

ワークシート1

「こころが苦しくなったときの対応を知ろう」ロールプレイ

年 組 番 名前

- 「叱る」「励ます」「共感」の3通りの言い方でロールプレイをしてみよう。

心の中にある悩みを打ち明けやすい聴き方について考えよう。

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

【叱る】

A：どうしたん？一緒に帰ろうよ。

B：（イライラした様子で）もう何もかも嫌。消えてしまいたいんや…

—————約30秒ほど厳しく説教・叱り続ける—————

A：え！何言ってるん？

B：もうしんどい。

A：そんなバカなこと考えるから、ダメなんや。

B：何したらええか、わからんへんし。

A：弱音ばかり吐いてたらダメやん！

《続けてやってみよう》

【励ます】

A：どうしたん？一緒に帰ろうよ。

B：（イライラした様子で）もう何もかも嫌。消えてしまいたいんや…

—————約30秒ほど熱心に励まし続ける—————

A：帰りにコンビニ寄って甘いもの食べたら元気になるから、頑張って！

B：もう、頑張れないし…。

A：大丈夫、大丈夫！〇〇は頑張り屋さんだから、大丈夫！

B：大丈夫じゃない、もう嫌！

A：いけるいける！今日はゆっくり眠りなよ！

《続けてやってみよう》

【共感】

A：どうしたん？一緒に帰ろうよ。

B：（イライラした様子で）もう何もかも嫌。消えてしまいたいんや…

—————約30秒ほど理解しようと同じ言葉をつぶやく—————

A：何もかも嫌なんだ…。

B：うん、何もかも嫌。家にも帰りたくない。

A：家にも帰りたくないの？

B：そう。もう、このまま消えてしまいたい。

A：消えてしまいたいと思うくらい、しんどいんだ…。

《続けてやってみよう》

ワークシート2

「こころが苦しくなったときの対応を知ろう」ワークシート

年	組	番	名前
---	---	---	----

(1) ①友だちに「誰にも言わないで」と言われたとき、あなたならどうする？

--

②その方法をとった場合のメリット・デメリットをグループで話し合おう。

《メリット》

《デメリット》

(2) その方法以外の対処法はないだろうか？グループの意見を聞いてみよう。

--

(3) 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よう。

①自分のこころが苦しいとき

--

②友だちのこころが苦しいとき

--