# (1) シナリオ１　元気がなさそうな友人に声をかけて相談に乗る

シナリオ集

〇　友人がここ数日、元気のない様子で、話しかけてもあまり返事が返ってきません。

※ どんなふうに声をかけたらいいか実践してみましょう。

※ 相手の話を受け止めることも練習します。

※ シナリオとは違ったセリフも考えて比べてみましょう（**特に太字部分**）。

A：聞く人、B：困っている人

|  |  |
| --- | --- |
| A | どうしたの、なにか元気なさそうね？ |
| B | うん・・・ |
| A | 何かあったの？ |
| B | うん・・そういうわけではないんだけど・・・。 |
| A | ふうん。何か悩んでることがあったら話してみて？ |
| B | うん・・・なんか、私って、なんにも取り柄がないなって思って。 |
| **A** | **そうなんだ。何も取り柄がないって思っちゃうんだ？** |
| B | うん・・・。 |
| **A** | **もう少し教えて？** |

〇　友人の話は思ったより深刻そうです。

※ さらに話を聞き、自分の意見を伝えます。

※ 信頼できる相談相手につなぐことも練習します。（「私」を主語にすることにも注意！）

（シナリオ～続き）

|  |  |
| --- | --- |
| B | ・・私って友達あんまりいないし、あんまり話すのも得意じゃないし、そう考えてたら、自分なんかいなくてもだれも気にしないんじゃないかなって・・・。 |
| A**（※）** | 自分なんかいなくてもってまで考えてしまうの？**わたしは、Bは大事な友達だと思ってるよ。** |
| B | そう、そんなふうに言ってくれてありがとう・・・。（相変わらず元気のない様子） |
| A**（※）** | **・・・ねえ、一度、保健室で相談してみたらって思うの。Bの元気ない様子を見てると心配だし、私だけじゃどうしたらいいかわからないから。** |
| B | そう・・・でも、自分のことだから相談しても仕方ないと思う・・・。 |
| **A** | そうね、相談してすぐに何かが変わるということはないかもしれないね。でも一緒に考えてくれる人が一人でもいれば、違うと思うの。**私はぜひ相談に行ってほしいと思う。** |
| B | うん、A子がそう言うなら行ってみる。 |

＜相談モードに焦点を当てたシナリオ「好ましくない聞き方」＞

A：聞く人、B：困っている人

|  |  |
| --- | --- |
| B | ハア～。（元気なさそうに） |
| A | どうしたの？　ため息ついて？（スマホを持っていじりながら） |
| B | うん。なんか、学校行きたくないんだよな。かったるくて。 |
| A | ふーん。みんなそうじゃないの？ |
| B | ・・・なんか勉強して意味あるのかなとか考えちゃって、そういうことあるだろ？ |
| **A** | え？　まあ勉強の意味とか考えても仕方ないんじゃない？ |
| B | ・・・明日、休もうかな・・・ |
| **A** | いやいや、学校はこないと卒業できないでしょう。なんの理由で休むんだよ？ |
| **B** | ・・・特に考えてないけど・・・もう来るのが嫌でさ。 |
| **A** | かったるいのはみんな同じなんだから、嫌とか言ってないで、そこは根性出せよ。 |
| **B** | ・・・うん・・・わかったよ。 |

＜相談モードに焦点を当てたシナリオ「好ましい聞き方」＞

A：聞く人、B：困っている人

|  |  |
| --- | --- |
| B | ハア～（元気なさそうに） |
| A | どうしたの？　ため息ついて？ |
| B | うん。なんか、学校行きたくないんだよな。かったるくて。 |
| A | そうなんだ。何か悩みがあるの？ |
| B | 悩み、ってほどじゃないけど、なんか勉強して意味あるのかなとか考えちゃって。そういうことあるだろ？ |
| **A** | うん・・・たまにはあるけど。 |
| B | ・・・明日、休もうかな・・・。 |
| **A** | ええ？そうなの？そんなに深刻なんだ？だったら先生に相談した方がいいよ。 |
| **B** | 実はさ、先生に目を付けられてるんじゃないかと思って、相談しにくいんだよね。 |
| **A** | そうなんだ？それは嫌だよね。でも、あの先生、僕（私）も相談したことあるけど、結構、話し聞いてくれるよ。 |
| **B** | 相談したことあるんだ？じゃあ僕（私）もちょっと話してみようかな。 |

＜好ましい聞き方を自分で考えてロールプレイする＞

※ Aのセリフを考えさせ、それに基づいてロールプレイを行う。

※ あらかじめAのセリフを記入させ、それを見ながら実施するとよい。

※ 「相談モード」のスライドを配布し、参考にする。

A：聞く人、B：困っている人

|  |  |
| --- | --- |
| B | ハア～（元気なさそうに） |
| A |  |
| B | うん・・・今朝も遅刻しちゃたんだ。 |
| A |  |
| B | うん・・・朝早く起きようとしているんだけと、どうしても起きられなくて・・・ |
| **A** |  |
| B | うん、頑張っているのに、朝、起きられないし、また遅刻するんじゃないかと、いろいろ考えてしまって・・・、うまくいかないし、学校休むしかないかと・・実は先生に目を付けられているんじゃないかと思って、相談しにくいんだよね。 |
| **A** |  |
| **B** | 相談したことがあるんだ・・・。それじゃ、保健室の先生に相談してみようかな。話を聞いてくれてありがとう。 |

