



ほけんだより



令和7年2月21日(金)

大良小学校 文責 加茂

スクールカウンセラーによる「心の授業」

2月17日(月)に、全校児童を対象に「心のSOSに気付こう～心の相談窓口を知ろう～」という内容で、スクールカウンセラーの梶原先生にお話していただきました。発達段階を考慮し、5、6年生向け、1～4年生向けと時間を分けて行いました。

来年度から新体制で始まる小学校生活。楽しい反面、少し不安だな…と思っている子どもたちも少なくはないと思います。また、新体制がスタートした後に、これまでは感じなかった不安や悩み、ストレスを感じ、それを誰にも言えずに一人で抱え込むことがあるかもしれません。例えば、今まで勉強が分からずに困っていたのに、友達関係で悩んだり、やる気が出なかったりすることが出てくるかもしれません。些細なことでイラッとしたり、泣きたくなったりすることもあるかもしれません。しかし、心が不調になることは自然なことです。まずは、子どもたち自身が自分の心と体の状態を知ることが大切です。自分を知ることは自分を大切にすることであり、それができると自然と他者を大切にすることができます。もし周りに、困っている人やいつもと様子が違う友達がいたら、「さりげなく」言葉をかけることで、その相手を苦しみや悲しみから救うことができるかもしれません。

大良小学校の子どもたちが、一人一人を大切に、みんなの命を大切に思うことができるように…梶原先生の話を出し、これから先の人生を歩んで行ってほしいと思います。保護者の方も、「最近子どもの様子が気になるな」「ちょっと話してみようかな…」と些細なことでも何でも構いません。また、心のSOSに気付いたらぜひ担任、教育相談担当者やスクールカウンセラー、養護教諭等へご相談ください。

授業の内容について、お家でも話題にして頂ければと思います。下記に、感想を一部載せていますのでご覧ください。



1か月ごとに

SOSセルフチェックしよう



相談できる相手を
3人思い浮かべよう



「さりげなく」

言葉をかける練習中



梶原先生、一年間
ありがとうございました。



- 落ち着きがない人や、イライラしている人がいたら、さりげなく話しかけてあげたいです。もし悩みがあったら、相談できる人を見つけておきたいです。
 - 今は悩んでいることは多分ないけれど、いつか悩みができたり、増えたりと思うのでその時は誰かに相談をしたいです。
 - 私は、相談するのが苦手なので自分で悩みを抱え込むことがあると思います。悩みを抱え込まずに信頼できる大人に相談したいです。
 - 私は、自分を大切にしないと相手を大切にできないと思います。関係あるかわからないけど、まぶたがけいれんしたり、食欲がなかったり、学校が怖くなっているのでもSOSなのか考えたいです。
 - 友達のSOSに気付けるようにがんばりたいです。見かけたときは、やさしく「元気がないけど何かあったの?」と言えるようにがんばりたいです。
 - SOSについてたくさん知れたので、一人で解決せずに大人に相談したいです。
 - 私は自分のことを考えたことがありませんでした。だからストレスが溜まっていなかったか確認したいです。
 - 私は、動画を見て、みんなの心、命を大切に、心のSOSに気付きたいなと思いました。もし私がかもやもやしていたら、担任の先生もしくは友達に言いたいです。
 - 私は心がもやもやしたらお母さんに相談しようと思いました。友達とけんかしたらためないですぐにそこで謝って解決したいです。
- 授業の終わりに、心の相談窓口のチラシと一覧表を配布していますので、ご家庭でも確認されてください。