

2024/11/23 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 対面回

目次

1班（小学生1名、中学生2名）	2
2班（小学生3名）	7
いけんひろば後のアンケートに書かれた意見	12

2024/11/23 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 対面回

1 班（小学生 1 名、中学生 2 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。

○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。

- いまは学業関係で不安になることが多い。このあいだ中間テストのようなものが終わったが、英語の点数が良くなかったので成績が不安。
- 基本的には学校関連の不安が多い。来週、漢字の 50 問テストがある。そのテストで毎回 100 点を取ろうと結構頑張っているのに、ちゃんとできるか不安になる。
- 自分が住んでいるところはあまり塾がない。大きい塾が閉塾してしまい、塾がなくて困っている。
- 学校以外で不安になることは特にない。

○不安を感じた時にどのように対処していますか。

- 自分の住んでいる地域には子ども・若者総合相談センターが提供するアプリがある。自治体から貸与されている Chromebook から使うことができる。1 回も使ったことがない友達が多く、普及していないと思う。不安を感じた時、自分は友達や ChatGPT に相談する。
- 今までの経験上、心配だったことがすんなり終わることがある。そのため最近は不安でも「待つ」「どんと構える」ようにしている。どんと構えられるようになる前にも、寝られなくなるほどの不安は無かった。
- 何かに没頭する。人に相談するより、身体を動かす方が良いと思う。
- 最近はニュースで「闇バイト」が取り上げられており、不安になることがある。「闇バイト」は借金返済などのために SNS などを通じて手を出す人が多いようである。オーストラリア政府が 16 歳未満の SNS 利用を禁止する法案を議会に提出したのは英断だと思う。

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相談できる人・頼れる人はいますか。

- たまに友達に聞いてもらって楽になることがある。相談できるのは、本当に仲が良い友達だけ。
- 友達に相談をすることもあるが、人に相談することが不安になる悩みもある。そういう時は ChatGPT やアプリなどで相談する。友人と ChatGPT を分ける境界について、友達も悩んでいそうなことであれば友達に相談して、自分だけの悩みの時は ChatGPT に相談する。
- 親しい友達や親に相談する。だいたいはお母さんに相談する。

○不安や悩みを抱えたときに、相談できる人・頼れる人に対して、実際に相談ができますか。

- 自分一人で対処してしまう時のほうが多い。
- 自分も同じで、一人で対処してしまう時のほうが多い。

○相談をあえてしない場合やできない場合はありますか。

- 他の人も悩んだり我慢したりしているだろうから自分も我慢しないといけないと思ってしまう。

2024/11/23 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 対面回

- 家に関することなどの個人的な悩みを友達に話すことはなかなか難しい。

3. 不安や悩みを相談することについて、どう感じますか？

○不安や悩みを相談することについて、一般的/個人的にどう思いますか。

- 一般的な意味でも、個人的な意味でも、一人で抱え込まずに済むので良いと思う。
- 一人で抱え込むと辛くなってしまうので、人に話すことは大事だと思う。
- 他の人に話すより自分で考えたほうが楽なこともある。他の人に相談することに対する怖さがある。

○過去に不安や悩みを相談したときとしなかったときの違いは何ですか。相談したときには、受け止めてもらえたと感じましたか。

- 過去に相談をしたことがあまりない。

○友達が不安や悩みを相談している姿を見たことはありますか。自分が相談をされたことはありますか。

- あまり相談を受けることはない。
- 中学2年生のときに部活動で、ある友達が「あの人のことがいやだ」ということを先生に相談して、解決できたことがある。一人で抱えこまないことが大事だと思う。

