

人との出会い、 それは感動のステージの始まり

できるだけ多くの人とできるだけ多くの時間を共にし
思いっきり語り合いたい。わかり合うために。



新しい出会いを
大切に!

- 1 入学したときは誰だって不安……………2
- 2 自己紹介のポイント……………3
- 3 人と話すときは……………4
- 4 知っておこう!人づきあいの型……………6
- 5 できごとのとらえ方で結果も違う……………7
- 6 友だちづきあい Q&A……………8
- 7 よりよい友だち関係をめざして……………9
- 8 ちょっと見方を変えてみよう! ……………12

1 入学したときは誰だって不安

友だち

スマホ・ケータイの使い方

学習と進路

心と体

話の合う人が
いるかどうか心配だ

仲のいい友だちは
別の高校へ進学した

昼食を一緒に
食べる人がいるか
どうか心配だ

自分から
知らない人に
話しかけるのは苦手だ

あるある こんなこと



こうした心配はあなただけの特別なものではありません。これはほとんどの高校1年生が感じる不安です。あなただけではないのです。周りの人も同じ思いでいるのです。

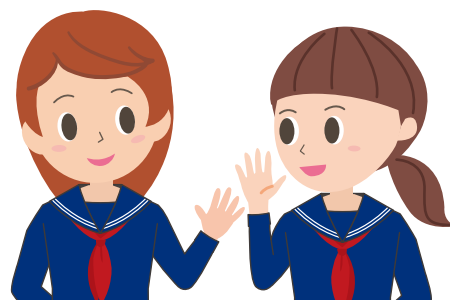


まずはあいさつから始めよう！

人間は不安なときほど誰か話し相手があると助かるものです。ほんの少し勇気をもって自分から積極的に声をかけてみてはどうでしょうか。まずは、あいさつをしてみましょう。その後、会話が始まったら、改まったことを話すのではなく、自分が感じたことを素直に話してみましよう。「よろしく」の言葉を添えて。

たとえばこんな風に…

- ・ 入学式緊張したね。
- ・ あの先生、ちょっと怖そうだね。
- ・ 校舎が広くて迷いそうだね。
- ・ 中学より生徒が多いね。
- ・ 知っている人いた？



2 自己紹介のポイント

友だち

スマホ・ケータイの使い方

学習と進路

心と体

入学直後は、なにかと自己紹介する機会が多いものです。自己紹介の基本は、他の人に自分のことを知ってもらうということです。そのことを考えながら、以下のワークシートを参考に、自分自身について整理し、組み合わせて使ってみましょう。

やってみよう!

1. 「私の出身中学は_____です。」
2. 「中学時代の部活動は_____でした。
高校では、_____部に入りたいです。」
3. 「私の好きな〇〇は_____です。」
4. 「私の趣味は_____です。」
5. 「私の得意なことは_____です。」
6. 「高校生活でがんばりたいことは_____です。」
7. 「私が今、力を入れていることは_____です。」
8. 「私はよく人から_____と言われます。」
9. 「私は一見_____ですが、
意外と_____な所もあります。」
10. 「私は最近_____に興味をもっています。
それに詳しい人がいたら、あとで教えてください。」

好きなものや今興味があるもの、知りたいと思っていることについて、少し詳しく説明してはどうでしょうか。同じことを感じたり考えたりしている「仲間」が見つかるかもしれません。共通の話題が仲間作りには必要です。自己紹介はそれらの情報を提供する場でもあるのです。

Point! 自己開示で親密度アップ

自己開示とは、自分自身に関する話をするということです。それは、ちょっとした打ち明け話のようなものです。自己開示をすると親しみが増すと言われていますが、その理由は、打ち明け話をされた人が「自分は信頼されている」と感じるからです。そのことによって、話してくれた人に対する好意や親しみが増します。

