

上手な聴き方を身につけよう

—大切な友だちと自分を守るために—

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

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

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

「上手な聴き方」
を体験しよう

5

ロールプレイ

- A子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子が教室に一人ボツンと座っていた
 - ・B子（聴き手）「どうしたん？」
 - ・A子（話し手）「もう何もかもイヤになった
消えてしまいたい…」
 - ・B子（聴き手）「ooooooooooooo」

観察者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

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ように

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
話し手「Y子たちが私のことを無視するの」
聴き手「Y子たちが無視するんだ」

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
話し手「私はみんなに嫌われてると思う」
聴き手「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

ロールプレイの感想



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

しんらいできる大人って？

- 金八先生みたいな人？
- 松岡修造みたいな人？
- 「揚げば尊し」の樋熊先生？
- イチロー選手のような人？
- ??????????

12

あなたにとって
「しんらいできる大人」ってどんな人？



13

相談できる専門機関

- キャンパスカウンセラー
- ひょうごっ子悩み相談センター
- 24時間子ども自殺予防センター
- 24時間いじめ相談ダイヤル

14
