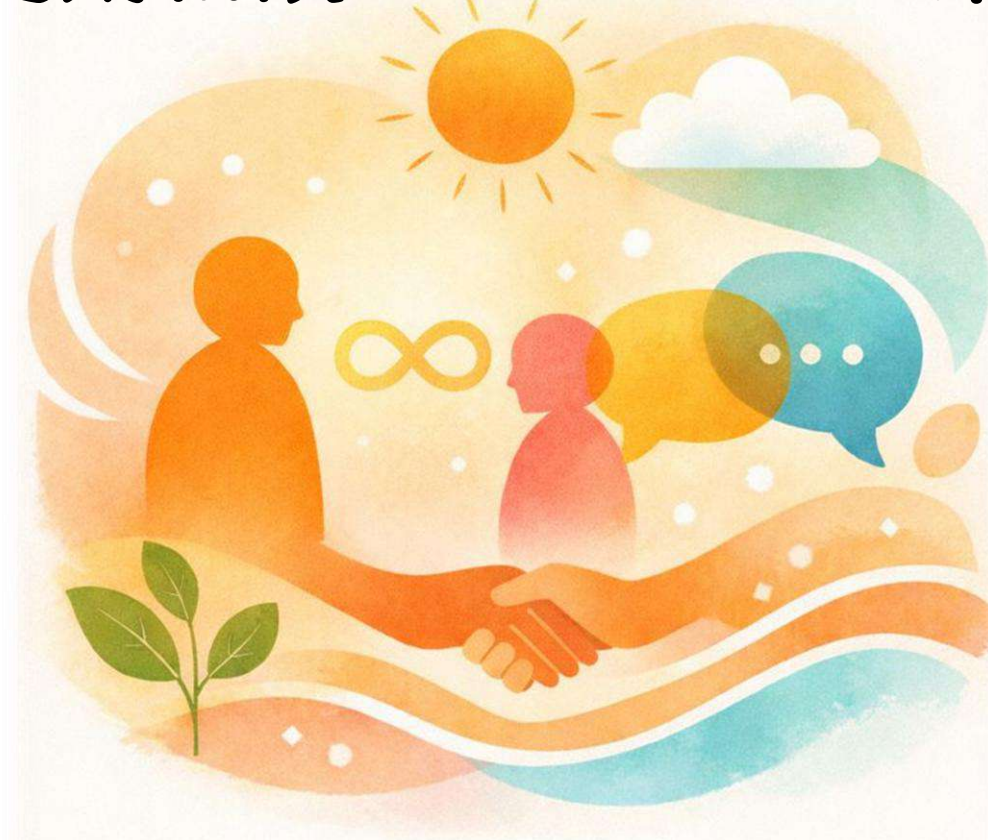


# 定期相談サポートシート集



定期相談の前に、定期相談中に、  
使える Ⅱ のシート

- ① 各先生が必要なものだけを選んで
- ② 全職員で共通理解を図る補助資料として
- ③ 児童生徒理解を深める研修資料として  
(「校内研修ささえ～るプラン」も併せてご覧ください)



必要に応じて編集してお使いいただけます  
(デジタル版\*もご活用ください)

\*富山県総合教育センターHP「教師のための教育相談資料」より



富山県総合教育センター 教育相談部

# こんなときにはこのシート！ 定期相談

定期相談が近いし、心構えに関するシートを見てみよう！



あなたの目的や状況に応じて、  
最適なシートを見つけましょう

## はじめに読むシート



ここからスタート！  
定期相談

P.3-4

基本姿勢の確認に

動画版  
あり



定期相談の進め方  
Basic シート

P.5-6

安心感を高める環境づくりに



「こうあるべき」  
ほぐしシート

P.9-10

「こうあるべき」を柔軟な見方に



「子供も安心」  
事前説明シート

P.7-8

子供たちへの事前説明が安心感に



関わりチェック  
シート

P.11-12

事前に日頃の関わりを振り返り

☐ 初任者で、右も左も分かりません…

☐ 事前にどんな準備をすれば？

☐ 質問せめてにしまいます…

☐ 子供が話さなきゃ、だめですよ…

☐ よいアドバイスができるかなあ

☐ 子供が定期相談を面倒がって…

## 事前準備と心構えを整えるシート

# サポートシート集 活用

ナビ  
*Navi*



せっかくの機会、いい時間にしたいなあ。□にチェックを付けてみよう。

□ 自分のきく姿勢、これでいいの？

□ 本人にも問題がありそうなのですが…

□ はじめから終わりまでの具体的なイメージを知りたい

□ 「はい」「いいえ」しか返ってきません…

□ 言いたいことはありそうなのですが…

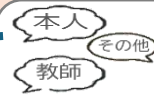
□ 緊張している子供と、  
静かな時間だけが過ぎて焦ります…

## 聴き方を見つめ直すシート



### 聴き方練習 「うめういす」シート

P.13-14  
非言語コミュニケーションを体験



### 誰の問題？ 「きき方」シート

P.15-16  
子供に寄り添う聴き方を



### 「手持ち」もできる 安心シート

P.23  
「手持ち」シートで流れの確認



### 話をつなげる シート

P.22  
話を深めるためのヒントに



### 「指じゃん」会話 きっかけシート

P.17-18  
ゲーム感覚で対話のきっかけを



### 対話・ゆびさし シート

P.19-21  
話しにくくても大丈夫  
指さして対話

## 対話のきっかけのためのシート

動画バージョンも  
ご活用ください



## ここからスタート！定期相談

～定期相談を子供と心を通わせる時間に～



### 定期相談の時間、どうしていますか？

先生方は、子供たちに対し「悩みを抱えていないだろうか」「最近、元気がないな」「何かあれば力になりたい」など、様々な目的や願いをもって定期相談に臨まれていることと思います。ときには「うまくいった」、ときには「思ったような時間にならなかった」との思いに至るのは、「子供たちのために」という思いがあるからこそなのでしょう。