○厚生労働省が公表している「主な相談窓口一覧」について、このような窓口を知っていますか。利用したことはありますか。

- 困ったときに電話できるということは、学校でチラシが配られたので知っている。自身は利用したことはない。
- 夏休みの過ごし方に関するしおりに電話相談先が大量に書かれているので、電話窓口などは知っていた。学校のなかには相談している人がいるかもしれない。自身は利用したことはない。
- 通っている学校で月1回くらい相談窓口に関する紙が配布される。自身は利用したことはない。
- 学校に悩みごと相談や好きなことができる場所があり、そこに相談に乗ってくれるNPOの人がいる。
- 学校にはカウンセラーがいる。毎年ではないが、学年全員が相談をする機会がある。困っていることがないかを聞かれた。

○相談すること自体のハードルは高いですか、それとも些細なことでも相談しやすいですか。みんなが相談しやすいのはどんな場所だと思いますか。

- よく話している人なのか、全然会ったことがない人なのかといった相談相手との関係性によると思う。
- 学校、市民広場、児童館のような施設などの身近なところで相談できると良い。
- 電話相談できる窓口はあるが「わざわざ電話してまで相談することじゃないかも」という気持ちがあるかもしれないので、対面で相談できると良い。
- カウンセラーとはあまり話したことがないので、相談することにドキドキしてしまう。一方で、友達に相談しても確実に解決してくれるというわけではないので難しい。

○普段、「さみしいな」とか「孤独だな」と感じることがありますか。

- さみしいとは普段は思わない。ニュースなどを見ていると、「闇バイト」などのことで不安を感じる。

2024/11/23 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 対面回

- 小学校3年生くらいの時に新型コロナウイルスが流行し、半年くらい休校になったときは、ずっと家にいて友達とも話すことができず不安だった。
- 夏休みは電車のことを調べるのに没頭したりするので孤独や不安を感じない。一方で、新型コロナウイルスの影響などで友達に会えない時は不安を感じやすかった。

○小学校・中学校に入学した時の時など知らない人が多い環境で不安を感じますか。

- 保育園が同じ友達が同じクラスだったので不安が少なかった。また、他のクラスメイトとも割とスムーズに仲良くなることができた。
- 入学前に知っていた人はいるものの大半は知らない人だったが、「これから友達を作っていこう」と前向きな気持ちだった。

○不安や悩みを抱えているときに声をかけてくれる人はいますか。

- いたら良いと思うが、いまはいない。
- いたら良いと思う。
- いたほうが良い。自分は家族に相談することが多い。だから悩みを言える人がいることをすぐに思い出せる。
- 学校の中にある、NPO が運営する居場所にいる人は、顔見知りだが成績などに関係していない第三者なので相談しやすい。
- こういった場面で AI が活躍してくれると思う。AI に相談するほうがハードルは低い。
- AI に相談する時には個人情報の漏洩が不安なので、信頼できる AI が欲しい。
- 友達に相談したことが他の人にも広まってしまうのではないかと不安になる。

○不安や悩みを誰かに相談する/される時、1対1が良いですか、それとも複数の人に相談したいですか。

- たくさんの人の意見も聞けるから複数のほうが良いと思う。
- 1対1が良い。
- 相談を受けるときは、相談したいと思ってくれた人は自分のことを信頼してくれたのだと思うので、自分1人で聞いたほうが良いと思う。

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せんか。

○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せんか。

- 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てあげたい。
- 自分が聞いてあげることで相手が楽になるのであれば聞いてあげようと思う。
- 聞いてあげたい。聞いてあげることで相手とももっと仲良くなれると思う。

○自分が忙しい・大変な状況であっても、まわりに不安や悩みを抱えている人に積極的に声掛けや手助けしたいと思いませんか。

- 自分が大変な時は自分のことに没頭してしまうことがあると思う。そういうときは他人のことを考えられない。
- 自分の心がスッキリしている状態で話を聞いてあげたい。

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 対面回

- 自分に余裕があり、あまり悩んでいない時に聞いてあげたほうが良いと思う。相談に乗ってくれる人が疲れていると相談する側も嫌だと思う。「余裕」とは優しさや人のために何かをしてあげたいということだと思う。

