

「心の授業」(カウンセラー授業) SOSの出し方を学習しました！



7月8日(水)、「SOSの出し方」について学習しました。「心の授業」
としてスクールカウンセラーの伊藤先生を講師として、教育相談部が計画・実施したものです。
講師の先生から、大切なこととして「心が疲れるのは弱いからではありません」「感情は自分
を守るサイン」「つらいときは誰かにSOSを出してください」「みなさんを守るために先生たち
に伝えてください」の4点を伝えていただきました。

イライラする、モヤモヤするといった感情は、慣れない環境や経験のない出来事に対しての
自然な反応(サイン)で、心配なことや困ったことがあると心が疲れ、本当の自分と違うことを
考えたり思ったりすることがあります。人に何も言えなくなるのも自然なことです。そのよう
なときは自分だけで頑張らないで、信頼できる人に「話を聞いてもらえる時間はあります
か？」「気になっていることがあるのでお話ししたいです」などと話してください。また、まわり
の人に心配な様子が見られたときも教えてください(講師の先生のお話から引用)。本校は
生徒の皆さんが自分のペースで過ごすことを大切にしています。

