

はじめに… 3

第1章 日常の学校場面

1-1 先生に言いつけにくる子どもへの支援… 12

- 10秒 「良いことをしている子を見つけて教えて」と投げかけてみる
- 30秒 「あなたが良いことをしたときに教えて」と働きかける
- 3分 帰りの会でほめる

1-2 担任の指示にまったく従わない子どもへの支援… 17

- 10秒 さりげなくほめる
- 30秒 他の先生がほめていたことを伝える
- 3分 ほめるときに、なぜそれが良いかの理由を言う

1-3 相談への動機づけの低い子どもとの面談… 23

- 10秒 楽しかったことを聞く
- 30秒 こちらへの要望を聞く
- 3分 わざと脱線する

1-4 他の先生の悪口への対応… 30

- 10秒 「それそのあとはどうしたの?」と聞いてみる
- 30秒 子ども自身の気持ちを言葉に
- 3分 どんな反論をするか聞いてみる

1-5 スクールカウンセラーに相談に行かせる場合の対応… 36

- 10秒 「とりあえず一回行ってみたら」と勧める
- 30秒 「○○だから向いているらしい」と勧める

3分 「○○の点でカウンセリングはあなたの役に立つ」と伝える

1-6 教師への暴言への対応… 40

10秒 「もう一回言ってみて」と穏やかに促す

30秒 暴言の背景にある気持ちに働きかける

1-7 廊下でのいじめの疑いへの対応… 44

10秒 「悪意があつてやつてるの？」と働きかける

30秒 「いじめですか？」と聞いてみる

1-8 相談室から生徒を教室へ戻らせる対応… 49

10秒 また来るように言う

30秒 待っている時間を具体的に言う

第2章 不登校・いじめへの支援

2-1 家族のサポートが乏しい不登校の子どもへの支援… 54

10秒 みんなが幸せになるようにという姿勢で

30秒 サポートを受けるべき存在に

3分 一人の時間につなかりをつくる

2-2 いじめ被害の訴えへの支援… 60

10秒 訴えてきたことをほめる

30秒 傷ついた感情を支える

3分 どう対処していくのかを一緒に考える

2-3 長期化した不登校への支援… 68

10秒 小さなことに感謝する

30秒 思い出す、影響を受ける
3分 自分の話をする

2-4 登校刺激をする場合の対応…73

10秒 視覚イメージが浮かぶような働きかけをする
30秒 登校刺激をしてよいかどうかを聞く
3分 断る練習をする

第3章 心に課題を抱える子どもへの支援

3-1 自殺のほのめかしがあったときの支援…80

10秒 話してくれたことに感謝を伝える
30秒 「生きていてほしい」と言う
3分 死んでしまうことでどんな利益があるか聞く

3-2 被害妄想的な訴えへの支援…85

10秒 感情を言葉にできるよう促す
30秒 「それで、どうしたの?」と聞いてみる
3分 記憶と現実を分ける

3-3 自分の非を認めようとしていない子どもへの支援…91

10秒 「いつ?」と聞いてみる
30秒 「びっくりしたね」と働きかけてみる
3分 「ごめんなさい」を言えるように

3-4 不定愁訴への対応…98

10秒 体調以外の話題で声かけをする

第4章 保護者との連携場面で

- 3-5 リストカットへの支援… 104
- 30秒 「元気になったら顔見せてね」と働きかける
3分 いつ気がついたかを聞く
- 3-6 現実感の低い話をしてくる子どもへの支援… 111
- 10秒 「ファンタジーだね」と働きかける
30秒 気持ちに焦点を当ててかかわる
3分 今の感情を言語化する
- 4-1 保護者からのクレームへの対応… 118
- 10秒 「ありがとうございます」と感謝を伝える
30秒 改まった場面設定を促す
3分 保護者の目的地を理解する
- 4-2 保護者との関係づくりからの支援… 125
- 10秒 「できたこと」を積極的に伝える
30秒 成長の目標を伝える
3分 他の家族の意見について聞く
- 4-3 保護者に知らせなくてはならない場合の対応… 131
- 10秒 頑張っていることを伝える姿勢で

30秒 「自分から言ってみよう」と子どもに促す
3分 「味方が必要だよ」と投げかける

第5章 10秒・30秒・3分カウンセリングを支える考え方や理論

5-1 すべてのかわり方に共通している考え方…136

- 1 学校生活全体を通して子どもを支援する
- 2 子どもが問題状況に自分で対処していくことを支援する
- 3 共に眺める関係を保つ
- 4 リソースを活用する

5-2 いくつかの事例に関係している考え方…144

- 1 支援者自身が楽に
- 2 子どもを支援しようとしている自分を正確に表現する
- 3 「出来事」「認知」「感情」に分けて理解する
- 4 「認知」と「出来事」を分けてかわる
- 5 「感情の社会化」を促す
- 6 肯定的な働きかけをする

こらむ

1 リソース…14	2 ワンツとニーズ…28	3 リフレミネング…66	4 観察課題…67
5 TALKの原則…81	6 ASD…93	7 「自他肯定」の基本的な構え…121	

文献…156
あとがき…158

表紙イラスト…半田彩笑