

相談するときの言葉例



相談したいと思っても、なかなか言い出せないことってあると思います。「どうやって切り出せばいいのだろう?」「相談して迷惑じゃないかな?」といろいろなことを考えてしまって、結局言い出せなかった…。なんてことがないように、ここでは、相談するとき言葉の例を載せてみました。参考にしてください。(友達に話すときは、もう少しだけた言い方にしてもいいですね。)

【言い出しにくいときの言葉の例】

- 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…、少しだけ話し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。

【悩みごとなどを打ち明けるときの言葉の例】

- 本当はもっと早く相談したかったのですが…。
- 自分が今、どうすればいいか分からなくて…。
- ちょっと話し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、分かりませんが…。
- 実は…。

参考資料

東京都教育委員会 「SOS の出し方に関する教育」を推進するための指導資料について
「相談する時、受け止める時等の言葉例」

https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/content/files/sos_sing/exp.word.pdf

受け止めるときの言葉例



友達に相談されたときに、突然のことでどんな反応をすればいいのか戸惑ってしまうことがあると思います。また、自分は励ましたつもりが、反対に相手を追い詰めてしまったなんてことが起こってしまうかもしれません。そこでここでは、相談を受け止める時の言葉の例を載せてみました。参考にしてください。（友達に話すときは、もう少しだけた言い方にしてもいいですね。）

【気になる様子が見られたときの言葉の例】

- 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？
- 何か悩んでる？よかったら話をして！
- 何か力になれることはない？
- 何か悩みごとがあるんじゃない？
- もしよかったら、心配なことを話してくれないかな？

【相手の思いを受け止めるときの言葉の例】

- 辛かったね。
- よく耐えてきたね。
- よく話してくれたね。
- 力になりたいな。
- 大変だったね。
- 今までよく頑張ったね。
- あなたのことが心配だよ。
- 私にできることはある？

【相手を追い詰めてしまう可能性がある言葉の例】

- 頑張れ。
- 命を粗末にするな。
- 逃げちゃだめだよ。
- そのうちどうにかなるよ。
- 親や友達が悲しむよ。
- そんなこと考えちゃダメ！

※悩んでいる子は、これまでに十分頑張って、悩んで、それでもどうしようもなく相談をしています。自分には悪気がなく、「そんなに悩まないで！」という気持ちだったとしても、こうした言葉がけは「これ以上何を頑張ればいいのか？」「真剣に受け止めてもらえなかった…」など、相手を苦しめてしまうこともあります。

参考資料

東京都教育委員会 「SOS の出し方に関する教育」を推進するための指導資料について
「相談する時、受け止める時等の言葉例」

https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/content/files/sos_sing/exp.word.pdf