



新潟県立〇〇高等学校（令和6年11月19日）職員研修会

# 明日から使える教育相談

PSYCLA サイクラ 代表 土田謙吾



PSYCLA サイクラ



## 土田 謙吾



1978年生まれ。公立高等学校の教員として17年、県立教育センターと教育庁に6年勤める。

児童生徒への心理教育コンテンツの制作に本腰を入れたいという願いのもと、2024年3月に退職して起業。

公認心理師、臨床心理士、情報処理安全確保支援士

# 本日の内容

---

1

個人面談の効率的な実施について

～「教育相談 指さしシート」の活用～

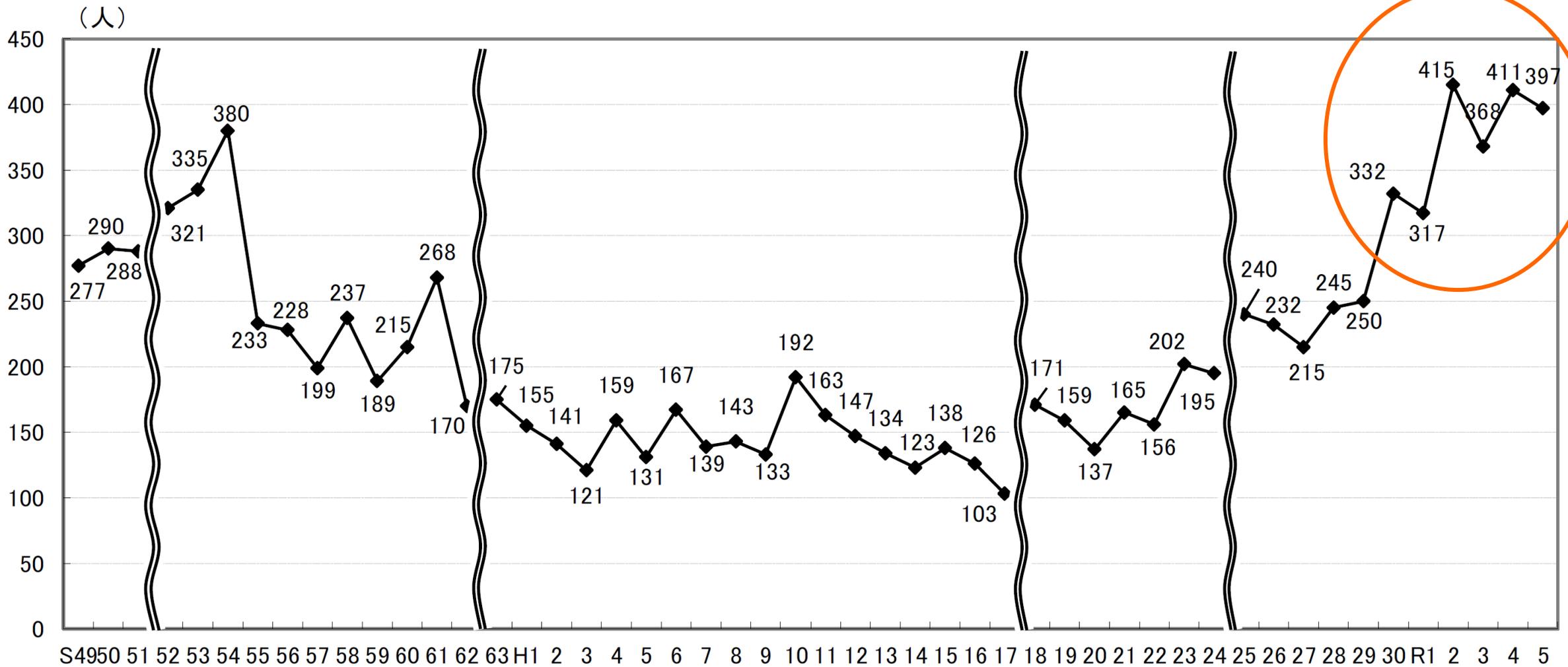
2

今、注目されているケアの技術

～セルフ・コンパッション～

(質疑応答)

# 児童生徒の自殺の状況



# 文部科学省の通知

---

18歳以下の自殺は、

- ・学校の長期休業明けにかけて増加する傾向
- ・令和5年は、8月～10月にかけて自殺者数が多い傾向

## (1) 学校における早期発見に向けた取組

各学校において、長期休業の開始前から、ICTツールも活用しつ  
つ、アンケート調査、教育相談等を実施するとともに、一人一人に対  
して面談を行うなど、悩みや困難を抱える児童生徒の早期発見に努める  
こと。