### 教師の思いと現実の距離… ～話してくれない子供の思い～

先生方の話の中には、「せっかくの定期相談なのに、いざ対面してみると、子供が話してくれなくて…」といった悩みが多く出てきます。子供の立場から理由を想像してみると…



- ・ 普段の関係性によるもの （普段あまり話す機会がなければ、一対一ではなお緊張するかも）
- ・ 話しても、「注意されるのでは…指導されるのでは…」という警戒心から  
（先生は指導する大人という意識があるかもしれません）
- ・ 誰にも言いたくないと思っていることがある（大人も同じような気持ちになることはあります）
- ・ 話したい相手ではないと感じている （話題によって話したい相手が別にいるかもしれません）
- ・ 自分で解決できることまでは言わない （先生に伝える必要を感じていないかもしれません）
- ・ 今、話したい気分じゃない （無理に聞こうとしてもかえってよくないかもしれません）

きっと、このほかにもあるでしょう。このような子供の事情を考慮せずに、無理に扉をこじ開けようとしても、鍵は硬くなるばかりです。ここで改めて、「定期相談の時間」の目的や在り方について、立ち止まって考えてみましょう。

### 教師自身が、「定期相談はこうあるべき」に縛られていませんか？



アンケート調査から、多くの先生方が定期相談に対して無意識に抱えている共通の「捉え」が見えてきました。

#### 1. 本音の場合

定期相談は、子供が本音や悩みを話す場である

#### 2. 本人の言葉

子供本人の口から話されてこそ意味がある

#### 3. 児童生徒理解

主たる目的の一つが児童生徒理解である

#### 4. 問題発見・解決

悩みや問題の兆候を把握し解決への対応をする

※ そのほか「定期相談には複数の目的がある」という傾向もありました

いかがでしょうか。納得できるもの、違うなあと思うものがあるかもしれません。ここで注意したいのは、これらの「捉え」が「こうあるべき」という極端な信念（「べき論」）として偏ってしまうとき、教師と児童生徒の双方にとって、見えない心理的負担となってしまうことです。

こうした「べき論」が強くなりすぎると、悪循環につながりかねません。





大切なのは、これらの「捉え」を柔軟に、現実的に捉え直すことかもしれません。例えば、「本音話をしてくれることもある」「本人が話してくれればよいが、他の情報も大切に使う」といった具合に。そうすることで、教師はより現実的な目標設定ができ、子供たちに対してもより穏やかで効果的な関わりができるのではないのでしょうか。

### 定期相談の前にチェックしたい「日常」のこと

定期相談は特別な時間であると同時に、日常の延長線上にあります。



そこで、定期相談で子供たちと向き合う前に、普段のあなた自身と一人一人の子供たちとの関わりを振り返ってみるとどうでしょうか。対面する前に、日常の関わりを振り返ってみることで、定期相談で子供が見せる姿の理解に生かすことができます。

- ・ 普段から自分とよく雑談している子かな（子供によって多い少ないがありませんか）
- ・ 現在、指導中の案件がある子、または最近、何かの指導をしたばかりの子かな
- ・ 普段から、生活面や学習面で「指導する」機会が多い子かな…など

定期相談は、**日頃の自分自身の関係構築のあり方が垣間見える場**と言えるかもしれません。

### 「定期相談は何のため」を問い直してみる ～情報収集から心を通わせる時間へ～

さあ、いよいよ定期相談です…が、つい「お説教モード」「質問モード」になってしまっ  
**ていませんか？**定期相談は「指導の時間」ではありません。とは言うものの、定期相談に限らず、子供たちをよりよく導きたいという思いが強くなればなるほど、質問を重ね、「指導」に力が入りがちになるのが教師です。

しかし、回数も時間も限られた定期相談です。限られた定期相談の時間で、あなたがその子と**必ずしたいことは何でしょうか？**

定期相談の時間を、情報収集や指導の時間にするのではなく、子供が短い時間の中でも「自分のことを気にかけてくれている」「何でも話してみたいんだ」と感じられるような時間にすることを目指しませんか？定期相談は、日常の忙しさの中で立ち止まり、その子自身に目を向け、「ここでは、どんなあなたでも、大丈夫だよ」と**子どもに寄り添う姿勢を示す大切な機会**です。


この定期相談サポートシート集が、先生方の児童生徒理解、そして子供との双方向のコミュニケーションや心の距離が縮まる定期相談の一助となれば幸いです。

# 「定期相談の進め方」Basic シート

## 1 事前の準備・心構えについて

 <p>子供たちに定期相談の目的・意義について、事前に説明しましょう。</p>	 <p>事前アンケートをとった場合は、しっかりと目を通して臨みましょう。</p>	 <p>日ごろのその子の様子を具体的に想起して臨みましょう。</p>	 <p>深呼吸するなどして、落ち着いた気持ちで子供を迎えましょう。</p>
--	---	--	--

## 2 定期相談での安心感は、環境にも左右されます

<p>【(空き) 教室で実施している定期相談】</p> 	<p>【廊下で実施している定期相談】</p> 
--	--

★次の観点から、この定期相談の環境を見直してみましょう。

プライバシーへの配慮

心地よい空間

座席配置の配慮

教師の振る舞い

## 3 基本的な相談の流れ

		
<p>あたたかな出迎え</p>	<p>傾聴・受容・共感</p>	<p>感謝の気持ち</p>

子供が安心できる雰囲気づくりから。笑顔で「よく来てくれたね」と温かく出迎えを。ここでの秘密を守ることもしっかりと伝えます。

この時間は「その子」の時間、しっかりと話に耳を傾けます。言葉だけでなく、相づちやうなずきでも教師の姿勢は伝わります。

基本姿勢は「直そうとするな、分かってせよ」。子供のそうならざるを得ない気持ちを推し量りながらきます。

「話してくれてありがとう」の感謝の気持ちと「いつでも聞くよ」の一言を伝え、次につなげましょう。



## 「定期相談の進め方」Basic シート ガイド

定期相談を実施する前の、心構えや準備について、基本的事項を確認します。

### ○ 事前の準備・心構えについて

- ・子供たちが安心して定期相談を迎えられるよう、目的や意義を伝えましょう。
- ・事前アンケートに目を通し、緊急性が高いと思われる場合には、定期相談を待たずにすぐ対応しましょう。

