

2024/11/25 開催 いけんひろば

悩みや困りごとがある時、あなたは誰かに相談できますか？

いけんのまとめ オンライン回

1 班（小学生 3 名、中学生 1 名）

1. 普段生活している中で、不安や悩みを感じることはありますか？

- 結構悩む。
- 結構悩む。
- たまに悩む。
- 生徒会長をしているため忙しく、仕事をなんでもやろうとしてしまい仕事を終わられず悩むことがある。
- 悩みは人に言えることではないかもしれない。勉強と人間関係の関連で悩んでいる。
- 自分は授業などでよく発表するが、発表後にクラスメイトが自分の言ったことを理解していない様子を見たときに、自分の発表方法について「こうした方がよかったかもしれない」と悩む。
- 友達との付き合い方に最近特に悩んでいる。

○悩んだ時に、どのように過ごしますか。

- 親に相談し、「こうしてみたら」とアドバイスをもらう。
- 先生たちが、自分が抱え込みがちな性格であることを知ってくれているため、「これはこうじゃない？」「手伝うよ」「大丈夫？」などと言ってくれて周りが支えてくれる。モチベーションも大事で、最近では旅行の時に買った人形をモチベーションにしている。その人形がいるとなごむというか、安心する。
- 困ったときは、パンダのぬいぐるみを見ながらゲームをする。
- 推しがいるため、推しをみて「かわいい、カッコいい」と思う。「次も頑張ろう、やってみよう」と思う。

2. 不安や悩みを誰かに相談することができますか？

○不安や悩みを抱えたときに頼れる人はいますか。

- 自分から相談するというよりは、周りの人に声をかけてもらえる。
- 自分は相談する側である。保健室の先生に絶大な信頼を置いているので、保健室の先生に相談する。すごく優しいし、ときには背中を押してくれる。
- まったくもって相談事と無関係の友達に相談する。同級生の方が話しやすい。
- 同年代にも相談する。関係する人と相談し、意見を取り入れる。
- 問題になっていることが同級生のことだから、問題になっている人とは関わりたくない。先生と相談する。
- 自分も同じである。問題になっているのが友達だから、友達には相談しない。

3. 不安や悩みを相談することについて、どう感じますか？

- 自分にとって良くないことや、誰かにとってもよくないかもと感ずることがあったら即相談する。
- 即相談するタイプである。
- 即ではないが、ある程度悩んで解決できなかつたら相談する。

2024/11/25 開催 いけんひろば

悩みや困りごとがある時、あなたは誰かに相談できますか？

いけんのまとめ オンライン回

- 相談以外の選択肢がないわけではないが、相談が一番効果があると思うので相談する。
- 自分は自己解決してから、自分の考えたことについて人に意見を求める。自分の通っている学校では自立心を高めることを重要視されており、自己解決能力をよく問われる。だから自己解決してから相談したり、まずは自分で考えて意見をまとめたりする。中学生から先は義務教育が終わり、社会に進むことから自分の考えを持っておいた方がよいため、自己解決できるように考えるところがある。物事を客観視することが大事である。困ることがあると、自分の持っている固定概念しか見えなくなり周りのことを見落としがちになるため、自分と違う視点が必要である。
- 相談するときに「自分はこう思っているけれど、他の人からはこう見えると思う、どう思う？」と聞く。他の人から見てどうかということは自分でも考える。
- アドバイスをくれたり、とりえず落ち着けるように共感してくれたり、「大丈夫」という感じで言ってくれたりするのが一番落ち着く。モチベーションにもなる。
- 一度気分を晴らし、もう一度考えてみて、自分では対応が無理だと分かったら相談する。

○相談窓口を知っていますか。相談窓口の情報を得たことはありますか。

- ある。
- 学校に、曜日によって開催されるカウンセリングセンターはある。
- 学校内にある。
- よくわからないが、ない気がする。
- ない。
- 学校にもカウンセラーがいる。カウンセラーの窓口が書いてあるカードが配られたり、ポスターが掲示板に貼られたりしている。市でも掲示しているのを見る。
- 「電話で相談」といったものを学校で配られる。
- 相談窓口を使ったことはない。

○普段相談できる人が近くにいない場合に、相談窓口を使うことはありそうですか。

- 自分は使わないと思う。自分が相談したいときは、時間に追われているときのため、相談する時間の余裕がない。相談をする相手は決まっておらず、関係する人など色々な人に意見を聞く。固定で意見を聞く人はいない。だから、相談窓口があっても相談しにはいかず、身近にいる「今相談できる人」に話すと思う。
- 相談できる人が周りにいなかったとしても、相談窓口に対しては信頼がない。相談できる人がいないときは推しを眺めて、「推しがかわいいから悩みなんてどうでもいいか」と考えるようにすると思う。
- 相談窓口に信頼がない、というとおりである。信頼がないし、初対面の人だと、自分の今の事情をわかっていない。電話だと相談しにくいし、相談の前に番号を打つことが緊張する。だから相談機関に相談はしない。電話よりは顔が見えている方がいい。
- 相談するとしたらプライベートなことなので、第三者に言うことではないと思ってしまう。あとは、信頼できる相手ではないので相談しにくいということもある。

