

Step 2

# ソーシャルサポートを 知ろう

## 1 悩みの解決方法について考えてみよう

「Aさんの悩み」について考えてみましょう。この場合、あなたならどのように解決しますか？

### Aさんの悩み

期末テストが近いのに、  
英語の勉強がちっとも進みません。  
英単語も覚えられないし、文法もイマイチ。  
今度のテストが悪かったら  
お母さんに怒られちゃう。どうしよう・・・。

ゲー  
寝る間も惜しんで  
取り組む

チョコキ  
友達に  
手伝ってもらう

パー  
先生に  
質問に行く

## 2 あなたが困っている、悩んでいるときに、人からしてもらって 嬉しいことや助かることはなんですか？書いてみましょう。

**勉強** テスト・宿題・授業・塾

---



---



---



---



---

**友人関係** 友達と仲直りしたい  
意地悪されている

---



---



---



---



---

**学校** 先生との関係・学校行事・学校全般

---



---



---



---



---

**部活・クラブ** 先輩後輩との関係  
協議会・練習

---



---



---



---



---

**家族関係** 兄弟・両親

---



---



---



---



---

**恋愛**

---



---



---



---



---

**その他**

---



---

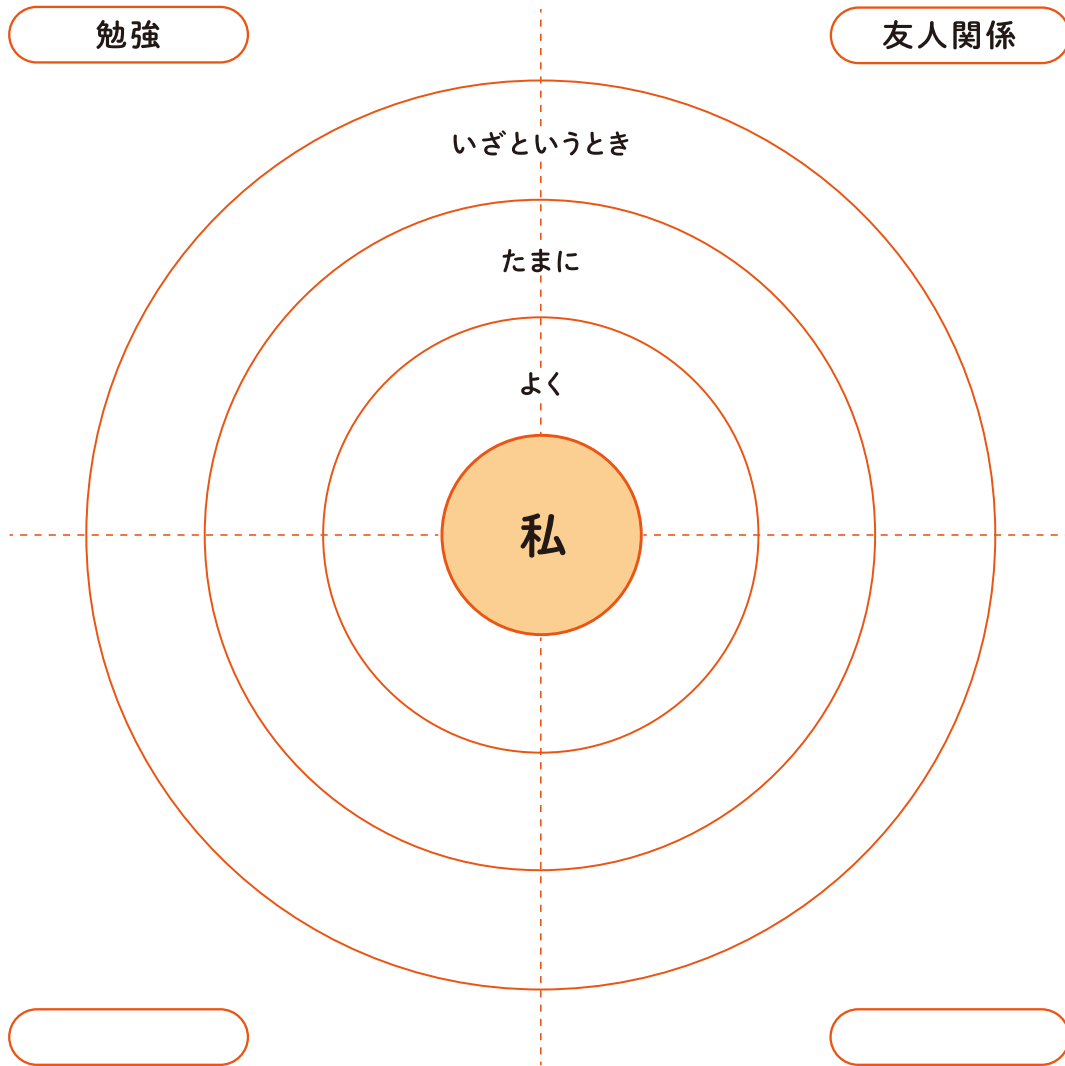


---

### 3 そうしたサポートをしてくれるのは、あなたにとって誰ですか？

勉強

友人関係



#### 1 ポイント・アドバイス

#### 頼み方のポイントの覚え方

#### 「”ハリを(お)”頼む」

- は (内容)をはっきり伝える
- り 理由を伝える
- お お礼を言う



ソーシャルサポートを受けることができる関連機関



別紙参照