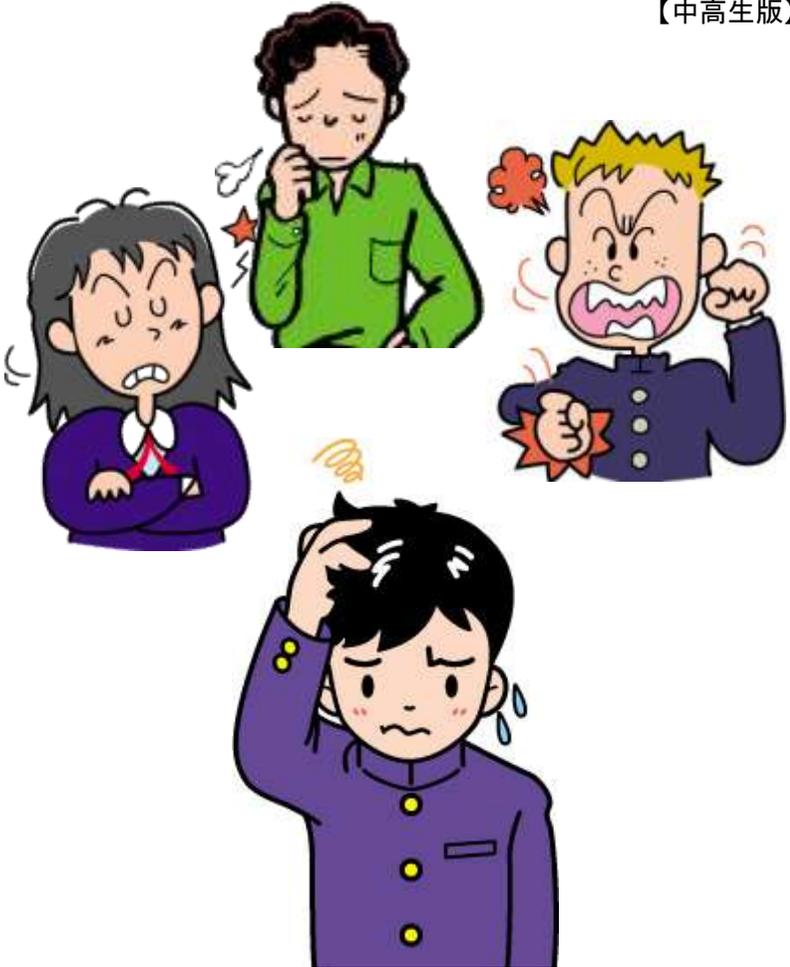


# 学校生活や友だち関係で困難を抱えるあなたへ

【中高生版】



## はじめに

：神奈川県立総合教育センターで教育相談を行った中学生や高校生の中には、周囲から「場の空気が読めない」と言われて悩んでいたり、「友だちを作りたいがうまく作れない」や「自分は人とは違う」と悩んでいる生徒がいます。また、周囲からは「協調性がない」とか「自分勝手」と言われることもあります。

そこで、本小冊子は、そのような中学生や高校生が、自分自身を理解し、少しでも有意義な学校生活を送れて、本来の持てる力が発揮できることを願い作成しました。

さらに、そのような生徒の学校の先生や保護者の方が、生徒の悩みを理解し、支援を考える際のヒントになれば幸いです。

## <もくじ>

1. こんな経験ありませんか？	・・・	2
2. 自分を理解しましょう	・・・	3
3. あなたの力の生かし方を考えよう	・・・	4
4. トラブルになりやすいことを理解しよう	・・・	7
5. わがままでないことを理解しよう	・・・	13
6. 友だちについて考えよう	・・・	15
7. いい時間を持とう	・・・	17
8. 相手の「表情」などにも注目しよう	・・・	19
9. 「表情」や「身振り」などを使って会話しよう	・・・	20
10. 状況にも注目しよう	・・・	22
11. 苦手な感覚があることを理解しよう	・・・	26
12. 人に相談できる力を身につけよう	・・・	27
13. 相談の例	・・・	29
<資料 1・2・3>	・・・	30
14. 最後に	・・・	37

# 1. こんな経験ありませんか？



次のように訴える生徒がいます。次を読んでみて、あなたにも当てはまる場所があると思ったら、続きも読んでみてください。

(☑該当するものにチェックしてください)

- 小学校の時はよく叱られたけれど、なぜ自分だけ叱られたか分からなかった。
- クラスの子は楽しそうにしているが、自分は楽しく感じられない。
- 友だちと話したいが、何を話していいか分からない。また、話しかけられると、何て答えていいか分からない。
- 過去のつらかったことを鮮明に思い出してしまう。
- よく分かるように丁寧に説明すると、周りの人からは「理屈っぽい」とか「回りくどい」と言われてしまう。
- 友だちから「話が一方的」とか「場の空気が読めない」と言われる。
- 他の子と同じようなことに興味が持てない。
- 曖昧にされるとイライラしてしまうことがある。はっきり伝えて欲しいと思う。
- 絵や工作は、モデルを忠実に再現したくなる。逆に「自由に書いていいよ」と言われると、何を書けばいいのか困ってしまう。
- 時々、怒りを爆発させてしまい、後悔することがある。
- 「思い込みが激しい」とよく言われる。
- ルール通りでないと落ち着かなくなり、従わない人には指摘したくなる。
- 集会や教室のざわつきなどの騒音が苦手である。
- 一度通った道路や建物はよく覚えている。
- 人の顔を覚えるのは小さい時から苦手だった。

