

保健だより

ほほ笑み

SOS 出し方教室
振り返り号

令和8年6月 17日
須山中学校 保健室

6月10日に、裾野市健康推進課の保健師を講師に、SOSの出し方教室が行われました。裾野市では、不安や悩みの大きくなる時期を前に、その対処法を身に付けることを目的として、毎年1年生を対象に行われています。講師の先生のお話やグループワーク、動画視聴を通して、自己肯定感やストレス対処、相談窓口などについて学習しました。

まずはグループワーク。
どの班も明るい雰囲気、お互いの良いところを伝え合いました。

・お友達の良い所を伝えあおう
・自分の良いと褒めてもらったことをワークシートに書こう



あなたには良いところがたくさんあります♪
自分で自分を大切に。

ストレスを自分にあった方法で
軽くしたり、友達同士でわかち
合ったりすることは
とても大切。



悩みを相談しづらいときは…
からだのつらさを伝えてみる

それでもうまかない時は…

SOSを大人に届けよう

- ・直接「相談したい」と伝える。
- ・保健室に行く。
- ・スクールカウンセラーとの相談を希望する。
- ・提出のノートに(スタプラ)記入する。など

こころのつらさに気づいて、ゆっくり話を聞いてもらうきっかけになることもあります。



1年部の先生達からのメッセージや相談窓口が載っているそのんファイルをいただきました。

- ・みんなの良いところを見つけることができたし、自分の良いところを見つけることもできて良かった。
- ・もし自分に辛いことがあったら保健室や担任の先生などに辛いことを言ったり、辛そうな人がいたら寄り添ってあげたりしたい。授業で習ったことを活用して自分にあった生活をしていきたい。
- ・たしかに、小さな心配が大きく膨らんでしまったり、この間悩んでいたことが今は悩んでいなかったりすることがあるなど感じた。最近では、これといった悩みはないけれど、もし、すごく辛かったり悩んだりしたら、友だちに相談したり、家族に相談したりしていきたい。
- ・心と体は本当につながっていると改めて感じた。これからは心のSOSも体のSOSも意識していきたい。
- ・今までは、先生などの人に何か相談したくなかった時は気まずいな、不安だな、と思っていたけれど、SOSの出し方教室を通して、ネットなどを使って、人を通さずに相談ができる方法も知り、今までより気軽に相談ができると思ったので、少し安心することができた。