



## SOS の出し方に関する学習を実施しました

12月5日(火)にスクールカウンセラーのT先生より、全校生徒を対象とした「SOSの出し方に関する学習」を実施しました。

まず、「一人一人が大切な存在であること」「ストレスが大きすぎたり、長く続いたりすると心や身体に影響が出ること」をDVDの視聴を通して、確認しました。そして、自分を大切にするための「ストレスへの対処方法」をお互いに伝え合いました。また、「気持ちを言葉で言えない場合はどうしたら良いか」を考え、話し合いました。その後、「心が苦しいときや身体の調子がおかしいときは一人で悩まず、身近な信頼できる大人に話してほしい」「助けを求めることは、恥ずかしいことではなく、自分を大切にする行動である」とお話がありました。

### 【生徒の皆さんが辛い気持ちになったとき、それを軽くするためにしていること】

- ・ボートとする
- ・友達と遊んだりする
- ・散歩をする
- ・歌う
- ・素数を数える
- ・肩をマッサージする
- ・好きなもの(動画、推し、空、虫など)を見る
- ・音楽を聴く
- ・出来事をノートに書く
- ・身体を動かす
- ・お風呂で水面を叩く
- ・いっぱい食べる
- ・家族や友達に相談する
- ・なにもしない
- ・泣く
- など...



### 生徒の感想より

- どうしたらストレスが消えたり、心が軽くなったりするのかを改めて考えることができました。一人で抱え込まないで、相談してみようと思います。
- 自分に合っているストレス対処方法を見つけ、上手にストレスと向き合っていきたいです。
- 自分を客観的にみるため、自分の存在を自分で認めてあげるためにも、大人に相談することは大切だと思いました。