

定期相談における相談モデル

全ての子どもを対象に実施される定期相談を、子どもの更なる安心につなげることができるように、「解決志向アプローチ」の考え方を参考にした相談モデルを紹介します。「解決志向アプローチ」を用いることで、子ども自身が解決へのイメージをもち、よりよい状態を目指して、今できていることを確認しながら前向きに考えることができるため、子どもの負担が軽減されます。定期相談の一つのモデルとして、御活用ください。

1 安心して話ができる雰囲気をつくる

まず、子どもをねぎらい、相談に来てくれたことを歓迎する言葉をかける。

「来てくれてありがとう」
「短時間だけど、〇〇さんと話できて嬉しい」



2 相談へのニーズを確認し、アセスメントする

事前アンケートを基に話を聴く中で、相談へのニーズを確認する。

「この時間で、一番話したい内容は何か？」



ニーズに応じて、相談中の先生と子どもとの関係が以下の3つのどれに近いかをアセスメントする。

【悩みを話さない関係】

子どもが問題を感じていないか、感じていても表明しない場合

【不平不満ばかりを話す関係】

子どもが不平不満ばかりを話している場合

【問題や悩みを話す関係】

子どもが困っているため、どうにかしたいと思っている場合

3 それぞれの関係に適した対応を行う

日常の話を聴きながら、子どもの興味や関心のあることについて時間いっぱいやり取りを行い、チャンスを見付けて褒める。

OK 「へえー、〇〇が好きなんだ。詳しく教えてよ」
NG 「何か悩まない？あ
るでしょ？何でも
いいから話してみ
たら？」



時間になったら、「ありがとう、また話そうね」と言って終わる。

※ 話を聴く先生は、問題を感じていない子どもに悩みをつくらせないように注意する。

他人への不満を多く話すため、口を挟みたくなるが、まず話をしっかり聴く。そして、子どもの観察力を褒める。

OK 「周りのことをよく
見ることができてい
るね」
NG 「不平不満を言っ
ているけど、あなた
にも悪いところがある
んじゃない？」



次に、どうなったらよいかについて、①「最も望んでいること」を尋ねる。そして、少しでも不平不満を感じなかった場面を想起させるために、③「悪くない状態」に注目する。

最後に、日常の中で起こっているよい状態に意識が向くように、④「観察を提案」して終わる。

※ 本人が変わりたいとは思っていないため②は行わない。

まず、子どもの問題や悩みをしっかりと聴く。その上で、自らが変化しよう、行動しようと思っていることを褒める。

OK 「悩みを話してくれ
てありがとう。そう
考えているあなたは
えらいね」
NG 「うまくいかない原
因はどこにあるの
かな？」



次に、自分がどうなりたいのかについて、①「最も望んでいること」を尋ねる。そして、解決のイメージを具体的にもたせるために、②「よい状態との違い」に目を向ける。さらに、本人の中にある解決の一部を探すために、③「悪くない状態」に注目する。

最後に、日常の中で起こっているよい状態に意識が向くように、④「観察を提案」して終わる。

対応の流れ(①～④)の具体を次頁で示します。

①

最も望んでいることを尋ねる

これから先、どうなったらよいか、最も望んでいることがどのような状態か丁寧に聴き取り、イメージをもたせる。最も望んでいることを具体的に考えさせ、「こうなりたい」という思いをつかませる。

②

よい状態との違いに目を向ける

もし、少しでもよい状態になったら、今とどのように違ってくるのかを尋ねる。子どもに自分の希望や願いを具体的に語らせることで、その子どもがもつ解決に向けての力を引き出す。

③

悪くない状態に注目し、うまくいく要因を見いだす

うまくいかない原因ではなく、悪くない状態や、少しでもうまくいっているときの状態を尋ねる。そして、それがどのようにしてできたか、何が役に立っていたか、うまくいった要因を考えさせる質問をする。

「スケーリング・クエスチョン」

10段階の数値で状態や達成度を考えさせる質問方法。この質問方法は単純で使いやすく、効果的である。

「最高の状態を10点、最低の状態を0点として、今は何点くらいかな?」と質問する。そして、その点数について質問を加え、変化へのヒントや具体的な行動指針を見付ける手助けとする。

④

観察を提案する

相談の最後に、今後日常生活の中で少しでもよい状態を観察するように提案する。この観察によって、生活の中で実は起こっているよい状態や必ずしも悪くない状態に意識が向き、肯定的でよい状態がもたらされやすくなる。

「不平不満ばかりを話す関係」

「私は静かにしているのに、周りがうるさいです。イライラして授業に集中できません。」

「周りのせいでイライラすることが多いんだね。どうなったらいいと思っている?」

↓

「周りの状況が少し静かだったり、気にならなかつたりしたのはどのようなとき?」

「授業中、周りが静かなときを10点、一番うるさいときを0点とすると、今日の状態は何点くらいかな?」

「1点です。」

「0点ではなく1点ということは、1点分のよいところがあるんだね。それを教えてくれる?」

「明日からの授業で、周りが静かでイライラしなかったときのことを覚えておいてね。今度、そのときの様子を聴かせてくれる?」

「問題や悩みを話す関係」

「よく分からないのですが、授業中にイライラします。」

「授業中にイライラしているんだね。あなたは、どうなりたいと思っている?」

「授業中にイライラしなくなると、今と具体的にどのようなところが違っていて、どういうふうに授業を受けていると思う?」

「イライラしないのは、どのようなとき?」「そのときは、何が役に立っていたと思う?」

「授業中に落ち着いているときを10点、一番イライラしているときを0点とすると、今日の状態は何点くらいかな?」

「4点です。」

「4点分のうまくいっているところは、どのようなところかな?具体的に教えてくれる?」

「明日からの授業で、イライラせずに参加できたときのことを覚えておいてね。今度、そのときに役立った方法を聴かせてくれる?」

相談中は、どんな小さなことでも、できていること、成長が見られることなどを認め、褒めるようにしましょう。それが、子どもの安心につながり、成長を支える言葉かけの第一歩となります。

相談モデル-2