

SOSの出し方教育出前講座のご紹介

旭川市保健所では、今年度から主に中学1年生を対象に、保健師を派遣する「SOSの出し方に関する教育」出前講座を実施しています。講座の実際の様子についてご紹介します。

自分 がつらい気持ちになった時・・・

- ワーク: ストレスとは、こころの SOS とは、についてお話した後、それぞれ自分でできるストレス対処法について考えてもらいました。「運動する」「ゲームをする」「音楽を聞く」「おいしいお菓子を食べる」「寝る」などの意見が出ていました。
- 一番のおすすめの方法は、「身近にいる信頼できる大人に話すこと」、相談することの意味、具体的にどのように言い出したり、悩みを打ち明けたらいいのか、についてお伝えしました。

＼身近にいる信頼できる大人に話す／

- 担任の先生
- 保健室の先生
- 部活の顧問
- スクールカウンセラー
- 家族
- 地域の方
- 保健師
- 塾、習い事の先生

相談しやすいと思う人に話してみてください。

＼自分の思いを言葉にしてみる／

- 話しているうちに「自分ってこんなふうには思っていたんだ」と気づくことができる
- 自分のことを客観的に見られる。
- 自分の思いが整理されて、心の苦しさが軽くなる。



友だち がつらそうにしていたら・・・

- グループワーク: 友だちから「何もかも嫌」「消えたい」「誰にも言わないで」と言われたら、どんな言葉をかけるか、実際に4つの会話パターン(①友だちの考えを否定 ②一方的な励まし ③傾聴 ④傾聴し、相談を勧める)のロールプレイを見て、グループで話し合ってもらいました。「励まされても問題は解決しない」「友だちの気持ちに寄り添う態度が良い」など様々な意見が出ていました。
- 「傾聴」、相手の思いを受けとめる言葉について、お伝えしました。

相手の思いを受け止める言葉

- つらかったね
- 大変だったね
- 今までよく頑張ってきましたね
- よく話してくれたね
- あなたのことが心配
- 力になりたい
- 私にできることはある？

皆さんに一番伝えたいこと

- **一人で悩みを抱え込まないで**
- 世の中には信頼できる大人が必ずいます。**苦しい時には助けを求めてください。**

講座後の生徒アンケートより (一部抜粋)

「自分に合ったストレスの解消法をたくさん見つけていけたらと思います。」
「これから自分に悩みができた時には誰かに相談しようと思いました。」
「友達に悩みができて困っているときには、その人の悩みに寄り添いながら、誰かに相談をするように促したいです。」
「友達が悩んでいる時には相談に乗ってあげたり、相談された時の言葉とかも考えながら相談に乗りたいと思った。自分が悩むことがあったら身近の人に相談したいと思った。」

[問合せ・申込]
旭川市保健所保健予防課 ころと難病支援担当
電話 0166-25-6364 / Email: kokoro@city.asahikawa.lg.jp