自己開示をするときに注意してほしいのは、最初から深刻な話はしないことです。聞く側にも抵抗の少ない、あたりさわりのない内容から始めてみましょう。

3 人と話すときは

友だち

スマホ・ケータイの使い方

学習と進路

心と体

基本は相手を思いやること

☑ Point! 相手が楽しく話せるようにすること

共通の話題を見つける

相手の自己紹介を参考にして、趣味が同じだったり、興味や関心のあることが似ていたりしたら、そのことを話題にしてみましょう。

相手のよく知っていることや得意なことを聞かせてもらう

自分の好きなことを話題にするのは楽しいもの。だから、相手の得意な分野について教えてもらいましょう。きっと、相手は喜んで教えてくれるし、話もはずむはず。

話題は自分が好きなこと、関心を持っていることを話す

話題づくりが苦手な人は、自分が何を話しても相手がしらけてしまうのではないかと思いがちです。でも、相手はあなたがどんな話をしてくれるのかと、期待していることが多いものです。

☑ Point! 相手に嫌な感じを与えないこと

表情・態度

話題の中身も大切ですが、相手に好印象を与えるカギは、話すときの顔の表情や声の調子、それに聞いているときの態度です。気のない返事をしたり、うわべだけの相づちを打ったり、話しているときに他のことをして真剣に聞かない態度は、悪い印象しか与えないので気をつけましょう。

会話はキャッチボール

調子に乗って一方的に話しすぎないように気をつけましょう。相手を不快にさせているかもしれません。ある程度話をしたら、相手の話にも耳を傾けましょう。

☑ Point! こんなココロ持ちで話そう

1 同級生とは気楽に、でも丁寧に

(先生や上級生に対しては、節度をもって丁寧に)

2 人の悪口を言わない

(悪口はトラブルのもと)

3 友人に頼りすぎない、嫉妬しない、一人占めしない

(依存しすぎたり、感情を逆なでしたりすれば人は離れていく)

例えば、こんな話 ～新潟弁バージョン～

友だち

スマホ・ケータイの使い方

学習と進路

心と体

●生徒 **A** が、友人 **B** と **C** に通学時に会った。(生徒玄関、駅、バス停などで)

会話のヒント!

A: おはよー。

B: おう、おはよー。

A: 今日、結構さみーな。
(寒いな)

B: そう! すっげさみーよな。
なんか着てくれば良かったいや。

A: あ、そういえばさ、
模試代持ってきた?

B: やべ、忘れたわ。

A: 俺も。どうする?

B: とりあえず、担任に言う?

A: あ、Cだ。おはよー。

C: おう、おはよー。

A: 今さあ、模試代の話してたんで。

C: あ、俺持ってきた。

B: え? マジで? やるねー。

A: さすがCらな。

C: らろ? たまたまらけどね。
(でしょ)

← あいさつは、1日を気分よくスタートさせるポイント

← 軽く手を挙げたり笑顔を返したりするとイイ感じ

← 最初は、天気や寒暖の話題が無難

← 相手の最初の一言にはとりあえず合わせる

← 「あ、そうそう」「そういえば」などの言葉で
話題を変える

← 困ったときは相談!

← 相談されたら一緒に考える

← 自分からあいさつすると好感度アップ!

← あいさつされたら、ちゃんと返す

← 話題を別の友人とも共有する

← 友人の良いところは、ちゃんと評価!

← ほめられても、あまり調子に乗らない



目上の人との接し方

高校生になると、自校の先生・他校の部活動顧問の先生・親せき・地域の方々など、目上の人と接する時にきちんとした対応が求められます。話をする時は「相手に届く声量でのあいさつ」と「です・ます」調を基本とし、言葉の細部にこだわるよりも、まず相手を敬う気持ちを大切にしましょう。

4 知っておこう!人づきあいの型

友だち

スマホ・ケータイの使い方

学習と進路

心と体

あなたはどんなタイプ?

やってみよう!