### ○ 安心感は、環境にも左右されます～環境整備における心理的配慮～

#### プライバシーへの配慮

- ・「誰かに聞こえているかもしれない」と感じる環境では、子供は安心して話せません。

声が漏れない配慮  
(ドア、声量)

ドアに「面談中」の札(ふいに他者が入室しない配慮)

声が漏れない配慮  
(窓やドア、声量)

隣のクラスの面談との距離



外部の視線を遮りつつ  
完全な密室にしない

整頓(他の子供のアンケート等が出ていないか)



他の子供の過ごし方  
や実施時間の配慮

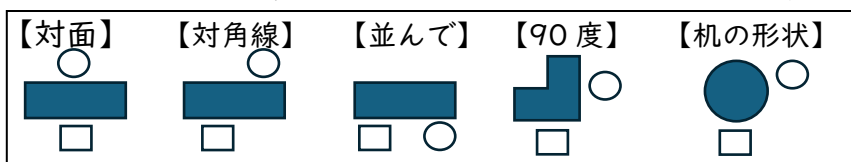
周囲からの視線を遮る工夫(衝立等)

#### 心地よい空間

- ・温度や明るさ、清潔さなど、子供にとって居心地がよいと感じる環境を整えましょう。
- ・窮屈な場所や散らかった場所では、リラックスして話すことが難しくなります。

#### 座席の配置について

- ・面談における座席配置は、話しやすさや心理的な距離感に大きく影響します。



\*机を置かないこともあります。

#### 教師の振舞い (「聴き方練習『うめうめ』シート」に詳しく記載)

- ・子供たちは、教師の態度から様々なメッセージを受け取っています。教師の振舞いが安心感につながることもあれば、不安や不信感につながることもあります。

## 「子供も安心」事前説明シート

子供たちへの事前の「投げかけ・語りかけ」を準備しましょう。

### ワーク1 今回の定期相談の「目的」を整理しよう（箇条書き）

「困っている子だけが話す場」という誤解をなくし、どの子供にとっても意味のある時間だと感じてもらうために、伝えたいことを箇条書きにしてみましょう。

（記入例）・困りごとがある人だけの時間じゃない。どんな話題でも OK。

・趣味の話や雑談でも大歓迎。みんなが自分のペースで過ごせる時間にしたい。

・秘密は守る。

・話したくないことは無理に話さなくても大丈夫。 など

定期相談の時期や学期によって、伝えたいことは違うかもしれませんね。



### ワーク2 子供たちに語りかける言葉に変換しよう（話し言葉に）

ワーク1で書き出した箇条書きのポイントを、実際に子供たちに話すつもりで、分かりやすい言葉に変換してみましょう。

<対象： 年生>

声に出して最終チェック！

他の先生とも紹介し合ってみましょう。



### プラス・ワン ネーミングの工夫をしよう

教師自身・児童生徒ともに趣旨が意識できるように、ネーミングの工夫も効果的。子供たちと相談してネーミングするのもよいですね。

【ネーミングの工夫】（例）スマイルタイム、なんでもトーク、心の休み時間など

「定期相談」って言うから相談したいことが必要なんだと思ってたわ。





## 「子供も安心」事前説明シート ガイド

定期相談の意義・目的を子供たちにも分かりやすく伝え、教師と子供が同じ意識で定期相談に臨めるようにします。



### 定期相談前、子供たちにどんな時間だと説明していますか？

- ① 多くの教師は「困ったことはないか、あれば教えて」と投げかけている
- ② 多くの子供にとって定期相談は、「期待と緊張」が入り混じる時間

「無理に話さなくてもよいこと」や「秘密は守ること」、「子供にとっての意義やよさ」も伝えたいですね。

子供が期待とともに感じている「何を質問されるのか」などの不安や緊張を理解して働きかけたいですね。

### 子供たちへの事前の投げかけを準備しよう！

#### 【ワーク1】

今回の定期相談に当たり、説明したいことを箇条書きで整理しよう。

#### 【ワーク2】

子供に実際に投げかける言葉で書き出してみよう。

#### <投げかけの例>

来週から「〇〇タイム（定期相談）」が始まります。いつもは、先生とクラスみんなとの時間が多いですが、この10分間は、あなた方一人一人と先生の時間です。みなさんは、どんな時間にしたいですか？この機会に言っておきたいことや話したいこと（例えば友達・部活・将来・趣味など）を言ってくれてもいいし、ただ一緒にゆっくり過ごせるだけでも、先生は嬉しいです。質問はありませんか？

あなたなら、子供たちにどんな風に伝える？



## 「こうあるべき」ほぐしシート

### STEP1

今のあなたはどうか？「定期相談は〇〇」の強さチェック！ ※1

まさしくその通りだ→◎ まあそう思う→○ そこまでは思わない→△

① 定期相談では、子供から悩みや本音はききたいと思う。

② 定期相談では、子供の口から話されることに価値があると思う。

③ 定期相談では子供の悩みや問題の兆候を把握し、対応するべきだ。

④ 定期相談ではしたいことが、いくつもある。  
(悩みの把握に問題の未然防止に…等)