○誰かを手助けしたと思うようになる条件は何だと思えますか。

- 自分と意見や考えが似ている人は手助けしようという考えになりやすい。
- 仲が深まっている人は助けてあげたいと思う。
- 仲が良い人は特に助けてあげたいと感じる。相談することでさらに仲が深まると思う。

○誰かと仲良くなるにはどうすると良いと思えますか。

- みんなで協力ができる共同作業をする。
- 個人的なことを共有する。

○他の人を手助けをしたいという感覚は時代や年齢によって変わると思えますか。

- 仲が良い人がいるクラスの時手助けをしたいという気持ちが強まった。

○他の人が困っていることや不安でいることをどのようにして確認していますか。

- 休憩時間などに話す機会がある。日常的に話している人であれば、困っていることや不安に関する話題がいきなり出てくることもある。
- いつも喋っている人だと「なんだか今日は違うな」と思うことがある。顔色がいつもと違ったり、ぼーっとしたりしていると察する。
- テンションが低いと察する。
- 相談しづらいことや言いにくから察することが多い。
- 言いにくいことが多いと思う。

○相談や悩みごとを言いやすくするにはどうしたら良いと思えますか。

- その人に話しても他の人にバレないという安心感や「この人に話せば大丈夫」という信頼感があると良い。
- 自分と違う学校に通っている友達のような人であれば相談しやすいかという、別の学校に行っている友達は自分にはあまりいないし、いたとしても会って話すことはそう簡単にはできないと思っている。
- 忙しい人に相談してしまうと相手にとって迷惑かを考えてしまう。
- 学校には直接言うのが難しいことを紙に書いて提出するシステムがある。
- 自分の学校では、何かあれば書いて先生に毎週提出できる、SNSのようなものがある。匿名ではない。
- 匿名でつぶやけると、相談しやすくなると思う。
- 名前が伏せられていると確かに相談しやすい。
- アプリを作って、そこにつぶやくと皆が答えてくれると良いと思う。
- つぶやきに答えてもらえないとちょっとさみしいと思う。
- 匿名での相談は、オンラインでの相談をイメージしている。
- 学校から貸与されている PC から相談できることを知らない人が多いと思う。配布される教科書やシートなどに相談窓口を記載すると良いと思う。

2024/11/23 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 対面回

- 自分の住んでいる自治体では1人1台タブレットが配布される。そのタブレットに相談用アプリをインストールして自由に使って良いということをアナウンスして欲しい。
- アプリの使い方に関するアナウンスは小学生のときに受けた。また、校長先生が悩み相談用アプリの存在を周知していた。
- いま持っているタブレットに相談に使えるアプリが入っているが、説明があまりなかった。ちゃんと説明をしたほうが良いと思う。
- 人に話したり、オンラインやチャットに書いたりする方法とは異なる方法として、セラピードッグなど動物に癒してもらうのもありだと思う。
- 動物だとアレルギーの問題などもあるため、ぬいぐるみがたくさん置いてあってゆっくりできる部屋があると安心できると思う。
- 相談を聞いてくれる人が同じ趣味を持っていて気軽に話せるような感じだと良い。
- 信頼できそうな人柄の方であれば相談しやすいと思う。
- 自分勝手に自分の意見を押し付けてくる人には相談しづらい。学校の中にある、NPO が運営する居場所にいる人はどんなことでもポジティブに捉えてくれる。
- 普段から友達のことをペラペラと喋ってしまう人に相談するのは不安。