## 2. 自分を理解しましょう



前のページで、いくつかの項目に該当したあなたには、つぎのような得意な面と苦手な面があることが予想されます。得意な面を使って苦手な面を補うことで、抱える困難さはかなり軽減されます。

### ◆ストレスがたまりやすい。

☞【7. いい時間を持つよう】

### ◆他の人の気持ちを理解したり想像したりするのが苦手。

☞【4. トラブルになりやすいことを理解しよう－1】

### ◆他の人との気持ちの交流が苦手。

☞【6. 友だちについて考えよう】

☞【12. 人に相談できる力を身につけよう】

☞【4. トラブルになりやすいことを理解しよう－2】

### ◆他の人の表情や声の抑揚、身振り手振りに注目するのが苦手。

☞【8. 相手の「表情」などにも注目しよう】

### ◆表情や身振り手振りをを使って、相手に気持ちを伝えるのが苦手。

☞【9. 「表情」や「身振り」などを使って会話しよう】

### ◆曖昧なことや予測のつかないことが苦手。

☞【3. あなたの力の生かし方を考えよう】

☞【4. トラブルになりやすいことを理解しよう－3】

### ◆興味関心がせまい。

☞【3. あなたの力の生かし方を考えよう】

☞【4. トラブルになりやすいことを理解しよう－2】

### ◆苦手な感覚がある。

☞【11. 苦手な感覚があることを理解しよう】

### ◆見たものを覚えることが得意。

☞【3. あなたの力の生かし方を考えよう】

### 3. あなたの力の生かし方を考えよう



できそうなことには、□にチェックしましょう。  
(以下のページにおいて、□がついているものは「参考となる例」  
です。参考にしてください。)

「やることが具体的に分かればできる力」を生かす。

どう考えるの？：曖昧なことや予測がつかない  
ことが苦手というのは、曖昧なことをなくし予  
測がつけばできるということです。

◆どのようにしていいのかわからない時は、指示してもらおう。

- 具体的に指示してもらおう。
- 誰に指示してもらおうのか決めておく。
- どのように指示をお願いするかあらかじめ練習する。  
※一人で練習するのが難しい場合、誰かに相談しましょう。

☞【12. 人に相談できる力を身につけよう】

- 指示された（係や行事の）仕事が終わった時には、終わったこ  
とを報告して、終わっていいのか次の仕事があるのかについて  
指示してもらおう。

◆あいさつや仕事の仕方などをマニュアル化する。

- 自分なりのマニュアルを作る。  
例：先生に提出物を渡すときのマニュアル。
  - ①朝の学活が終わった後に、「先生。」と声をかける。
  - ②「提出物を持ってきました。」と言って、手渡す。
  - ③先生が「忙しいから後で。」と言ったら、「いつならいい  
ですか？」と確認する。
- 誰かと相談しながらマニュアルを作る。

「興味のあることを追求することができる力」を生かす。



どう考えるの？：興味関心がせまいということは、興味のあることならば、そのことを追求できるということです。

◆学校の活動や仕事に生かす。

□興味のあることを生かして、部活動に参加する。

□興味が生かせるような仕事に就く。

※興味のあることをとことん追求して成功した研究者や起業家等はたくさんいます。



□興味のある分野の資格試験に挑戦する。

※資格試験や検定試験に合格して、自信を回復できた生徒もいます。

☞【7. いい時間を持つとう】

□興味をうまく勉強に生かす。

※歴史に興味があり、漢字を覚えることが苦手な場合は歴史に関係する漢字から覚えるという例もあります。



◆趣味に生かす。

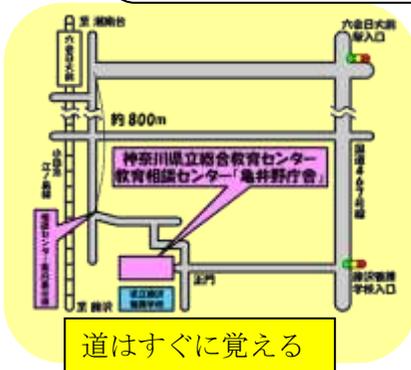
□興味のあることに専念することで、気持ちを切り替える。

☞【7. いい時間を持つとう】

「聞くことより、見たことの方が覚えられる力」を生かす。



どう考えるの？：小さい時から一度通った道や場所はすぐに覚えるということは、見たものを記憶する力に優れていると思われます。



教育センター  
は駅を出て右  
に800mほど  
..

聞きもらし



◆絵や図を黒板に書いて説明してもらおう。

※言葉で説明されると、聞きもらすことがあります。

(聞きもらしを補うためには、予習も有効です。)