⑤ 定期相談は、児童生徒を理解するための時間である。

※1 ①～⑤は教師が持ちやすい定期相談についての捉え (R6 教育相談部調査より)

### STEP2

①～⑤を子供の側からも見てみると、教師の思いとズレがあるかもしれない

① 「本音を言いたくない」というのも子供のホンネ。

② 言葉にならない気持ちもある。

③ 「先生に話して解決してもらおう」と思う子供は少数。※2

④ 子供は「自分の話したいことを先生が聞いてくれる時間」と思っている。※3

⑤ 定期相談前になると緊張は増大。普段通りの姿ではないかもしれない。※4

※2、※3、※4 R7 教育相談部調査より

### STEP3

◎について思いを柔らかくする「一言おまじない」を考えてみよう(例を参考に)。

強すぎないかな…？教師の思い

一言おまじない(例)

① 定期相談では、子供から悩みや本音をききたい

けれど

(例) 話すかどうかは子供の自由。言わない自由も尊重しよう。

② 定期相談では、子供の口から話されることに価値を感じる

けれど

(例) 非言語のコミュニケーションも大事。言葉以外の情報も大切に受け止めよう。

③ 定期相談では、子供の悩みや問題の兆候を把握し、対応するべきだ

けれど

(例) 一緒に悩むという支援もある。

④ 定期相談で、したいことがいくつもある

けれど

(例) この時間は子供の時間。教師のしたいことなら呼び出し相談・チャンス相談もある。

⑤ 定期相談は、児童生徒を理解するための時間だ

けれど

(例) 定期相談で見せる姿はある一面。緊張感や、話しづらさもある。いろいろな機会での理解を深めよう。

## 「こうあるべき」ほぐしシート ガイド

定期相談を息苦しいものにしてしまう、教師自身がもちやすい「定期相談はこうあるべき」を、柔軟に見つめ直します。



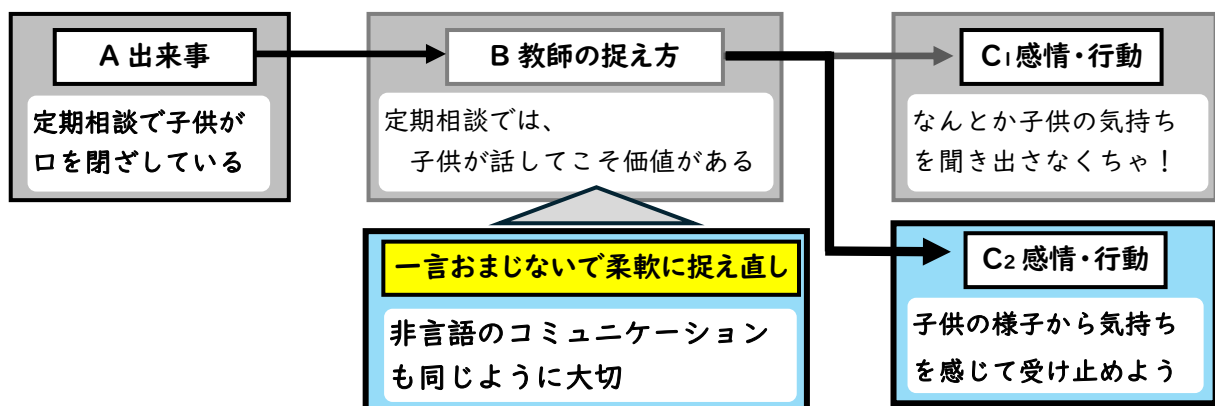
### あなたの「こうあるべき」の強さは？

- ① あなたにもある？教師がもちやすい「定期相談はこうあるべき」。
- ② 「こうあるべき」が強いと定期相談の難しさは、より大きく感じます。

「悩みや困りごとを子供の口から聞きたい」「この場で問題を把握し対処したい」など、教師がもちやすい捉えをSTEPⅠの①～⑤に整理しました。

STEPⅠの「こうあるべき」が強すぎると、そのとおりにならないときに、子供に寄り添えなくなったり、教師も子供も共に息苦しくなったりします。

- ③ 教師の「定期相談はこうあるべき」を柔軟に見直してみよう！



「こうあるべき」をほどいていくことが子供に寄り添った定期相談の第一歩



## 関わりチェックシート

○ 振り返ろう！これから面談する「〇〇さん」との日頃の関わり。

普段の〇〇さんとの関わり	該当したら チェック	✓	〇〇さんはこんな気持ち？
<b>1 教師からの声かけ</b> (挨拶、気軽な声かけ、調子の確認)	少ない	▶	先生がどう接してくるか 分からないな。
<b>2 その子から話しかけられる</b>	少ない	▶	先生と普段話さないから 緊張するな。
<b>3 雑談の頻度</b> (趣味、休日の出来事、学習以外の話)	少ない	▶	先生と話すのにふさわし い話題って何だろう？
<b>4 教師の自己開示</b> (その子に教師自身のことを話す機会)	少ない	▶	先生の事は知らないのに 自分のことを話しにくい。
<b>5 指導歴・注意の頻度</b> (生活面や学習面で注意する機会)	多 い	▶	ああ、また注意されちゃう のかな。また「あの話」にな るのかな…。
<b>6 授業の場以外で、その子を 褒めたり認めたりする機会</b>	少ない	▶	先生と話しても別にいい ことないし…。
	多 い	▶	先生にはいいところを見 せなくちゃ…。

○ さあ、これから面談する「〇〇さん」は…

- ☐ 普段話していないからこそ、先生と1対1で話せる定期相談を待っていた…？
- ☐ 普段話していないから、先生と1対1で話す機会に緊張している…？
- ☐ 最近、教師に注意され、先生と1対1で会う場面に構えている…？
- ☐ 先生によく褒められるからこそ、先生にはできない自分を見せたくない…？
- ☐ ( )

