

## はじめに

みなさんは自分がどんな高校生であればいいと思いますか？ 勉強も部活もしっかりできて、友達関係もよく、将来への目標もしっかりと持っている…

そんな理想を達成できている人は、まず、いないでしょう。できていないことをたくさん抱えて、それに向き合うことが成長することだからです。

周りの友達を見て、「なぜ自分はああいうふうにはできないんだろう？」「自分は才能にも運にも恵まれていない」など、落ち込むこともあるかもしれません。

しかし、「自分だけ」と思っていることの多くは、実は、友達も同じように感じていることなのです。もし、友達の気持ちにきちんと向き合うことができれば、友達もいろいろな問題を抱え、その中で迷ったり悩んだりしていることがわかるでしょう。

他人を尊重する気持ちは、そういう経験から得られるものです。そして、他人を尊重する気持ちが得られれば、自分を大切にすることも深まることでしょう。



# 目次

## I セルフケア 4

1. ストレスと上手に付き合う	4
(1) ストレスを理解する	4
1) ストレスとは	4
2) ストレスは健康や成長に必要	4
3) ストレスが大きすぎると病的な状態になる	4
4) あなたのストレスは？	5
(2) ストレスと上手に付き合う	6
1) ストレスとの付き合い方	6
2) ストレスを解消する	6
3) ストレスに対して強い生活を心掛ける	7
(3) 心の不調に気づく	8
(4) 精神疾患および自殺について	9
1) 精神疾患は特殊な病気ではない	9
2) 死因別死亡者数～自殺について	10
3) 自殺について正しく理解する	11
4) ストレスや悩みを抱え込んでしまわないために	11
(5) 相談する	12
1) なぜ相談するの？	12
2) 相談する技術	13
3) 「うまく相談できない…」	15

## II 友達の相談を受ける 16

1. 相談の始め方（始まり方）	17
(1) 本人が話を切り出す場合	17
(2) 話の途中から相談になる場合	17
(3) 悩みがありそうな様子の場合	17
2. 相談を受ける	18
(1) 話を聞く～相談モードで話を聞く～	18
(2) 気持ちや意見を伝える	19
(3) 相手をねぎらう	19
(4) 受け止めることは相談の基本	20

3. 適切な支援者につなぐ	22
(1) まずしっかりと話を受け止める	22
(2) 信頼できる人への相談を勧める	22
(3) 「秘密にしておいてほしい」と言われた場合	23
4. バウンダリー	24
(1) 「できること」と「できないこと・してはいけないこと」を考える	24
(2) チェック：バウンダリーを守れていない兆候	25
5. ロールプレイ	26
(1) ロールプレイの進め方	26
(2) ロールプレイのテーマ	26
1) 日常的な会話	26
2) 悩みがありそうな人に声をかけて話を聞く～つなぐ	27

<b>Ⅲ</b>	<b>問題に取り組む</b>	<b>29</b>
----------	----------------	-----------

1. 勉強に身が入らない	30
[課題]	30
(シナリオ2)	31
2. 友達になじめない	32
[課題]	32
(シナリオ3)	32
3. いじめ、DV (デートDVなど)	33
(シナリオ4：デートDVの例)	33
[課題]	33
[基礎知識]	34
(1) いじめやDVにはどんなものがありますか？	34
(2) なぜいじめやDVが起きるのでしょうか？	35
(3) いじめやDVに気づいた時、相談を受けた時	35
相談のすすめ	36

自分で自分の健康管理をすることをセルフケアと言います。

## 1. ストレスと上手に付き合う

### (1) ストレスを理解する

#### 1) ストレスとは

激しい運動をすると疲れて体がだるくなります。これは体のストレスです。嫌なことや思い通りにいかないことがあると、落ち込んだりイライラしたりします。これは心のストレスです。このように、体や心に負担がかかって心身に反応が生じている状態をストレスと言います。

「ストレスの原因」= 運動、嫌なことなど

「ストレス反応（症状）」= だるい、落ち込みやイライラ



重圧？ トレーニング？

#### 2) ストレスは健康や成長に必要

ストレスには悪い面だけでなく良い面もあります。たとえば、トレーニングをすると体が鍛えられます。もしストレスがない状態で生活すると、体がなまって、弱くなってしまいます。心についても同じことが当てはまります。適度なストレスは健康や成長に必要なものなのです。

#### 3) ストレスが大きすぎると病的な状態になる

トレーニングが不適切であったりやりすぎたりすると、故障してしまいます。これはストレスによる病気です。

心へのストレスの場合は、心の不調を招くだけでなく、高血圧や不整脈、胃腸の病気、糖尿病など、体全体に悪影響が及んでしまうことがあります。

このように、ストレスには良い面と悪い面があるために、上手に付き合うことが必要なのです。



#### 4) あなたのストレスは？

あなたはどんなときにストレスを感じているのでしょうか？ 振り返ってみましょう。

##### 〈ストレスの声〉

- 「ああいやだ」
- 「うんざり」
- 「かったるい」
- 「面倒くさい」
- 「つらい」
- 「心配で頭から離れない」
- 「またか…」
- 「いったいいつになったら…」
- 「ああ、どうしよう」
- 「え？ これでいいと思ってたのに…」



##### 〈あなたのストレスの原因はなに？〉

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 友達とぎくしゃくしている。     | <input type="checkbox"/> 試合で負けてばかり。        |
| <input type="checkbox"/> いじめられる。仲間外れにされる。  | <input type="checkbox"/> 部活がきつい。           |
| <input type="checkbox"/> 彼氏・彼女がほしい         | <input type="checkbox"/> 自分に嫌気がさす。         |
| <input type="checkbox"/> 友達ができない。仲間に入れない。  | <input type="checkbox"/> 暗い性格を直したい。        |
| <input type="checkbox"/> スマホ・ケータイが手放せない。   | <input type="checkbox"/> 自分にはなにも取り柄がない。    |
| <input type="checkbox"/> 小遣いが足りない。         | <input type="checkbox"/> やせたいのに太ってしまう。     |
| <input type="checkbox"/> バイトしたいのに許してもらえない。 | <input type="checkbox"/> 他人に気をつけてばかり。      |
| <input type="checkbox"/> バイクの免許がとりたい       | <input type="checkbox"/> 言いたいことを話せない。      |
| <input type="checkbox"/> 親の干渉が激しすぎて困る。     | <input type="checkbox"/> 他人に優しくできない。       |
| <input type="checkbox"/> 両親がけんかばかりしている。    | <input type="checkbox"/> いつもイライラしている。      |
| <input type="checkbox"/> 勉強がいや。            | <input type="checkbox"/> なぜか気分が落ち込む。       |
| <input type="checkbox"/> 成績が伸びない           | <input type="checkbox"/> この先、何もいいことがないと思う。 |
| <input type="checkbox"/> 先生が怖い。            |  |
| <input type="checkbox"/> 進路が決められない。        |  |
| <input type="checkbox"/> 大学に行く意味がわからない。    |  |
| <input type="checkbox"/> 志望校に入れるか不安。       | <input type="checkbox"/> その他               |