◆マナー本などを利用して、人とのつきあい方を見て覚えていく。

※例えば「ビジネスマナーの基本講座」(成美堂出版)などがあり、とても参考になります。

◆モデルになる人を見つけて参考にする。

※言葉での説明よりも、モデルになる人を見て参考にした方が理解しやすい場合があります。

◆学習スタイルとして活用する。

□歴史やことばの意味などを学習する時に、図やイラストが描かれている学習教材を利用する。

◆人の気持ちを理解する時に、絵を用いて説明してもらおう。

※人の気持ちを想像することが苦手な場合はとても有効です。

## 4. トラブルになりやすいことを理解しよう



1. 思ったことを不用意に言ったり行動したりすることがある。

原因：他の人の気持ちを想像したり理解したりするのが苦手。



行動：他の人が嫌がることを言ったり、行動したりしてしまう。



結果：周りの人から反感を買う。



こうしよう：どのようなことが他の人を嫌な気持ちにさせるかマナーとして覚えましょう。



にきびが、  
すごいね。



## 【マナーの例】

- ◆容姿のことは言わないようにしましょう。

「太っている。」「はげている。」「にきび。」

「その服装は、ピエロのようだね。」など。

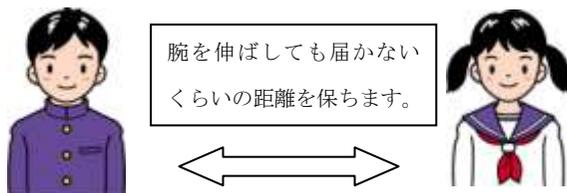
- ◆他の人の苦手なことは言わないようにしましょう。

「今回数学のテストの点数50点だったんだね。僕は80点だったよ。」

- ◆異性の体には触れないようにしましょう。

※男子（女子）の場合は、女子（男子）の体だけでなく、服やくつ下、カバンなどにも触らないということをマナーとしておぼえておきましょう。

- ◆話す時には、相手に近づきすぎないように注意しましょう。



- ◆友だちや先輩に誘われてことわる時は、ていねいにことわりましょう。

悪い例：「つまらないから行かない。」

誘ってくれた相手の気持ちを想像していない。

ことわり方の例

友だちの場合：「ごめん。今日は用事があるって行けないんだ。今度誘って。」

先輩の場合：「すみません先輩。せっかく誘っていただいたのに、今日は用事があるって行けません。今度また誘ってください。」

※もちろん、悪いことへの誘いはきぜんとした態度でことわりましょう。

## 2. 自分の興味のあることは集中して取り組むが、興味のないことには協力的ではないときがある。

原因：興味がせまい。

原因：他の人の気持ちを想像するのが苦手。

原因：人と一緒に喜んだり、人に合わせたりする気持ちが弱い。



行動：学校行事などの興味のないことに取り組まない。



結果：他の人は、あなたを「協力しない」とか「自分勝手」と非難したりする。



こうしよう：

□ やることが具体的に分かればできる力を生かして、学校行事等に取り組みましょう。

☞【資料3】

□ 周りの人にもあなたの特性を理解してもらいましょう。

☞【12. 人に相談できる力を身につけよう】



### 【トラブルになりそうな場面の例】

- 学校行事（文化祭や合唱コンクール等）の準備など。
- 総合的な学習などにおけるグループ学習の時間。

### 3. 細かいところにこだわり、友だちにも同じことを要求する。

原因：<sup>あいまい</sup>曖昧なことが明確でないと気がすまない。

原因：細かいところまで正確さを求められると、うんざりしてしまう相手の気持ちを想像することが苦手。



行動：あなたはとても細かい点にこだわり、正確でないことが許せなくて、指摘したり文句を言ったりしてしまう。



結果：他の人がうんざりしてしまう。



こうしよう：

- 信頼できる人にチェックしてもらい、あなたの傾向を理解しておきましょう。
- 価値観の違いを認めましょう。



【他の人がうんざりしそうな例】

- 内容には全く触れずに、わずかな違いだけを指摘する。  
「ここは“(”じゃなくて、“{”だよ。」
- 正確さを求める。  
「駅のすぐそばって、駅から何メートル？」  
「ダンスの時の手首の角度は何度ですか？」

**価値観の違いを認める**：あなたは具体的に分かることで力が発揮できるのですが、「だいたい」とか「適当に」分かれば十分という人もいます。お互いの**価値観の違い**を認めましょう。

#### 4. 予測がつかないことで不安になってしまう。

原因：予測がつかないこと（クラス替え、学校行事など）には、何をどのように行えばいいのか分からないために、不安になったりイライラしたりしてしまう。



行動：予測のつかないことには、参加できなかつたり、少しのことで怒りっぽくなつたりする。



結果：周りの友だちからは「自分勝手」と言われてしまう。



こうしよう：

□先生や友だちにあなたの特性を理解してもらい、不安が少なくなるように協力してもらいましょう。

☞【12. 人に相談できる力を身につけよう】

☞【13. 相談の例－学校行事が苦手】



学園祭では何をすればいいんだろう？どうなるんだろう？



## 5. 自分の考えを曲げずに、周囲と衝突することがある。

原因：自分の考えにこだわったり、予測のつかない新しい考えを受け入れたりすることが難しい。

原因：曖昧なことが苦手なために、「完全」や「完璧」にこだわる傾向がある。



行動：あなたは、周囲の人のアドバイスを受け入れることができなかつたり、自分の考えを押し通そうとしたりする。



結果：周囲の人の反感をまねき、衝突しょうとつしてしまう。



こうしよう：

- 「完璧」を求められると、多くの人は苦しくなることを理解しよう。
- 一つの方法や考えだけが正しいと思わないで、他の方法や考えのいいところも見よう。
- 他の人の意見に左右されずに、行動できるあなたの力をうまく生かそう。