下の3つの絵を見て、日ごろの自分の行動を思い起こして、自分ならどう言うかを考えてみましょう。



- A** 「何やってんだよ。」
- B** 「……。」(無言)
- C** 「びっくりしたよ。お互い気をつけような。」

- A** 「嫌だ、俺行かない。」
- B** 「わかったよ。行くよ。」
- C** 「今日はテスト勉強をしたいから行けないけど、今度つきあうよ。」

- A** 「ひどい、約束したのに。もう貸さない。」
- B** 「え〜。困ったなあ。」
- C** 「忘れたんならしょうがないよ。明日は必ず持ってきてね。」

A タイプ 自分のことを優先しすぎる「**攻撃型**」

B タイプ 相手のことを優先し、自分を抑える「**あきらめ型**」

C タイプ 自分のことを考えながら、相手のこともくみ取れる「**アサーティブ型**」

「アサーティブ」とは自分を大切にしながら、相手のことも大切にすることができる表現方法です。この対応を身につけて、よりよい友だち関係が続けられるようにしましょう。

Point! 理想的な関係は、わたしもOK、あなたもOK

5

できごとのとらえ方で結果も違う

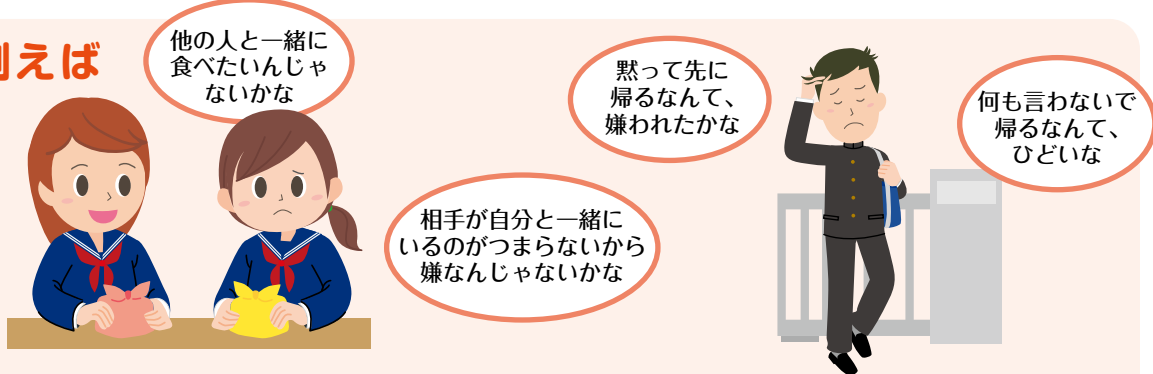
思い込みは気分と行動を左右する



あいさつをしても返事が返ってこなかったとき、あなたはどのように感じ、どう考えますか。上の例のように無視されたと考えた場合、「もう、あいさつなんかするもんか」と怒って、その人との関係が悪くなってしまいがちです。もし、下の例のように考えることができれば、怒りもわかず、今までのようにあいさつができるのではないのでしょうか。返事が返ってこなかった理由はその人に聞かない限りわからないのに、私たちは自分の思い込みで決めつけてしまいがちです。相手の行動を自分がどのようにとらえるかによって、その後の気分や行動が変わってくるものです。

例えば、下の場面で、あなたはどのように考えますか。

例えば



上のように考えてしまったりすることはありますか？プラスの考え方もしてみましょう。

Point! 相手の行動を思い込みで決めつけないで、じっくりと状況を考えてみましょう

やってみよう!

あなたが考えたプラスの考え方を書いてみましょう。

6 友だちづきあいQ&A

友だち

スマホ・ケータイの使い方

学習と進路

心と体

こんな時はどうすればいいの？

Q1

友だちに「イヤ」と言いたいとき、はっきり「イヤ」と伝えることができなくて困っています。

A

「イヤ」というメッセージは2部構成で！

自分が「イヤ」と思うときに「イヤ」と伝えられることは、よりよい友だち関係を築く上でとても大切なことです。「イヤ」と言いたいときは、下のように断る意志と理由の2部構成でメッセージを伝えましょう。「イヤ」と言われただけでは、相手は戸惑うはずです。引き受けたくない理由や、もし引き受けたら自分がどのように困るのかを相手に理解してもらうことがとても大切です。