ストレスには、はっきりと原因がわかるものもありますが、自分で気づかないうちにストレスを感じている場合もあります。

## (2) ストレスと上手に付き合う

### 1) ストレスとの付き合い方

「宿題が面倒！」というストレスを考えてみましょう。どんなふうに対処しますか？

- ① さっさと宿題を片付ける。(ストレスの原因を解消する)
- ② 宿題は自分を高めるもの、と前向きに考える。(とらえ方を変える)
- ③ ひたすら我慢して宿題をやる。(ストレスを我慢する)
- ④ 気分転換をする。(ストレスを解消する)
- ⑤ 開き直って宿題を放り出す。(ストレスを先送りにする) その他。

いろいろな方法がありますが、その場ではよくても、長い目で見るとマイナスの方法もあります。

### 2) ストレスを解消する

ストレスと上手に付き合って、良い面を生かすようにするコツは、「適宜、ストレスを解消する」です。体のトレーニングも、毎日、一日中、ぶっ通しでやるのはマイナスで、休憩や休養日を設けることが大事ですね。心のストレスも同じです。ほうっとする、音楽を聞く、軽い運動をする、深呼吸するなど、自分にあった方法を見つけましょう。

**注 意**／ストレスの解消に熱中しすぎるのも問題です。たとえば、長時間ゲームにふけったりするのは、かえってストレスを悪化させます。自分では気晴らしのつもりであっても、実は気づかないうちにストレスを増やしているのです。

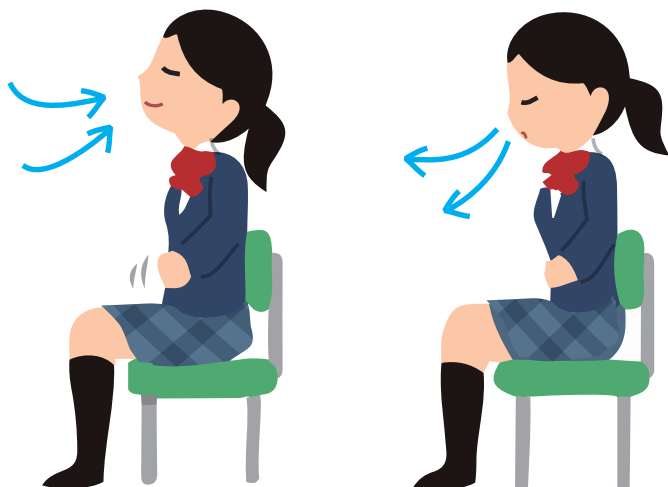
#### 練習してみましょう：呼吸法

自分の呼吸に集中しながら、

- 息を吸う (3秒)
  - 息を止める (3秒)
  - 息を吐く (7秒)
- を繰り返す。

5分程度実践し効果を実感する。

(特に息をゆっくり吐くのがポイント！)



### 3) ストレスに対して強い生活を心掛ける

#### 【生活を見直し健康を心掛ける】

心身が健康であればストレスにも強くなります。日頃から、物事に興味を持ち、適度な対人関係を持つように心がけましょう。

夜更かし、不規則な生活、睡眠不足、食事の偏り、運動不足、ゲームやスマホに熱中しすぎるといった、健康にマイナスの影響を与える習慣をしていないか、見直します。

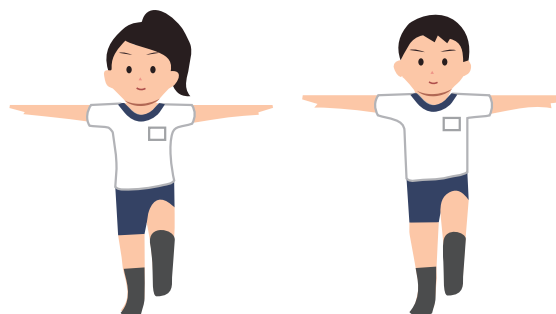
#### 生活見直しチェック

- 睡眠時間が十分に確保されていますか？（あなたの睡眠時間＝ 時間）
- 食事はバランスよく心がけ、炭水化物やスナックの間食は控えていますか？
- 友達や家族と和やかに過ごす時間がありますか？
- 趣味など興味を持って取り組んでいることはありますか？
- 適度な運動を実践していますか？

#### 【良い睡眠のコツ】

- 毎日、だいたい決まった時間に寝て、決まった時間に起きる。
- 睡眠時間は、日中に眠気が強くない程度を目安とする。
- 寝る前、少なくとも1時間は静かに過ごす。
- ストレス解消を口実にするなどして、夜、だらだらと起きていることはしない。
- 朝、日光を浴びると体内時計を早め、夕方以降の明るい環境は体内時計を遅らせる。
- 日中、しっかり活動することが夜の睡眠を助ける。
- なかなか寝付けないときは、いったん寝床から離れ、眠くなってから寝床に就く。
- 夜眠れない、朝起きれないといったことが続くときは、医療機関に相談する。

**体内時計**／私たちの体は、毎日、時計のように時間によって変化を繰り返しています。夜寝て朝起きるというのもその一つです。体内時計はぴったり24時間ではないので、日光を浴びるなどによって時間合わせをしているのです。



バランスのとれた生活が大事

### (3) 心の不調に気づく

体の怪我や故障のときは安静が必要です。ストレスが過剰になったときも同じです。無理をすると、気持ちの余裕がなくなり、意欲や気分、考え方にも影響してしまいます。早めに相談し、休養できる環境を作ることが大切です。

#### ストレス過剰のサイン

- 落ち込む、悲観的になる
- 何もする気が起きない
- ずっと疲れた感じ
- 気持ちがイライラする
- 気持ちが落ち着かない
- 集中できない
- 眠れない、
- 食欲がない、もしくは食べ過ぎてしまう

#### 〈心の不調、うつ〉

心の不調がひどくなってくると、医療が必要になります。心の不調がひどくなると、「物事を悲観的にばかり見るようになって、心の壁を作って自分を追い込んでしまう」とともに、「睡眠や食欲などにも影響して回復を妨げてしまう」からです。



悲観的になって自分を追い込んでしまう

#### うつ状態に伴う心理的な壁：就職活動中のうつ状態の例

「いつまで経っても一次面接すら通らないし、交通費等で貯金は尽きるし、人生で初めてうつのような状態にはなるし、それはもう散々でした。とにかく内定が出るまでは仲良しの友達とすら会いたくなかった。『このまま就職できなかったらどうなるんだろう。』『自分は誰にも必要とされていない。』と人生が終わってしまうような気持ちでした。」

