

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

苦しかったりイライラしたりもやもやするのは希望と現実の開きがあるからということを知った。私は苦しみがあっても友達や家族がいれば、相談できるので頑張れるなど改めて思った。苦しんだことによって成長する一歩ができると思った。苦しんでいる人がいるときは反復して寄り添うことが大切なことを知った。反復とは相手の言いたいことをキャッチして言葉にして相手に返すことで、実際話してみたら意外と難しかった。「なぜ人は頭では大切だとわかっているのに、人や物を傷つけてしまうのか」、それは苦しいからとスライドであって確かにひどい言葉やいやなことをされたら苦しいしいやだと思うと思いました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

家族や友達に相談相手がいる、私のことを理解してくれる人がいる。

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

子どもに聞いてほしい。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

相手の気持ちをちゃんと理解して、寄り添って会話をする事の大切さがよくわかりました。また、相手が勇気をだして言ってきたことに反復して返すことが良いということがわかりました。でも、いざやってみようとすると思ったより難しかったです。これから、しっかり相手の気持ちを理解して反復して返せるように頑張ろうと思いました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

家族や友達など相談する相手がいること

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

小・中・高・大学などの学生

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

今回の授業では、苦しみや悩みをただ我慢するのではなく、「支えてくれる人との関係」や「将来の夢」があることで前向きになれることを学びました。ワークシートを書きながら、自分にも周りに支えられている部分が多くあると思いました。また、相手の話を受け止めて言葉にして返すことの大切さがわかりました。これからは、自分だけで抱え込まず、人とのかかわりを大切にしながら生きていこうと思いました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

家族、親友、音楽

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

孤独な人

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

今回の話の中で反復することの大切さを学んだので、友達や家族がつらそうにしていたら反復を実践してみようと思いました。また、その人のつらさというのはその人にしかわからないので、つらさがわかるよではなく、その人のつらさをわかろうと寄り添うことが大事なのだなと思いました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

押し活、ゲーム

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

子供を育てている大人や、思春期前の子供

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

本日はお忙しい中、講義ありがとうございました。今日この時を経て改めて人間の心とは核であるなど感じました。体と心は連結しており、どちらかのケアがおろそかになると必ず表面上に浮き出てくると思います。私は心が疲弊していると感じたときは親友と電話したり、海を見ながら音楽を聞いて寝たりします。また体が疲弊してると感じた時は温泉に行くことが多いです。このように自分自身が疲れていると感じた時にどうすればいいかを理解しておくことは非常に大切だと思います。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

両親や地元の友だち、可愛がってくれた親戚です。

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

ワンオクロックを聞け！！！！と言いたいです。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

命について考えさせられることがたくさんあった、自分も親に強くいってしまうことがあるので直そうと思う。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

友達や先輩

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

今学校に行きたくない人や病んでる人。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

気づいたことは、問題を変えている子に成功を押し付けるのではなく、まず相手の考えを聞きそれによりそうすることが大切だということです。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

家族や友達

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

自立できていない人に聞いてほしい

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

今回の話はとてもためになりました。私はよく人から相談を受けることが多いのですが、この講義で学んだ「人の話を聴き、分かってあげること」というのを今後また誰かに相談されたらしてみようかと思いました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

趣味。
好きな曲を聴くこと。

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

言ってしまうえば世の中の全員が聞いてみたら良いと思っています。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

私は人に頼ることが苦手で、今まで「わかってくれる人」を見つけることすらできていなかったのですが、これからは周りにたくさん頼れるようになれたらいいなと思いました。そして、私自身も誰かの「わかってくれる人」になれたらいいなと思いました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

家族、友達、自然、歌

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

私の姉に聞いてほしいです。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

今回の「折れない心を育てる いのちの授業」を通して、私は“いのち”について深く考える大切な時間を持つことができました。特に、誰もが弱さやつらさを抱えながら生きているというお話が心に残りました。普段の生活では、つい自分のことで精一杯になり、周りの人の気持ちに気づけないことがあります。しかし、この授業を受けて、人の痛みや不安に寄り添う姿勢の大切さを改めて感じました。

また、「折れない心」とは、強くなることではなく、弱さを認めながらも前に進もうとする力だという言葉が印象的でした。完璧でなくてもいい、できない自分を責めすぎなくてもいいというメッセージは、これからの人生で大きな支えになると思います。

さらに、誰かの苦しみに気づいたときに、すぐに解決できなくても、そばにいて話を聞くことが“支える”という行動になるという学びも心に残りました。小さな一歩でも、人を助ける力になるということを知り、私自身も周りの人に対してもっと優しく、丁寧に向き合いたいと感じました。

今回の授業を通して、いのちの重さや、人とのつながりの大切さを改めて実感しました。この学びを日常生活の中でも忘れず、相手を思いやる行動を大切にしていきたいと思います。貴重なお話を聞かせていただき、本当にありがとうございました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

