

SOSの出し方授業を行いました！

6月13日（金）に『自分を大切にしよう-ストレスへの対処-』をテーマにSOSの出し方に関する授業を行いました。

授業の前半は、動画を視聴しました。動画では、ストレスの原因に関する説明や中学生の81.2%が不安や悩みがあるといった調査結果が紹介されました。その後、ストレスへの対処方法や自分の想いを言葉にすることの大切さ、身近にいる信頼できる大人に話すことの重要性について説明がありました。

動画視聴後は、学級担任の先生を中心に相談機関の案内や言葉のかけ方、リラクゼーション法について紹介がありました。今回の授業の中で一番大切なことは、「一人で悩みを抱え込まないこと。」そして、「世の中には信頼できる大人が必ずいること。苦しい時には助けを求めること。」です。

もし、生徒のみなさんの中に苦しい気持ちを抱えている人がいたら、いつでも想いを言葉にして先生方へ話してください。



【授業の様子】