



つながりサポーター養成講座 テキスト案

こ 孤独をなくす “つながり”の力

中学生版

※このテキスト案は、それぞれの教育現場の状況に応じて、
取捨選択しながら、指導者の創意工夫のもと使用してください。



変更可

1分

となり
隣の人と話してみよう！

朝起きたら
とう
透明人間になっていた！

どんな気持ちに
なりますか？



こ　こ　そ　よう
孤独・孤立に寄り添う光の妖精
ヒカリノ

^{とう}透明人間になると・・・

- 楽しそう！
- 自由に過ごせて
気楽！
- ^{だれ}誰にも^{つか}気を遣わ
なくてもいい！
- 気づいてもらえない
- 話しかけてもらえない
- ^{しょ}一緒に遊べない
- ^{さみ}寂しい
- ^こ孤独



孤独や孤立について 知ろう！



よう
星の妖精
ホシノワ



よう
花の妖精
ハナリモ



ポイント

^こ
孤独

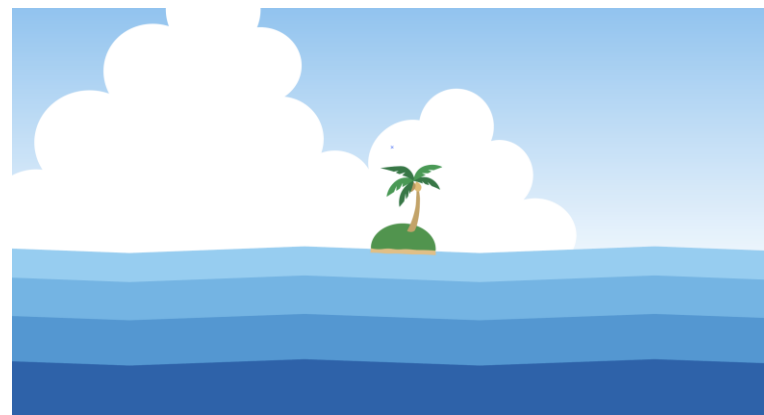
^{さみ}
寂しい
わかってもらえない
などの**気持ち**

^こ
孤立

一人ぼっち
助けを求められない
などの**状態**



どんなときに
^こ
孤独を感じるのかな？



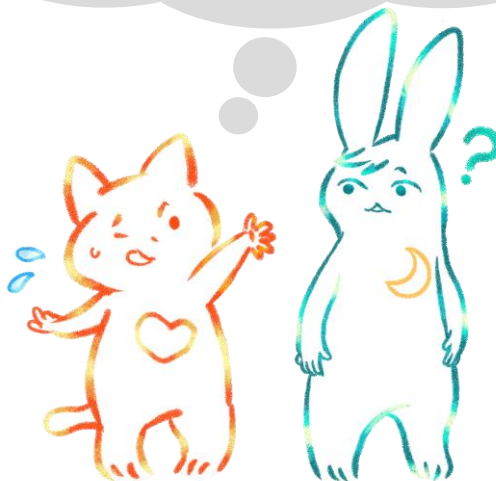
例えば・・・

人によって、 “孤独”を感じる場面は違う

勉強の話ばかりだけど、
本当はアニメの話が
したいのに・・・



なにか面白いことを言わ
ないと・・・
あれ？あんまりだった？



「おはよう」って
声をかけたいけど・・・
行っちゃった・・・



自分は感じないことでも、
孤独を感じている人が
いるかもしれないね！



私たちが暮らす社会は、
“つながり”を持つ機会が^{うす}薄くなりがちで
望まない^こ孤独・^こ孤立になる可能性がある

家族とのつながり

例えば・・・

相談しづらい・・・



友達とのつながり

例えば・・・

「いいね」は
たくさん付いたけど、
^{さみ}少し寂しい・・・



一人でいることが悪いのではなく、
小さな^{なや}悩みや困りごとを
「一人で^{かか}抱え^こ込んでしまうこと」が問題！

友達との関係

自分から遊びに誘えない...。



勉強

気づけば、授業に
付いていけない...。



悩みや困りごとを抱え込まずに
相談できる日常的なつながりがあれば
大きな問題になりにくい

友達との関係



友達に
さそ誘ってもらって
みんなで遊んだ！

勉強



自分では
分からない問題が
解けた！

ちょっとしたことでも話せる
つながりがあれば安心。

でも... どうやって、
つながりを作ればいいの？



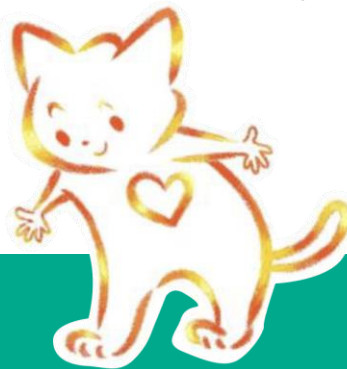
つながりサポーターとは？

つらくない
はん
範囲で
できること
から！

周りの人に関心を持ち
毎日の小さな行動でつながりづくりを
サポートする人



気にかける
挨拶 (あいさつ) をする



そばにいる
しょ
一緒に過ごす



話を聞く
話しかける

おさらい

つながりがあることで、
相談できて気持ちが楽になったり
解決策が見つかったりするんだね。



- 孤独は、寂^{さみ}しい、わかってもらえないなどの気持ち
孤立は、一人ぼ^こっち、助けを求められないなどの状態
