） ・導入での内容を参考にしながら聞く姿勢に気をつけるように助言する ・「気になること」の気持ちだけを扱い、内容は聞かないし、話さなくてもいいというルールを伝える ・人によって様々な感じ方や思いがあることに気づかせる ・傾聴の効果について伝える
まとめ 5分	6 本時の感想を書く（ワークシートA-4）	・人に自分の気持ちを話すことで考えが整理できたり、気持ちが軽くなったりすることもあると伝え、悩みがあるときに人に話すことも有効な対処法であることに気づかせる

○「気持ちだけ聞いて」について

今回の授業では、自分が「気になること」（悩み事・心配事）に対する現在の思いに気づかせるとともに、その気持ちを人に聞いてもらおうと気分がすっきりするという感覚を実感させ、「気になること」が出てきたときに、人に話して（相談して）みようと思えるようになることを目指したい。ただ、人に相談するとき具体的な内容を詳しく話すことには抵抗がある生徒も少なくはないと思われる。そこで、今回の授業では、「気になること」の内容は聞かないし、話さなくてもいいというルールを設け、その悩みに対する気持ちだけを聞く・話すという設定にした。たとえ内容を話さなくても、自分が感じている気持ちを聞いてもらえるだけで、自分の気持ちに変化することやその悩みに対する自分の思いに気づくことを感じさせたい。

○導入について

「気になること」を人に話したいと思ったときに、話しにくいなという気持ちや心配になる理由を考えさせるようにする（否定されたら嫌だ、他の人に話されたらどうしよう、真剣に聞いてくれないかもしれないなど）。その気持ち等を何名かに発表させたのち、相談相手にどのように聞いてほしいかを考えさせる（うなずいてほしい、アドバイスがほしい、否定せずにただ聞いてほしい、真剣にきいてほしい、質問攻めにしないでほしい など）。人によっていろんな思いがあることをみんなで共有した上で、今回は気持ちを聞いてもらう体験をすることを伝える。

○ロールプレイについて

二人組で行う。男女混合での活動が難しい場合は男女別のペアにするなどの配慮をする。ワークシートBの四角の枠に自分が気になっていることを表すしるし（記号・形・ことばなど）を記入させる。このしるしは相談者がその相談しようと思う内容を想起しやすくするためのものであるのでどんなものでも構わない。気になっていること1つにつき1つの枠に書かせるようにし、最低1つは書かせるようにする。2人組で質問者（相談を聞く人）と回答者（悩みを話す人）を決め、回答者（悩みを話す人）は自分の前にワークシートBを置いて話させるようにするとよい。

質問者は、ワークシートBの質問内容に沿って、回答者の悩みを受け止めようとする姿勢で優しく質問させるように配慮する。回答者は質問に対し、できるだけ一言で終わるのではなく、感じていることや頭に浮かんでいる言葉などに意識を向け、素直に今の気持ちを語るように促す。

<ロールプレイ：質問者・回答者の対話の例>

（質問者①）今から話そうと思うものを1つ選んで・・・

（回答者）これかな・・・

（質問者②）いつぐらいから気になっていたの？

（回答者）1週間前ぐらいかな。おとといぐらいから、もっと気になってきたかな。

(質問者③) *おとといからもっと気になっていたんだね。これを自分で見て、どう思う？
この枠に書かれた「気になること」について、今話したいことや思っていること
を言える範囲で教えて・・・

(回答者) 最初は『うっとおしい』『面倒くさい』っていう気持ちが強かったけれど、そ
れにプラスして『焦る』気持ちもでてきて・・・

(質問者④) *『うっとおしい』『面倒くさい』気持ちと新たに『焦る』気持ちもでてきた
んだね・・・ この枠に書かれた「気になること」と、これからどのようにつき
あっていたらいいかな

(回答者) 正直、面倒くさいって思うけど、できることからやっていけるといいかな

(質問者⑤) *できることからやろうという気持ちなんだね・・・話してくれてありがとう

*の部分は回答者の言ったことを繰り返し、肯定する気持ちを伝える

○傾聴の効果について

傾聴とは話し手の話をじっくり共感的に聞くことが重要となる。傾聴してもらえるこ
とで①「人間関係を形成することに繋がる」②「自己を理解することに繋がる」③「自己
を受け入れることに繋がる」④「行動を変えようとすることに繋がる」⑤「気分がすつき
りすることに繋がる」という効果があるとされる。展開6において、どのような効果を感じ
たかを数名の生徒に発表させた後、この5つの効果について生徒に伝え、ロールプレイ
での自分の体験と照らし合わせながら傾聴による気持ちの変化に気づかせたい。

○まとめについて

「気になること」(悩み事・心配事)があるときの対処法には様々な方法があるが、人に
話す(相談する)ことも有効な対処法の1つであることに気づかせるようにする。また、
話を聞く側の態度にも触れるようにし、解決させることが難しかったり、自分にはアドバ
イスができないと感じたりする相談だったとしても、相手の気持ちを受け入れ肯定的な
態度を示すことで相談者は安心でき、話しやすい雰囲気が生まれるという点にも気づか
せたい。

資料

参考文献 「産業カウンセリング」(一般社団法人日本産業カウンセラー協会, 2012)

気持ちだけ聞いて

年 組 番 名前：

- 1 「気になること」（悩み事・心配事）を人に話す時に心配なのはどんなことですか

- 2 人に何かを相談するときに、どんな態度・姿勢で話をきいてほしいですか

- 3 「気になること」について会話をして感じたことや思ったことを書こう
（自分の気持ちの変化、自分が話しているときの気持ち、聞いているときの気持ちなど）

- 4 今日の活動を振り返って感じたことや思ったことを書こう

○「気になっていること」（悩み事・心配事）に対する自分の心の中を表すしるし（記号・形）を書いてみよう

（「気になること」1つに対して1つの□に書く）

< 質問者からの質問 >

- ①今から話そうと思うものを1つ選んで
 - ②いつぐらいから気になっていたの・・・
 - ③回答者の話を復唱（～だったんだね）これを自分でみてどう思う？この枠に書かれた「気になること」について、今話したいことや、思っていることを言える範囲で教えて。
（気になっていることの中身は言わなくていいよ）
 - ④回答者の話を復唱（～だったんだね）この枠に書かれた「気になること」とこれからどのようにつきあっていけたらいいかな
 - ⑤回答者の話を復唱（～ってことなんだね）話してくれてありがとう
- ★質問者は回答者が言ったことをゆっくり繰り返し、優しく受け止めている気持ちが伝わるように言いましょう。