

## 少しずつ前にすすもう(紙上相談)

ねらい: 自分が何をどのようにすればよいか、また、すべきことや目標がつかめない状況があるかもしれない。そのような中で、不安になってしまうことがたくさんあります。すぐに解決できないこともたくさんありますが、なかまと一緒に考えてもらうことで、少しずつ前にすすむことができます。解決策は押しつけるものではありません。課題解決の方法を学びます。

所要時間: 50分程度

準備物: 「私の困りごとリスト」(ワークシート -1)、「紙上相談シート」(ワークシート -2)、「課題解決のステップ」(参考資料 -1)

すすめ方

時間	内容	留意点
導入	「相談ごとをする相手は、どのような人かなあ」 ・相談したい人ってどのような人なのかを思い出し、発表する。	・前回の振り返り ・相談を受ける側が大切にしなければならないことを共有し、意識化する。
主活動	紙上相談を行う ・「私の困りごとリスト」(ワークシート -1)を作成し、相談してもよいものを決める。 ・紙上相談シート(ワークシート -2)にそって、課題解決のステップを学ぶ。 ・「紙上相談」を実施する。 ワークシートの1の二つの四角の中に「困っていること、相談したいこと」「どうなりたいと思っているのか」を記入。 ワークシートを交換し、全員がサポーターになって、他者のワークシートに記載している「困っていること」「どうなりたいと思っているのか」を読み、質問を記入。 ワークシートを本人にもどし、質問に対する返答を記入。 ワークシートを交換し、3人が解決策を記入。 ワークシートを本人にもどし、やってみようと思う解決策を記入。	・ワークシート -1を配布する。思いついた順番に記入し、困り度に得点をつける。 ・困り度のあまり高くないものを選ぶようにする。 ・ワークシート -2を配付し、「課題解決のステップ」(参考資料 -1)の考え方を説明する。 ・4人組みになる。ひとつのワークシートに対し、3名のサポーターが記載できるようにする。 ・質問が重ならないようにする。
まとめ	活動を終えて感じたこと、今の気持ちを記入し、交流する。	・解決策が重ならないように、幅広い策ができるようにする。 ・当事者がやってみようと思う解決策を選ぶ。 ・困りごとリストにつけた得点が相談後、何点になっているか、チェックする。

事後対応

・選んだ解決策を実行し、その結果を交流したり学級通信などにまとめ共有する。相談にのってもらったことへの感謝の気持ちや、少しずつ前に進んでいる実感を共有できるようにするのがポイント。

ワークシート - 1

私の困りごとリスト

		記載日 年 月 日
No	気になっている・困っていることの内容	気になり度・困り度 (10点満点)
1		点
2		点
3		点
4		点
5		点
6		点
7		点

【困りごとを書きだして感じたこと】

---



---



---



---

ワークシート - 2

## 紙上相談シート

### 1. あなたが困っていること、相談したいこと

(ゴールの設定) どうなりたいと思っているのか。そうなることで、あなたにとってどのようなよいことがあるのでしょうか。

### 2. 解決策を見いだすために必要な情報を得るための質問(サポーター)

1

---

2

---

3

---

4

---

5

---

### 3. 質問に対する返答

4. 解決策をどんどんだそう（サポーター）

Aさんの考えた解決策

Bさんの考えた解決策

Cさんの考えた解決策

5. やってみようと思う解決策（理由も含む）と具体的な計画

~~~~~  
【紙上相談でサポートされた感想】

-----  
-----  
-----  
-----

## 課題解決のステップ

質問を上手に使おう！（オープンクエッション<sup>1</sup>、クローズドクエッション<sup>2</sup>）

Step 1 困っていること(課題)と小さな目標(ゴール)を把握する。 ワークシート -2の1～3番

積極的な話の聴き方を活用しながら、課題や状況、気持ち、ふんばっていること(しのいできたこと)を理解する。

[質問] オープンクエッション

状況をつかむ：「もう少し詳しく教えてくれない？」「どんなことが起こったの？」「いつそれが起こったの？」「どんな気持ちがするの？」「そんななかで、どんなふうやってきたの？」

ゴールをつかむ：「どうなったらいいなって思う？」「どうしたいの？」「全部解決するのは無理かもしれないけど、今より少しよくなるとしたら、どうなったらいいと思う？」「今が困っている度合いは何点？じゃあ、それより1点下げるとしたらどうなったらいいのかなあ」



Step 2 解決策を考える ワークシート -2の4番

(1)相手の願いを受け止めながら、目標を達成するための解決方法をできるだけ一緒に考える。

[理解したこと、受けとった気持ちを伝える]

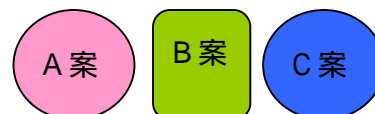
事実：「あなたが困っているのは なんだね」

気持ち：「そうか、 だから、 という気持ちなんだね」

ふんばっているところ：「 しながらここまでやってきているんだね」

[解決策を提案]

「 のふうにしてみたらどうだろう」「こんな方法もあるよ」「 という考え方もできると思うんだけど、どうかなあ」

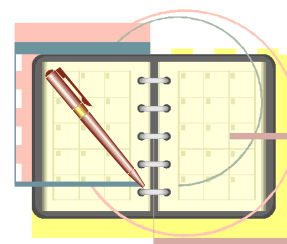


Step 3 やってみよと思う解決策を当事者が選び、具体的な行動計画をたてる。 ワークシート -2の5番

なかまや自分自身が考えた解決策の中から、やってみよと思うものを当事者が選択する。次に、具体的な行動計画を確認する。

[行動計画]

「いつから実行するのか」「まず、何をするのか」 など



<sup>1</sup> オープンクエッションは、5 W1H(when who what why how)の質問で答えの幅が相手にゆだねられている質問。話題を広げるために用いられる。

<sup>2</sup> クローズドクエッションは、イエスかノーで答えられる質問。