- 私たちが暮らす社会は、つながりを持つ機会が薄^{うす}くなり
がちで、望まない孤独・孤立になる可能性がある
- ちょっとした悩^{なや}みや困りごとを抱^{かか}え込^こまずに相談できる
日常的なつながりがあれば、大きな問題になりにくい

わたしの
はなしマップを
つくろう！



自分のつながりを整理しよう！

^{なや}悩みや困りごとに応じて相談することで、
問題が大きくなることを防ごう！

^{なや}委員会活動の悩みは、
^{ばい}先輩の〇〇さんに
聞いてもらおう！



^{なや}習い事の悩みは、
友達の△△さんに
聞いてもらおう！

うれしかったこと

①

を

②

に、話ができる・できそう

例えば

- ・委員会活動で上手くいったこと
- ・テストの点が良かったこと
- ・褒（ほ）められたこと
- ・習い事での出来事

困っていること

①

を

②

に、話ができる・できそう

例えば

- ・宿題が分からないこと
- ・忘れものをしがちなこと
- ・苦手な科目があること
- ・進路に悩（なや）んでいること

もやもやしていること

①

を

②

に、話ができる・できそう

例えば

- ・さっき言われた言葉が何となく引っかかること
- ・返信が遅（おそ）くて気になること
- ・特に理由はないけど、気持ちが落ち着かないこと

つらかったこと

①

を

②

に、話ができる・できそう



わたしのはなしマップ

身の周りには、私のお話を
聞いてくれる人がいるよ
どんなお話を誰（だれ）にできるかな??

自由記入欄^{らん}

①

を

②

に、話ができる・できそう

自由記入欄^{らん}

①

を

②

に、話ができる・できそう

注意点

- つながりは多いほうが良いのではなく、
自分が抱きやすい悩みや困りごとに応じて、
話し相手とのつながりを大切にできていることが大事です。
- ワークシートの記入が難しい場合は、
これからどのようなつながりを作りたい・大切にしたいか
という視点で考えてみて下さい。



わたしのはなしマップ

●分



に

「聞いてほしい／話をしたいこと」
を記入しよう！



わたしのはなしマップ

●分

2

②

に

「あなたの話を聞いてくれそうな人」
「あなたが話をしたいと思った時に
そばにいてくれそうな人」
を記入しよう！



ワーク差し替え版

わたしの
おまもりマップを
つくろう！



自分のつながりを整理しよう！

^{なや}悩みや困りごとについて、どのような人に、
どのようなことをしてもらえて
うれしかったかを^ふ振り返りましょう

^{なや}委員会活動の悩みは、
^{ばい}先輩の〇〇さんに
聞いてもらった！



^{なや}習い事の悩みは、
友達のア△△さんに
聞いてもらった！

家族・親戚^{せき}

①

に

②

してもらって
元気が出た・うれしかった



ヒント

お父さん
お母さん
おじいちゃん
おばあちゃん

習い事の人

①

に

②

してもらって
元気が出た・うれしかった

ヒント

サッカーのコーチ
ピアノの先生
塾（じゅく）の先生



学校の人

①

に

②

してもらって
元気が出た・うれしかった



ヒント

担任の先生
保健の先生
スクールカウンセラー
の先生

わたしのおまもり マップ

身の周りには、
私を助けてくれる人がいるよ
誰（だれ）にどんなことをしてもらったかな??