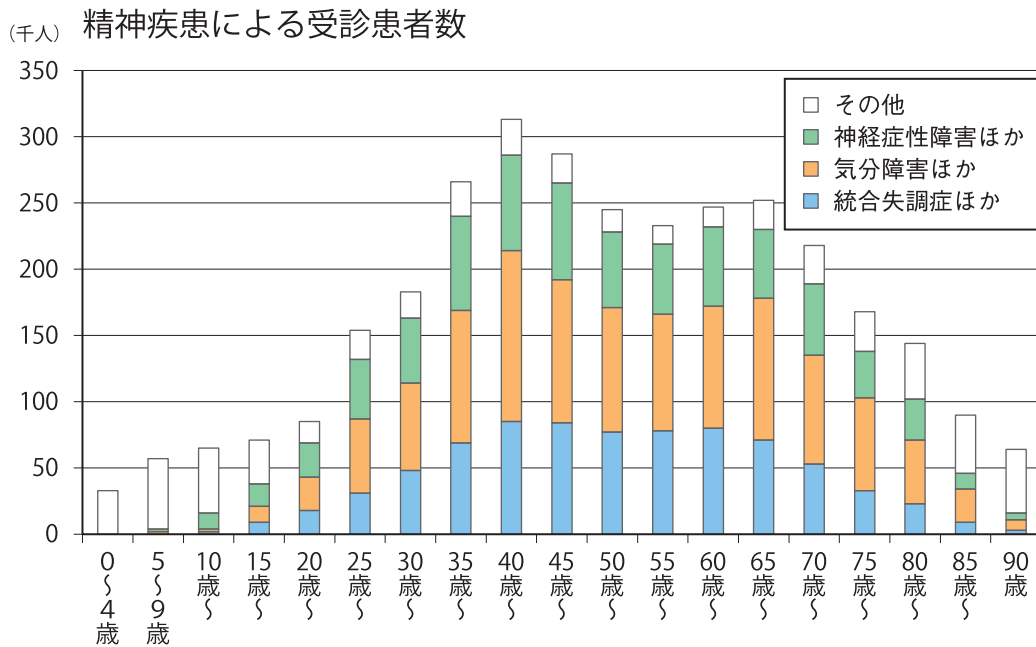


## (4) 精神疾患および自殺について

### 1) 精神疾患は特殊な病気ではない

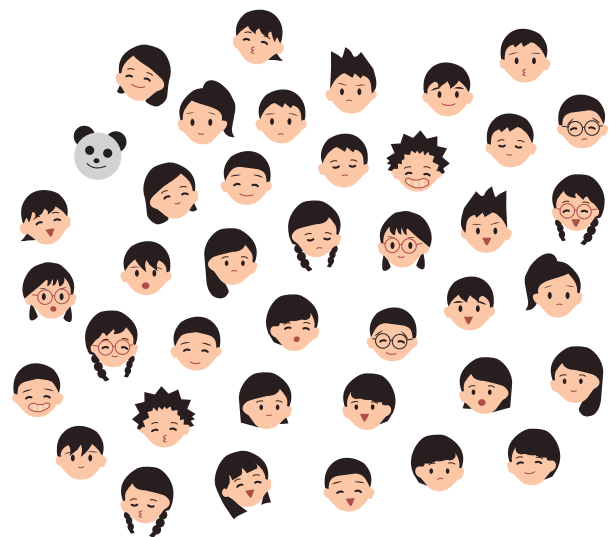
うつ病（気分障害）、統合失調症、神経症といった精神疾患は、10代後半から増えてきます。

全国で300万人以上が精神疾患で受診しています（平成26年患者調査）。多くの人が罹る可能性がある病気なのです。



- ◆うつ病／気持ちが落ち込む、何も楽しくない、食欲がない、眠れないといった症状が何週間も続く病気です。
- ◆統合失調症／他人から悪口を言われている、嫌われている、などと、実際の事実がないのに思い込んでしまう病気です。
- ◆神経症／人前に出ることに強い不安を抱く、突然不安感におそわれる、などの病気です。

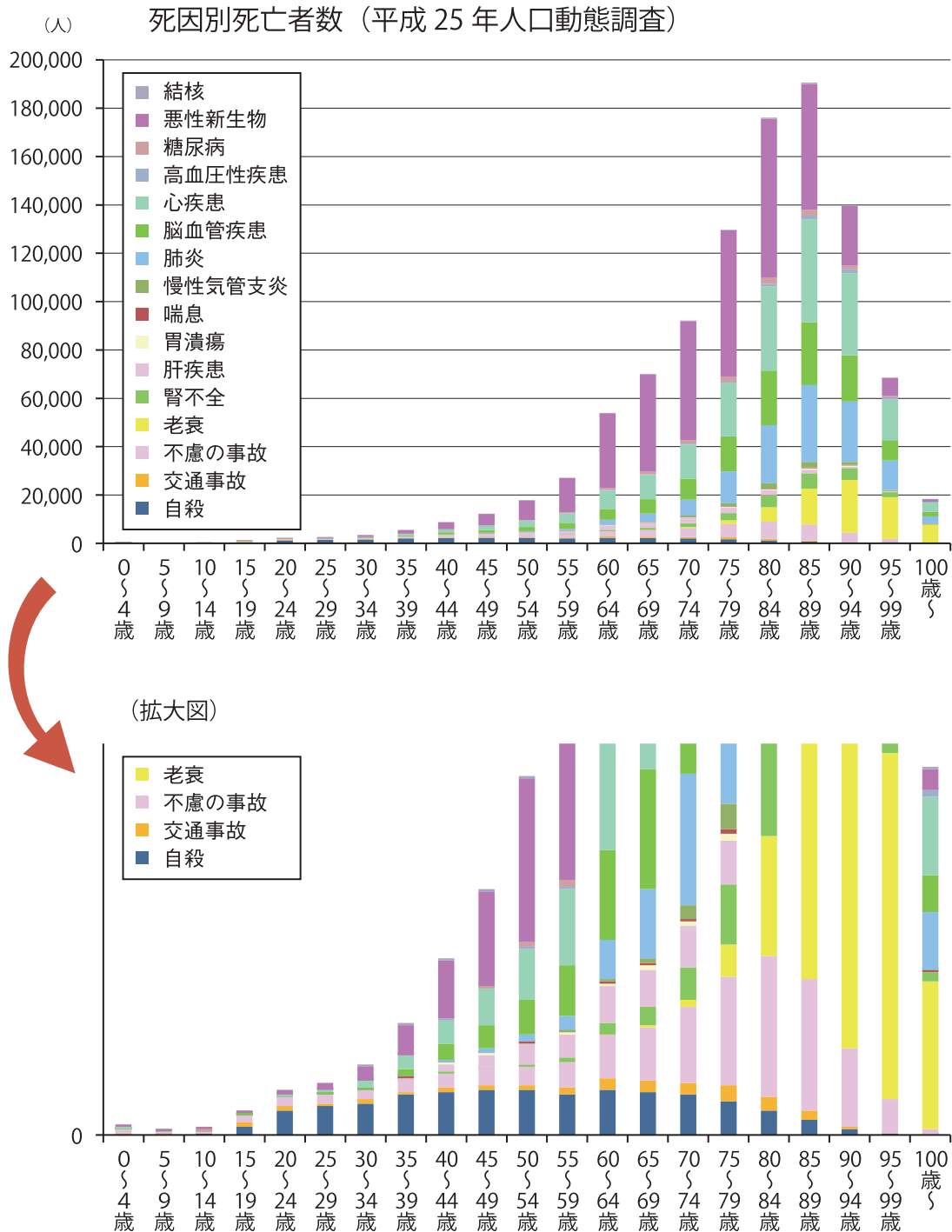
いずれの病気も、何かきっかけがあって症状が出てくる場合と、何もきっかけがなくても症状が出てくる場合があります。自分の心がけや努力だけではよくならないので、医療機関に受診して治すことが必要です。



