

「こころの苦しさを理解しよう」ワークシート

年 組 番 名前

(1)「心が苦しいとき」の気持ちや身体の変化について考えてみましょう。

--

(2)友人の「心の危機」に気づいたとき、自分ならどうするか考えてみましょう。

--

(3)①友人に「誰にも言わないで」と言われたとき、あなたならどうしますか。

--

②その方法をとった場合のメリット・デメリットを話し合きましょう。

《メリット》

《デメリット》

(4)グループでの話し合いを踏まえて、自分にできることを考えてみましょう。

①自分のこころが苦しいとき

--

②友人のこころが苦しいとき

--

「こころの苦しさを理解しよう」ロールプレイ

年 組 番 名前

●友人の「心の危機」に気づいて、声をかけるロールプレイをしてみましょう。

・相手が心の中の悩みを打ち明けやすい聞き方を心掛けます。

◎心配していることを伝える（「この頃、元気がないみたいだから心配しているよ」）

◎率直に尋ねる（「何かあった？」「私でよかったら話をして？」）

◎相手の気持ちを傾聴する（「つらかったね」「よく話してくれたね」）

◎安全を確保する（「自分たちだけでは解決できないから、一緒に誰かに相談しよう」）

【場面設定】放課後、Aが忘れ物を取りに教室に戻ると、休みがちだった友人Bが一人でぼーっと座っている。

【AとBの関係】同じ部活動に入っており、クラスメイトで仲が良い。

【Bの悩み】この頃、何もかもがうまくいっていないと感じている。勉強も手に付かず、テストの点数も思うように取れなかった。家でもやる気が起きず、親から勉強を頑張るように叱られてしまった。気になることが多くあり、夜はなかなか眠れないため、部活動ではミスを連発し、どこにも居場所がないと感じている。

【ロールプレイ】（A：聞き役 / B：相談者）

A：どうしたん？まだ帰らないの？

B：（落ち込んだ様子で）うん。ちょっと…。帰りたくない。

A：そうなん？…なんかこの頃、ちょっと元気がないように見えてたけど。

…何かあった？

B：（少し迷惑そうに）もう嫌やねん！消えてしまいたい気分やねん。

《続けてやってみよう》