その子と、日ごろどのように関わっていたかを振り返ることは、定期相談に臨む子供の気持ちの理解につながります。定期相談で子供を迎えときの言葉かけや面談中のやりとりにも生かしましょう。

## 関わりチェックシート ガイド

個別の児童生徒との日頃の関わりの頻度や関わり方を振り返り、定期相談で見せるその子の姿の理解に生かします。



これから面談する〇〇さんとの日頃の関わりを振り返ってみましょう。

日頃の関わりの頻度や度合いに偏りはないですか？



接触（関わり）の機会が高いほど、好意度や印象が高まると言われています（単純接触効果）。

学習や行事のようなフォーマルな関わりばかりでなく、何気ない声かけや雑談等のインフォーマルな関わりが個別にあると、よりいっそう距離が縮まります。

どんなところを「認めて」いますか？～存在の承認を～



**存在承認**

そこにいることに気付いて、存在そのものを認めること



**変化承認**

よい方向に変化したことを認めること



**成果承認**

成果や結果を認めること

評価の側面があります

子供から見ると、教師は自分を「評価する」存在でもあります。

日頃、教師から認められる場面が「よいところ」ばかりだと、教師にいつもよく見られたいという思いを強くしてしまうかもしれません。

自分の弱さや悩みに気付くことは、その子の内なる強さでもあります。「イライラしているんだね。そう感じることは自然なことだよ」など、「評価」から離れ、そのままを認められた日頃の経験が、安心感につながります。

### コラム

多くの子供たちが先生は自分のよいところを認めてくれていると感じています。だからと言って、子供は「困りや不安を先生にいつでも相談できる」という気持ちにはならないことが分かります。

表 令和7年度全国学力学習状況調査質問紙より 富山県（ ）は全国比

肯定的な回答の割合	小学校	中学校
先生は、あなたのよいところを認めてくれていると思いますか	91.9% (-0.3%)	90.6% (-1.6%)
困りごとや不安があるときに、先生や学校にいる大人にいつでも相談できますか	72.6% (+2.0%)	73.7% (+0.5%)

## 聴き方練習「うめういす」シート

○「聴き方」によって、話し手はどんな印象を受けるのでしょうか

2人組で演習してみましょう。

(話題は一例です。学校生活で困っていることなど、自由に設定して構いません。)



手  
順

- ① 生徒役、教師役を決めます。
- ② 生徒役はシナリオを参考に話し、教師役は「Aの聴き方」を参考に生徒役の話を聴きます(30秒で終了)。
- ③ 次に、役はそのまま「Bの聴き方」を体験します(30秒で終了)。
- ④ 生徒役、教師役を交代し、同じように②③を体験します。
- ⑤ 最後に、それぞれの聴き方でどんな印象を受けたかを伝えます。

### 【教師役:Aの聴き方】

- ・生徒役と目を合わせないで聴く。
- ・うなずき、相づちをしないで聴く。
- ・書類を読みながら、腕組みしながらなど、他の動作を交えて聴く。
- ・「へえ」「なるほど」「それで」など簡単な反応をしてもよい。

### 【教師役:Bの聴き方】

- ・生徒役に体を向け、適度に視線を合わせて聴く。
- ・うなずきや相づちをしながら聴く。
- ・生徒の話を「～。」まで聴いた後「そうしたら?」「そうなんですね」などの反応を交えてもよい。

### 【生徒役の例】

「あの…先生、ちょっと相談したいことがあって…」  
 「最近、部活に行くのがちょっと辛くて…新しく入った部活なんですけど、先輩が怖くて…」  
 「なんか、僕がやることなすこと、文句言われる気がして…。でも、具体的に何をどうすればいいのかわからなくて…」  
 「特に、A先輩が厳しくて、この前も…」  
 「本当は、部活は続けたいんです。でも、どうすればいいかわからなくて…」

どちらの聴き方が、話してよかった  
という気持ちになりましたか?



### <教師の聴く姿勢>

- ㊦ うなずいて
- ㊦ めを見て (適度に視線を合わせ)
- ㊦ ラストまで (話の腰を折らない)
- ㊦ いっしょうけんめい
- ㊦ スマイルで (穏やかな表情で)



## 聴き方練習「うめうめ」シート ガイド

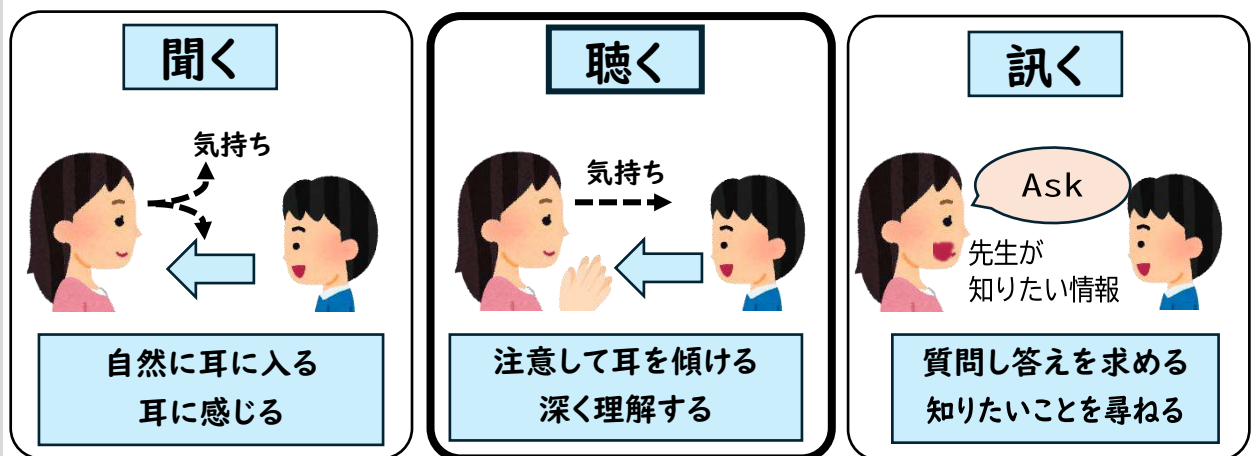
同じ相談内容に対して2通りの聴き方を体験し、非言語コミュニケーションが話し手に与える影響を理解します。