30～40人に1人が心の不調で受診している

## 2) 死因別死亡者数～自殺について

心の不調と関連する深刻な問題として「自殺」が挙げられます。全死亡者のうち、**2%の方が自殺で亡くなっています**。他の多くの病気による死亡が高齢者に多いのに対し、自殺による死亡は若い方でも多く、**20代では半数以上が自殺による死亡**です。



### 3) 自殺について正しく理解する

#### ① 強いストレスによって追い込まれた状態

自殺にはストレスが関連します。強いストレスによって、追い込まれた心理状態になり、冷静に考えることができない状態に陥ります。

#### ② 自殺は回避できる

追い込まれた心理状態ですので、「自殺してはいけない」といった呼びかけだけでは自殺を回避するのは難しいかもしれません。でも、適切な助けによって回避できる可能性は十分あります。

#### ③ 助け合うこと

ストレスを抱えたときに、助けを求めることが大切です。でも、そうした元気もないこともあります。そのときは、周りの人が「助けが必要」ということに気づくことが必要です。

### 4) ストレスや悩みを抱え込んでしまわないために

私たちが感じるストレスの多くは、他人との関係や社会との関係によってもたらされます。たとえば、成績や進路などの悩みも、他人や社会と関わって生きていくことで出てくる悩みです。だから、私たちは、気持ちが追い込まれたときに、ストレスを避けようとして心の壁を作ってしまうのです。しかし、心の壁はさらにストレスを生み、生きがいを奪ってしまいます。

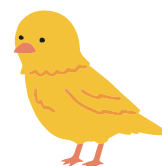


もっともよい解決の道は、「他人との関係が自分にとってプラスになる」と体験することです。そうすればストレスは良いストレスへと変わります。あるいは、「家族や友人、恋人など、大切な人にとってプラスになる」という体験もよいストレスとなります。そうした体験を得るきっかけの一つが「相談」です。

なあに？



あのね…



## (5) 相談する

### 1) なぜ相談するの？

私たちは、様々な相談をして生活に生かしているものです。相談することがどんなふう役に役立つか考えてみましょう。

#### ① 自分の状況を知ってもらう

自分の状況を知ってもらうというだけでも、気分的に楽になります。また、いざというときに協力してもらえるかもしれません。

#### ② 自分とは違った立場で見ってもらう

自分一人で考えていると、どうしても独りよがりの考えになってしまいます。自分とは違った立場から見ってもらうことで、より広いものの見方を身に付けることができます。

#### ③ 協力してもらう・援助してもらう

物事は一人で取り組むよりも、誰かの協力を得た方が解決しやすいものです。

### 〈問題：次のような相談はどれに当てはまる？〉

- 夕方、都合が悪く、友人に掃除当番を代わってもらう。(もしくは先生に相談する。)
- 卒業後の進路について、友人に聞いてみる。
- 友人が最近、自分を避けるようになったことを、別の友人に相談する。
- 自分は先生に目をつけられているのではないかと、友人に相談する。

### 相談してみるといいことがある…かも

たとえば、「もうストレスでいっぱいだからゆっくり休みたい」と感じたらどうしたらいいでしょう？ さっさと休んでしまうのがいいでしょうか？ でも、そうすると、「甘えている」「さぼっている」と叱られてしまうかもしれません。

そんなときは、まず先に相談しておけばいいのです。そうすると、自分から言い出さなくても「少し休んだら？」と勧めてくれるかもしれません。



## 2) 相談する技術

上手に相談するために、次のようなことを心掛けましょう。

### ① 相談することについてプラスのイメージを持つ

相談は、物事の解決を助けてくれるだけでなく、対人関係を広げ、また考える力を高めてくれるものでもあります。世の中には、「自分のことは自分で処理すべきである」「人に頼るのは恥ずかしいことだ」「少々ことは我慢すべきだ」といった意見もありますが、「他人の協力を得ながら解決に取り組む」ことは、それらよりもはるかに有益なことです。



我慢より相談

### ② 相談相手を見分ける

「相談したらみんなに言いふらされるんじゃないか？」

「馬鹿にされるんじゃないか？」

「相手にされないかもしれない…」

誰かに相談しようとするとき、その人が安心して相談できる人かどうかを見分けることは大事なことです。その方法は、実際に話してみる、というのが一番です。あまり深刻でない相談をしてみて判断の材料にするといいでしょう。

### 〈安心して相談できる相手はどんな人でしょう？〉

- 親身に話を聞いてくれる
- 余計なお説教をされない
- ほかにの人に言いふらしたりしない
- なんだか話しやすい
- 落ち着いていて安心感がある
- 言いたいことをわかってくれる



わかってくれ！

### 3 上手に相談する技術を身に付ける

上手に相談できれば、お互いの交友を深めることにもつながります。次のような点に気を付けましょう。

- 相手の都合を考えて、相談するタイミングを見計らう。
- なるべく、自分が最も言いたいことは何かを考え、それを伝えるようにする。
- 相談に乗ってくれたときは感謝の意を伝える。

#### 〈あなたはどのような頼み方をしますか？〉

一方的に自分の要求を伝えるだけでは、よい印象を持たれません。頼みごとを聞いてくれた相手に対して自分が何を提供できるか考える（「取引き」）、お互いの共通の課題を見つけて協力する（「協力」）といった頼み方は、より大人としての頼み方と言えるでしょう。



泣き叫ぶ



甘えておねだり



拝み倒す



機嫌取り



取引き



協力

頼み方も成長する

#### 相談相手はどんな人がいるでしょう？

- 家族や親せき
- 友人
- 学校の先生
- 養護の先生やスクールカウンセラー
- いじめ相談などの電話相談

こっそり相談したいときは電話相談もいいですよ



### 3) 「うまく相談できない…」

- 「もともと人と話すのが苦手」
- 「どんなタイミングでどう話しかけたらいいかわからない」
- 「友達はみんなグループでいるので、グループのみんなに聞かれてしまう」
- 「変なことを言う…と嫌われたらどうしよう？」
- 「弱い人と見られてしまいそうでいやだ」
- 「秘密を言いふらされたらどうしよう？」
- 「相談できそうな人が思い当たらない」
- 「かえってストレスになるから我慢したほうがいい」

…こんな悩みを持っている人も少なくありません。

●もし、あなたの悩みをもう少し後まで取っておくことができるのなら、まずは「聞き役」に徹することもよいでしょう。人の話を聞くことには、

- お互いの信頼関係を作る
  - 他人の経験や考えから学ぶ
  - 自分の悩みからいったん離れることができる
- といった利点があります。

●早めに相談したいときは、公的な相談機関も利用できます。

#### 相談電話

ふくしま 24 時間子ども SOS  
☎0120-916-024  
こころの健康相談ダイヤル  
☎0570-064-556  
福島いのちの電話  
☎024-536-4343



