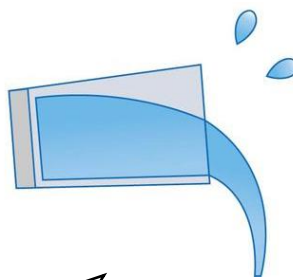




☆自分の心にゆとりを持とう☆



不安や不満があふれそうな状態。



話をしてグチをこぼす。



気持ちにゆとりが生まれる。

気持ちがいっぱいの状態では、人の気持ちを受け入れることができません。不安や不満な気持ちがあふれそうなときに友達や家族に対して優しくしたくてもできないことがあります。不安や不満をためる前に信頼できる友達や大人（家族や学校の先生やスクールカウンセラー）に話を聞いてもらいましょう。



友達の相談を聞くときのポイント



- ① 120%の力で話を聞く
目、耳、心を傾けて相手の話を聞いてあげてください。
- ② 自分の経験がすべてだと思わずに聞く
自分の経験を相談してくれた友達に伝えることも時には必要ですが、批判や傷の舐めあいをして終わってしまうとよくない方向に進んでしまうこともあります。
- ③ 自己決定を尊重する
困っていることに対して解決へ促すことは間違っていないですが、解決するのは相談をしてくれている友達です。「～すれば解決できる」「なんで言うとおりにしないの」というようなことにならないように聞いてあげましょう。

友達同士でもできるカウンセリングをピアカウンセリングと言います。ピアとは「仲間」という意味です。ピアカウンセリングには、専門性も必要な資格も必要ありません。求められることは共感することです。

友達の相談を聞くときは、友達の気持ちに寄り添って聞いてあげてください。友達の悩みが自分たちで解決できないときは無理に答えを出さずに身近な大人に相談しましょう。スクールカウンセラーもみなさんの相談を聞く身近な大人の一人ですよ。カウンセリングを受けたい場合は、話しやすい先生に相談してみてください。