

自分がつらい気持ちになったとき、それを軽くするために、どのようなことをしていますか？



友だちから悩みを打ち明けられたら、
いつもの友達の様子と違うな…と思ったら、**TALKの原則**

	T A L Kの原則	具体例
Tell	言葉に出して心配していることを伝える。	「何か悩んでいるの？よかったら話して。」 「つらかったね、よく話してくれたね。」 「あなたのことが、とても心配。」
Ask	「つらい」「苦しい」気持ちについて、率直に尋ねる。	「どんな時に苦しいと思ったの？」 「つらい気持ちを話してみてくれる？」
Listen	本人の考えや行動を「良い悪い」で判断するのではなく、そうならざるを得なかった気持ちや状況を理解しようとし、傾聴する。	話をさえぎらずに、ゆっくりと本人の話に耳を傾けましょう。 「どうしたらいいのか一緒に考えてみよう。」と話しかけてみましょう。
Keep Safe	友だちが自分を傷つけたり、傷つけようと考えていて、危険性が高いと感じたら、友達を一人にせず寄り添い、信頼できる大人に援助を求める。	友だちが落ち着いたなら、信頼できる大人と一緒に探しましょう。

参考:「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」(文部科学省H21.3)