悩みや困りごとがある時、あなたは誰かに相談できますか？

いけんのまとめ オンライン回

○信頼できる人とはどんな人ですか。

- 親の仕事で転校して、転校先の学校で心が折れて号泣したことがある。そのとき、保健室の先生が相談に乗ってくれて自分の気持ちを聞いてくれた。「この人なら自分の悩みを否定しない、共感してくれる」と思い、信頼できると感じた。
- 家族や悩みを話せる人は、何回も話していくうちにだんだんと信頼していく。初めて会って信頼するわけではなく、時間を重ねることが必要である。
- 信頼には長年の仲が必要である。あとは気が合うかどうか大事だと思う。ひたすら話し、あとはゲームと一緒にやることで気が合うかわかる。そうした時間を通じて信頼につながる。
- 自分は色々な人とコミュニケーションをとり、仲良くなりたと思うタイプである。信頼とは違うが、話しているうちに相手のいい所や得意なことを探る。自分が悩んでいることが相手の得意なことである場合は、相談をする。分野ごとに頼りたい人がいる。みんなのいい所を見つけて頼っていきたいと思っている。色々な人を信用して頼らせてもらっている。個人的な話題についても、相手の特性にあわせて相談する人を選ぶ。人の得意なところにあわせて相談したり頼ったりしている。

○相談先を教えてください存在がいたらどう思いますか。

- とても助かる。自分から言い出せない時もたまにあるから、他の人が声をかけてくれるのはとてもありがたい。
- 自分から声をかけづらい。大人や先生などには自分から声をかけられるが、声をかけてくれた方が話しやすいので、かけてくれると嬉しい。
- 助かる。パニックになっていると、周りに助けを求めるときを考えつかなくなってしまう。その時に周りから声をかけてもらえると、助けを求めるという選択肢を思い出し、安心して相談できる。
- どんな人から話しかけてもらいたいかということだが、自分の場合は相談相手が限定的でなく、分野に特化した人に年齢性別問わず相談するタイプであるため、相談したい分野に特化した人に意見を聞いてみたい。色々な人の意見を取り入れるのは大事だが、得意な人に聞いた方がいいと思う。

4. まわりに不安や悩みを抱えている人がいたら、積極的に声掛けや手助けをしようと思いますか？

- 自分は声をかけるタイプである。大変なときに手助けができればお互いに信頼しあえていい関係がつけられる。悩んでいる人がいると放っておけない。自分にできることを考えて「大丈夫？ どうした？」と聞きに行く。相談されることも多い。周りに色々な人がいるので「そういう悩みがでてくるのか！」と発見があることもある。自分の意見や解決策を言えずに共感するだけの場合もある。
- 自分も声をかけていくタイプである。困った人がいた時に放っておくと自分の中で悔いが残る。タバコのポイ捨ても見つけたら拾いたくなる。
- ポイ捨てを見ると拾いたくなってしまうことは共感した。ただし人のこととなると別であり、悩んでいることを知っていても声をかけない。困っている人に対して、「困っているなら人を頼ればいいのに」「自分から話しかけてくればいいのに」と思う。その人の性格を知らないために配慮はできない。

2024/11/25 開催 いけんひろば

悩みや困りごとがある時、あなたは誰かに相談できますか？

いけんのまとめ オンライン回

- 自分から話しかけにいくというよりは、周りから話しかけられて意見を求められることが多い。例えば Aさんと Bさんがけんかしていて、両者から相談されるときは一番困る。Aさん Bさんの両方と自分が友達であった場合に、どのように対応すればいいかわからない。
- 自分ならその場合、まず、自分が思っていることをはっきりと言う。情けはかけない。自分が共感できない点についてはきちんと「自分はそうは思わない」と伝える。
- 八方美人ではなく、自分が思っていることをはっきり言うことが大事という意見だと思った。
- 自分は、まず両者の目的を確認する。仲直りしたいのか、またはこれ以上関わりたくないのかを確認する。関わりたくない場合には愚痴を聞き、仲直りしたいのならば仲裁をする。仲直りの場合には、お互いの対応や落ち度を分析して謝罪を促し、解決につなげる。
- 自分のクラスでは言い方のきつい発言が時々あり、発言者に対して注意することはある。それでも発言が直らない場合は、言われた相手がどのように思っているかを聞き、発言者に言われた側の思いを伝え、解決につなげている。

以上