※他の人からは、「思い込みが激しい」と言われることもあります。



## 5. わがままでないことを理解しよう



これまで

「わがまま」と叱られることが多かった。

あなた自身も、「自分はなぜ人と同じようにできないんだろう。自分はダメな人間なんだ。」と思うようになってきた。



でも本当は？

あなた自身はとても真面目で、人を傷つけようなどとは一度も考えたことがない。

しかし、他の人の気持ちを想像することが苦手だったり

人との気持ちの交流が苦手だったり

広く興味を持つことが苦手だったりするために

あなたの行動が「わがまま」に見えたり、「自分勝手」なふるまいに見えたりしていただけ。

これからは

あなた自身が、決して「わがまま」や「ダメな人間」  
ではないことを自覚して

あなた自身の得意な力と苦手な面を理解して

あなた自身の得意な力を使って苦手な面を補い

あなたがあなた自身をコントロールし

あなたに必要な時には、周りの人の助けを借り  
ましょう。

これらのことを決心できるのはあなただけです。

そして、より充実した学校生活を送りましょう。



## 6. 友だちについて考えよう



◆安心できる人間関係が一番です。

⇒同年齢にこだわる必要はありません。



地域サークル  
の大人



部活動の先輩

◆趣味を通じて友だち関係を広げる方法もあります。

⇒共通の趣味があるので、話も合いやすいでしょう。



囲碁教室で知り合う



友の会等で知り合う

◆部活動を通じて友だち関係を広げる方法もあります。

⇒その活動が好きな人同士の集まりなので、話も合いやすいでしょう。



◆学校の係の仕事を通じて、交友関係を広げる方法もあります。

⇒係の仕事の話から少しずつ話題を広げれば、無理ないでしょう。



美化委員



図書委員

◆インターネットにあなたの個人情報を掲載して、友だちを求めることは止めましょう。

⇒あなたに中傷や嫌がらせのメールが届いて困ることがあります。



◆友だちの数にこだわる必要はないでしょう。

⇒あなたが安心できて楽しいと感じる友だちを大切にしましょう。

【例】同じ趣味や興味があり、話が合う友だち。

あなたの特性を理解して、必要な時に助けてくれる友だち。

※もちろん、相手にとってもあなたは安心できる友だちである必要があります。

◆異性と友だちになりたい場合は、段階を踏みましょう。

⇒段階の例としては次のようなことが考えられます。

- ①友だちになりたいその相手と、お互いあいさつをする。
- ②友だちになりたいその相手を含めた何人かで雑談をする。
- ③あなたからだけでなく、相手もあなたと話そうと近寄ってくる。

※親切心からプリントを見せてくれただけなのに、相手も好意を抱いていると勘違いしてトラブルになることがあります。

## 7. いい時間を持つとう



できそうなことをチェックしてみましょう。

### ◆家庭等でのいい時間の持ち方（例）

- 趣味に没頭してみる。
  - ☞読書、音楽鑑賞、ビデオ鑑賞、工作や絵画、パソコンなど。
- 制作に取り組む。
  - ☞美術作品、編み物、マンガなど。
- 体を動かす。
  - ☞ランニング、縄跳び、剣道の素振りなど。
  - ☞スポーツジム（市町村の体育館）に通い、エアロバイク等で汗を流す。
- お笑いや落語のビデオやDVDを観る。
- 家の人に話を聞いてもらう。
- 美味しいものを食べる。
- 楽しい思い出に浸る。
  - ☞楽しい思い出の写真集を作り、それを眺める。
- 地域のサークル等に入会する。
  - ☞公民館等が主催するサークル活動など。
- 地域の図書館で本を読む。
- 博物館や科学館が主催する研究会等に参加する。
- 資格試験の合格を目指して取り組む。
  - ☞「日本漢字能力検定」「実用数学技能検定（数検）」試験。
  - ☞「国内旅行業務取扱管理者」試験。
  - ☞「情報処理技術者」試験など。

## ◆学校でのいい時間の持ち方（主にストレス解消法）（例）

□昼休みや休み時間に一人になる。

☞図書室等で本を読む。

□昼休みや放課後に部活動に専念する。

☞生物部に入部して、昼も好きな植物や魚の世話をしている生徒がいる。

☞囲碁・将棋部に入部して、昼も同じ部活動の生徒と将棋や囲碁の対局を行っている生徒がいる。

□人に話を聞いてもらう。

☞保健室や相談室を利用する。

□楽しい思い出に浸る。

☞楽しい思い出の写真を小さめの写真集に入れて携帯し、時々それを眺める。

☞好きなタレントなどの写真を眺める。

□友だちと話したり遊んだりする。

□係の仕事で、自分の特技を生かす。

☞電車等に詳しいという特技を生かして、修学旅行の日程等の計画を立てる。

□深呼吸をする。

☞ゆっくり息をすってはくことを繰り返す。慣れてきたら、息をはく時に、腕や肩、眉間などの力を抜く。

□先生の許可を得て、防音の施してある部屋で大声を出す。

□水を飲んで気持ちを切り替える。

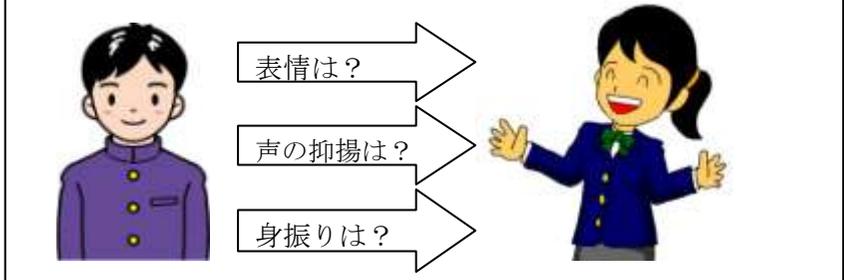
□体を動かす。

☞ストレスボールやテニスボールなどの弾力のある物を気持ちが悪くまで、握りしめる。

☞ストレッチをする。

## 8. 相手の「表情」などにも注目しよう

相手の表情などに注目して、相手の気持ちに気づくようにする。



☞あなたが注目している点について、チェックしてください。

表情に注目してみよう。(相手はどんな様子?)