以上

2024/11/23 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 対面回

2班（小学生3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。

- 今日のテーマは悩みがないから共感できなかった。
- 悩みがたくさん出てきても忘れてしまうという好循環で自分は解決している。
- どんな風に今日のテーマについて話すのだろうと思った。
- 不安や嫌な気持ちになることはある。
- 悩みでなくても不安や嫌な気持ちになることはない。
- 昔はちょっとあった。
- 悩みが何回も出てくると処理できるようになる。私は自分の頭の中のキャラクターや架空の人に相談する。相談すると「まあいいんじゃない、適当で」と返してくれて、自分も「まあそうだよね」と気持ちが軽くなる。
- 友達のトラブルで不安になったときは先生に相談して友達と話し合いをした。
- 自分では大したことがない悩みだと思ったときに話し合いにされると、気にしてしまうかもしれない。
- 悩みは全然ない。
- 自分も悩みはない。話し合いができてよかった時もある。
- 話し合いができてよかったという時もある。
- 困ったときは相談する。あとは、曲の歌詞に当てはまることを書き出すこともある。曲の内容に共感できると、歌詞の視点で解決することができる。割と楽しい。
- すぐに友達に言う。
- そのまま突き進む。突き進んでもうまくいく。
- 時が解決できる問題もあるし、できない問題もある。
- 勉強で時間が足りないと困る。習い事で帰ってくる時間が夜遅くなるときに困る。
- 自分の通っている学校では、借り物をしてはいけないというルールがあり、忘れ物をしたときには先生に物を借りないといけない。そのルールが嫌だ。
- 困ることがない。自分は愚痴もあんまり言わないし、友達の愚痴を聞く側である。
- 私は脳内の架空の友達に愚痴を言って、自分の中で解決する。
- 困ったときに誰かに相談した方がいいという相手として、相談ダイヤルを学校で配られた。
- チャイルドラインは以前学校でもらった。
- 私もチャイルドラインを学校でもらった。
- 配布された「主な相談窓口一覧」資料のうち、チャイルドライン以外は資料をもらったことがない。
- 一覧に記載されている相談窓口は、自殺系のニュースでよく見かける気がする。
- チャイルドラインは年に一回学校でカードを配られる。
- チャイルドラインのカードは、学校からの手紙だから親に渡している。
- 配られるカードは全部同じものだと思っている。
- 電話しようと思ったことはある。「えー大丈夫かしら」とドキドキする感じはある。実際に電話した。
- 友達が、一度もめごとがあり通報したことがあると言っていた。それを聞いて自分は「そうなんだ」と思った。

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 対面回

- NPO の相談ダイヤルはたまに見る。自分だったら困ったことがあっても、相談ダイヤルには電話しないと思う。もし自分が困ったとしたら、どうするかはわからない。難しい。
- どこに相談するかは困った内容によると思う。命に関わることなら警察に、火事なら消防署に連絡する。
- 困っている中でも答えのない問いを見つけたときは、PC の word ファイルに書き起こす。書いて自分の気持ちを整理する。

2. 不安や悩みを誰かに相談することができますか。

- 人に相談することは今のところハードルが高い。
- 真剣に人に話すならいいと思う。適当な人に話すと「無視すればいいじゃん」と言われるように軽く扱われてしまうかもしれない。
- 人に困ったことを相談するのは、難しいイメージがある。相談することの難しい度合いは、0%を一番簡単とすると、75%くらいの難しさがある。
- 私の相談の難しい度合いは真ん中程度で、63%である。
- 73%くらい難しい。相談する相手を選ぶ難しさがある。信用できる相手かどうかもわからない。
- 相談するのは気まずい。
- 新しい場所に行くときに緊張するのと似ているが、電話をかけるとなると指が震える。電話をかけることによって何がかわるかがわからず、緊張する。現状を変えてほしいが、変えられるのも困るということもある。

○相談相手にどのように反応をされると困りますか。

- 相談相手に普通より優しくされると意外と気まずい。悩んでいる人に対して過保護すぎる。もう少し軽く相談に乗ってもらっていい。包み込みすぎかなと感じる。「そんなしなくてもいいのに」と感じてしまうため、もっと普通に相談を聞いてほしい。
- 相手がコミュ障であったときは気まずい。
- 最初に、相談したい内容のどの場面から話したらいいかとか悩む。自分は人から相談されると断りにくい。
- 友達から相談されることはある。
- 相談されることはあまりない。
- 「自分の悪口を言ってくる人がいる」と相談されたとき、「自分の耳をふさげばいいのではないか」と答えた。相談されたときに気まずいということはない。自分が困ることもない。
- 自分が相談するとしたら「会話ができないテレビの中の人」を想像して話してみる。そうすると相手は聞いてくれるが無反応なのが、かえって気が軽くなる。

