



相談室だより

第7号

令和7年7月16日発行

宇都宮市立陽北中学校
教育相談部

「相談室だより」は、本校のホームページからご覧になれます。
携帯電話・スマートフォンから、QRコードを読み取ってご覧ください。



相談することの大切さ②

…前号からの続きです。

★相談の効果を高める2つのテクニック

ここで、「相談」の効果を一層高める2つのテクニックをご紹介します。

① 紙に書く

悩んでいること・困っていること・不安に感じていることを紙に書くというとてもシンプルでありながら絶大な効果が得られるテクニックです。

文章、箇条書き、図やイラスト… 形式は何でも構いません。口頭だけでなく目に見える形に表すこと（これを可視化・見える化といいます）で悩みの正体がよりはっきりと描かれ、「なるほど自分はこのことで悩んでいたのか」という実感を強く得ることができます。

敵の正体を一段上の場所から客観的に眺め、自らの悩みを他人事のように捉えることができたらしめたもの。相談相手を必要とせず自分一人でもできるテクニックです。



② スケーリング

もう1つはスケーリングという手法です。スケーリングとは「点数をつける」「数値化する」という意味です。

相談室（せせらぎルーム）には、来室した生徒から、

「あの人のここが気に入らない…」

「先輩にあんなことを言われて傷ついた…」

「新しいクラスでうまくやっていけるか不安…」

このような人間関係に関する悩みが多く寄せられます。

そんな時は先の通り「ガス抜き」に徹した後（決して解決には向かわず）、最後に次のような質問を投げかけます。



「相談する前の悩み度・不安感を１００%とすると、今は何%ぐらいになったかな？」

するとたった１回、わずか数分間の相談であっても、

「５０%ぐらいになった」

「４０%ぐらいに減った」

という答えが返ってきます。

最初あれだけ大きく膨らんでいた悩みが一気に５０～６０%も軽減されたのです。帰る頃には別人のようにスッキリとした表情を見せてくれる生徒も少なくありません。

そんな相談の効果をより具体的に実感できるのがスケーリングという手法です。

スッキリ!



★相談することの大切さ…

相談の大切さを裏付けるこんなデータがあります。

厚生労働省の調査（自殺未遂者^{み すいしや}1516人、自殺既遂者^{き すいしや}209人）によると、自殺の前に「誰かに死にたい気持ちを話しましたか」という質問に、家族に相談していたのは16.3%、友人にしていたのは8.3%、精神科医に相談していた割合はたったの3.8%だった。

参照：樺沢紫苑『ストレスフリー超大全』（2020）

自ら命を絶ってしまう人のうち、7割もの方が「生きるか死ぬか」という人生最大の悩みを誰にも相談することなく、いきなり行動に移してしまうことを表すとてもショッキングなデータです。

これを読んだ時、もし誰かに「相談」していれば、「相談」の目的や効果が体感として身に付いていれば、救われる命も相当多かったのではないかと思います。

悩みには「膨張性^{ぼうちようせい}」という特徴^{とくちよう}があります。一人で抱え込もうとすればするほど、どんどん膨らみ続けるのが悩みです。そのガスを抜き、心の状態をリセットできる最も有効な手段が相談です。相談は決して悪いことでも恥ずかしいことでも頼りないことでもありません。

今回の「相談だより」を通して、

「そっか、相談ってそういうものなのか」

「そんな効果があるのか」

ということが一人でも多くの人に伝わり、生徒のみなさんにとってより充実した学校生活を送れる一助になればと思います。

☆まとめ☆

- ・相談の目的は悩みを「解決すること」ではなく「軽くすること・ガス抜きをすること」
- ・より効果を高めるためには「紙に書く（見える化）」「スケーリング（点数化）」が有効
- ・たった１回の相談で悩みが５０～６０%減らせることも…