##

## (2) シナリオ２　学校に行きたくないという友人の相談

〇　友人がため息をついています。ちょっと心配ですね。声をかけてみましょう。

※ シナリオとは違ったセリフも考えて比べてみましょう**（特に太字部分）**。

A：聞く人、B：困っている人

|  |  |
| --- | --- |
| A | どうしたの？ ため息ついて？ |
| B | うん。なんか、学校行きたくないんだよな。 |
| A | **ふーん。そうなんだ。学校に行きたくない気持ちなんだ？** |
| B | なんか、かったるいっていうか、だるくて。 |
| **A** | そうなんだ？　なにか悩みがあるの？ |
| B | 悩み、ってほどじゃないけど、なんか・・・勉強して、意味あるのかなとか考えちゃって。そういうことあるだろ？」 |
| **A** | うん・・・たまにはあるけど。 |
| **B** | ・・・明日、休もうかな・・・。 |
| A | **ええ？　そうなの？　そんなに深刻なんだ？****だったら、先生に相談した方がいいよ？** |
| B | 実はさ、先生に目をつけられてるんじゃないかと思って、相談しにくいんだよね。 |
| **A** | **そうなんだ？　それは嫌だよね。でも、あの先生、僕も相談したことあるけど、結構、話聞いてくれるよ？** |

〇　友人は、まだ十分に納得していないようです。さらに、あなたにもう一つ頼みを言ってきます。

※ 後半の部分は、バウンダリーを守ることを示しています。

バウンダリーを越える頼み事は、きちんと断ることが大切です。

A：聞く人、B：困っている人

|  |  |
| --- | --- |
| B | ねえ、頼みがあるんだけど、明日、もし休んだら、『なんか具合悪そうだった。』って、言ってくれない？ |
| A | **明日、休んだときに『なんか具合悪そうだった。』って、言ってほしいんだね？** |
| B | うん、頼むよ。 |
| **A** | **言ってほしいっていう気持ちは分かった。でも、悪いけど、ちょっとそこまでは無理。** |
| B | え？　なんで？　友達だろ？ |
| **A** | **うん。そうだね。友達としては、君に元気でいてほしいと思うけど、学校を休むことがいいのかどうかは、わからないから。** |
| B | うん、まあ、そうだよね。わかった。自分で相談するよ。 |

##

## (3) シナリオ３　普段あまり話したことがない友人に声をかけてみる

※ シナリオとは違ったセリフも考えて比べてみましょう（**特に太字部分）**。

A：聞く人、B：困っている人

|  |  |
| --- | --- |
| A | ねえ、ここ座っていい？ |
| B | うん・・・ |
| **A** | 何か、考え事？ |
| B | うん・・・なんとなく・・・。 |
| **A** | ふうん。何か悩んでることがあったら、話してみて？ |
| B | うん・・・私、あんまり友達がいなくて・・・。 |
| A | ふうん、そうだったのね。 |

（シナリオ～続き）

|  |  |
| --- | --- |
| A | **遠慮しないで話してみたらいいんじゃない？　みんな、いい人ばっかりだよ。** |
| B | うん、でも私、話すの苦手だし、なんか迷惑かけたらいやだなって思って。 |
| **A** | **そうなんだ。苦手なことはあるものね。Bさんのこと、前から、ちょっと気になってたから、話せてよかったよ。また話そうね。** |
| B | ありがとう。 |

##

## (4) シナリオ４　デートDV※の例

A：聞く人、B：困っている人

|  |  |
| --- | --- |
| B | 彼氏のチェックが厳しくって・・・。 |
| **A** | そうなんだ、どんな感じ？ |
| B | デートしたらさ、別れた後、1時間くらいして電話してくるんだよね。「君の声が聞きたくなったから」とか言うから、最初はそう思ってたんだけど、たまたま、電話に出られなかったら、ものすごく怒って、「別なヤツとデートしてんじゃないか！？」って怒鳴られて。 |
| **A** | ええ？　それはきついね |
| B | でも、それだけ私のことを、気にかけてくれているんだから、いいかなとか、思っていたんだけど、最近、だんだんひどくなってきて、会うたびに私のメール、チェックされたりとか・・・。 |
| A | それは、いやだよね。ねえ、それって、もしかして、DV※とかじゃないの？ |
| B | うーん、でも暴力まではないし、会っているときは、ものすごく優しいし。だから自分が我慢してればいいかなって。 |
| A | そうなんだ。Bも彼のこと大事に思っているんだね。だから、我慢したほうがいいかなって思うんだね。でも、もし、彼ときちんと付き合いたいんだったら、嫌なことはちゃんと伝えた方がよくない？ |
| B | うん・・・。そう思うときもあるけど、それで彼が傷ついたり、私のこと嫌いになったりしたら、嫌だなって・・・。 |