



悩みは人に話してみよう！

－ SCによるSOSの出し方教育 －

7月1日(水)。写真は、5時間目、6年1組でのスクールカウンセラーによる「SOSの出し方教育」の様子です。

今回の授業では、スクールカウンセラーから「ストレスとは何か」「ストレスが心や体にどのように表れるか」「つらい気持ちになったとき、どう対処すればよいか」について、専門的な知識を基に、子どもたちの今の生活に寄り添いながら、分かりやすくお話しがありました。子どもたちは、自分の生活を振り返りながら、真剣に話を聞いていました。

授業を通し、子どもたちは、ストレスをなくすことだけを考えるのではなく、ストレスと上手につき合うこと、気持ちをしずめる方法を知ること、そして、信頼できる人に話してみることの大切さを学ぶことができたようです！

さて、1学期の終わりが近づき、子どもたちにとっては、学習や生活のまとめ、夏休みへの期待など、様々な気持ちが重なる時期でもあります。楽しいことがある一方で、疲れや不安が表れやすい時期でもあるため、自分の心や体の変化に気づくことは、とても大切です。

悩みや不安は、一人で抱え込まず、誰かに話すことで少し軽くなることがあります。学校でも、子どもたちの小さなサインを見逃さず、安心して相談できる環境づくりを大切にしていきます。ご家庭でも、夏休みを前に、お子さんの表情や会話、生活リズムなどを見守っていただき、気になる様子がありましたら、早めに学校へご相談ください。学校と家庭が連携しながら、子どもたちが安心して1学期を終え、夏休みを迎えられるよう支えていきたいと思っております。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

