

相談するということは

- 相手を信頼している証拠
- とても勇気のいること

だからこそ、相談を『聞く』という役割は重要

だからこそ、相談しやすくするために、
相手が悩んでいることに気付いて
声をかけてほしい

話を聞くときのポイント

聞き方のポイントは・・・

	好ましい(相談モード)	好ましくない(相談には不向き)
姿勢	相手の方を向く (見つめすぎは注意)	相手を見ず、よそ見
態度	相手の言葉に注意を向けて、 余計なことは控える	スマホなどいじる ふんぞり返る、足を組む
あいづち	適切なあいづち、うなずき をおこなう	「ふーん」「はあ？」 気乗りしないあいづち
意見	相手の話を聞き終わってか ら、自分の意見を伝えて、 また相手の意見を聞く	「それは考えすぎ」 相手の意見を否定して、 自分の意見を押し付ける

* 友だちの気持ちになって、あたたかく聞こう

悩みをすぐに解決は難しい

相談を受けたら、まずはしっかり話を聴く
信頼できる人に話すだけで気持ちは楽になる

でもすぐに「スッキリ」「解決」は難しい
解決を急ぎ過ぎると意見の押し付けになる

悩みが続く、深刻な様子なら、
信頼できる人に相談するように勧める
(支え手を増やす)

適切な人につなぐ・つながる

どんな人につなぐ、つながる？

・信頼できる人

親

先生

スクールカウンセラー



福島県臨床心理士会