- 【例】
- ・目がキョロキョロして落ち着かない感じ。
  - ・顔がこわばっている。(緊張している感じ。)
  - ・必死に笑いをこらえている感じ。
  - ・笑顔が見られる。
  - ・目を合わそうとしない。
  - ・眉間みけんにしわがよっている。

声の感じや呼吸の様子に注目してみよう。(相手はどんな様子?)

- 【例】
- ・声が震えている。
  - ・自信なさげで、小さな声。
  - ・大きな声。
  - ・呼吸が荒い感じがする。

全体の雰囲気注目してみよう。(相手はどんな様子?)

- 【例】
- ・猫背で少し沈んでいるように見える。
  - ・どちらかという、「うん。」を繰り返すだけで、気のない返事が多い。
  - ・時計をチラチラと見て、時間を気にしているように見える。

※人の顔を覚えるのが苦手という人の中には、あまり表情に注目しない人がいます。

## 9. 「表情」や「身振り」などを使って会話しよう



あなたは普段、ことば以外の手段をどのように使っていますか？

☞自分を振り返って、次の□にチェックを入れてください。

- 喜怒哀楽を表情だけで伝えられる。
- 遠くにいる人に、目でお願ひなどの合図が送れる。
- 共感を得るような言い方で、語尾に「～だよな？」を付けている。
- その時の気持によって、声の大きさや抑揚よくようを変えている。

【例】・嬉しい時は、大きな声で「やったー。」

- ・感動した思い出を話す時には、ゆっくりした口調でしみじみと話す。

※嬉しい時や楽しい時には声も弾はずむものです。しかし、抑揚のない単調な話し方では、相手には「楽しい」とは伝わりません。

- 身振り、手振りを使っている。

【例】・手を横に振って「いらない。」

- ・お願いする時に、両手を顔の前で合わせる。
- ・ガッツポーズして喜びを表す。
- ・嬉しい時や楽しい時には胸を張ったり、指でOKマークを作ったりする。
- ・怒りを表す時には、腕組みをして仁王立ちになる。

## まとめ

表情によって伝わり方が違ってきます。

i) 早く家に帰るんだ



ii) 早く家に帰るんだ



声の大きさや抑揚によっても伝わり方が違ってきます。

i)

早く家に帰るんだ

ii)

早く家に帰るんだ～

文字の大きさは声の大きさを表しています。

◆自然と、表情や身振り、手振り、声の抑揚に気持が表れるので、相手の表情などに注目しましょう。

◆ことばだけではうまく説明できない時には、表情や身振り、手振りなどを使うと伝わりやすくなります。

例：「こんな顔をしていたよ。」と右のような表情を作ると、困った様子が相手にも伝わりやすくなります。



# 10. 状況にも注目しよう



◆状況によって、ことばや行動の意味が変わることを理解しよう。

※周りの人の受け取りが変わってきます。



周りの人の受け取り  
話が弾はずんで楽しそう。

「笑っている。」

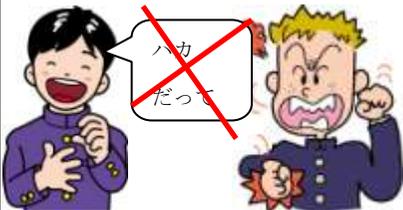


周りの人の受け取り  
人が苦しんでいるこ  
とを笑ひよう酷い人。

◆状況と求められる行動をセットで覚えよう。

※これも、マナーと呼ばれるものです。

状況	求められる行動
怒ったり、泣いたりしている人が近くにいる状況	笑わないで静かにするか、小声で話す。
ある人が忙しそうに仕事をしている状況	話しかけない。(話しかけるときは、「今話しかけてもいい?」と確認する)

状況	求められる行動
みんなが楽しい話をしている状況	辛かった話や悲しかった話はしない。
先生や先輩、友だちが真剣に話しあっている状況	話のわずかな間違いに気づいても、指摘しない。
クラスの友だちが文化祭などのために仕事をしている状況	自分の仕事が終わっていたら、友だちの仕事を手伝うように心がける。
部活動やクラスの仕事でミスをしてしまった状況	いいわけをせずに、誠意をもって謝る。 <small>あやま</small>
誰かがある生徒の悪口を言っている状況 	聞いたことを当事者に言わない。 
友だちが一生懸命がんばろうとしている状況 	消極的な意見を言わない。(心の中で思う分にはOKです) 

◆場面にも注目しよう。【例】

場面	求められる行動
葬式の場面	どんな理由であろうとも、絶対に笑わない。(葬式を喜んでいるように見える。)
卒業式(在校生)の場面	(卒業生を気づかって)静かにしている。話さない。泣いている卒業生を笑わない。
入学式の場面	姿勢を正して先生の話聞く。
受験や就職などの面接の場面	あいさつをする。おじぎをする。名前を呼ばれたら、返事をする。

◆今がどんな時期なのかにも注目しましょう。【例】

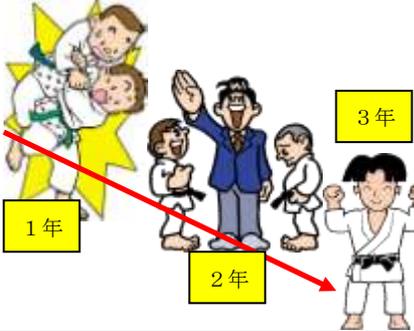
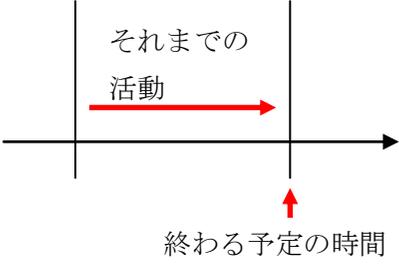
※通常、許されていたことが時期によって許されないことがあります。