相談の達人

## II

# 友達の相談を受ける

[課題：誰かに相談したいことがあるとき、どんな人なら相談しやすいと思いますか？]

例：試験の成績がとても悪く、ショックを受けています。頭の中はパニックで誰かに相談したいと思います。周りを見ると、Aさんも成績が良くなかったようで、話が合うかもしれません。一方、Bくんは成績が良かったようで、話をしたら馬鹿にされるんじゃないかと不安なところがありますが、勉強を教えてくれるかもしれない、とも思います。



### Aさんに相談すると…

「この日はたまたま熱が40度もあったのよ。あなたと一緒にしないで！」  
と言われてしまいました。



### Bくんに相談すると…

「今回はショックだったよね。ボクも昔は成績よくなかった時期があって、ずいぶん落ち込んでたんだよね…」  
と言ってくれました。



[課題：誰かに相談したいことがあるとき、どんな人なら相談しやすいと思いますか？このAさんとBくんの例を参考にして考えてみましょう。]

みなさんが相談したいと思う人はどんな人でしょう？  
皆さん自身も友達から相談したいと思われる人になれるのです。





# 1. 相談の始め方（始まり方）

## (1) 本人が話を切り出す場合

### ① 「ねえ、相談があるんだけど」

こんなふうに話を切り出してくれると、相談したいんだということがわかりますね。

### ② 「ちょっと頼みがあるんだけど」「ちょっと聞いてくれる？」

こんな場合も、『なにか困ったことがあるんだな』と思って、まずは詳しく話を聞くというようにしましょう。頼みごとに応えてあげられないときも、『その頼みは難しいけれど、困っているの？』と、話を聞くようにします。



## (2) 話の途中から相談になる場合

最初から深刻な相談をするのは難しいものです。「実は…」「言おうかどうしようか迷っていたんだけど…」などと、雑談の途中から相談が始まることもあります。こういう場合は、茶化したり聞き流したりしてはいけません。『え？ そうなんだ、大変だね。それで悩んでいるんだね。』などと、雑談モードから相談モードに切り替えて、話を聞くようにしましょう。(⇒相談モード は次のページ)



雑談モード

## (3) 悩みがありそうな様子の場合

《元気がない》

《一人になりたがる》

《ため息をつく》

《友達と関わろうとしない》

こんなふうに、いつもと違う様子が見えるときは、悩みがあるサインです。

『どうしたの？』『疲れた様子だね』『なにかあったの？』

などと声をかけてみましょう。

そこから相談が始まります。

どうしたの？



相談モード

## 2. 相談を受ける

### (1) 話を聞く ～相談モードで話を聞く～

友達の相談を受けるときの話の聞き方は、普段の会話とは少し異なります。頭の中で「相談モード」に切り替えて話を聞きます。

#### 〈相談モードとは…〉

相手が安心して話せるような話の聞き方をします。（「傾聴」と言います）

相手の話を聞いたら、『そういう気持ちなんだね』と受け止め、『もう少し気持ちを聞かせて?』とさらに話を聞くようにします。

	好ましい聞き方	好ましくない聞き方
姿勢	相手の方を向く。ただし、真正面からの直面は避ける。	相手を見ず、よそ見。
態度	相手の言葉に注意を向け、余計な動作は控える。 相手と同調するような身振り。	スマホをいじるなど他のことをしながら話を聞く。 うろうろと落ち着かない動作をしながら聞く。 横柄な態度。足を組む。ふんぞり返る。
あいづち 相槌	適切な <sup>あいづち</sup> 相槌やうなずくなどの身振りを交える。	気乗りしないような <sup>あいづち</sup> 相槌。
確認	適宜、相手の話をまとめて、相手に確認する。	相手が話しきらないうちに話をまとめてしまう。 勝手な解釈をする。
質問	適宜、話を進ませるような質問をする。	質問攻めにする。
意見	相手の意見を聞いてから自分の意見を伝え、それについてまた相手の意見を聞く。	適当な結論や意見を言って終わりにしようとする。 自分の意見を押し付けようとする。

## (2) 気持ちや意見を伝える

相談を受けると言っても、基本的には対等の立場です。なにか教え諭したり説教したりするような話し方は相手に悪い印象を与えがちです。「私は～と思う」と自分の気持ちとして話すようにします。

### 〈相談での気持ちや意見の伝え方〉

特に気を付けることは「私」を主語にする、ということです。相手を主語にすると、相手の批判や苦情になってしまいがちです。「私」の気持ちを伝えるようにします。

(例) 「そういうことはちゃんと相手に言わなきゃダメだよ。」

→「私は、あなたが黙って我慢しているのを見るとつらくなる。」

「それは考えすぎだよ」

→「私は、あなたがそんなふうに考えていると思わなかったので、聞いてびっくりした」

### 日常会話でも「私」を主語にして話そう

「あなたはいつも自分勝手」

→「私はもう少し手伝ってもらえると嬉しい。」

「何度言ったらわかってくれるの？」

→「私にとって大事なことから、覚えてくれるとうれしいんだけど。」

「あなたはいつも遅刻ばかりね。」

→「私は、忘れられたんじゃないかと心配しちゃった。」



わたしは…

## (3) 相手をねぎらう

相談してくれたことをねぎらう言葉をかけます。ねぎらいの言葉は、相談の最初でもいいですし、終わりでも構いません。相談の最初なら『相談してくれてありがとう』、相談の終わりなら『気持ちが聞いて良かった』などと伝えても構いません。

相手は、「こんな相談をして大丈夫だろうか？」などと不安を抱えていることが多いですので、こうしたねぎらいの言葉が大事なのです。



大事な話をしてくれてありがとう

## (4) 受け止めることは相談の基本

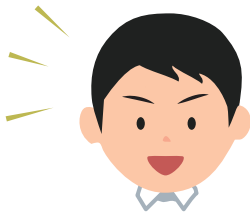
相談を受けると、「答えを出さなければならない」と考えてしまうかもしれません。でも、「何のために生きているのかわからない。」といった深刻な相談では、すぐに答えが出るものではありません。そういうときも「話をしっかり聞いて気持ちを受け止める」ことが基本です。

何のために生きているのかわからない。



～A 説得する～

生きる意味がわからなくても  
みんな生きているもんだよ！  
もっと前向きに考えなきゃ！



～B 受け止める～

いま、そういうつらい気持ち  
なんだね。



A 説得する	B 受け止める
〈解決を考えて提案〉 すぐに結論 考えを与える 指導する立場 本人は受け身の立場 本人が話しを続けにくくなることもある	〈相手の気持ちをなぞる〉 一旦、立ち止まって考える 気持ちを引き出す 寄り添う立場 本人は話し手の立場 本人がさらに話しを続けやすい

説得するやり方は、結論が出てよいように思われるかもしれませんが、「前向きに考えようとしてもできない」ということもあります。でも、話が終わってしまって、さらに相談を続けるのが難しく感じられます。受け止めるやり方は、すぐに結論がでるものではありませんが、もっと相談したいという気持ちになりやすいでしょう。そうやって、相談を続けられるということが、支えになります。

