

## 誰かに相談したい

### 名古屋市教育センター

- ◆ 子ども教育相談「ハートフレンドなごや」では、電話相談やメール相談を受け付けています。

#### 電話相談

##### 相談の方法

総合相談ダイヤル **Tel 683-8222** に電話をします。

##### 相談できる時間

月～金 9:30～19:00 土 9:30～12:00

#### メール相談

##### 相談の方法

「ハートフレンドなごや」のウェブページからメールを送ります。

##### 相談できる時間

随時（返信までに数日掛かることあり）

### なごや子ども応援委員会

- ◆ 学校にいるスクールカウンセラーに相談ができます。
- ◆ 「なごや子ども応援委員会」のウェブページには、各区で利用できる応援委員会の設置校が紹介されています。

## 一人一人のよさを認め、みんなが 楽しく過ごせる学校・学級にするために

### ★キーワードは“理解”と“尊重”

「仲良くしたいのに、友達とトラブルになってしまう」  
「努力しているのに、学習の成果があがらないため認めてもらえない」  
「本当のことや正しいことを言ったのに、相手が傷ついてしまう」

など、

自分の行動や言葉でトラブルになったり、できないことで落ち込んだりすることがあります。誰にも得意なこと、苦手なことがあると思います。

みんながお互いのことを理解し、それぞれのよさを認め合うことで、誰もが過ごしやすい学校・学級をつくることができます。

同じ学校・学級の一員として、いつでも助け合おうという気持ちを、共有しましょう。



令和2年3月  
名古屋市教育委員会

# ～こんなことはありませんか？～



…本人



…全体

**苦手だなあ**と感じていることも、原因を理解することで、**どうしたらよいか**を考えることができます。

もし、**周りに困っている人**がいたら、一緒に原因を考えてみましょう。



**すぐにイライラする、突然怒り出してしまう**  
～なぜか気持ちが落ち着かない～

## 原因

- ★ 他の人が感じない音や臭いに対して敏感で、我慢ができない。
- ★ イライラする気持ちを抑えられず、きついことを言うなど攻撃的になる。
- ★ 勝ち負けに関する強いこだわりがある。



## どうしたらいいの？

- イヤーマフやマスクで不快な音や臭いをふせぐことができます。
- イライラしているときは、静かな場所で過ごすとよいでしょう。
- 深呼吸したり好きなものを見たりすると、気分が落ち着きます。
- 落ち着くまで、周りからの声掛けはしないようにします。
- 「負けることは悪いことではない」ことを話しておきます。



**文字の読み書き、計算だけが特に苦手**  
～学習にうまく取り組めない～

## 原因

- ★ 文字がゆがむ、左右逆になるなど、見え方が違う。
- ★ 努力しても特定の学習が難しい。  
(読む、書く、聞く、話す、計算する、推論するといったことが苦手)



## どうしたらいいの？

- 単語を区切る線を入れると、文字のまとまりが分かり、読みやすくなります。
- 自分の得意なことを生かすように考えるとよいでしょう。
- 何に困っているかをやさしく聞き、相手の気持ちによりそって手助けします。



**忘れ物が多い、片付けがなかなかできない**  
～よく忘れてしまう、集中できない～

## 原因

- ★ 連絡事項を聞き取れなかったり、書き取れなかったりする。
- ★ 何をどこに片付けたらよいか分からない。
- ★ 他に興味が移ってしまい、一つのことに集中できない。



## どうしたらいいの？

- メモを取り、机に貼り、用意ができたならチェックします。
- 友達のメモと内容を確認します。
- どこに何を片付けるのか、シールなどを貼り、よく分かるようにします。
- 後から一緒に一つ一つ確認するとよいでしょう。
- 作業をするときは、周りによけいな物を置いたり、話し掛けたりしないようにします。



**集団やグループの活動よりマイペースでやりたい**  
～人とのかかわりが苦手～

## 原因

- ★ 相手や状況に合わせた行動をとることが難しい。
- ★ 静かな場所や一人であることで、気持ちが落ち着く。
- ★ 冗談やたとえ話を本気だと受け止めてしまう。
- ★ 相手が傷つく言葉が何か分からず、思ったことをすべて口にしてしまう。



## どうしたらいいの？

- 相手の気持ちや状況を聞いて、自分の気持ちをきちんと伝えます。
- 一人でいたいときは、周りに伝えるようにします。
- 周りの人は無理に誘わず、どうしたいのか、気持ちを聞くようにします。
- 大切なことは冗談やたとえ話ではなく、簡潔に伝えます。
- 相手が傷つく言葉は何かをみんなで考え、お互い言わないようにします。
- できるだけその子のペースを認め、気長に待つようにするとよいでしょう。