自由記入欄^{らん}

①

に

②

してもらって
元気が出た・うれしかった

友達

①

に

②

してもらって
元気が出た・うれしかった

自由記入欄^{らん}

①

に

②

してもらって
元気が出た・うれしかった

注意点

- つながりは多いほうが良いのではなく、
自分が抱きやすい悩みや困りごとに応じて、
自分を支えてくれる相手とのつながりを大切にできている
ことが大事です。



わたしのおまもりマップ

●分

① に
「^{だれ}誰に」してもらったか
を記入しよう！



わたしのおまもりマップ

●分

2

②

に

「自分がしてもらって
元気が出たこと・うれしかったこと」
を記入しよう！



相談窓口を
体験しよう！



身近な相談相手として先生や家族がいるけど
相談相手に困った時は・・・

周りに相談できない^{なや}悩みや、
専門的な^{なや}悩みを相談できる
相談窓口や専門家があります！

周りに
言いにくい・・・
チャットで相談！



保健室の先生や
スクールカウンセラーに
不安を相談！

あなたに合った相談窓口を探してみよう！

5分

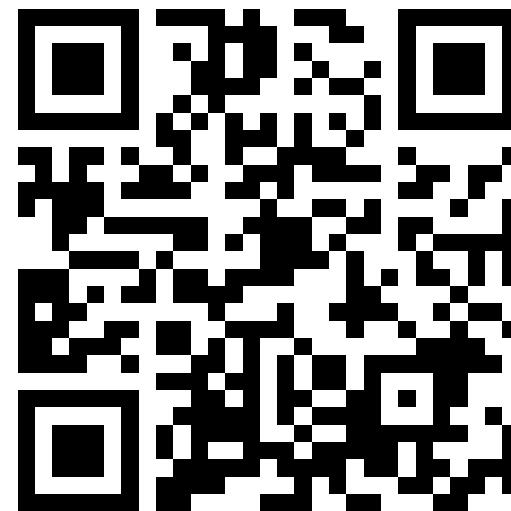
① 「あなたはひとりじゃない」を開く

URLをクリック → <https://www.notalone-cao.go.jp/under18/>

もしくは
QRコードを読み込もう →



チャットボット
だから気軽に
使ってみよう



あなたに合った相談窓口を探してみよう！

2 質問に答えて相談窓口を紹介してもらう

×

15:26 学校のこと

ボット
ありがとうございます。

15:26

ボット
「学校のこと」について 今のようすや なやんでいることを 教えてください。

勉強のことでしょうらいのことが不安になる

学校で友だちができず、さびしい

学校に行きたくない

学校やならいごとの友だちにいやなことをされる

当てはまるものがないが、話を聴いてほしい

15:26

15:26 勉強のことでしょうらいのことが不安になる

ボット
教えていただきありがとうございます。

15:26



×

ボット
お話ができる相談まどぐちを しょうかいします。

11:13

ボット
『あなたのいばしょ』
受付時間：24時間365日

11:13

ボット
『こころのほっとチャット』
受付時間：毎日12:00～15:00 17:00～20:00 21:00～23:00
月曜日 4:00-6:00
※毎月最終日曜日は0:00～5:00も対応

