

友だちカウンセリングの方法

活動：前回のクラスアンケートをもとに、4人組で相談して、みんなの悩みや不安にアドバイスをしてみよう。

- ① まず、配られた用紙のQのところ、出席番号1の人は、下の表の1の質問を書き写そう。(クラス全員の筆間用紙の完成)
- ② クラス全員の紙にQが書けたら、4人班で、紙に書かれたQについて、アドバイスを考えてかこう。
- ③ 書けたら、次のグループにどんどん紙をまわそう。
- ④ ベストアンサーをいくつか紹介・共有。 また、次学期もする予定

ポイント

- 大切な人の相談であるつもりで、アドバイスすること。
- あいまいなところは、じぶんなりに解釈して考えよう。
- 相談が盛り上がりすぎると時間がなくなるので、1つにつき、2，3分を目安にしよう。

質問表

質問	質問
1 暗記科目の勉強はどうしていますか？	21 本当は嫌なのに、断れないときばあります。どうしたらいい感じに断れますか？
2 英語の勉強の仕方が分かりません。	22 緊張するときは、どうしていますか？
3 英語が私の足を引っ張っています。英単語の覚え方を教えて。	23 一般人とはどういう人のことですか？私はよく変人と言われます。
4 英語の長文がどうしても読めません。どうしたら読みやすくなりますか？	24 母親に怒られた時の言い訳のコツは？
5 みんなはいつから高校受験を意識しますか？	25 筋力をつけるにはどうしたらいいですか？
6 5教科が好きになれないんだけど・・・	26 楽に体力を上げることはできますか？
7 計算が苦手ですが、数学をどういう風に勉強しますか？	27 好きな人と緊張して上手く話せません。方法はありますか？
8 テスト期間はどんな勉強方法でしていますか？	28 どうすればスマホを買ってもらえますか？
9 帰宅部を辞めたいんですが・・・	29 自分には、最強に苦手な人がいます。どうしたらいいですか？
10 どうすれば授業中に寝ずに勉強できますか？	30 クラスの人と仲良くした方がいいんですか？
11 授業より部活をもっとしたいのですが・・・	31 部活動で嫌いな先輩がいます。どうすればいいですか？
12 朝、起きれません・・・	32 部の人と仲良くなる方法は？
13 授業中など、眠たいときはどうしたらいいですか？	33 最近食欲が止まりません。止めてー！
14 身長を伸ばしたいけど、どうすればいいですか？	34 簡単に痩せる方法は？美人になりたい！
15 釣り人を挑発してしまいます・・・	35 ストレスが溜まった時に、みんなはどう発散させますか？
16 部活の暑い夏をどうやって乗り越えればいいですか？	36 いつも兄弟ゲンカをしてしまいます。どんなことでケンカしますか？
17 イライラしている時、友だちにどのように対応していますか？	37 第1印象が怖いです。どうすればいいですか？
18 暇な時の時間のつぶし方は？	38 疲れをとる方法はありますか？
19 嫌いな人の減らし方はありますか？	39 2Aのいい所はどんな所ですか？
20 朝ご飯は何派ですか？	