### 結論を急がず、話を聞くこと

話を聞くことが孤立感を和らげます。  
しっかり話を聞くことができれば、結論が出なくても大丈夫という事が多いのです。



### 3. 適切な支援者につなぐ

大事な相談を受けた時には、なるべく先生や親などに相談し、つなぐことが大切です。

#### (1) まずしっかりと話を受け止める

「もう何もかもいやだ」

「自分は嫌われている」

「もう限界！」

…こういう重い話を聞くと、聞いている側も不安になり、打ち消したり慰めたりしたくなるものです。こういうときも、『もう何もかもいやだという気持ちなんだね』と話を受け止めることが大事です。こうすることで、一緒に問題に取り組む姿勢を示すことができるからです。

#### (2) 信頼できる人への相談を勧める

『自分だけではいい考えが浮かばないから』『ほかの人にも相談した方がいい解決方法が見つかると思うから』と、先生など信頼できる人に相談することを勧めるか、「先生に相談してもいい？」と許可を求めて、あなたがまず相談してみます。

#### 相談を勧めるのはどんなとき？

まずは、友達の気持ちを受け止め、自分の気持ちや意見を伝えます。それだけで、気持ちが楽になる場合もありますが、元気のない様子が続くなど、その場だけでは対応が難しいような場合は、自分だけで対処しようとせず、相談を勧めた方がいいでしょう。

もう、どうしたらいい  
かわからなくて…



受け止める

どうしたらいいかわからない  
という気持ちなのね

先生にも相談してみようよ

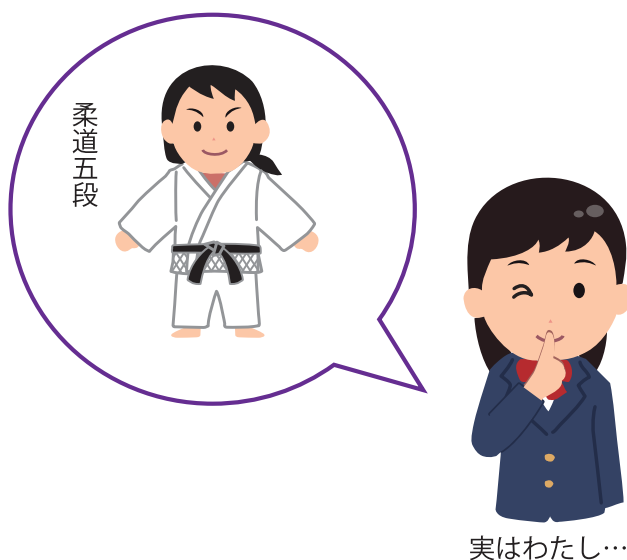
相談を勧める

### (3) 「秘密にしておいてほしい」と言われた場合

「秘密にしておいてほしい」と言われた場合も、「自分だけで抱えていると辛くなるから」など、自分として誰かに相談したい気持ちを伝えるようにします。言われたとおりに秘密にしておく方法もありますが、特に重要な悩みの場合はできるだけほかの人の助けを借りるようにします（下記）。その際、「本人が秘密にしておいてほしいと言っている」ことを伝えた上で相談するようにします。

#### 〈特に重要な悩みとは？〉

- 死にたい、生きているのがつらい、リストカットなど自殺に関連する内容。
- いじめなど、安全に関わる内容、犯罪に関連する内容。
- 深刻な家庭事情（経済的な問題や離婚など）。
- そのほか、薬物乱用や金銭の貸し借りのトラブルなど。



#### ゲートキーパーとは？

悩みを持つ人に声をかけ、話を聞き、寄り添いつつ、信頼できる人につなぐ役割を担う人のこと。

## 4. バウンダリー

バウンダリーとは「境界」の意味で、ここでは「自分と他人の境界」のことを言います。相談を受けると言っても、相手の問題を全部、責任をもって引き受けるわけではありません。自分でできることは何か？を考えることが大事です。バウンダリーを守るということは安心して相談し合えるためのルールなのです。

### (1) 「できること」と「できないこと・してはいけないこと」を考える

#### 〈「できること」〉

- 話を聞くこと
- 相手のことを理解しようと努めること
- 自分の気持ちを伝えること

#### 〈「できないこと」または「してはいけないこと」〉

- 価値観や意見を押し付けること
- 相手のことを理解できないこともある（理解できないことを理解できたようにふるまってはいけない）
- 自分の立場を超えること（本来なら相手がやらなければならないことまで自分がやってはいけません）
- 自分の心身の健康を損ねること（自分に負担がかかりすぎる、自分の力では及ばないようなことはきちんと断る必要があります）



「自分を守ること」が基本



## (2) チェック：バウンダリーを守れていない兆候

- 依頼されたり期待されたときに、断ると悪いと思ってしまう。
- 自分の意見を相手が受け入れるか不安で素直に言いにくい。
- 相手が怖くて自分の思いを言葉にできない。
- 相手の考えに合わせて、自分の考えを変えてしまう。
- 相手に気に入られるようにと、相手の趣味や考えに合わせすぎてしまう。
- 相手が悲しんでいると自分が後ろめたくなる。
- 相手が楽しそうでないと自分が責任を感じる。
- 他者の責任を押し付けられる。自分には責任がないのに自分の責任と感じてしまう。
- 自分のことはさておいて、他人の世話をする。
- 相手の問題解決のために躍起になる。
- 相手の気持ち全てを自分のものにしたい。
- 相手を自分に合わせさせようとする。
- わざと不機嫌な態度をして相手を変えようとする。



そこまではちょっと無理…

## 5. ロールプレイ

友達どうして相談しあう場面を、実際に試してみましょう。

### (1) ロールプレイの進め方

- ① 悩みを相談する役、相談を受ける役、観察する役、を決めます。
- ② 悩みを相談する役の人は、シナリオ通りに話しても構いませんし、アドリブで付け加えても構いません。
- ③ 相談を受ける役の人は、問題を解決することよりも、まず、相手が話しやすいように聞くことを心がけます。
- ④ 5分程度話を聞くことができたなら、お互いの良かった点を話し合います。

### (2) ロールプレイのテーマ

#### 1) 日常的な会話

(例)

- 今日、朝起きてから今の時間までの行動を話してみましょう。

※聞き役の方は、〈相談モード〉を参照しながら、「相手の話に関心を持って聞いている」という姿勢で聞くように心がけます。特に、表情や、相槌あいづちの打ち方に注意してみましょう。