11:13

ボット
『チャイルドライン チャット』
受付時間：第1・3月、毎週火、水、木、金、土曜日の16:00～21:00
※12月29日～1月3日は除く

11:13

ボット
『BONDプロジェクト』（女の子のみ）
受付時間：月、水、木、金、土 10:00-22:00

11:13

ボット
あわせて、もやもやからぬけ出すためのヒントをしょうかいします。

11:13

相談できる窓口の一覧（例）

【電話で相談できる窓口】

▼○○ ○○窓口

電話番号：0000-000-000

受付時間：月～金 0:00～0:00

▼○○ ○○窓口

電話番号：0000-00-0000

受付時間：毎日0:00～0:00

▼○○ ○○窓口

電話番号：0000-0-00000

受付時間：24時間

【チャットで相談できる窓口】

▼○○ ○○

受付時間：24時間365日

QR
コード

▼○○ ○○

受付時間：毎日0:00～0:00

QR
コード

▼○○ ○○

受付時間：0:00～0:00

QR
コード

▼○○ ○○

受付時間：0:00～0:00

QR
コード

他にもある！安心して過ごせる居場所

図書館



習い事



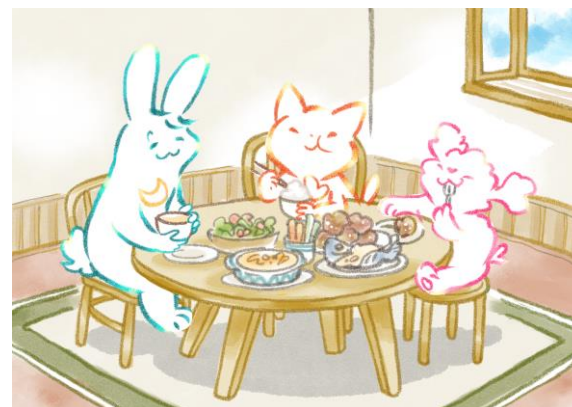
地域のイベント



児童・青少年センター 公民館



子ども食堂



・ ・ など

これからの
サポーター行動を
宣言しよう！



次はあなたがサポーター？

あなたがサポートしてもらったことを
次は誰か^{だれ}にお返しする方法を
考えてみましょう

いつもと違^{ちが}う様子の
友達に「元気？」と
声をかけたことがある



近くの子に
「一緒^{しょ}に遊ぼう！」
と誘^{さそ}ったことがある

過去のサポーター行動を思い出そう！

- ① サポートしたことがある人を思い出してみよう！
- ② それぞれの人に、どんなことをしたか、思い出してみよう！



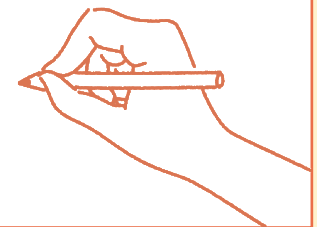
これからのサポーター行動を宣言しよう！

5分

これからのサポーター行動を
考えよう！



私のサポーター行動宣言！



サポーター行動の例

- 明日●●さんに「おはよう！」と挨拶あいさつをする
- 隣となりの子に「給食楽しみだね！」と話しかける
- いつもと違う様子ちがの子がいたら「大丈夫かな」と気にするじょう
- 元気のない子がいたら、趣味しゅの話をして一緒に過しょぎす
- 「ありがとう」を一日一回は言う

過去のサポーター行動

サポーター行動例

- 明日●●さんに「おはよう！」と挨拶^{あいさつ}をする
- 隣^{となり}の子に「給食楽しみだね！」と話しかける
- いつもと違^{ちが}う様子の子がいたら「大丈夫^{じょう}かな」と気にする
- 元気のない子がいたら、趣味^{しゅ}の話をして一緒^{しょ}に過ごす
- 「ありがとう」を一日一回は言う



発表のルール

- 人の話を最後まで聞く
- ここで聞いた話は、ここだけの秘密にする
- 話したくないことは、話さなくてもいい
(パスできる)

これからのサポーター行動を宣言しよう！

5分

発表・共有



今日のまとめ

- 気にかける、挨拶^{あいさつ}をする、一緒に^{しょ}過ごすなどの行動から始めて、日常的なサポーター行動を積み重ねていくことで、みんなにとっての居場所になります
- この講座を通して、サポーター行動を考えたことで、みんなもすでに立派なつながりサポーターの一員！
- 自分自身がつらくならないように、悩み^{なや}や困りごとがあれば、マップに記入した誰^{だれ}かに相談する、または先生に相談してください（先生は、みんなにとってのサポーターです）



おわり

