



つらいときは、一人で抱え込まず、SOSを！



10月6日(金)に、尾花沢小学校6年生を対象にした「SOSの出し方教育」に関する授業が行われました。

講師は、山形県立保健医療大学の安保寛明先生。

安保先生は、こころの危機(ピンチ)を、空気がほとんど入っていない紙風船にたとえて分かりやすく説明されました。

そして、自分が、身の回りの人がそんな状況になったときの対応についてアドバイスをくださいました。

①気になる人へ声をかけるとき、肯定的な言葉で聞きましょう

➡「元気がないけど大丈夫？」と聞いてしまうと「大丈夫」と答えてしまいがちです。「ぐっすり眠ることができてる?」「元気に起きることができている?」「明るい気持ちでいられてる?」「物事を前向きに考えることができていますか?」と聞いてみましょう。

②話すと安心できる人に打ち明けましょう

➡「こころが疲れている感じ。話を聞いてほしい」と伝えましょう。国語の『おおきなかぶ』では、一人で抱え込まずに他人を頼ったことで、かぶは抜けたのです。

③「いいところリスト・いい思い出リスト」を作っておきましょう

➡つらいときに「自分はいい人だ」「自分はこれでいいんだ」と思えることが、その人を救うことになります。保護者の方、地域の皆さまにおかれましては、常日頃「いいところ」を伝えておくことが、子どもたちを救うことにつながります。

④本人や保護者の方だけで抱え込まずに、つながってください

こころの相談窓口	尾花沢市相談窓口
①こころの相談窓口ダイヤル〔0570-064-556〕	④こころの相談窓口【健康増進課保健師】〔0237-22-1118〕
②24時間こどもSOSダイヤル〔0120-0-78310〕	⑤教育相談ダイヤル【こども教育課教育相談専門員】
③こころの健康相談:ID〔@950wtmqh〕	〔0237-22-0044〕

最後に、自分の「いいところ」リストづくりをしました。「自分のいいところを教えて」と友達に聞いたり、「〇〇ちゃんは、誰に対しても優しいところがいいね」と伝えたりしていて、「尾花沢小6年生は、一人一人が尊重されている素晴らしい学年だなあ」と感心したところです。

昔、カルピス名作劇場の「ペリーヌ物語」で耳にした「人から愛されたければ、自分から人を愛しなさい」という言葉が今でも心に残っています。この言葉を借りれば、「人から助けをもらいたければ、自分から人を助けなさい」ですね。

互いに助け合い、支え合える尾花沢市を目指して…

【担当】尾花沢市教育委員会こども教育課
教育指導室長 工藤雅史
TEL 23-3330

