

「SOSの出し方に関する教育」出前講座のご紹介

旭川市保健所では、令和6年度から主に中学1年生を対象に、子どもたちが不安や悩みを抱え、命の危機に陥った時、誰に、どのように助けを求めればよいのか、具体的かつ実践的な方法を学ぶための「SOSの出し方に関する教育」出前講座を実施しています。

子どもが「困ったら相談してもいいんだ」ということを理解し、身近にいる信頼できる大人にSOSを出すことができるようにすることが目的です。

自分がつらい気持ちになった時にどうしたらいいのか、また、友人などから相談を受けた時に、どのように受け止めて、どう声をかけたらいいのか等について、ロールプレイを交えて具体的にお伝えします。講座の一部をご紹介します。

○自分がつらい気持ちになったとき・・・

ストレスとは何か、こころのSOSを出すとはどういうことか等についてお伝えした後、自分でできるストレス対処法について考えてもらっています。「運動する」「ゲームをする」「音楽を聴く」「おいしいお菓子を食べる」等の意見が出ていました。

保健師からは、おすすめの方法として、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、相談の言い出し方や悩みの打ち明け方等について、具体的にお伝えしています。

＼ 身近にいる信頼できる人に、自分の気持ちを伝える ／

- 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 ／

- 自分の気持ちに気づく
- 考えが整理される
- つらさが少し軽くなる
- 一緒に考えてくれる人が見つかる

誰かに気持ちを話すことで、このようなる変化が起ることがあります。

○友だちがつらそうにしていたら・・・

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、4つの会話パターンのロールプレイを聞いてもらい、グループで話し合ってもらっています。「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。

保健師からは、相談を受けた時に使える相手の思いを受けとめる言葉等についてお伝えしています。

相手の思いを受け止めるときに使いやすい言葉があります。

- 話してくれてありがとう
- それはつらかったね
- 一人でよく頑張ってたね
- 心配しているよ
- 私にできることはある？

気持ちを受け止めてもらえたと感じてもらえる言葉が大切です。

まとめ

- ストレスや悩みを感じることは誰にでもある
- こころのSOSに気づくことが大切
- 一人で抱え込まなくていい
- 助けを求めることは、弱さではない
- 世の中には、あなたの話を真剣に聞いてくれる大人が必ずいる

＼ 困ったときは、助けを求めてください ／

○講座後の生徒アンケートから（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。」

「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と思った。自分が悩むことがあったら身近な人に相談したいと思った。」