時期	理由と求められる行動
定期試験の時期	試験勉強のために周りの友だちは忙しいので、遊びに誘うことは控えることを求められている。
文化祭準備の時期	みんなで協力して企画を成功させようとしているので、準備に協力する。 他の生徒が準備のために残っている場合は、同じように残って一緒に準備をすることを求められている。
クラス対抗の球技大会の時期	クラスの生徒はワクワクしており、クラス一丸となって取り組もうとしている。 競技に出るだけでなく、クラスの応援をすることを求められている。

※これらはマナーと呼ばれます。あくまでも目安であり、個々の事情によって変わります。

必要に応じて、相談しましょう。☞【12. 人に相談できる力を身につけよう】

◆それまでの経過にも注目しよう。【例】

注目すべき経過	理由と求められる行動
<p>3年生にとっての夏の大会</p> 	<p>3年間の集大成（3年間の活動の積み重ね）である。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>先輩は先輩がベストを尽くせるよう協力することを求められている。</p>
<p>生徒に対する先生の度重なる注意</p> 	<p>注意の回数を重ねるほど、「この生徒は直す気がない。」と先生は思い、初めは単なる注意だったが、最後には叱ることになることもある。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>1～2度の注意で、行動を改めることが求められている。</p>
<p>活動に取り組んできたそれまでの経過</p> 	<p>終了時間ではあるが、次の活動の展開のしやすさなどから、活動が継続されることもある。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>終わりの時間が気になっても、活動に協力する。</p>

## 1 1. 苦手な感覚があることを理解しよう



感覚（音や光、におい、感触など）がとても敏感だったり、逆に鈍感だったりすることもあります。

感覚はその人にしか分からないので、そのことで困っているとは周りも本人も気づかないことが多いようです。

◆大きな音や特定の音、ざわついた音がとても苦手なことがあります。

☞【資料2】

◆光にとっても敏感なこともあります。

※教室の中でも目を開けるのが難しいこともあります。

ある特定の光だけが苦手な生徒もいます。

□色の薄いサングラスを着用するなどして、まぶしさから目を守る方法が考えられますので、先生に相談しましょう。



◆皮膚感覚が過敏だったり鈍感だったりすることもあります。

※触られるのを極端に嫌がる生徒もいます。これは、皮膚感覚の過敏が原因の場合もあります。

逆に痛みに鈍感な生徒もいます。ころんでひざから血が出ても全く痛がらない生徒もいます。このような生徒は、自分自身が痛みに鈍感なために、他の人が血を流していても、「痛そう」と思えないようです。そのことで、「人の痛みの分からない人」と誤解されることもあります。

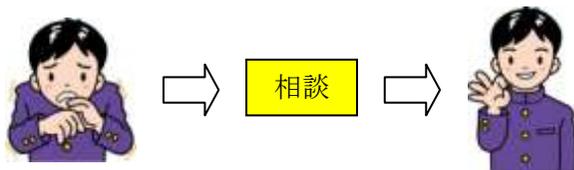
まとめ：感覚の過敏や鈍感については、周りの人の理解が必要です。あなたにも心あたりがあれば、相談しましょう。

## 1 2. 人に相談できる力を身につけよう



◆ 気持ちを整理することが必要な時もあります。

⇒ 相談することで気持ちがすっきりします。



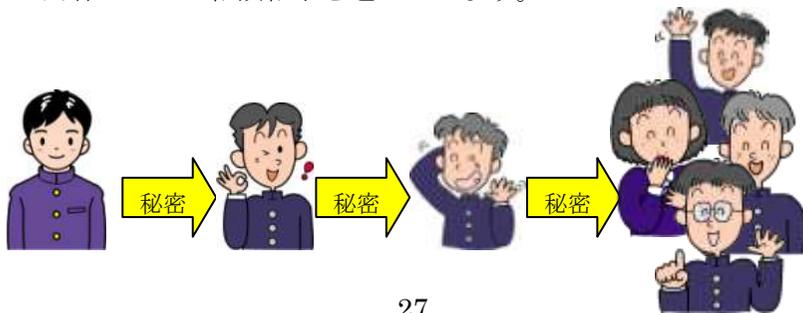
◆ 思い込みで行動して、恥をかいたり失敗したりすることがあります。

⇒ 誰かに相談する習慣を持ちましょう。

- 「お母さん、この服装どう？」「この髪型どう？」
- 「自己推薦文を書いてみたけど、どう？読んでみて。」
- 「先輩、〇〇先生は試験の後にノートを提出させますか？」
- 「先生、〇〇君が明日テストって言うんですが、本当ですか？」
- 「〇〇君が、『俺たちは親友だからお金を貸して。』って言うからお金を貸そうと思うけれど、どう思う？」