今日の授業を聞いて、「苦しみ」は希望と現実の間にあるものだと分かりました。人は苦しい時、頭では大切だと分かっているけど、人やものを傷つけてしまうことがあると学びました。しかし、苦しみに気づき、向き合うことはできると思いました。

また、一番心に残った言葉は、「苦しんでいる人は、自分の苦しみを分かってくれる人がいるとうれしい」という言葉です。私もつらい時、だれかに話を聞いてもらうだけで、心が少し軽くなった経験があります。そのため、一人で全部ががんばる必要はないと気づきました。

これからは、自分が困った時には一人で悩まず、周りの人に相談したいと思います。そして、友だちや周りの人が苦しんでいる時は、まず相手の気持ちを聞き、「大丈夫？」と声をかけられる人になりたいです。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

私には、家族、友だち、先生、大学の仲間という支えがあります。困った時に話を聞いてくれる人がいるので、前に進むことができます。

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

悩みや不安を一人で抱えている人、友だちや家族を支えたい人に聞いてほしいです。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

辛いことがあった時、一人で悩まないで、周りの人を頼ることも大切だと気づきました。これからは、もっと自分の気持ちを大切にしていきたいです。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

いつも私の話をしっかり聞いてくれる家族や友達が、私の大きな支えになっています。

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

日本での生活や学校で困った時に、いつも相談できる先生や仲間が心の支えです。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんな人に聞いてほしいですか？

この授業では、大切なことをたくさん学びました。つらい時でも、一人で悩まずに周りの人や家族や兄弟に相談することが大事だと思いました。私たちは生きてい生活しているからどこでも、いつでも、どんな条件も起こるかもしれないです。今の時代はたくさんの苦勞のことがあって困っている人いるから、この授業を受けている学生も困っているかもしれません。そして、この授業は今までの一番大事に受けました。どうもありがとうございました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

私には家族や友達の支えがあります。困った時に話を聞いてくれるので、とても感謝しています。

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいでし人に聞いて人に聞いてほしいと思いますか。

苦しみが無い人に聞いたら苦しみがならないようになるとは思います、特に悩みや不安を持っている人に聞いてほしいです。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと考えたことなど、どんなことでも構いません。

今回の授業では、心に余裕が無い人への対応や自分自身余裕がない時に支え、対処となる方法を見直すことが出来ました。

私は今まで善意でやっていた共感する事、助言することでも相手にとっては迷惑になりかねないことなのを知り驚きました。これからは相手の言いたいこと、聞いてほしいことに注力して話相手として居られるように意識しようと思いました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

私の支えは音楽です。自分の想いを相談するようなことでは無いけど、曲の中にある歌詞や旋律が静かに寄り添ってくれるので大変支えになっています。

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

一人で辛い気持ちやことに困ってる、抱えている人。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

心を閉ざした人の心を開くには、わかった気になって接するのではなく話を聞いてあげて、すべてを受け入れることが大切だということがわかりました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

いつでも話を聞いてくれる人がいる。

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

困っている人

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

自分の心の苦しみについて、解決できる苦しみと、解決できない苦しみの二種類に分けられることに気づかされました。また、苦しみの種類ごとに原因や対処法を考えながら自分の気持ちと向き合っていくことが大事だとこの授業で学ぶことができました。

苦しんだことは今までたくさんあったけど、その分だけ成長できたと今回の授業を聞いて感じることができました。

また、自分の身近な人でもし苦しんでいる人がいたら、その人の苦しみを聴いてくれる人になれるように、この授業で習ったことを心にとどめておきたいです。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

家族、友達、趣味

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

心に問題を抱えている人だけでなく、自分は大丈夫だと思っている人。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

反復法は簡単なようで効果もあり誰でもまねできる点が素晴らしいと感じました。
これからもこのような活動を頑張ってください。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

SUPER BAEBERの曲

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

悩みがある人や心が弱い人

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。
※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

悩んだり、苦しんで、相談を受けることをよくあったがしっかり聞くではなく理解するのではなく「聴く」ということが大事なのだ学びました。今まで相談されたりしたときに私は聴くことができているのかは確かではないですが、今度から誰かの苦しんでいたり、悩んでいたときは聴くことをしっかりしたいと思いました。確かに私自身も苦しんでいるときは解決策がほしいのではなく、ただ聴いてほしい、ただそばに寄り添ってほしいと思ったことがあります。人それぞれの苦しみがあるなか聴くことは心をもってすることができると思いました。また、「助けて」とちゃんと言えることも大事だと思いました。友達に聴いてもらうためには、しっかり「助けて」って言えないといけないとなりが起こっているのかすらわからないし、人が誰しも苦しんでいるのに気づかないと思います。私はこれから人の変化にも気づいて、手を差し伸べるときはしっかり差しのぼし「助けて」といわれたら向き合って聴くことのできる人になりたいと思いました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