練習は大事

## 2) 悩みがありそうな人に声をかけて話を聞く～つなぐ

### (シナリオ1)

○友達がここ数日、元気のない様子で、話しかけてもあまり返事が返ってきません。

※どんなふうに声をかけたらいいか実践してみましよう。

※相手の話を受け止めることも練習します。

※シナリオとは違ったセリフも考えて比べてみましよう（特に太字部分）。

A 「どうしたの、なにか元気なさそうね？」

B 「うん…」

A 「なにかあったの？」

B 「うん…そういうわけではないんだけど…」

A 「ふうん。何か悩んでることがあったら話してみて？」

B 「うん…なんか、私って、なんにも取り柄がないなって思って」

A 「**そうなんだ。なんにも取り柄がないって思っちゃうんだ？**」

B 「うん…」

A 「**もう少し教えて？**」

○友達の話は思ったより深刻そうです。

※さらに話を聞き、自分の意見を伝えます。

※信頼できる相談相手につなぐことも練習します。（「私」を主語にすることにも注意！）

### (シナリオ～続き)

B 「…私って友達あんまりいないし、あんまり話すのも得意じゃないし、そう考えてたら、自分なんかいなくてもだれも気にしないんじゃないかなって…」

A 「自分なんかいなくてもってまで考えてしまうの？**わたしは、B子は大事な友達だと思ってるよ**」

B 「そう、そんなふうに言ってくれてありがとう…（相変わらず元気のない様子）」

(※)

A 「…ねえ、**一度、保健室で相談してみたらって思うの。B子の元気ない様子を見てると心配だし、私だけじゃどうしたらいいかわからないから。**」

B 「そう…でも、自分のことだから相談しても仕方ないと思う…」

A 「そうね、相談してすぐに何かが変わるということはないかもしれないね。でも一緒に考えてくれる人が一人でもいれば、違うと思うの。**私はぜひ相談に行っていきたいと思う。**」

B 「うん、A子がそう言うなら行ってみる」

## 練習にあたって留意すること

### 〈相談モード〉

	好ましい聞き方	好ましくない聞き方
姿勢	相手の方を向く。ただし、真正面からの直面は避ける。	相手を見ず、よそ見。
態度	相手の言葉に注意を向け、余計な動作は控える。 相手と同調するような身振り。	スマホをいじるなど他のことをしながら話を聞く。 うろうろと落ち着かない動作をしながら聞く。 横柄な態度。足を組む。ふんぞり返る。
あいづち 相槌	適切な <sup>あいづち</sup> 相槌やうなずくなどの身振りを交える。	気乗りしないような <sup>あいづち</sup> 相槌。
確認	適宜、相手の話をまとめて、相手に確認する。	相手が話しきらないうちに話をまとめてしまう。 勝手な解釈をする。
質問	適宜、話を進ませるような質問をする。	質問攻めにする。
意見	相手の意見を聞いてから自分の意見を伝え、それについてまた相手の意見を聞く。	適当な結論や意見を言って終わりにしようとする。 自分の意見を押し付けようとする。

### 〈相談の受け方の技術〉

- 「声をかける」…元気の無さそうな友人に気づかいの言葉をかけて話に誘う
- 「受け止める」…気持の表現をそのまま繰り返す（「ショックだったんだね」）
- 「開かれた質問」…相手が自由に答えやすいような質問（「どんなふう？」など）
- 「気持ちを伝える」…自分を主語にして伝える（「私は…という気持ち」）
- 「適切な支援者につなぐ」…自分の意見として提案する

※これらを一つ一つ練習すると、よりの確に身に付きます。

# Ⅲ

## 問題に取り組む

同じような問題であっても、人それぞれ、受け止め方や取り組み方が異なります。みんなで話し合っ、どのような違った考え方があるか学び、視野を広げましょう。自分自身のためにもなりますし、友人の相談を受けるときにも役立ちます。

### 〈話し合い〉

様々な問題について、自分の経験や考えを話し合います。

#### 1) まずルールについて確認します。

- この場で話したことは、この場だけに留め、秘密を洩らさない。
- 発言を強要しない。発言しない自由も守られる。
- 人物への攻撃や批判はしない。
- モラルにかける不謹慎な発言は厳禁。

#### 2) それぞれ、自分の経験や考えを話します。「私は～」と、自分を主語にして話し、他人と異なった意見を言うときも、「私の場合は～」と、同じく自分を主語にして話すようにします。

#### 3) 特定の結論や判断に至ることが目的ではなく、いろいろな見方や考え方を学ぶことが大切です。

### ピアサポートとは？

仲間同士が助け合っ問題に取り組むこと。

## 1 勉強に身が入らない

「試験があるから勉強しないといけないけれど、別に興味があるわけでもないし、机に向かっていてもただ眼で追っているだけで頭は素通り。いつのまにか漫画を読んだりして続かない。親は、『勉強して成績が上がればまた励みになる』とか言っているけれど、そんなに成績を上げたいとも思わないし、喜ぶのは親だけ、と思う。みんなはまじめに勉強していて、自分はそのについていけなくて、なにか違う世界にいるみたいに感じてしまう。」



### [課題]

- (1) みなさんはこういう経験はありますか？ 自分の経験について話し合ってみましょう。
- (2) みなさんだったらこういう場合、どんなふうにやり過ごしますか？ 自分なりの方法を話し合ってみましょう。
- (3) もし友達からこういう相談があったらどんなふうに対応しますか？ 実際にロールプレイで試してみましょう。

### 勉強に身が入らないときの対処法の例

- ① 勉強のやり方を工夫する：友達にやり方を聞いてみる。
- ② ストレスがたまっていると考えるストレス解消を心掛ける。
- ③ 時間を決めてその時間だけ我慢して勉強する。
- ④ 心の不調と考える保健室で相談する。

ほかにも、いろいろ考えてみましょう。

(シナリオ2)

○友達がため息をついています。ちょっと心配ですね。声をかけてみましょう。

A 「どうしたの？ ため息ついて？」

B 「うん。なんか、学校行きたくないんだよな。」

A 「ふーん。そうなんだ。学校に行きたくない気持ちなんだ？」

B 「なんかかったるいっていうか、だるくて。」

A 「そうなんだ？ なにか悩みがあるの？」

B 「悩み、ってほどじゃないけど、なんか勉強して意味あるのかなとか考えちゃって。そういうことあるだろ？」

A 「うん…たまにはあるけど。」

B 「…明日、休もうかな…。」

A 「ええ？ そうなの？ そんなに深刻なんだ？」

「だったら、先生に相談した方がいいよ？」

B 「実はさ、先生に目をつけられてるんじゃないかと思って、相談しにくいんだよね。」

A 「そうなんだ？ それは嫌だよね。でも、あの先生、僕も相談したことあるけど、結構話聞いてくれるよ？」

○友達は、まだ十分に納得していないようです。さらに、あなたにもう一つ頼みを言ってきます。

B 「ねえ、頼みがあるんだけど、明日、もし休んだら、『なんか具合悪そうだった』って言ってくれない？」

A 「明日、休んだときに『なんか具合悪そうだった』って言ってほしいんだね？」

B 「うん、頼むよ。」

A 「言ってほしいっていう気持ちは分かった。でも悪いけどちょっとそこまでは無理。」

B 「え？ なんで？ 友達だろ？」

A 「うん。そうだね。友達としては、君に元気でいてほしいと思うけど、学校を休むことがいいのかどうかはわからないから。」

B 「うん、まあ、そうだよな。わかった。自分で相談するよ。」

※後半の部分は、バウンダリーを守ることを示しています。バウンダリーを越える頼み事はきちんと断ることが大切です。

## 2 友達になじめない

「私はもともと友達が少なかったのですが、高校に入って、なかなか友達になじめません。中学の友達はそれぞれ自分の仲間ができたようで、私は、なんか取り残されたような気持ちです。無視されるというわけではないんだけど、話しかけたら嫌な態度をとられるのではないかと、相手に嫌われるのではないかなどとくだらないことを考えてしまいます。」