◆ 友だちに相談した場合、秘密が守られないこともあります。

⇒ 内容によって相談相手を選びましょう。



◆あなた自身が困っていることを周りの人に理解してもらう必要があります。

⇒まずは、担任の先生やスクールカウンセラーなど話しやすい人に相談しましょう。

◆あなた自身が気づいていない力に気づく必要があります。

⇒スクールカウンセラーなどと見つけましょう。

◆話す経験を積むことで、人と話すコツを磨きましょう。

⇒話を聴くことがスクールカウンセラーの仕事です。話す経験を積むには、スクールカウンセラーがお勧めです。

◆トラブルの後に、どうすればよかったか振り返りましょう。

⇒自分の行動を振り返るためにも相談しましょう。

◆社会人になった時には、上司や先輩に相談できる力が必要です。

⇒将来のために、相談する力を養いましょう。

□仕事が分からない時には、「教えてください。」と相談します。

□自分の考えが心配な時は、「〇〇と考えていますが、これでいいでしょうか？」と相談します。

□アドバイスが欲しい時には、「〇〇についてアドバイスをいただけませんか？」と求めます。



# 相談の例



神奈川県立総合教育センターで行われている相談の一部を紹介します。

- ◆「どんなことに困っているか」について生徒と相談者で確認する。  
※チェックシートを使って、困っていることを確認することもあります。 ☞【資料1】

- ◆「困っていること」について一緒に考えます。  
※必要に応じて資料などを使いながら、「なぜ起こるか？」や「どうすればいいのか？」などについて考えます。  
「聞くより、見たことの方が覚えられる」「やるのが具体的に分かるとできる力」を使うために、資料を使います。 ☞【資料2・3】

例：

- 「友だちの誘いをうまく断れない」という場合はどんな方法があるか、一緒に考えます。
- 断り方について、二人で練習もします。

- ◆「いいところ探し」をする。  
※「自分にはいいところが何もない」というように自己評価がとも下がっている生徒の場合は、その生徒の長所や強みなどを一緒に探します。

**まとめ：**相談において、決して生徒を責めません。生徒の困っていることについて、どうすればいいのか一緒に考えます。スクールカウンセラーも同じです。ぜひ、困っていることがあれば学校の相談室を尋ねてください。

## 困っていることを教えてね

【資料1】

NO	困っている内容	程度
1	先生が1対1で話してくれると分かるが、そうでないと、先生が話している内容がよく聞きとれない。	1・2・3
2	「適当でいいよ。」と言われるが、どこまでやるのかはっきり言って欲しい。	1・2・3
3	書いているときに、他の説明をされると、分からなくなってしまう。	1・2・3
4	グループ学習の時に意見を言いたいが、どのタイミングで話せばいいのか困る事がある。	1・2・3
5	友だちの言っていることが、冗談なのか本気なのか分からない時がある。	1・2・3
6	授業中、みんなが笑っているときに何で笑っているのか分からない時がある。	1・2・3
7	授業中、先生の話聞くより、空想していることが多い。	1・2・3
8	友だちがちよっかいを出してくる。「止めて。」と言っても止めてくれない。	1・2・3
9	友だちから「空気が読めない。」と言われる。	1・2・3
10	友だちから、何となくいじめられているような気がする。	1・2・3
11	黒板にたくさん字が書いてあって、どれを見ればいいのか分からなくなってしまう。	1・2・3
12	友だちが悪いのに、先生からはいつも自分だけが叱られる。	1・2・3

【程度】 1：あまりない 2：ときどきある 3：いつもある

- 小学校の時の運動会のピストルの音が苦手だった。
- 集会などのざわついた音は今でも苦手。
- 音楽室でそれぞれが楽器を弾いていると、騒音で気が変になりそう。
- 先生が話しているときに、誰かがヒソヒソ話をしていると、その声が気になる。
- 隣の教室の声や廊下を歩く足音が気になる。
- 先生が1対1で話してくれると分かるが、先生が黒板の前で話している内容がよく聞きとれない。