私には家族、友達、音楽、憧れの先生の支えがあります。家族はどんなときでも味方でいてくれ、友達は落ち込んだときに話をそっと聴いてくれます。そして黙ってそばにいてくれる。音楽は上手く言葉にできない気持ちを代わりに語ってくれます。憧れの先生は私自身の未来を諦めることなく支えてくれます。

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

私のように両親との関わりが薄かった人、生まれてきた意味を否定したい、否定されて生きてきた人、今の自分自身に取り繕った仮面のように感じる人にきいてほしいです。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

今回講話を聞いて困ってる人を助けようと思いました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

親

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

今現在困っている人

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

これまで、苦しんでいる人の気持ちをわかってるって思っていました。しかし、今回の講義で、その気持ちは良くないものだとわかりました。そのため、これからは相手の気持ちを無理にわかったふりをするのではなく、今日学んだ反復を使っていこうと思

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

家族や友人です

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

勉強とか受験で悩んでいる人

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

僕は、苦しいことやイライラすること、モヤモヤする気持ち、人間はこの感情からは絶対に逃げられないと思います。だから、きつい思いをしている人たちに寄り添っていきたいと思いました。また、今回の講話を聞いて、あらためて自分を支えてくれている人たちの大切さを感じることができました。本当にありがとうございました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

高校の先生、友達、自分の目標、筋トレ、睡眠、おいしい食べ物、家族

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

小学校中学年の子供たちです。理由は、なるべく早くからいのちについての授業を取り入れることで、大切さや尊さを理解できるようになると思うからです。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

苦しみには二種類あって、解決できるものと解決できないものがあるのだとしり難いと感じた。基本的に私は嫌なこと苦しいことなどがあつた時は、寝て次の日ぐらいには忘れさってしまうタイプなのでこういった考え方を理解するのは大切だと思いました。

実際に今日反復の例を実演してもらってなるほどと思いました。相手の言ったことを反復したりうなずいたりすることで相手に寄り添い聞き手になることでより相手の気持ちを引き出すことができるのだと思った。一方で、反復だけでは人によって拒否されてしまうのではないかと感じ、今の私には知識がないから深く追及していくことはまだできないが、人それぞれに合った対応の仕方があるだろうから、事例等を複数知っていくことで様々な人と話せるようになりたいと思いました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

読書をするのが好きで、気分転換にはよくブックオフなどについて本を買いあさっていました。

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

子供たちだけでなく保護者などにも聞いてほしいです。育児ストレスや職場環境、家庭環境など、悩みの種はたくさんあると思います。今はもちなおしていますが実際に私の親も折れかけていました。保護者懇談会などの保護者が集まる機会を利用して、聞いてほしいと感じました。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

希望と現実の開きがあるので苦しかったりイライラする感情が生まれるのだと分かり、自分にもできることを探して悩みを解決していきたいと思った。

苦しいことがあっても、支えがあれば穏やかになるので、辛いときは周りに相談して解決できたらいいと思った。

苦しんでいる人が周りにいたら肯定すると気持ちが楽になることが分かったので、同じ状況にあったら、質問や反対する言葉を言うのではなく、優しく話を聴いてあげる人になれるように頑張りたいと思った。

高校の時に受けた浴衣の検定で1回だけ落ちてしまい次の検定を受けるまでの間必死に練習して、無事に合格できた。落ちた時は苦しかったが、苦しんだことは、後には入試の時の資料として合格証書を提出できたので、それを乗り越えることによって、自分の大きな力になってくれると思った。

友達が支えになってくれているなど感じる人がたくさんあるのみんなに悩みができた時に支えられるようになりたいと思った。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

嫌だったことを家族に共感してもらえる、これからもっとそれを超えるかもしれない人が社会にはいると言ってもらえることで気持ちが軽くなる。
友達と笑いあうことで気持ちが晴れやかになる。

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができません。どんな人に聞いてほしいですか。

高校を卒業してから就職してまだ仕事に慣れることができていない人に聞いてほしい。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

今日は人の気持ちを理解して、共感することの大切さを学びました。相手が悲しんでいるときや攻撃的になっているときは、無理にわかったような感じではなくてその人の気持ちに共感して優しく接してあげることが大切だとわかりました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

一緒に共感して欲しいし、そっとして欲しいです。

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

不登校で悩んでいる人が必要な人に聞いてほしいと思いました。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

私も中学生の時不登校だった時期があったので今日の話がすごくわかりました。
自分は社会福祉士を目指しているので、じゅんやさんのような体験がある方たちに寄り添って行きたいと思いました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

家族や友人の支え、社会からの支え

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

心が弱く、苦しいことに悩んでいる人

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

今回の授業で私が感じたことは、嫌なことは自分の中にある支えを大切にできていれば上手く向き合えるということです。

今の私は、嫌なことがあったり自分が望まないことで悩んだり落ち込むことがすごく多いです。正直なところ、この考え方はしばらく変わらないと思います。

ですが、今回の授業を受けてみて私には周りに支えてくれる人やものが沢山あることを思い出しました。自分の悩みを正しく理解し、どう解決するか、他人を頼りながらもしっかりと考えて行動に移すことを頑張ってみようと思います。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