まずは、AとBの聴き方を体験してみましょう！

生徒役として「真剣にきいてもらえた」と感じたのは、AとBのどちらの聴き方でしたか？

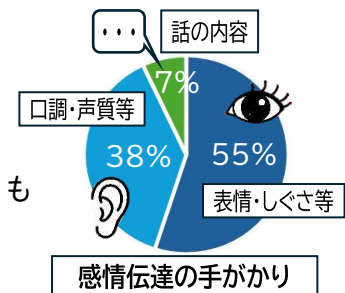
同じ「きく」でもいろいろ。あなたの「きく」はどれ？



さらに

コミュニケーションの場面では、表情や仕草、口調など「非言語」が大きな割合を占めます。

耳を傾けることはもちろん、「非言語コミュニケーション」も意識しましょう。



### 教師の振舞い（非言語によるコミュニケーション）

- ①視線 目のやり場がないと話しにくいことも。座席配置も考えて(P6)。
- ②姿勢 腕組みや椅子の背にもたれると威圧的な感じに…。
- ③仕草 うなずきは相手の話を促し、語ることを支え励まします。  
辛い話には静かに、うれしい報告には大きく、うなずき方も様々。
- ④表情 無表情、眉間にしわを寄せるなどは、無用な緊張感を与えます。
- ⑤声の調子 最初は相手の声のトーンやテンポ、ボリュームに合わせることを意識して話し始めるとよいでしょう。

## 誰の問題? 「きき方」シート

### ○ワークに取り組んでみてください。

以下の事例(ある面談の場面)を読んでください。

- ①どんなことが「問題」だと感じましたか。5分間で、できるだけたくさん挙げてみてください。
- ②あなたがこの相談を受けた場合に、どの「問題」から話することが望ましいかを考えてみてください。

#### 【事例:中学2年 男子:タカシ】

なんか最近、ユウタのやつがムカつくんです。1年の時は同じクラスだったし、休み時間も学校の行き帰りもずっと一緒に仲がよかったのに。でも、2年になって違うクラスになったら、ユウタは他に友達ができたいみたいで、あまり俺と話さなくなってって…。

この前も、休み時間に廊下でケンジとユウタがすごく楽しそうに話してたから、俺もユウタと話そうと思ってさ。ユウタの所へ走って行って、すぐに話しかけて。そのまま俺が話してたら、なんか二人とも嫌そうな顔をしてたんです。そんなのが何回かあって、なんか気まずくて、一緒に帰ることもなくなって。俺は何も悪いことはしていないのに、なんかユウタとうまいかないんです。

そう思っていたら、先週、ユウタと帰り道で偶然一緒になって、その時はうれしくて。二人で話しながら帰れてよかったのに、今日学校に来たら、ユウタは別のやつとばかり話していて、また俺を避けている感じで。俺は、今までユウタのために他のやつからの誘いだって断ってたのに。もうユウタを見るだけでイライラしてきて。

<問題と感じられたこと(5分間でできるだけたくさん)>

・



○どの問題から話することが望ましいと思いますか(番号を振ってみましょう)

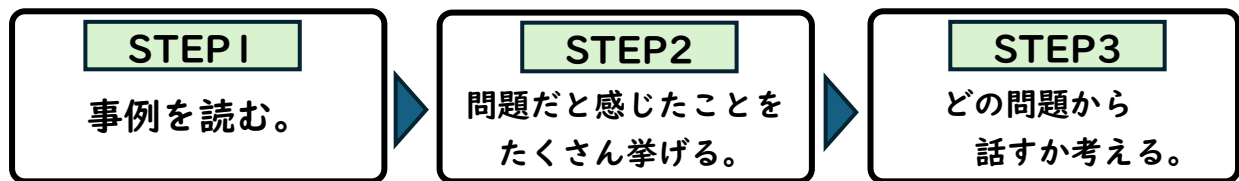
○「ガイド」を読んで、考えてみましょう。

## 誰の問題？「きき方」シート ガイド

架空事例について考えるワークを通して、子供に寄り添ったきき方について考えます。



まずは、「誰の問題？『きき方』シート」のワークに取り組んでみましょう！



次に、挙げてみた問題を「誰にとっての問題か」の視点で、以下のように3つに分類してみましょう。

### ①相談を受けた教師が 感じるタカシの問題

(例)

- ・タカシはユウタを独占したい思いが強い。
- ・タカシは周囲の雰囲気を感ずるのが苦手。

### ②相談しているタカシ が感じている問題

(例)

- ・ユウタと仲良くしたいのにうまくいかない。
- ・ユウタの気持ちが分からずイライラする。

### ③タカシに関わる 周囲の人の問題

(例)

- ・ユウタがタカシに表情で不快感を表す。
- ・ユウタがタカシにそっけない態度をとる。

皆さんが話そうと思ったことは、①②③のどこに分類されていましたか

- ・タカシにとって大切なことは、自分が感じている問題(②)をしっかり聞いてもらえることです。せっかく伝えたのに、これ以外の話になってしまうと「分かってもらえなかった」「指導された」と感じてしまうことでしょう。
- ・教師は、子供の話の中で無意識にその子自身の問題を感じ取り、望ましい行動や考え方を指導したくなりがちなのではないでしょうか。
- ・本人の感じる問題から解き放たれた状態になってはじめて、その他の問題も一緒に考えていくことができるのではないのでしょうか。