## なぜ起こるの？



# どうすればいいの？

周りから理解してもらおう。

理解される前

理解された後

わがまま言うん  
じゃない



嫌だな～  
音がうるさ  
いよー。

大丈夫？自分の順番ま  
で、静かな部屋で待っ  
てもいいよ。耳栓して  
もいいよ。

はい、そう  
します。

みみせん  
耳栓やノイズキャンセリングヘッドホンの使用も考えよう。



ぼくも同じだよ。ヘッドホンを使うよ  
うになって、電車の中での音が気にな  
らなくなって通学が楽になったよ。

ストレスがたまりやすいので、  
リラックスできる場所をみつけよう。



席を前にしてもらおう。



先生の声が聞きやすくなったよ。

## 学校行事が苦手

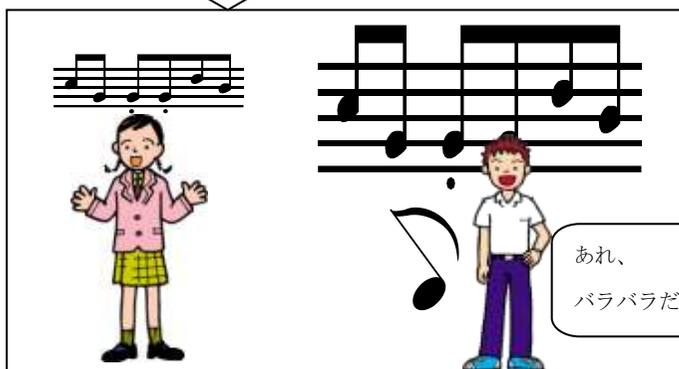
【資料3】

□「自分はもうできているのに、なぜ何度も練習するのか分らない。出来ない人だけ練習して欲しい。」と思ったことがある。

□卒業式の練習を何度も繰り返すのでイライラすることがある。



二人で歌うと



一人ひとりではできていても、大人数であわせると、そろえることが難しくなります。そのために、何度も練習します。

## どう考えればいいのか？

その日の練習の予定を知っておく。



あと、3分だ。



予定が伸びることもあることを理解しよう。

本番は、練習の時とは違う緊張感があることを知っておこう。



本番では保護者がいる。



本番では、会場設定されている。



本番では、来賓らいひんがくることもある。

だから、本番で緊張しても体が動くように、何度も練習を重ねるのです。

多くの子たちは、学校行事に向けて頑張っていることを知っておこう。



また、あいつだけ、さぼっているよ。



何度も繰り返ししたり、放課後まで練習したりすることもあります。

クラスの生徒は少しでもうまくできるように、取り組んでいます。練習に参加しないと、「自分勝手」と非難されることもあります。

## 学校行事が苦手(NO. 2)

学校行事の準備や当日に、どう動けばいいのか分からない。

学校行事の期間中は小学校の時から、ずっと苦手だった。

### なぜ起こるの？

普段の学校生活は？

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1	国語	数学	美術	・・・	・・・
2	社会				
3	体育	あっ、明日は大好きな美術だ。予定では公園でスケッチと先生が言った。			
4	音楽				
5	・・・				
6	・・・	・・・			

やる事が決まっているので、見通しをもつことができる。

学校行事のときは？

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1	国語	文化祭準備	文化祭準備	大掃除	
2	社会				
3	体育	文化祭準備って、何をすればいいの？			
4	音楽				
5	・・・				
6	・・・				

やる事が見えないと、不安になってしまう。

**やる事が決まっていれば、見通しを持って生活できるのですが、見通しの持てないことには、不安になってしまう特性があります。**

## どうすればいいの？

自分を知ろう。



文化祭の準備の時は、普段話さない子と話せたり、普通の授業ではできないことが経験できたいするワクワク感があります。

しかし、ワクワク感を楽しむことが苦手で、ドキドキ感になってしまうのです。逆に、やることが明確ならばできることが強みです。

自分の良さを生かそう。



文化祭用チラシ作成



装飾

先生や友だちに自分の役割を明確にしよう。

モデルになる生徒を見つけよう。



模擬店

あのように、呼び込みをすればいいんだ。

先生やスクールカウンセラーに、自分の特性を理解してもらおう。



けしからん。

また、サボってるよ。

一緒に考えましょう。

「周りの状況を見て動け」と言われるけど、どう動いていいかわからないんです。



本当は困っているのに、周りからは責められることにもないかわせせん。ワクワク感を楽しむことが苦手なことも理解してもらいましょう。

## 最後に

### ◆できるところからはじめよう

無理をせずにできることから始めてください。そして、無理をしないということは、時として「できないことはできないと割り切って、できることをする」ということです。

### ◆自分を生かすために必要な支援を理解しよう

支援を受けることは決して恥ではありません。アメリカの映画俳優のトム・クルーズさんは、字を覚えることができないために、台本を読むことができないそうです。しかし、他の人にセリフをテープに吹き込んでもらい、それを聞いてセリフを覚えているそうです。つまり、字を読むという苦手なことは人から**支援を受けて**、耳からの情報を覚えることができる力を使って、立派な仕事しています。

ぜひあなたも、あなただけでは解決できないことは人から支援を受けながらあなた自身の力を伸ばしてください。

次のページの表は、あなたの力を生かすために必要な支援をスクールカウンセラーや先生と一緒に考えるために用意しました。より充実した学校生活を送るために役立てば幸いです。

本小冊子は、学校生活や友だち関係で困難を抱えている生徒のニーズに応えるため、相談の中で蓄えてきたノウハウを掲載しました。何かお気づきの点がありましたら、神奈川県総合教育センター教育相談課までご連絡ください。

なお、相談をする際に、以下の文献を参考にしました。

- 子どもと若者のための認知行動療法ガイドブック【ポール・スタラード】金剛出版
- 交流分析のすすめ 人間関係に悩むあなたへ【杉田峰康】日本文化科学社
- ビジネスマナーの基本講座【ANA ラーニング監修】成美堂出版

あなたの良さをのばすための必要な支援を考える

NO	支援の内容	1	2	3
1	定期的にスクールカウンセラーなどに相談したい。 (気持ちを聞いてほしい)			
2	困ったときに、担任の先生に相談したい。			
3	学校で少し気持ちを落ち着ける場所や時間が欲しい。			
4	状況に応じた話し方やふるまいを相談室などで、 1対1で教えて欲しい。			
5	音が苦手なので、騒音の中で行事に参加する時は、 耳栓をすることを許可して欲しい。			
6	修学旅行等で新幹線や飛行機などで移動するときは、 イヤホンで音楽を聴くことを許可して欲しい。			
7	学校行事の時は、一日の流れと活動場所を示して 欲しい。(できれば、紙や黒板に書いてほしい)			
8	学校行事の時は、どのように動けばいいのかが具体的に 示して欲しい。(先生またはリーダーの生徒)			
9	授業中、板書を写している時に説明するなど一度 に2つのことをすることは止めて欲しい。			
10	返答に困っている様子が見られたら、例を示してもら えるとわかりやすい。			
11	曖昧な指示ではなく、具体的な指示があるとわかり やすい。口頭だけでなく、図や文字での説明がわか りやすい。			
12	どの生徒をモデルにすればよいか、教えてもらいた い。			

1:大変そう思う 2:少しそう思う 3:思わない



学校生活や友だち関係で困難を抱えるあなたへ

発行 平成 21 年3月

発行者 安藤 正幸

発行所 神奈川県立総合教育センター

教育相談センター

〒252-0813 藤沢市亀井野 2547-4

電話 (0466)81-8521 (教育相談課)

ホームページ <http://www.edu-ctr.pref.kanagawa.jp/>