この本、前から
読みたかったんだ。
貸してくれない？

断る意志

この本を、貸すことはできない。

理由

Aさんから借りた本なので、また貸しはできない。もし、貸してしまったらAさんからの信頼を失うことになるから。

メッセージ

ごめん。この本を貸すことはできないんだ。この本はAさんから借りたものだから。明日Aさんに返す予定だから、もし借りたいんならAさんに直接貸してもらって。

Q2

大切な友だちが悩んでいる時、友だちとしてどうしますか？

A

大切なのは「聴く」こと！

相手の気持ちを受け止めてしっかり聴くと、相手は安心して話すことができます。迷いや心のモヤモヤを全部吐き出すことができたなら、すっきりします。そして、これからどうしようかな、と考える気力がわきます。こうした心の動きがあるので、相手が悩んでいるときには、まず「聴く」ことが大切なのです。

✔ Point! 「聴き上手」になるための5つのポイント

- ① **F:Face** 相手の方に顔を向ける。
- ② **E:Eye-contact** ... 適度に視線を合わせる。
- ③ **L:Lean** 相手の方に少し体を傾ける。
- ④ **O:Open** 相手の言葉や気持ちを広く受け止める。
- ⑤ **R:Relax** 「解決しよう！」と力まず、リラックスする。

この5つは「FELOR(フェロー)」のモデルと呼ばれているよ



7

よりよい友だち関係をめざして

友だち

1

いじめは絶対ダメ!

新潟県では、「いじめをしない見逃さない、許さない」意識を高めるため県民を挙げて「いじめ見逃しゼロ県民運動」を展開しています。「いじめ見逃しゼロスクール」の取組は高校でも継続します。

～いじめの4層構造～



森田洋司／清永賢二（1994）「新訂版 いじめ 教室の病い」（金子書房）より作成

いじめの持続や拡大には、いじめる生徒といじめられる生徒だけでなく「観衆」や「傍観者」の立場にいる生徒が大きく影響しています。「観衆」はいじめをはやしたてたりおもしろがったりし、「傍観者」はいじめを見て見ぬふりをし、結果としていじめを後押しすることになります。これは決して許されることではありません。

いじめを未然に防止し、発生したいじめの被害を最小限に抑えるためには、周りにはみなさんの勇気ある、そしてあたたかいかかわりが必要です。いじめで困っている人がいたら、まずは「信頼できる大人」に相談してください。

スマホ・ケータイの使い方

学習と進路

心と体

いつでも気軽に相談を

いじめ相談窓口

●24時間子供SOSダイヤル

TEL 0120-0-78310(フリーダイヤル)

※IP電話の一部等、つながらない場合は次の番号へ
TEL 025-285-1212(新潟県いじめ・不登校等相談電話)
※通話料金がかかります

●新潟県教育委員会 生徒指導課

(平日8:30～17:15)

TEL 025-280-5124

●いじめ・不登校等 悩みごと相談テレフォン(平日9:10～16:00)
TEL 025-263-4737●県立教育センター教育相談(平日9:00～17:00)
TEL 025-263-9029

●新潟県SNS相談(LINE)

学校で配付されたプリントから登録ができます。プリントを紛失してしまった場合は、学校の先生に聞いてください。

新潟県いじめ・不登校等相談メールアドレス
ijime@mailsoudan.org



※パソコンからのメールを受け取る設定にしておいてください。 QRコード
メールの返信について
・月～金曜日の8時30分から17時15分までは、相談者に直接返信します。
・夜間及び祝休日は、定型メールを自動返信し、翌開設日に相談員が改めて返信します。

② こんな仲間集団には注意しよう！



こんな仲間集団はいいのかな？

対等な関係が保たれていない集団
命令する者とされる者がいるなど、上下関係があるか、あるいは、仲間内の誰かをからかったり、いじめたりする関係がある集団

法やルールを守らない集団
飲酒、喫煙、万引きなどの不良行為をしている集団

閉鎖的な集団
仲間以外との交流をさげ、常識的な価値観を無視し、まわりの注意や意見を強くこぼむような集団

すぐに相談しよう

自分ひとりだけで苦しまないで、家の人や先生にも相談しましょう。
大人の力を借りることは恥ずかしいことではありません。身近な大人に相談できない場合は、78ページに載っている相談機関に相談してみませんか。きっと気持ちが楽になると思います。相談した内容の秘密は固く守られます。相談は無料です。

