

相談することで

- 聴いてもらえると、安心できて、心の苦しさが軽くなる。
- 「自分ってこんなふうに思っていたんだ」と気付く。
- 他の人の意見を聞くことで、選択肢を増やすことができる。

※サブティーチャーがスライドに合わせて読み上げる。
(DVDを使用する場合は、読み上げは不要)

- ◆相談することで、どんな良いことがあるでしょうか？
- ◆たくさんあると思います。
- ◆例えば
- ◆人に話を聴いてもらえると、安心できて、心の苦しさが軽くなります。
- ◆話しているうちに、自分の考えが整理できて、「自分ってこんなふうに思っていたんだ」と気付くことができます。
- ◆時には、他の人の意見を聞くことで、自分が考えていた方法とは別の方法を知ることができ、選択肢を増やすこともできます。



相談する前に心配していたことは 起きなかった

- ◆実際に相談した人の声は
- ◆「話を聴いてもらってホッとした」
- ◆「やっていけそうな気がしてきた」
- ◆「どうしたらいいか少しわかった」 など
- ◆とても穏やかで、前向きになります。

- ◆そして、多くの人が、
相談する前に心配していたことは起きなかったと安心します。
- ◆勇気を出して話してみることが大切です。

こんな言葉で始めましょう



「少し時間をもらえないかな？」

「聞いてもらいたいことがあるんだ…」

「ちょっと話しづらいことなんだけど…」

◆相談する時は、こんな言葉で始めてみましょう。

「少し時間をもらえないかな？」

「聞いてもらいたいことがあるんだ…」

「ちょっと話しづらいことなんだけど…」

◆相談したいというメッセージが相手に届くように言ってみてください。

先生にも相談してください

担任、副任、学年主任

保健室の先生

部活動顧問、授業担当

教頭先生、校長先生 など

スクールカウンセラーにも相談できます

- ◆学校の先生にも相談してください。
- ◆担任の先生はもちろん、副任や学年主任の先生
- ◆保健室の先生
- ◆部活動顧問、授業担当の先生
- ◆教頭先生、校長先生
- ◆スクールカウンセラーにも相談できます。
- ◆あなたが相談しやすい人へ声を掛けてください。
- ◆先生方は必ずあなたの味方になります。

心の苦しさを相談する場所があります

電話相談

メール相談

SNS相談

市町村の相談窓口

保健所 など

専門の人が一緒に考えてくれる

- ◆家庭や学校以外でも、心の苦しさを相談する場所があります。
- ◆例えば、
電話相談、
メール相談、
LINE(ライン)を使ったSNS相談が利用できます。
- ◆また、それぞれの市町村にも相談窓口があり、
- ◆保健所でも、こころの相談をすることができます。
- ◆いずれの相談先も、相談に乗る専門家が、
- ◆あなたの話を聴いて、一緒に考えてくれます。

「誰にも言わないで」と言われても
あなた一人では抱えきれない相談
だとしたら・・・

信頼できる大人と一緒に
探してください。

命や安全に関する問題である時

深刻な問題へエスカレートしそうな時

- ◆また、あなたが相談を受けることもあると思います。
- ◆そのような時、大切にしてもらいたいことがあります。
- ◆「誰にも言わないで」と言われても、あなた一人では抱えきれない相談だとしたら、
- ◆信頼できる大人と一緒に探してください。
- ◆そして、大人のところまで、一緒に付き添ってあげてください。
- ◆特に
- ◆命や安全に関する問題である時、
- ◆いじめなど、深刻な問題へエスカレートしそうな時は、
- ◆相談を受けたあなた一人でも、必ず大人へ知らせてください。

みなさんは「自立した大人」って どんな人だと思いますか？

何でも1人で
できる人？

誰にも助けを
求めない人？

弱音を言わない人？



(間をとって、ゆっくり)

- ◆話は少し変わりますが、
- ◆皆さんは「自立した大人」ってどんな人だと思いますか？
- ◆少し考えてみてください。

(5秒の間)

- ◆何でも一人で出来る人？
- ◆誰にも助けを求めない人？
- ◆それとも、弱音を言わない人？
- ◆皆さんの周りにいる自立した大人は、どのように見えますか？

「自立した大人」は適度に 他人に頼ったり、頼られたりする人



お互いさまで支え合って生きていく

- ◆実は「自立した大人」は、適度に他人(ひと)に頼ったり、頼られたりしています。
- ◆困った時には「助けて」「手伝って」と周りにヘルプを出したり、
- ◆寂しい時には一緒にいてくれる人を探したり、
- ◆自立した大人も、人に頼ることは多くあります。
- ◆自立とは、自分だけで立っているのではなく、
- ◆人に支えられたり、人を支えたりしながら立っていることになります。
- ◆困ることや悩むことは、誰にでもあります。
- ◆お互い様の気持ちで支え合って生きていくことが大切です。



**人は、頼ることができるから
自分でがんばることができる**

- ◆困ったり、悩んだりした時、相談できる人がいるということが、
- ◆次のがんばりに向かうエネルギーになります。
- ◆人は、頼ることができるから、自分で頑張ることができるのです。



相談できる力を高めよう

- ◆相談できることをポジティブなことと考え、
- ◆一人で悩みを抱え込まないで、言葉にしてみてください。
- ◆あなたの悩みを真剣に聴いてくれる人は、必ずいます。