### 【課題】

- (1) みなさんだったらこんな気持ちになった場合、どんなふうに乗切りますか？自分なりの方法を話し合しましょう。
- (2) こういう場合、なかなか自分だけで乗り切ることが難しい場合もあります。孤立していそうな友達に気づいた時に、どんなふうにか声をかけて、どんなふうに話を聞けばいいのでしょうか？みんなで話し合って、実際にロールプレイで試してみましょう。

※「話ができただけでも第一歩」と考えて、「話を聞いて気持ちを受け止める」ことを第一に心がけます。

### (シナリオ3)

- A 「ねえ、ここ座っていい？」  
B 「うん…」  
A 「なにか考え事？」  
B 「うん…なんとなく…」  
A 「ふうん。何か悩んでることがあったら話してみて？」  
B 「うん…私、あんまり友達がなくて…」  
A 「ふうん、そうだったのね。」



いっしょにどうぞ

### (シナリオ～続き)

- A 「遠慮しないで話してみたらいいんじゃない？ みんないい人ばかりだよ」  
B 「うん、でも私、話すの苦手だし、なんか迷惑かけたらいやだなんて思って」  
A 「そうなんだ。苦手なことはあるものね。Aさんのこと、前からちょっと気になってたから、話せてよかったよ。また話そうね」  
B 「ありがとう」



### 3 いじめ、DV（デート DV など）

#### （シナリオ4：デート DV の例）

- A 彼氏のチェックが厳しくって…
- B そうなんだ、どんな感じ？
- A デートしたらさ、別れた後、1時間くらいして電話してくるんだよね。「君の声が聞きたくなつたから」とか言うから、最初はそう思ってたんだけど、たまたま電話に出られなかったらものすごく怒って、「別なヤツとデートしてんじゃないか!？」って怒鳴られて。
- B ええ？ それはきついね。
- A でも、それだけ私のことを気にかけてくれてるんだからいかなとか思ってたんだけど、最近だんだんひどくなってきて、会うたびに私のメールチェックされたりとか…。
- B それはいやだね。ねえ、それってもしかしてDVとかじゃないの？
- A うーん、でも暴力までではないし、会ってるときはものすごく優しいし。だから自分が我慢してればいいかなって。
- B そうなんだ。A も彼のこと大事に思ってるんだね。だから我慢したほうがいいかなって思うんだね。でも、もし彼ときちんと付き合いたいんだったら、嫌なことはちゃんと伝えた方がよくない？
- A うん…。そう思うときもあるけど、それで彼が傷ついたり、私のこと嫌いになったりしたら嫌だなんて…。



#### 【課題】

##### (1) ディスカッション

- 「Bの対応についてどういう点がよい対応だと思いますか？」
- 「Aはどうしたらいいでしょう？ Aにどのように助言しますか？」

##### (2) ロールプレイ

ディスカッションでの意見に基づいて、この続きを考え、実際にロールプレイで体験してみましょう。

## 基礎知識

### (1) いじめやDVにはどんなものがありますか？

※DV：ドメスティック・ヴァイオレンス（親しい者間での暴力）

「一定の人間関係のある者から、心理的、物理的な攻撃を受けたことにより、精神的な苦痛を感じているもの」

それぞれ、犯罪に当たるレベルから、大人としての配慮のレベルまで様々なレベルがあります。

#### 1 法律のレベル

いじめやDVには身体的なもののほかに精神的なものもあります。身体的なものは多くは「犯罪」にあたります。精神的なものも、相手の心に傷を負わせるようなものは「犯罪」として扱われます。

⇒どのようなものが該当するか理解し、法律として守ることが必要です。

例：身体的暴力、威嚇、脅しに基づいて金銭搾取など相手の行為を強制するもの

侮辱、人格を傷つける言動、土下座の強要、相手のものを盗む・壊す・捨てるなど

#### 2 規則のレベル

犯罪に当たらないことも、社会のルールとして処罰の対象となります。いじめやDVのほかにも、セクハラ（セクシャルハラスメント：性別の違いによるいやがらせなど）、パワハラ（会社の上司など地位や権力を利用したいやがらせなど）など、社会のルールが規則として扱われるようになってきています。

⇒どのようなものが該当するか集団内で合意し、守ることが必要です。

例：仲間外れ、個人的な秘密を言いふらす、犯罪に至らない程度の暴力、冷やかしからい、罵倒、危険なことや恥ずかしいことをやるよう強要する…

#### 3 配慮のレベル

同じ行為でも立場によって不快に感じる場合があります。それらは、必ずしも規則には含まれないかもしれませんが、良識ある大人として配慮すべきことです。

⇒どのようなものが該当するか、知識と、相手とのコミュニケーションによって知ることが必要です。

## (2) なぜいじめや DV が起きるのでしょうか？

### 1 加害者

- いじめや DV についての知識の不足（なにが悪いかわからない）
- 相手に対する感受性の不足（相手が嫌がっていることに気づかない）
- 加害者自身が精神的問題を抱えている（攻撃性などの精神症状）
- 理由があれば正当化されるという誤った考え（「あいつはいじめられて当然だ」）

### 2 被害者

- いじめられていることを恥ずかしいことと考えて隠そうとする
- いじめではなく親しみの表現だと思おうとする
- いじめがエスカレートすることや見捨てられることを恐れて抵抗できない
- いじめによる精神的なダメージ、無力感

### 3 周囲

- いじめに気付かない
- いじめではないと思おうとする
- 適切な対応の仕方が分からない、もしくは対応に自信がない
- 自分が被害者になることへの不安

## (3) いじめや DV に気づいた時、相談を受けた時

- 話を聞く基本に従って気持ちを受け止めるようにします。
- わたしたちは、「できればそうあってほしくない」と思うと物事を過小評価してしまい、いじめと気づかない、または気づいてもいじめではないと思おうとするものです。また、相手も、隠そうとしたり、大事にしたくないという気持ちから「なんでもない」と言ってしまうことが少なくありません。少しでも懸念があるときは、その懸念を打ち消してしまわないようにします。
- 相手のためと言って、自分を危険にさらす必要はありません。自分を守ることは恥ずかしいことではありません。でも、それは何もしない、ということではありません。頼るべき相手を探して相談することが大切です。



# 相談のすすめ

～相談は力なり～



## 相談のメリット

- \*手軽に助言や情報が得られる
- \*一人では気づかないことに気づくことができる
- \*いざというときには手伝ってもらえる
- \*仲良くなれる かもしれない

## 相談のデメリット

- \*あまりしつこいとうるさがられる
- \*相談できそうかどうか相手の様子を見極めるのが難しい

## 誰に相談しよう？

- 家族や親せき
- 保健室
- 友達
- 
- 先生
- 
- 相談電話

ふくしま 24 時間子ども SOS  
☎0120-916-024

こころの健康相談ダイヤル  
☎0570-064-556

福島いのちの電話  
☎024-536-4343