# 教育相談 ゆび 指さしシート

長期休業明けの面談バージョン

# 耳や言葉が不自由な方だけでなく みんなが使える指さしシート

長期休業明けの面談 

きょういく そう だん ゆび  
教育相談 指さしシート

よくない ← → よい

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

<p>どうこう 登校が<span>つらい</span></p>  <p>あさ がっこう 朝、学校に 行きたくなかった</p>	<p>つかれている</p>  <p>からだ こころ 身体や心がぐたくた 体調不良</p>	<p>いじめ? STOP</p>  <p>いじめがある (いじめかもしれない)</p>	<p>ストレス</p>  <p>イライラ、苦しい 困り事など</p>	<p>ほうこく 報告</p>  <p>じけん しごと びょうき 事件、事故、病気 トラブルなど</p>
---	--	--	---	--

はな あとで話したいことがある  ない

対象：小学5年生～高等学校4年生を推奨

# シート活用のメリット

---

指でさしてくださいね



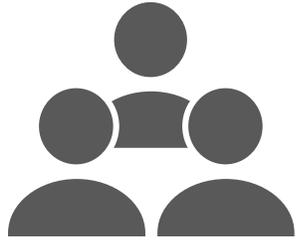
## 生徒

- 言葉では言い出しづらいことを、指さして伝えることができる

## 先生

- ネガティブな内容を言葉にせず、質問できる
- 1回の質問で、複数の状態像について確認できるので、効率的に面談を実施できる

# 面談の流れ



全生徒

教室前の廊下で、個人面談

約1~3分で終了する



抽出生徒

話しやすい別室で、個人面談

時間をかけて話を聴く



## 質問例 (シート上段)

「夏休みの満足度は、1~10でいくつですか？ 指でさしてください。」



長期休業明けの面談

よくない ← 教育相談 指さしシート → よい

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

<p>登校がづらい</p> <p>あさ がつ 学校に いきたくなかった</p>	<p>つかれている</p> <p>からだ ころろ 身体や心がたくたくた 体調不良</p>	<p>いじめ?</p> <p>STOP</p> <p>いじめがある (いじめかもしれない)</p>	<p>ストレス</p> <p>イライラ、苦しい 困り事など</p>	<p>報告</p> <p>事件、事故、病気 トラブルなど</p>
---	--	---	---------------------------------------	--------------------------------------

あとで話したいことがある

ない

「〇点ですね。」

よかったら、〇点の理由を聞かせてもらえますか？」

## 質問例 (シート中段)

「この中に、〇〇さんの気持ちや、ここ最近の状況に近いものはありますか？指でさしてください。」



長期休業明けの面談

きょういく そう だん ゆび  
教育相談 指さしシート

よくない ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → よい

**1** 登校がづらい  
あさ がっこう  
朝、学校に  
行きたくなかった

**2** つかれている  
からだ こころ  
身体や心がたくたくた  
体調不良

**3** いじめ?  
STOP  
いじめがある  
(いじめかもしれない)

**4** ストレス  
イライラ、苦しい  
困り事など

**5** 報告  
事件、事故、病気  
トラブルなど

はい  
あとで話したいことがある

ない

「これですね。  
ここでは話しにくいかもしれないので、  
あとで別の部屋で面談の時間を作りますね。いいですか？」

## 質問例 (シート下段)

「ここにあること以外でも、何か困っていることや話したいことがあったら、あとで、別の場所で面談することもできます。希望しますか？」



長期休業明けの面談

きょういく そうだん ゆび  
教育相談 指さしシート

よくない ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → よい

<p>登校がづらい</p> <p>あさ がっこう 朝、学校に 行きたくなかった</p>	<p>つかれている</p> <p>からだ こころ 身体や心がたくた 体調不良</p>	<p>いじめ?</p> <p>STOP</p> <p>いじめがある (いじめかもしれない)</p>	<p>ストレス</p> <p>イライラ、苦しい 困り事など</p>	<p>報告</p> <p>じけん じこ びやくき 事件、事故、病気 トラブルなど</p>
---	--	---	---------------------------------------	--

あとで話したいことがある

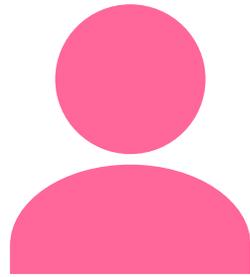
ない

「あとで面談の時間と場所をそっと伝えますね。」

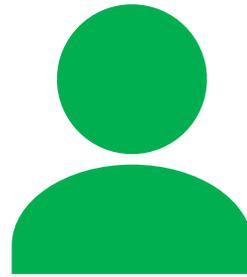
「いったん終わりにしていいですか？」

デモンストレーション

# ペアでロールプレイ



生徒役



先生役

3分間 × 1回ずつ (役割交代)

