

相談する時、受け止める時等の言葉例

子供は相談したいと思っても、言い出せないでいることがあります。また、相談を受けた友達や教職員も、どのように思いを受け止めたらいいか迷うことがあります。本資料では、医療、福祉、心理等の視点から、SOSを出したり、受け止めたりする際に参考となる具体的な言葉例を掲載しています。

【相談する時】

言い出しにくい時の言葉例	悩み事などを打ち明ける時の言葉例
・あの...、ちょっとよろしいですか。 ・あの...、少し話をしてもいいでしょうか。 ・あの...、少し話（相談）したいことがあるのですが。 ・あの...、少しだけ話を聞いてもらってもいいですか。 ・あの...、今、お忙しいですか。少し時間はありますか。 ・あの...、ちょっと、今、少しだけ時間をもらってもいいですか。 ・あの...、相談したいことがあるのですが、後で、少し時間をつくってもらってもいいですか。 ・あの...、今度、少し時間をつくってもらえるとうれしいのですが。	・本当は、もっと早く相談したかったのですが、 ・自分が、今、どうすればいいかわからなくて、 ・ちょっと話づらいことなのですが、 ・驚かないで聞いてもらえますか ・もしかしたら、びっくりするかもしれませんが、 ・まだ、誰にも話してないのですが、 ・うまく話せるかどうか自信がないのですが、 ・何から話せばいいのか、わかりませんが、 ・実は...

【受け止める時】

気に掛かる様子が見られた時の言葉例	相手の思いを受け止める時の言葉例	言ってはいけない言葉例
・どうしましたか？ ・どうしたの？ 何か辛そうだけど ・なんか元気ないけど大丈夫？ ・何か悩んでいる？ よかったら話して ・何か力になれることはない？ ・何か悩み事があるんじゃない？ ・もしよかったら、心配なことを話してくれませんか？	・辛かったですね ・大変でしたね ・よく耐えてきましたね ・今までよく頑張ってきましたね ・よく話してくれましたね ・あなたのことが心配 ・力になりたい ・私にできることはある？	・頑張れ ・命を粗末にするな ・逃げてはダメだ ・そのうちどうにかなるよ ・ご両親や友達が悲しむよ ・そんなこと考えちゃダメ