家族、友達、好きなアニメや漫画など

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

私のような、自分の悩みを解決できない人。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

DVDや実際に演技を通して学ぶ今回の講座はとても印象に残りやすく学びやすかったです。友達と一緒に考えるときは楽しくまた真剣に考えることがしやすい講座でした。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

友達や家族がいます。また動物が癒しの一つです。

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

今悩んでいる人はもちろん悩んでない人にも聞いてほしいです。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

今日の講話を聞いて反復してあげるといい、相手が次の言葉を話すまで待つといいなど様々な例が出ましたが、それはすべての人に当てはまるわけではなく、私のようにあえて何も聞かずに放ってほしい人やできるだけ向こうから「どうしたの？」など言ってくれたほうがいいという人もいます。反復や沈黙、間などはあくまで一つの例に過ぎないのだということを頭に入れて、これからは身近な人などにつらいと感じている人に寄り添うような機会があったら、その人に合った寄り添い方ができるようになりたいなと思いました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

ゲーム、話を聞いてくれる高校の先生、友人

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

今とてもつらいことがある人、つらいことがなくても今を生きるすべての人たち

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

希望と現実の開きが苦しみの原因になるという考えを持ったことがなかったので、今回話を聞き新鮮に思いましたが、思い返せば実現させたいことが思うようにいかないときにもどかしい思いをすることやそれをストレスに感じる経験をしたことがあったので納得しました。今後苦しむことがあったら希望と現実の開きに苦しんでいないか確認することで心を落ち着かせたいです。自分で解決できないことを悩んでいても、心がすり減るだけだと思うので、自分が何に苦しんでいるのかを都度考え自分の思いを整理する習慣をつけたいなと思いました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

辛いとき私の支えになってくれるのは家族です。悩むことがあったらすぐ相談するようにしています。自分にはない視点からのサポートをもらい助けてもらうこともありますが、相談することによって自分一人で抱え込まずに済むので、問題を解決できなかったとしても話を聞いてもらうことで安心感を得ることができ、それが私の支えになっています。

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

今悩んでいる人はもちろんのこと、これからの人生が長く経験が少ない若者に聞いてほしいと思いました。今回の授業で教わったことをもっと早く知っていれば、苦しんだ時の対処がもっとスムーズに行えたと思うからです。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

どんなに心が苦しい状況でも、支えになるものや支えてくれる人がいることで穏やかな心をもつことができることがわかりました。変に相手の気持ちを分かった気になるのではなく心に寄り添って聴いてあげることが大切だとわかりました。これからそのような友達に出会う場合は反復を実践してみようと思います。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

理解してくれる両親 犬 なんでも話せる友達

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

今の生活に疲れている人

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

話が分かりやす

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

病んでいる人に対してどう対応するのか正解はないにしても支える側として寄り添った形で言葉を選ばなければならない一番わかったつもりでも本人にとっては、理解してもらえていないと感じる人もいます。相手がどう感じているか後々のことを考えて行動することが大切である。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

親・友達の支え

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

今の生活に慣れてしまい社会にもまれてる人。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

私那不登校になった際の解決方法と違ってこういうやり方もあるんだなと思いましたし、今悩みを抱えてる従兄妹がいるから参考にしてみようと思いました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

友人と話したり遊んだりするのが支えです。

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

親子で関係がギクシャクしてる方々や、悩み事が沢山ある子供達に聞いてほしいです。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

命があるからこそ人と出会ったり学んだりすることで喜びや悲しみを感じることができると思います。なので命にはそれぞれの固有の価値があり大切にすべきだと感じました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

家族や友人の存在や自分の好きなこと。

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

悩みがある人に特に見てほしいです。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

私も誰かに悩みを打ち明けた時に、私が少し相手にあたってしまったとしても落ち着いた雰囲気
で話を聞いてもらって気持ちが楽になった経験があったので、これから悩みを持っている
人がいたらゆっくり相手の言っていることを復唱して自我を出しすぎないようにしたいと
思った。

今までは悩んでいる人がいたら何があったか聞こうとしていた。でも、今回の授業を受け
て自分から何でも聞くのではなく、相手に寄り添い話そうとしてくれるまで待とうと思っ
た。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

家族や友人などの目の前にある存在だけでなく、知人からの応援メッセージや自分の好き
な有名人が頑張っている姿を見ること。

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。
どんな人に聞いてほしいですか。

新しい環境に変わった人、大人数の中で生活している人、ストレスを感じやすい人

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

お話を聞いて、一人一人抱える苦しみは違うと分かりました。人を理解することはできないと思いました。理解するふりが一番いけないと思いました。なのでいろんな人を支えられるソーシャルワーカーになるためにも、簡単にその人を分かった気にならないことが大切だと思いました。今日お話を聞いて良かったです。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