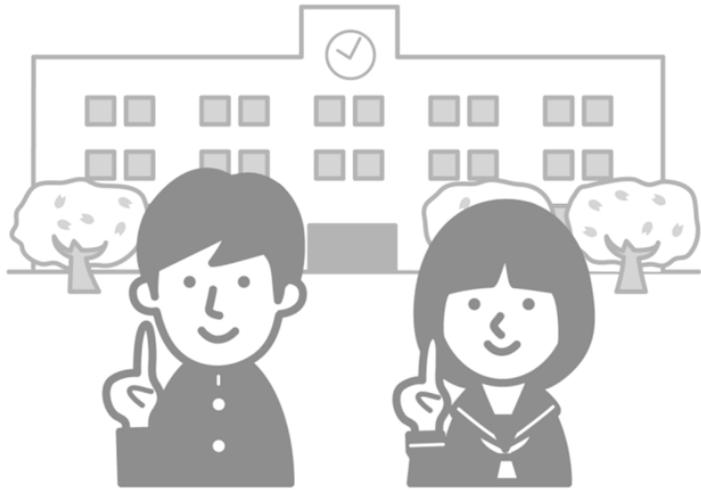
セリフは自由に変更してください

「感想」や「使い方の工夫」について  
話し合ってください



# 前半まとめ(個人面談の効率的な実施について)

---



- 長期休業前後に、生徒からSOSを受け取るための1つの方法
- 定期的な個人面談と、アンケート調査のあいだに位置するもの
- 全員面談が短時間で実施できるため、教職員の負担が少ない

## 2 今、注目されているケアの技術 ～セルフ・コンパッション～



自分が、とても落ち込んでいるとき

自分自身にどんな言葉を掛けていますか？

# セルフ・コンパッション

self-compassion

大切な友人に思いやりをもって接するように  
自分自身にも思いやりをもって接すること

ネガティブな感情を抱えたときに  
自分自身に思いやりの言葉をかける



# 例えば

---

A先生は、保護者から怒りの電話を受けた。

生徒に対するA先生の発言について保護者は怒り、お詫びしても怒りは収まらなかった。

A先生は家に帰っても、ずっとそのことを考え、ため息を繰り返した。

そこで、A先生は自分自身に次の言葉を掛けた。



とてもショックを受けているね。

ショックを受けるのは当然だよ。

保護者から怒られたんだから、誰だって、つらくなるよ。

自分の対応も悪かったと、思っているんだよね。

どんな先生でも、失敗することはあるよ。

生徒を心配して言ったことに、間違いはない。  
今回は、貴重な経験をしたと考えよう。

自分のために何ができるだろう？

...

明日、管理職にもう一度相談して、まずは、生徒の気持ちを確認してみよう。

# 【重要】自分を思いやるフレーズ

---

今、（不安）を感じているんだね。

自分の感情に名前をつける

（不安）を感じるのは当然だよ。  
誰だって、こういうときはあるよ。

感情を受け容れ、  
人間に共通することだと認める

十分に、よくやっているよ。

友だちのように優しい言葉を掛ける

...

自分のために何ができるだろう？

自分のために何ができるか考える

# 例えば

---

B先生が授業を担当している、あるクラスでは、生徒の学習意欲が低く、成績は低下していた。

B先生は、自分の指導に課題があるのではないかと考え、自信を無くし、気持ちが不安定になっていた。

そこで、B先生は自分自身に次の言葉を掛けた。



イライラしているね。

思うようにいかないときは、イライラして当然だよ。

やっていられないような気持ちにもなるよ。

イライラしているのは・・・、悔しいからだよね。

悔しい気持ちを大切にして、頑張ってみようよ。

きっと上手くいくから。

自分のために何ができるだろう？

...

とにかく授業を何とかしたい。

怖いけど、生徒にアンケートをとってみようか。

他の先生がどうやっているかも、知りたい。

授業のやり方なんて、今さら変えられないけど、

何かヒントがあるかもしれない。

# セルフ・コンパッションの誤解

---

- 自分に甘い
- わがまま
- 自分を憐れむこと
- 成長しない



セルフ・コンパッションのワーク

あなたを理解してくれて、  
どんなときでも優しくしてくれる  
思いやりのある人



# 一緒にやってみましょう

- 1 深呼吸
- 2 イメージした人への思いやり
- 3 自分自身への思いやり

# 生徒のケア（生徒への思いやり）

---

- 感情に名前をつける
- そのような気持ちになるのは、自然なことがだと伝える
- できていることを伝える
- 自分のために何ができるか、生徒自身の考えを聞く



# 後半まとめ（今、注目されているケアの技術）

---



- 大切な友人を思いやるように、自分自身を思いやることがケアになる
- ネガティブな感情を抱いたときは、
  - ・感情を受け容れ
  - ・人間に共通することだと認め
  - ・友人のように優しい言葉をかける
- 生徒のケアの前に、先生ご自身のケアを

# 【参考】書籍のご紹介

自分を思いやる練習（ストレスに強くなり、やさしさに包まれる習慣） 朝日新聞出版 有光興記



ストレスに動じない“最強の心”が手に入る セルフ・コンパッション 大和出版 石村郁夫



ご清聴ありがとうございました。

PSYCLA サイクラ 代表 土田謙吾