○ひとりぼっち・孤独を感じる時はどのようなときですか。

- 友達がいると思ってオンラインゲームを開始したら、友達がいなかったとき。
- サッカーなどの同じ習い事のグループが集まっていて、自分は同じ習い事をしていないからそのグループに入れないとき。
- 具体的な例はないが、周りに友達がいて会話している最中でも、「さみしい」と思うときがある。
- そのさみしさはあまり感じない。

2024/11/23 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 対面回

- 学校で合唱部に入っているが、練習が終わった後、部員が少しずつ帰っていて一人になっていくときにさみしさをを感じる。帰り道が少しずつ違うから、最終的に一人になる。夕方で暗いこともあり、さみしい。
- 一緒に帰る友達が一人しかいないが、その友達に予定があって一緒に帰れないときにさみしいと感じる。
- 例えば鍵盤ハーモニカの演奏練習を友達としていて、友達が上手なのに自分が下手なとき、悲しい。
- 自分だけ病気になって、身体は治っているのに出席停止期間で休まないといけないうちにさみしい。
- その状況は自分もさみしく感じる。

○ひとりぼっち・孤独を感じる時はどうしますか。

- 頭の中の相談相手が、「私のことを忘れないで！」と言ってくる。
- 独り言で自分の中の5人くらいと話すと気がまぎれる。
- YouTubeを見る。音があるとさみしくない。
- さみしくなると、適当に計算する。頭を使って、さみしいことを忘れる。
- さみしいことを人に言うこともある。自分は「構ってほしいわんこ系」と言われる。人に甘えて自分より1学年下の友達に話す。そうすると、さみしさはまぎれる。
- 自分はさみしいと人にあまり言わない。
- さみしさを誰かに言いたいと思わない。時間と独り言で解決できる。
- 若い子は意外と、「一人でさみしい」といった感情がある中でのサバイブは上手だと思う。さみしいときはSNSを見る。
- SNSは見ない。
- TiktokとかSNSは見ない。YouTubeやゲーム実況は見る。

3. 不安や悩みを相談することについて、どう感じますか。

○困っているときに、相手から声をかけられることについてどう感じますか。

- 心配されたら逆に空元気を出してしまうかもしれない。
- 声をかけられたら優しいと感じる。
- 「どうしたの」「なにかあったの」と声を掛けられると優しいと感じる。
- 「最近元気ないね。」と声をかけられると優しいと感じる。
- 「体調悪い？」など体の心配をされると嫌かもしれない。
- 先生は「どうしたの」など言うことはあまりない。
- 先生は言わない。
- 先生は教室にいても、テストの丸付けや飼育している動物を見ていて声掛けはしてくれない。自分は先生と話さないタイプで、自分から話しかけに行くときも旅行のおみやげ話程度である。5年生の時も同じ担任の先生で、たくさん話していた記憶があるが、6年生になってからはあまり話していない。合唱部に入って友達が増えたからかもしれない。
- 自分も先生とは話さない。
- 先生と話すなら友達と話したい。

