

誰かにつなごう

—大切な友だちと自分のために—

1

1

初めに…「私ってこんな人」

自分が考えていることを3人で話してみよう

- 私が今、ワクワクしていること
- 私が今、気になっていること
- 私が高校生活の中で、一番がんばっていること
- もし経済的な心配がなかったらやりたいこと

2

2

こころの危機のサイン

〈教師が知っておきたい子どもの自殺予防 平成21年3月文部科学省〉

- これまでに関心のあった事柄に対して興味を失う
- 成績が急に落ちる
- 不安やイライラがまし、落ち着きがなくなる
- 投げやりな態度が目立つ
- 身だしなみを気にしなくなる
- 不眠、食欲不振、体重減少などの様々な不調を訴える
- 学校に通わなくなる

3

3

友だちのこころの危機に気づいたら
あなたならどうする？

4

4

「上手な聴き方」
を体験しよう

5

5

ロールプレイ

- Aは最近部活で他のメンバーと関係がうまくいかず、
学校も休みがちだ
ある日の放課後Aが教室に一人ボツンと座っていた

- ・B（聞き役）「どうしたん？」
- ・A（相談者）「もう何もかもイヤになった
消えてしまいたい…」
- ・B（聞き役）「ooooooooooooo」

観察役は二人の様子を観察する
役割を交代して演習を行う
ロールプレイをした感想を話し合う

6

6

聴くときの心構え

- ゆったりと聴くつもりで
- 「今から『上手な聴き方』を意識して悩みを聴こう」と心のスイッチを入れる
- 話を一つずつ十分に聴く
- 自分より相手の人にたくさん話をしてもらえるように

7

7

こんな感じで聴いてみよう

- ①うなずきながら聴く
- ②あいづちをうつ
「うんうん」「なるほど」
- ③話される言葉をそのまま繰り返す
相談者「Yたちが私のことを無視するの」
聞き役「Yたちが無視するんだ」

8

8

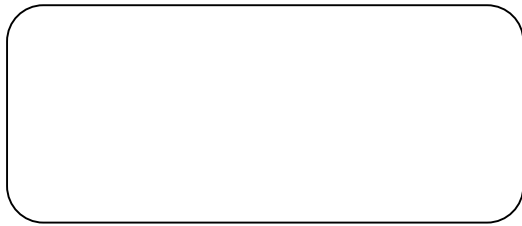
こんな感じで聴いてみよう

- ④たとえ自分の考えと違い、「そうじゃない」と言いたくなるようなことでもそのまま受け取る
相談者:「私はみんなに嫌われてると思う」
聞き役:「みんなに嫌われてるような気がしてるんだ」
- ⑤話をした後は、温かくてやさしい言葉をかける
「1人でつらかったね。私に何かできることないかな」
「今日は話してくれてうれしかった。また話しようよ」
「よく耐えてきたね」「とても心配してる」

9

9

ロールプレイの感想



10

10

「こころの危機」を救う『きょうしつ』

きづいて
よりそい
うけとめて
しんらいできる大人に
つなげよう

11

11

あなたにとって
「しんらいできる大人」ってどんな人？



12

12