家族や友達の支え

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

友達が思い詰めてる人に聞いてほしい。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

この日の話を聞きながら、自分の中高生のときを思い出しました。中・高生の時に学校に行きたくないと思う時期があり、自分じゃ解決できない苦しみや悩みを家族に話せば心配させることは分かっていたので相談できないまま限界が来た日がありました。泣きながら、行きたくないという私に両親は困っただろうなと思います。でも、行きたくないという私の話をちゃんと聞いて「そうなんだ、つらいね今日は休んでいいよ」と寄り添ってくれました。そんな風に寄り添ってくれた家族がいたから、次の日も学校に行くことができました。自分の過去と今回の話を聞いて改めて、話を聴くことは当たり前のことかもしれないけど、自分が苦しい時に聴いてくれたり共感してもらえると、それが支えになると感じました。自分もこんな人になりたいと強く思います。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

家族や友達と笑いあえること
推し

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

今、苦しんでる人や誰かにつらい思いをさせている人。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

自分が苦しいときとか、知人が苦しんでいるときとかなかなか相談することができなかったり、誰に相談したらいいのかわからなかったりすると思うから今回の授業はほんとにためになる授業でとても有意義な時間となりました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

小さいころからずっとお母さんです

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

孤児院の子供たち

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと考えたことなど、どんなことでも構いません。

自分が今苦しいと感じていることを書いて可視化してみると、希望と現実の開きによって生じる苦しみであるということがよくわかりました。しかし、苦しみがあったとしても私にはその分、支えが3つもしっかり備わっているということにも気づくことができました。この3つの支えがあるからこそ、今の自分はおだやかに生活することができていると思います。

また、「苦しんでいる人は、自分の苦しみをわかってくれる人がいるとうれしい、わかってくれる人は、聴いてくれる人」という言葉も出てきましたが、将来福祉に関わる仕事をしたいと考えている自分からすると、とても大切にしたい言葉だと思いました。相手の気持ちをキャッチして言葉にする、そして相手に返すという反復は、簡単にできそうなことですが今まではできていなかったような気がします。誰かが苦しんでいるときにどのようにすれば「わかってくれた！」と思ってもらえるのか、今回の講義で学んだことを誰かのためにできる人になれるように日頃から意識的にこれまでできていなかったことを変えていきたいと思いました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

母や友達と定期的に電話をしてお互いに相談に乗ることが支えとなっています。

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

精神疾患を持っていて、今苦しんでいる方に聞いてほしいです。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

家族などの支えがあって今の自分があるんだと改めて感じた

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

家族やペット

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

スポーツ関係にかかわっている人

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

私は困っている友達などから相談をされた時に大丈夫とかなんとかなんとかわかるよなどを簡単に口に出していました。でも、今日の講話で言われた方は逆に嫌な思いをしているかも知れないことを知りました。そんな時には、反復をするといいと教えてくださいました。相手が「そうだよ。」と言葉を口にしたら納得している合図だとも教えてくださいました。これからは、反復などを意識して接していこうと思いました。つらいと思うことは、現実と理想の差が大きいからという話を聞いてそうだなと共感しました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

家族、友達、本、音楽

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

今、生きることに疲れている人、人間関係で困っている人。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

授業を通して、悲しくなっている人や悩みを持っている人がいたら、授業でしたことを活かしてその人に寄り添いたいなと思った。不登校の子などはとても敏感などで、あんまり触れすぎずに、はなしをまずは聞いてあげて寄り添うことが重要だとわかりました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

家族

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

家族

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

今まで、苦しんでいる人の気持ちをわかっていると思っていました。しかし、今回の講義で、その気持ちはよくないものだとわかりました。そのため、これからは相手の気持ちを無理に分かったふりをするのではなく、今回学んだ反復を使っていこうと思います。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

友人や家族、音楽です。

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

勉強や受験で悩んでいる人

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

自分が親になった時に子供が辛そうにしたり、苦しんでいるときは早く気づき、寄り添うことが大切だと改めて思いました。寄り添うときは、あまりしつこくするのではなく相手の気持ちを考えながら安心して話せる環境を作ることが大切だと思いました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

多くの人たちに聞いてほしいです。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

今日の授業を通して、苦しみをなくすことだけではなく、周りの支えや自分の楽しみ、将来の目標があることで前向きになれることを学んだ。また、わかってくれる人がいると思うだけで安心できることや、相手の話をしっかり聞くことの大切さを学びました。映像を見て、息子でもそのひとじゃないから理解はできないけれど、その人の考えを受け止めて問いかけて返答がくるまで質問するのではなく、相手が話し出すまでしっかりとまって相手の考えを引き出しているのを見て、私も友達や家族と話をするときには相手の立場をしっかりと考えて落ち着いて接していきたいなと思いました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