話題が教師が感じる問題にすり替わっていませんか？  
まずは、本人が感じている問題に耳を傾けよう！

ご自身のケースや事例でもこのワークと同じように「誰の問題か」の視点で考えてみましょう。



## 【「指じゃん」会話きっかけシート】

## あなたなら、どうする!?

- ① ふたりで指ジャンケン(0~5)して、指の数をたして話題を決めます。  
 ② 同じ話題について、順番に話します。

指の数の合計が「10」なら、「0」のしつもんをえらびます。また、「0」になったら②のしつもんにします。  
 3回同じになったら、ジャンケンしなおします。

	①	○	②	○
0	テレビゲームとマンガ、どっちが好き？(どうして?)		ここだけの、ないしょ話だけけど…。	
1	宇宙人と会ったらしてみたいことはなに？		魔法が一回使えろとしたら、やってみたいことは？	
2	おすすめの番組・映画・チャンネルはこれ！		最近よく見る夢は？ (ねている時でもそうでなくても)	
3	がんばったごほうびとして自分に贈りたいものは？		落ちこんだ時に、自分にあげたいプレゼントは？	
4	犬と猫、どっちが好き？		お金があって退屈な人生、お金がなくて面白い人生、どっちがいい？	
5	休日は、家でのかんまり過ごしたい？それとも、外で元気に過ごしたい？		海が見える温泉宿と山に囲まれた温泉宿。どっちがいい？	
6	和食と洋食、どっちが好き？(どうして?)		世の中の人の行動で気に入らないことは？	
7	麺といえば、何が好き？		寿司といえば、何が好き？	
8	タイムマシンに乗れるとしたら、いつに行きたい？		ねむっている間に好きな夢が見られるなら、どんな夢を見たい？	
9	朝と夜、好きなのはどっち？(どうして?)		毎日でも食べたいものは？	

## 「指じゃん」会話きっかけシート ガイド

簡単なゲームを通して、面談前の子供の緊張をほぐし「心理的安全」が感じられる雰囲気づくりにつなげます。

次は  
先生の番だよ。



へえ、おもしろいね

「緊張しているのかな？」ゲームを通して、  
はじまりの雰囲気を和らげてみてはどうでしょう

### STEP1

教師と子供とで  
指じゃんけんをする。



合わせて3!

### STEP2

話題を確かめる。  
(2人の指の数で決まる)



3のテーマは…。

### STEP3

話題について、  
交互にきき合う。



パスもあります。



### ゲームを通したやりとりで、安心感の醸成・ラポールの形成に

- ・対面して子供がとても緊張していると感じたとき、そのままの状態でも、本当に有意義な時間とするのは難しいかもしれません。
- ・そんなとき、「こんなゲームがあるけど、はじめにちょっとやってみる？」と提案してみてはいかがでしょうか（学年に応じて自由に編集してお使いください）。

#### 心をほぐす「ウォームアップ」、 対話への「土台づくり」として

- ✓ 始まりの堅い雰囲気を和らげます。
- ✓ 「どっちを選んだの?」「へえ、面白いね」といったやりとりから少しずつ打ち解けた雰囲気につなげます。
- ✓ 進級直後の定期相談等、「新しい先生との関係づくり」にも。この短い時間が子供の大きな安心につながります。

#### 子供の考えや価値観を知るヒントに

- ✓ 子供のつぶやきや選択したものを通して、何を大切に思っているのか、何に興味があるのか「子供の素の表情」が見えてくることがあります。
- ✓ 「こっちを選んだ理由は?」「どんなところが?」とのやりとりから子供の内面を深く理解する手がかりにもなります。

質問と答えだけで終わってしまっては、せっかくのやりとりも味気ないものになってしまいます。質問に教師も答えながら、温かい相づちなど、言葉以外のコミュニケーションも大切にしましょう。

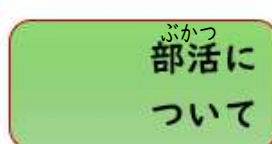
「指じゃん」会話きっかけシートは「対人関係ゲーム」のエクササイズ「アドじゃん」を基にしています。

## 対話・ゆびさしシート(1)

【対話・ゆびさしシート その1】



【対話・ゆびさしシート その2】



## 対話・ゆびさしシート ガイド

伝えたいことがあるのに言葉で表現することに抵抗のある子供との対話で、言葉にしにくい思いを見える形で支え、子供の伝えたい思いを丁寧に受け止めます。



話させるためではなく、安心して自分のペースで伝えるきっかけを広げるためのシートです。

### 指さして気持ちのやり取りを支える 4 つのシート

シートは 4 種類ありますが、順に提示するものではありません。

子供とのやりとりの中で、適切と思われるシートを、自然な形で活用してください（必要に応じ、日頃から使うようにしてみることも安心感につながります）。

#### その1

きっかけシート



どんなことができたらい？  
相談の入り口に

#### その2

内容シート



伝えたいことはこの中にあるかな？

#### その3

意思表示シート



気持ちや思いを見える化

#### その4

人物シート



「頼れる人」など人物について伝える

言っておきたいことはあるんだけど、うまく話せないし...