2024/11/23 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 対面回

- 「クラスでこういうことやってみたいよね」みたいな話をしたい。学校などにポストを設置して、自分の思いを書いて入れられるようにする。ポストはさびれて誰も読んでなさそうな感じにしていれば気軽に自分の思いを入れられそうだと思う。自分の思いは、ただ受け取ってほしい。もし何かしないといけない内容の場合は、自分の知らないところで解決してほしい。「こういうところに相談したらいいよ」という情報は、誰も読まない可能性はあるが、保健だよりに掲載してほしい。
- 相談先の情報は、給食室の前などに貼ったらいいと思う。
- 誰の目にも入りそうな場所に貼るといい。
- 黒板の横とかも目に入る。
- 「相談先があるよ。相談に乗ろうか」と言われるよりは、学校で配られるプリントで案内してもらう方がいい。
- 学校のプリントは面白そうだったら読む。自分だったら絵がない方が読む。
- 絵があると読む。白黒だと読まない。
- カラーコピーだと読む。保護者向けのプリントは読まない。
- プリントはぱっと見で保護者向けか子ども向けかわかる。
- 保護者と先生の間、事務的なプリントを見ると読みたくなる。
- 自分は事務的なプリントは読まない。
- マンガや雑誌の中に相談窓口があったらポスターは必ず 1 回は見る。
- テレビアニメはリアルタイムの放送を見ないので、テレビ CM は見ない。
- 話を聞く人が優しくすぎると困るという意見があったが、子どもでも長いこと生きているから困ったことに対する処理能力が備わっていると思う。困っているときでも、接し方は普通にしてほしい。さりげなく、自分の知らないところで助けてほしい。

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

- 前、車いす利用者が自動販売機のボタンを押せなくて困っていた。自動販売機が故障していたため、助けたかったがあきらめてしまった。
- 周りで困っている人を認識していない。あまり困ってなさそうだなと思ってしまう。手を差し伸べるというイメージがわからない。
- 困っている人自体あまり見ない。
- 困っている人は駅や交番の近くで見える。道に迷っている外国人を助けたことがある。
- 困っている人を助けているのを見るとかっこいいと思う。人は本当に困っているときは困っていることを隠そうとしてしまうかもしれない。困っているということを暗に伝えられるツールがあったら、役に立つと思う。
- 前、人がたくさんいるときにカードショップ前で困っている親子がいた。子どもだけがカードを買える仕組みになっていて、その親子の年齢だと買えなかった。代わりに買って欲しかったと言われたので買ってきて、少しお金をもらったことがあった。こういうことがあると、困っていた方も手伝った方もどっちもうれしい。
- 認知症の人の場合、道に迷っていることに気づいていない可能性がある。本人が自覚していないが、客観的にみて明らかに困っている状況のとき、どのように行動してよいかわからない。
- 教室で一人さみしそうに困っている子はいる。

2024/11/23 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 対面回

- さみしそうな子には声をかける。仲の良い子であるから、声をかけられる。
- 必要のない話だったら話さないかもしれない。仲の良い人でない場合、必要最低限しか話さない。話しかけられたいのか、話しかけられたくないのかがわからない。
- 自分だったら、一人で困っている子と仲の良い人を連れてくる。
- その方法がいいと思う。
- 自分が困っていないときに「困っている」と周りから思われたときはその気持ちに便乗して助けてもらうと思う。
- 自分なら「大丈夫だよ」という。
- 自分は「ありがとう。困っていないよ」という。
- 困ったときに話しかけられることは嫌ではない。

○困ったときに周りにどうしてほしいですか。

- 自分ができることは自分でやらせてほしいし、できないことは教えてほしい。自分のキャパシティーを超えると本来できることもできなくなることをわかってほしい。自分がわからないことを質問したときに、自分がわかるどころまでさかのぼって話されたりすると、お互いに理解しあっていないという風を感じてしまい、いやである。
- したいことはさせてほしい。
- ミスをしてしまったときに、自分でできることまで教えられるのはいやだ。
- 機械が出す問題などで、1度ミスしたあと、次に急激にレベルが低くなるのは、なんかいやだ。
- レベルが低い問題ではなく、もう一度同じ問題や似たレベルの問題を出してほしい。たくさん挑戦させてほしい。挑戦回数に制限がないようにしてほしい。
- 間違えてしまったときは、一度休憩を挟ませてほしい。

以上

2024/11/23 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 対面回

いけんひろば後のアンケートに書かれた意見

- 心療内科や精神科に偏見を無く行けるようにしてほしい。悩んで眠れなくなったり摂食障害になったり無気力になってしまった時、心を診てくれる病院に行きづらい様を感じるから。

以上