私の支えは、推しのmvを見ることです。好きなアイドルの音楽やパフォーマンスを見ると、嫌なことがあっても元気をもらうことができ、前向きな気持ちになれます。自分の好きなものを見て定期的に気分転換をしていることで、つらい気分も引きずらずにリフレッシュできているような気がします。

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

私は、先生や親など、誰かを支える立場の人に聞いてほしいと思いました。相手の話をすぐに否定したりアドバイスをしたりするのではなく、相手の言葉を反復しながら、相手が話し始めるまで待つことの大切さを学ぶことができるからです。支える側の人から意識を変えて接し方を知ることで、悩んでいる人も安心して話せるようになるなと思いました。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

多くの精神面の話で大切にしないといけないとおもいました

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

友達、家族が支えてくれる

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

いつもつらい人生を送っている人

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

今回の授業を受け、自分の心を支えてくれる人が身近にいてくれることの喜びを私自身が感じられていなかったので固まった感じ方を見直し昔から今まで変わらずに接してくれている人へ感謝していこうと思いました。

また、私は中学校をあまり行けなかった経験があったので自分を一番わかってくれるのは自分しかいないと思っていましたが、今回の話と自分の経験から、一番になれなくとも殻にこもってしまっている人に対して無言で寄り添えるような人になりたいと思いました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

姉、幼馴染、音楽

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

成長するにつれてかたい考え方になり周りへ助けを求めることが難しくなっていくと考えるので、小学5、6年生くらいに簡単に説明してあげてほしいと思いました。また、学生だけではなく不登校児を持つ親に伝えてほしいと強く思います。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

今回の講和では、人から話を聞くときには自分の考えをすべていうのではなく、相手に共感して寄り添うことが大切だとわかりました。また苦しみなどをプリントに書き出すことで、自分の周りには支えがたくさんあることを再確認できました。これから今回学んだ周りの人に対する話し方など実践していきたいです。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

家族、友人、音楽

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

不登校の人やその家族、受験生など心に余裕がない人

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

悩んでいたり困っている人がいたとき、今までは話を聞いてアドバイスなどを言っていたけど、今回の授業を通して話を聞くことも大切だけど、その人が言った言葉を繰り返して言ったり、相手が話始めるのをしっかり待つことも大切だと思いました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

私には、好きなK-POPアイドルのライブに行くことや、友達、家族の支えがあります。

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

受験勉強をしている人たち

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

私は、今まで誰かが苦しんでる時や悲しんでる時はよく共感していました。しかし、これが本当に正しい行動なのか疑問に思いながらいました。今日の話聞いて、反復というやり方を知ることができました。最初はそんな方法でいいのだろうかと思っていましたが、実際にやってくさっているときに、自分が悩んでる側になって会話の内容を聞いてみると、確かに理解してもらえてるような気がして安心してる自分がいました。今回の話を聞いて、共感以外の方法を知れたので良かったです。実践してみたいと思います。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

音楽

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

私の中で中学生が小学校から急に大人に近づいた気がして悩むことが多かったので中学生に聞いてほしいです。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

「折れない心を育てる命」を聞いて、困難や失敗に直面してもあきらめずに前を向くことの大切さを学びました。折れない心とは、ただ強いだけではなく、周りの人に支えられながら何度でも立ち上がる力だと感じました。また、不登校の話がありましたが、その経験は次につながると思い生活していくのがいいのかなと思いました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

家族

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

世界中

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

心を育てる大切さと難しさをこの講義では学ぶことができました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

家族や友達、彼女の支えがある。

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

なかなか外に出ることができない人や、目の前のことで精いっぱいになっている人

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

私は心が折れたという経験はあまり記憶にはないです。でも心が折れそうになったことは何度もありました。でもその時に一番私の支えになってくれたのは家族です。特にお母さんはなんでも話を聞いてくれて、いつも” そうだったんだ” とか同乗してくれてそのあとに少しのアドバイスと別の視点からのものの見方を教えてくれて気持ちが軽くなったり心の支えとなる言葉になっていました。動画のような親子みたいにはなかったことはないけど相手のことを理解していると言い切ることはできないし不可能に近いけど寄り添ったり、理解しようとする気持ちや行動はできるという違いに気づきました。なのでこれからは、周りに困ってる人や助けを求めている人などの話を聞いて相手に寄り添っていきたいと思いました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

家族、友達、音楽、猫

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

悩み事がある人とか鬱の状態の人。でも明るくふるまってほんとの自分を出せない人にも必要だと思う。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

私自身が不登校になったことはないのですが、友達が不登校になってしまったとき、何も言えなくて、ただ、一緒にいることしかできませんでした。そのときの対応が間違っていたとは思っていませんが、もし、この先同じことが起こったら話を聞けるような人になりたいです。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

