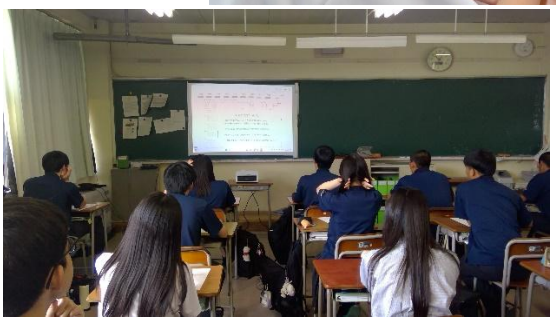
ＳＯＳの出し方に関する講話を行いました

（R８.7.24）

令和８年７月２２日（水）２時間目に全校生徒を対象にして、本校スクールカウンセラーの川本先生による「ＳＯＳの出し方に関する教育」をオンラインで実施しました。



ワークシートを用いて、ＳＮＳで友人にメッセージを送ったが一晩経っても返信が来てない時、気になって不安が大きくなる人とそうでない人の違いについて考えたり、気持ちの調子を崩してしまった時にどのようなことをするかとそのメリット・デメリットを考えました。

生徒の中には、「感じ方は人それぞれだと思うから、そこを絶対に責めたりしないようにする。自分なりの気持ちを落ち着かせる方法をもっと探して実践していきたい。」「誰にでも気持ちの体調を崩すことがあるからこそ、自分なりの気分転換の仕方を身につけておきたい。」「心の不調は環境や最近の出来事によっても左右する。早めに相談することが大切。自分にストレスが溜まったりした時の対処法も考えたいと思った。」「人によって出来事に対する感じ方が違うということがよく分かった。そのような時に、自分はどうすれば良くなるのか予め理解しておきたいと思った。また、一人で解決できそうにない時には人を頼ることを忘れずにしたい。」「悩みやストレスを放置するのではなく、自分の中で整理したり、周りの人と共有したりすることが大切だと思いました。」というような感想がありました。

今回の講話で感じたことや学んだことを大切にして、気持ちの調子を崩した時には誰かに聞いてもらうということも、いろいろある対処法の中の一つだということを忘れずにいて欲しいと思います。