

いちい

7月



岐南中学校教育目標
自分や仲間の
夢や希望の実現のために
自ら動く

SOS の出し方講座を受講しました。

岐阜大学教育学部の松本先生による「SOS の出し方講座」を受講しました。今回、授業は3年1組で行いながらその模様をタブレットを活用して全校に配信することで同じように授業を受け、一緒に考えながら学ぶ時間としました。

先生たちへの事前説明会



(1) 授業を行う前日に松本先生による岐南中学校の教職員向けに説明会を行っていただきました。今回の講座の意義や目的、授業内容などの説明を受け、どの担任も松本先生と一緒に授業をする形で当日を迎えられるようにしました。

(2) 当日の授業では、「心が苦しい時はどうしたらいい？」を課題に心の授業を行っていただきました。

授業では動画を視聴しながら悩み事や苦しいことがあったときに相談することのためらいや抵抗感について共有しました。また、相談に対するイメージや捉え方、相談してよかったと思えるような相談体制やスキルについて学び、ストレスへの対処法について考えました。

(3) 相談することは恥ずかしいことですか。相談されると迷惑・嫌ですか。相談を聞く側だったらいやとは思わないのに、相談する側にたつと抵抗がある。でも、悩みを抱えたまま誰にも相談しないでいたらどうなってしまうのか。ますます大きなストレスとなり、体や心に様々な反応や変化がおきます。それをなくす対処(ストレスコーピング)が必要になります

(4) ストレスを解消する方法を考えると、「好きなことをする、寝る、叫ぶ、書く、話す」など、主に自分の「気持ちを発散する方法」がたくさん出ていました。ということは、相談することに対して「相談したって解決しないし」ではなく、悩んだり苦しい状態を解消する方法の大半は、気持ちを発散させる

ことを欲していることであることがわかりました。ここに相談することのメリットがあります。

「話す気持ちが楽になる。」「自分は一人じゃないと思える。」「真剣に聞いてもらえると安心する。」

「解決方法が見つかる(かもしれない)。」「よいアドバイスがもらえる(こともある)。」相談イコール解決ではなく、まずは自分の悩みを聞いてもらえる。共感してもらえる。ということで、気持ちの面でのサポートがしてもらえると大きなメリットがあることを改めて認識しました。もちろんその場合に聞く側にもスキルが必要ではありますが、思いやりの気持ちがあれば可能です。

さらに「問題を解決する方法」について考えることも必要で、悩んでいることが「成績がなかなかあがらない」なら、「勉強する」とか、「部活動で成績がふるわなくて・・・」なら、「もっと練習する」とか問題を直接解決するための方法をとることが必要にもなってきます。ただ、この「気持ちを発散させる方法」がいいか「問題を解決する方法」がいいかではなく、たくさんの対処法をもつこと、幅を広げることが大事なことで学びました。



全校チームズで視聴

SOS の出し方をやって、私は何かあったらためこんでしまうタイプの人間なので、何かつらいことがあったら誰かに相談して少しでも楽にしたいなと思いました。

また、相談されたときは、相手と向き合ってしっかり話を聞いてあげたいなと思いました。(2年女子)