推し、友達、音楽、読書

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

悩んでいる人のことについて悩む人に

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

人間は誰にでも苦しく感じる時があるが、苦しく感じる理由が希望と現実の開きであると理解することで、少しは気が楽になる人がいるのではないかと感じました。また、苦しみがあっても支えとなる関係があったり、選ぶことができる自由があったり、将来の夢があったりしたら、おだやかになれるとおっしゃっていたのにとっても共感しました。つらいことがあっても、友達や家族に話をすることで心がとても軽くなり、前向きな気持ちになるので、自分も家族や友達が苦しそうなときは支えとなれるようにしていきたいです。私が家族や友達に相談をするときに、自分の話をうなずいてきてくれると、自分のつらさを理解してくれていると感じるので、相手の言いたいことをキャッチして、言葉にして相手に返すことは大切なんだと感じました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

つらいときにそっとそばにいてくれる家族や、どんな話でも聞いてくれる友達

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

誰にでも苦しくなる時期はあるので、大学生や高校生など幅広い人に聞いてほしいです。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

私は将来のことについて考えることがあまりなかったため友達と一緒に考えることができこれから先の楽しみが増えて大変良かったです。

また、映像を見て親との関係や自分自身が向き合うことの大切さを学ぶことができました。まずは自分自身と向き合い、たくさんの方と良い関係を築いていきたいと思います。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

私の支えは家族です。どんな事があっても寄り添い、これまで辛いことがあっても励ましてくれて生きる勇気をくれました。

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

今生きることに不安を抱えている方にこれから自分の未来は何が起こるかわからないしまだまだ楽しいことが待っていることを伝えるために聞いてほしいと思います。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

自分が、相手のことを分かったつもりでいても、絶対に相手の考えてることは分からないから、相手の話をよく聞いて歩み寄ることが大切だとわかりました。これから、もし少し気分が落ち込んでいる人がいたら、相手の話をちゃんと聞いて歩み寄っていきたいと思いました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

家族、友達、動物

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

10代から20代の人たち

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

今日の話聞いて、人には解決できる苦しみと解決できない苦しみの2つに分けることができることを初めて知った。苦しみがあっても3つの支えがあると知り、そのどれか1つでも欠けたら、笑顔やおだやかになることができないのかなと不思議に思う部分もあった。苦しんでいる人が求めているのは「聴いてくれる人」というのがわかったので、もし苦しんでいる人がいたときは今回の授業で学んだことをいかして「聴いてくれる人」になれるようになりたいと思った。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

友達と家族

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

順調そうに見える人

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

初めは命の授業と聞いていたので、いじめない、自殺する前に相談しようなどの内容だと想像していましたが、思っていた内容とは違い一つ一つの問題に向き合いしっかり分析して解決できる方法を考えたり、ポジティブになれるような考え方を知ることができました。私はモヤモヤしたときにネガティブなことしか考えられませんでした。ポジティブにとらえると良いことがあると知れたので、今度落ち込んだ時は支えがあることを考えて前向きに生活しようと思います。また、講義の途中で視聴したビデオに共感しました。私は中学2年生の頃、不登校でした。ビデオのように親に暴言を吐いたりはありませんが、親が学校にいけないことで悩んでいることや、怖くて行けないということにすごく共感しました。そういう時に両親が話を聴いてくれたので今、大学に通うことができていると思っています。すごく考えさせられるお話でした。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

家族やペットのうさぎです。

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

学校にいけない子たちや、その両親に聞いてほしいです。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

誰にでも悩みはあると思いました。それを慰めることもとても大切けどとても難しく、一人で抱え込むこともよくないし、難しい問題だと思いました。

私は悩むことが多く、自分で抱え込んでしまいます、なのでできるだけ人に相談していきたいと思いました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

高校での友人にはいろいろ相談することができます

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

誰にも相談できずに一人で抱え込んでしまう傾向にある人。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

私自身も昔は、不登校でありビデオの子のような状況でした。ですが、両親や友人が私の悩みや愚痴を聞いてくれたお陰で、大学に入学できるまで立ちなおせたのだと思いました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

両親や友人が背中を押してくれた

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

自分は不幸だと思っている子供たちに聞いてもらいたいです。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

人の気持ちを考えて発言しようと思うことができました。人と会話するときには一度考えて相手のことを傷つけないかを頭の中で考えようと思いました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

メンタルが不安定な方に向けて伝えたい

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

今までは悩んでいることがあっても、だれにも相談せず自分でため込んでしまっていてけど、今回の話を聞いて悩んでいることなどがあつたら、友達や家族に迷わず相談しようと思いました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

家族、友達

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

何かに悩んでいる人や、心がやみそうな人に聞いてほしい。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

今回の講話を通して、命の大切さについて改めて考えさせられた。私は高校2年生のころに身近な人を亡くしつらい日々を過ごした経験があるので、誰にでも分け隔てなく接するように心掛けているので継続していきたい。これからの生活の中で、自分の命だけでなく家族や友達などの周囲の人の命も大切にしていきたい。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

