

《SOS の出し方教室》 R7.6.27

第三小学校では、月に2～3回スクールカウンセラーの先生が来校し、子どもたちや保護者の悩み事の相談にのってくれたり、先生たちに子どもたちとの関わり方についてアドバイスをしてってくれたりしています。

6月は、全校児童対象に、[SOS の出し方教室]を開催していただきました。

4年生は、涼しい日だったので多目的室で、他の学年は暑い日だったため各教室で、オンラインでお話を聞きました。

高学年は、「こころのお話～モヤモヤの発散方法をみつけよう～」と題しお話をいただきました。まず、モヤモヤするのはどんなとき？その時どんな発散方法がある？などを考えました。そして、その時の状況によって自分の好きな発散方法を行えないこともあるので、いろいろな発散方法を持っておくことが大切だと教えていただきました。【10秒呼吸法】は、比較的どこでもいつでも取り組みやすい方法としてご紹介いただき、子どもたちも真剣に練習していました。



10秒呼吸法

①②③ ④ ⑤⑥⑦⑧⑨⑩



息をとめる



こころの元気がない状態が続くと

- 好きなことをしていても楽しくない
- 食欲がない
- やる気が起きない
- イライラする
- 夜、なかなか眠れない
- 頭やお腹が痛い



こころがSOSを出している

からだのキズは見える



こころのキズは見えない



言葉にして見せてほしい

手当をすれば、必ず良くなる
小さいキズの方が治りも早い



そして、心の傷は見えないので“言葉にして見せてほしい”と声をかけていただきました。心がモヤモヤしたときには、身近な大人に相談し、もし一人目でだめならば二人目、それでもだめなら三人目、がんばって三人目までは相談してほしいとのことでした。周囲の大人も、子どもたちの悩みに耳を傾ける気持ちが大切なのだと改めて気づかせていただきました。

低学年では、「こころのお話～こころの声をきいてみよう～」というお話をうかがいました。

お話の中で、自分の気持ちと相手の気持ち、どちらも大切にすることが大事だと教えていただきました。そして、3 択のクイズ形式で①自分の気持ちを大切にしたい言い方、②相手の気持ちを大切にしたい言い方、③自分と相手どちらも大切にしたい言い方の中で、一番良い答え方はどれか子どもたちが考え回答する場面もありました。

子どもたちは、「おれ、つい、嫌なのに『…いいよ。』って言っちゃうことがある。」「③なら、自分も相手もいい気持ちかも！」など、自分のこととして一生懸命考えていました。

最後の「みなさんは、自分も相手も大切にしたい、自分の気持ちを上手に伝える練習をしているところ。」というお話に、小さな子どもたちもとても納得した様子でした。

ひるやす いっしょ あそ
「昼休み、一緒にドッジボールで遊ぼう」

てつぼう あそ
鉄棒で遊びたいなあ

①「えー！ドッジボールなんていやだよ」
②「…いいよ」
③「ありがとう。でも今日は鉄棒で遊びたいからごめんね」

じぶん あいて じぶん きも
自分も相手も大切にしたい、自分の気持ちを上手に伝える練習をしているところ
しっばい あいて
失敗して相手をきずつけてしまったり、けんかしてしまうこともある

スクールカウンセラーの先生の穏やかであたたかい話し方に引き込まれるように、どの子どもも真剣に、こころについて学べた一時間になりました。

三小のみなさん、自分の心と相手の心、どちらもとても大切なものです。どちらも大切にしながらも、時にはモヤモヤしてしまうこともあると思います。そんな時は、ぜひ、身近な大人に相談しましょう！（三人目までは、あきらめずにがんばってそうだんしてくださいね。）

※9月には全教職員を対象に[SOS の受けとめ方]のお話をさせていただきます。私達、教職員もしっかりと子どもたちの SOS を受けとめられるように学んでいきたいと思っています。



