

## 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

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
- 24時間子ども自殺予防センター
- 24時間子供SOSダイヤル

14

---

---

---

---

---

---

---