家族 友達 高校の部活の顧問の先生

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

仲間はずれをしたりいじめをしたりするなどの相手の気持ちを考えない人や犯罪などに手を染める人。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

今日のお話はとても役に立つと思いました。精神的に不安定な人などには慎重に話さないといけないので少しためらっていましたが、これからは話すためのポイントみたいなのが分かったのでどんどん弱っている人にでも話しかけてあげて、その人の力になってあげたいです。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

家族や友達です

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

小さい頃から聞いておくといいとおもうので小さなお子様などにも聞いてほしいです。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

苦しい時は一人で抱え込まず誰かの支えが必要だと思いました。
逆に、困っている人の支えになることも大切だと思います。
この二つを意識することでみんなが生きやすい世の中が生まれると考えました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

家族や友達、恋人の支えがあるからこそ今の自分があると思う

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

今一人で悩みを抱えている人

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

私は相手が落ち込んでいる時に、まず相手の気持ちを聴くのは大切だと気づいた。それに、人と話す時、自分の話し言葉を気を付けないといけない。これから、誰かと話し時にも言葉や聴く方法を改善したいと思います。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

夢が私の支えになっています。

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

私は、誰にも感情があると思います。なぜなら、私たち人間には誰でも感情があるからです。もしできるなら、そのことをたくさんの人に伝えたいです。特に、自分の気持ちを話せる相手や頼れる人がいない人たちに伝えたいと思います。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

子供の気持ちを理解することは不可能なことだということがわかりました。引きこもってしまった子供には無理にやらせようとするのではなく気持ちに共感してあげることが大事なんだなと思いました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

家族、友達、ペット

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

モンスターペアレントの方々

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

今回の授業を受け、まず最初に考えた自分が苦しいなと思うことは以外にもなかったが、ちょっとしたことでいいから考えてみるとたくさんあり、文字にしてみると以外にも苦しいことが自分にはたくさんあるなと感じました。しかしその苦しみがあっても周りにいてくれる友達、家族に自分は支えられており、もっと感謝して1日1日を過ごしてみたいと思いました。これからまだたくさん苦しいことがあると思いますが、抱え込まず相談し、周りに困っている人がいたら手を差し伸ばせる人になりたいと思いました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

友達、家族

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

全世界の人々
特に国を代表する人々（総理大臣、大統領など）

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

苦しんでいる人は聴いてくれる人がいると聞いて、もし自分の回りに苦しんだり困っている人がいたら積極的に話を聴きに行こうと思いました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

押し ゲーム

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

苦しんでいる人、悩みを持っている人に聞いてほしい。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

大学が始まって一人暮らしやバイトと学業の両立が一度崩れた日があり、どちらにも集中できないことがありました。ですがこの講義を聞いて自分の根幹になっている友の存在や将来の夢をもう一度初心にかえって考えたり、小学生からの親友に相談してとても心が軽くなった感じがしました。ただ、過去に受験でうつ病に近いものになったことを通して、並大抵のことは無意識に苦しかった時と比べてきつとは思わなくなったし、自己嫌悪の時も支えてくれた父親が言ってくれた「経験したことに無駄なことは一つもない。」という言葉にも救われました。だからこそ、いま苦しんでいる友達がいたらその子に寄り添える存在になりたいと思いました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

両親、親友、親戚、バスケットボール

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

これからの大学受験で思い通りに成績が残せず、自暴自棄になっている人。

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

私は今まで苦しんでいる人がいた際には、励ましたり、一緒に頑張ろうなどの言葉をかけていました。しかし、今回の授業の中で、相手を理解することが最も大切だと気づきました。これまでの私は、相手を深く理解することはあまりできていなかったもので、まずは相手を深く知り、本人からも反復表現を使いながら聴いてくれる存在になっていきたいと考えました。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

本当の自分を理解してくれる友達

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

これから多くの人とかかわる小学生など

折れない心を育てるいのちの授業

※今日は、一緒に考えてくださってありがとうございました。よろしければ、感想を教えてください。

※感じたこと、気づいたこと、これからやってみようと思ったことなど、どんなことでも構いません。

何かに苦しんでいる人の相談に乗るときは相手の言っていることを反復することが大切なんだとわかりました。変な解決策やもっとこうしたらいいよとかそういうのではなく、まずはあいての言葉を反復して気持ちを受け入れてあげることが大切だとわかりました。自分が何かに苦しんでいるときにその気持ちを受け入れてくれるような友人がたくさんいればいいなと思いました。てかいます。

※ あなたにはどんな支えがありますか。もしよかったら教えてください。

家族、友達、犬

※折れない心を育てるいのちの授業は、例を変えて、様々な人にお伝えすることができます。どんな人に聞いてほしいですか。

悩みを抱えている人や気持ちが病みやすい人