

保健だより NO.10



令和7年7月19日
大崎上島中学校
保健室

7月10日（水）全校生徒で、命の教育「SOSの出し方」について学習しました。一人一人がストレスへの対処法を考えたり悩んでいる友達への声のかけ方を考えたりしました。中学生の時期は、心も体もグンと成長する時期です。自分自身について考えたり悩んだり、自信がなくなって不安になったり、心が大きく揺れ動きます。そんな時だからこそ、自分自身の心の状態に関心を持ち、自分のことを大切にしてほしいと思います。苦しい時には一人で抱え込まず、誰かに助けを求めたり、身近に苦しんでいる人がいれば気づいて声をかけてあげられる人になりたいですね。

お話を聞いてあなたが感じたことを、ぜひ、普段の生活の中で行ってみてくださいね。

自分を大切にしよう～ストレスへの対処～

動画を見ながら、ストレスや
その対処法について考えよう。



生活の中でストレスを感じることは自然なことです。しかし、大きすぎたり長く続くと、「食欲がない」、「眠れない」、「お腹が痛くなる」等、心身に様々な影響が出る場合があります。

先生たちのストレス解消法を
聞いてみよう！



「ストレスが大きくなる前に、誰かに聞いてもらう」、「大きな声で歌って気持ちを落ち着かせる」等、色々な工夫があることが分かりましたね。

ストレスをためないために、自分にできる方法、自分に合った方法を知っておくことはとても大切です。

友達がつらそうな時、
何と声をかけますか？



ワークシートに、意見をたくさん書いてくれましたね。どれも相手を思いやる、優しい気持ちであふれていました。裏面にみなさんの素敵なコメントを紹介しているので見てくださいね。

田坂スクールカウンセラーから皆さんへ

「気づく」ことが大切です。

身近な人が苦しんでいる時、大切なことは「気づいて」あげることです。相手に関心を持って関わることで「いつもと様子が違うな」、「元気がないな」等、異変にすぐに気づけるかもしれません。相手の気持ちに寄り添った声をかけてあげましょう。

「誰にも言わないで」と相談されたら・・・

私がこれまで関わってきた経験から言うと、子どもの「健康」、「心」、「命」に係わるこの場合、子どもだけの力で解決することはかなり難しいです。その人のことを思うなら、早めに大人の手を借りることがその人を助けることに繋がります。また、子どもだけで考えると、場合によっては、助けようとした人の「心」や「命」にかかわってくる危険性もあります。映像の中にもあったように、「信頼できる大人」、「一緒に考えてくれる人」に頼ることが大切です。お家の人や学校の先生、SC、近所の人、話しやすい人・・・信頼できる大人を探してみてください。「教育相談窓口一覧」のプリントを配っています。みなさんの悩みをしっかりと受け止めてくれます。悩むことがあって、誰に相談しようか迷った時は活用してみてくださいね。



保護者の皆様へ

生徒たちはSOSの出し方についての授業を通して、自分がかげがえのない存在であるということとともに、命や生活の危機に直面した時に、誰にどうやって助けを求めればよいのか具体的な行動について考えるきっかけになったのではないかと思います。ぜひ、ご家庭でもお子さんから話をきいてみていただければと思います。

生徒の感想を紹介します。【一部抜粋】

Q.自分がつらい気持ちになった時、それを軽くするためにどのようなことをしていますか？

美味しいものを食べる

入浴剤を入れる

紙に書く

一人の時間を作る

とくあえず寝る

お菓子作り

ピアノを弾く

大声で叫ぶ

サイクリング

友達や家族、先生に相談する

ペットを触る

猫のゴロゴロ音を聞く

Q.友達がつらい気持ちになった時、それを軽くするためにどのようなことをしていますか？

- 自分も同じ立場になったつもりで一緒に考えてあげる。
- 「大丈夫？」「どうしたの？」と批判しないで、よく聞いてあげる。
- 友達が好きなことを一緒にやったり、気晴らしをする。
- 一緒にいて、安心させてあげる。

- 対処法を一緒に考える。
- 一緒に遊んだりしゃべったりする。

Q.友達がつらそうにしていいたら、何と声をかけますか？

大丈夫？

何かしてほしいことはある？

大丈夫だよ

黙ってそばにいてあげる

何かあった？

よかったら話をきくよ

話せるようになったら教えてね。いつでも聞くよ

明るく挨拶をする

学習の感想

- ストレスを抱えている人がいるかもしれないので、クラスのみんなのことをよく見ていきたいなと思いました。自分自身を大切にしたいです。
- 自分は嫌なことがあると人や物に当たっていたから、これからはそうならないように工夫してストレスの対処をしていきたいと思いました。
- 僕も信頼できる人を見つけて、相談しようと思いました。
- 私はストレスがたまりやすいので、みんなのストレス解消法を参考にしてみたいなと思いました。
- 友達がつらそうにしていいたら、優しく声をかけて話を聞いてあげようと思いました。また、信頼できる大人と一緒に探してあげたいなと思いました。
- つらいことがあっても人や物にあたらず、相談してできるだけためこまないようにします。
- 私は追い込まれると体調をくずしてしまうので、自分に適しているストレスの対処をすることが大切だと思いました。自分を責めてしまうクセがあるから、ちゃんと対処しないといけないと感じました。
- 生徒だけで解決しようとして相手や自分の命に影響が出てしまう場合もあるから、大人の手を借りてしっかりと向き合うことが大切だと感じました。
- 相手が話しやすいものと話しにくいものがあると思うので、相手が話してくれるまでそばで支えるようにしたいなと思いました。
- 私はいろんな所でストレスを感じたり抱え込んだりして誰かに相談することができなかったのですが、この授業を通して話をしにいく勇気が出ました。