大切なあなたへ

他の人が、あなた自身になることはできません。
あなたが得意なことをもっと上手にする人はいるかも知れません。
あなたの真似をするのが上手な人はいるかも知れません。
でも、あなたであることは、あなたにしかできません。
あなたは大切な人です。
そのことに気づいてください。
そして、自分を大切にしてください。
また、他の人を大切にすることから、他の人からも大切に思われるように願っています。

③ こんなことで困っている友だちもいます

初めての場所に行くとか
初めての人に会うのって
苦手だなあ

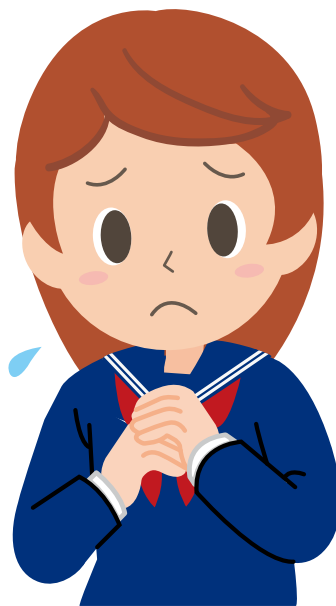
正直に
言っただけなのに、
なんで怒る
のかなあ

何回書いても
覚えられない。
どうしよう

急な予定変更って
困っちゃうなあ

順番待ちって
キライだなあ

何から始めたら
いいんだろう？
優先順位が
わからない



こんなことも知ってもらえるとうれしいな

冗談が
通じないかも…。
はじめは具体的な
話からしてほしいな。

質問が終わる前に
答えてしまうことも
あるよ。見通しが
もてるとうれしいな。

興味あることに
熱中してしまい、
大事なことも忘れがち。
集中しすぎちゃうん
だよな。

誰でも得意なものと苦手なことがあります。自分の気持ちをうまく話すことが苦手なことも、体育が苦手だったり国語が苦手だったりするのと同じです。みんないろいろな違いがあります。「みんなちがって、みんないい」^(※)のです。

(※) 金子みすゞ (1984) 「わたしと小鳥とすずとー金子みすゞ童話集」(JULA 出版局)

(1) 『孤独』だって大切

ひとりであることが寂しくつらいから、あるいは友だちがいないと思われるのが嫌だからといって、相手に合わせるばかりの表面的なつきあい方をするのは疲れませんか？常に周りに合わせていないとつきあいが継続しないという関係では、自分の気持ちがいつも後回しになっていませんか？自分と向き合うために、時にはひとりになること、ひとりである時間を持つことも必要ではないでしょうか。

ひとりになることを積極的に評価する専門家の先生もいます。その先生は「孤独」という言葉が持つマイナスイメージにとらわれずに、孤独になる勇気を持つこと、孤独を楽しむ能力を持つことの2つの大切さを説いています。

**孤独は、決して、
さけるべき否定的なものなどではない。
孤独は、現代をタフに、しなやかに、
かつクリエイティブに生きていくための
不可欠の「積極的な能力」である。**

ひとりの時間を
恐れない!

ひとりの時間も
大切に!

もろとみよしひこ

諸富祥彦 (2001) 「孤独であるためのレッスン」(日本放送出版協会)

(2) 日常を振り返ってみよう!

次の1～3は「解決志向アプローチの実践哲学の3つのルール」です。日常の生活の様々な場面をこのルールに基づいて、振り返ってみましょう。

1. もしうまくいっているのなら、それを直そうとするな。
2. もし一度うまくいったのなら、またそれをせよ。
3. もしうまくいかないのなら、何か違ったことをせよ。

くろさわさちこ

黒沢幸子 (2002) 「指導援助に役立つスクールカウンセリング・ワークブック」(金子書房)

(3) 孤独でうまくいかなかったら、信頼できる大人に相談しよう!

信頼できる人や相談できる人を探すことも大切です。身近な人に相談をしにくいときは、電話相談やメール相談、LINEによる相談を利用してみてはどうでしょうか？

(主な相談先は、9ページや78ページにあります。)