



自分を投げ出さないで！～こころのSOS～

生活の中で、勉強や進路（将来）、友達や家族に部活動など、様々なことについて考え、時には思い悩むこともあるでしょう。なかなか自分の思い通りにならず、時には大きな「ストレス」となってしまうこともあります。現在、新型コロナウイルスの影響で生活が制限され、そのことにより「心の疲弊」を感じている人もいるでしょう。先週の道徳の時間、「自分を大切にしよう～SOSの出し方、受け止め方～」というテーマで、「自分がつらい気持ちになったとき」「友だちがつらそうにしている時」について考えました。

皆さんは、かけがえのない存在です。自分を大切に生きてほしいと願います。

PROGRESSO.

☆不安や悩みがあると答えた中学生は80%以上

- ・生活の中で『ストレス』を感じるのは自然のこと
- ・適度なストレスは「やる気」や「集中力」を高めてくれる

☆でも、ストレスが大き過ぎたり長く続いたりすると心や身体に影響が出ることがある、それが『こころのSOS』かも…

- ・あなた（先生たち）の対処方法（ストレス解消法）は？
 - 何か（草取り・スポーツ）に集中（没頭）する ⇒ どうでもよくなる
 - 歌う（車の中で熱唱） ⇒ 歌っているうちに忘れる
 - 走る ⇒ いろいろと考えているうちに昇華する（無の境地）
 - 遠出をして美味しいものを食べる
 - ゆっくり眠る

☆それでも解消できないときは、周りの人に話してみよう！

- ・それは、家族？友だち？先生？SC（スクールカウンセラー）？
- ・少しだけ勇気を出して話してみよう。
 - 「ちょっと聞いてくれる？」
 - 「先生あのね？」

☆友だちがいつもと違ってつらそうにしていたら、そっと話を聞いてあげよう！

- 「どうしたの？」 「大丈夫？」
- 「大変だったね」 「そんなふうに思ってるんだ」
- ・よかれと思って言う励ましや意見は、心の負担になるかも

☆SNSはいろいろな意味で危険（誤解、見知らぬ相手）

☆「誰にも言わないで」と言われたら・・・

身近にいる信頼できる大人への相談をアドバイスをしよう
分かってくれる大人は必ずいるはずです

- 自分を大切に
- 相手を大切に
- 一人一人を大切に

一人で悩みを抱え込まないで！

苦しいときは助けを求めて！