無理に話さなくても大丈夫。でも、こんなシートもあるよ。



楽しさはこれくらいだったよ。



まあ、10点満点！すごく楽しかったのね。

アイコンは自由にアレンジしてお使いください。

#### 【活用の例】

例1：この時間でどんなことができたらいなあと思っている？（「その1」シート）

例2：一緒に考えてほしいことがあるんだね。この中にあるかな？（「その2」シート）

例3：その時の気持ちはこの中のどれに近いかな？（「その3」シートの表情アイコン）

その気持ちの強さをメーターで表すと？（「その3」シートの数字メーター）

「教えてくれてうれしいです」教師も感謝を伝えることをお忘れなく！



## 対話・ゆびさしシート（2）

【対話・ゆびさしシート その3】

はい

いいえ

わからない

どちらでもない

どちらでもよい



A B C D

◎ ○ △ ×

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

【対話・ゆびさしシート その4】

ちち

父

はは

母

あに

兄

あね

姉

おとうと

弟

いもうと

妹

そふ

祖父

そぼ

祖母

だんせい せんせい

男性の先生

じょせい せんせい

女性の先生

ほけんしつ せんせい

保健室の先生

がくねんしゅにん せんせい

学年主任の先生

スクールカウンセラー

こうちょうせんせい

校長先生

きょうとうせんせい

教頭先生

つうきゅう せんせい

通級の先生

こもん せんせい

顧問の先生

〇〇先生

# 話をつなげるシート

## 1 相づちにバリエーションをプラス (聴き方「うめうめ」シートも)

さしすせそ

さ…さすが

し…しらなかった

す…すごーい！/ステキ

せ…せっかくなので/センスいいね

そ…そうなんだー

はひふへほ

は…はーん (なるほど、わかった)

ひ…ひー (身の毛のよだつ、引く)

ふ…ふーん

へ…へえー (初めて知った)

ほ…ほー/ほう



「対話・ゆびさしシート」と合わせて使って、話を進めましょう。

## 2 質問の幅を広げよう

- ・質問によって、相手に対して関心があることを伝えたり、相手の気付きを促したりできます。
- ・クローズドクエスチョン・オープンクエスチョンを状況に応じて組み合わせましょう。
- ・情報を収集するための質問ばかりでは、訊問されている感覚になってしまうことに注意。

### ① クローズドクエスチョン -- 「はい・いいえ」で答えられるような質問

「朝ご飯、食べてきた？」⇒ 「はい、食べてきました。」

※メリット …相手が答えやすく、安心できる。話が苦手な子にも負担が少ない。

デメリット…話題が広がらず、途切れがちになることもある。

### ② オープンクエスチョン -- 一言では答えられず、詳細な情報や説明を促す質問

What…その時、何が浮かんた？

Which…「つらい」と「嫌だ」のどちらの気持ち？

Who…誰といると、そんな気持ちになりやすい？

Why…なぜそのように感じたの？

When…その気持ちはいつから感じているの？

How…そのいらいらにどのように対処したの？

※メリット …イエス/ノーでは得られない詳細な情報を引き出せる。相手の思考を促す。

デメリット…話が脱線する可能性がある。話が苦手な子などは負担を感じる場合がある。

### ③ スケーリングクエスチョン -- 自身の状況を数値で評価することで、認識を明確にし、変化を促す質問

10が一番いい状況として、今の状況はどれくらい？

今の「3」が「4」になるときは、どんなことが変わっている？

<やりがち NG>  
3から4にするためにどうする？

## 3 子供の話を受け止め、その理解を伝えよう (応答技法)

### ④ オウム返し -- 文をそのまま返して強調する

「どうせ頑張っても無理だと思うんで…」

⇒「頑張っても報われないと思うのですね。今日はそのことについて話しましょうか。」

※「きいてもらっている」という安心感につながる。相手自身の言葉を反すうさせることで、内省を促すことにつながる。

### ⑤ ラベリング -- 自身の曖昧な感情や感覚に適切な言葉を与え、客観的に捉える手助け

「それは、悲しい気持ちに近いですか？」

「怒りを感じているように見えますが、いかがでしょうか？」

「今感じていることを一言で表すとしたら、どんな言葉がしっくりきますか？」

# 「手持ち」もできる安心シート

## ○ 定期相談の流れ（例）

一人あたり

分間



### あたたかな出迎え

- ・〇〇さん、よく来てくれたね。ありがとう。
- ・どうぞ、この席に座ってね。
- ・この時間は、〇〇さんだけのための時間だよ。

- ・言葉と表情で歓迎を
- ・秘密の厳守について
- ・強制しない姿勢



違和感があれば「何かあった？」の声をかけを

### 観察 Point

- か…顔色（体調・心配事…）
- き…機嫌（落ち込み・不機嫌…）
- く…苦情（周囲への文句…）
- け…けんか（一緒にいる友達の変化）
- こ…声（悲しみ・怒り…）



### 傾聴・受容・共感

#### 事前アンケートに話したいことの記載がある、子供から話題がある場合

- ・事前アンケートで、〇〇さんが『～について話したい』って書いてくれたこと、先生も見せてもらったよ。今日はそのことについて、聞かせてもらってもいいかな？

#### 特に話したいことがないという子供との面談

- ・今日は先生と、どんなことができればいい？（「特にない」）特になかったら、これをやって過ごしてみない？（こんなゲームがあるけれど、これで話をしてみる？）

⇒「指じゃん」会話きっかけシート

#### 話したいことがあるのに、言葉にすることが難しい子供との面談

- ・（「えっと…」）焦らなくて大丈夫だよ。
- ・（「…」）例えば、こんな「シート（対話・ゆびさしシート）」を使ってみる？

⇒対話・ゆびさしシート



- ・「その子」の話をきく
- ・相づちやうなずき
- ・直そうとしない、分かうとする



### 感謝の気持ち

- ・〇〇さん、今日は本当にありがとう。
- ・今日の事でもほかの事でも、後でまた話したいことや困ったことが出てきたりしたら、いつでも待っているよ。先生も声をかけるね。

- ・感謝の気持ち
- ・今後のこと・続き

（継続してきかせてもらおう必要がある場合は、改めて相談日時の約束もする）  
「この続きは、〇月△日の□の時間にきかせてね」