

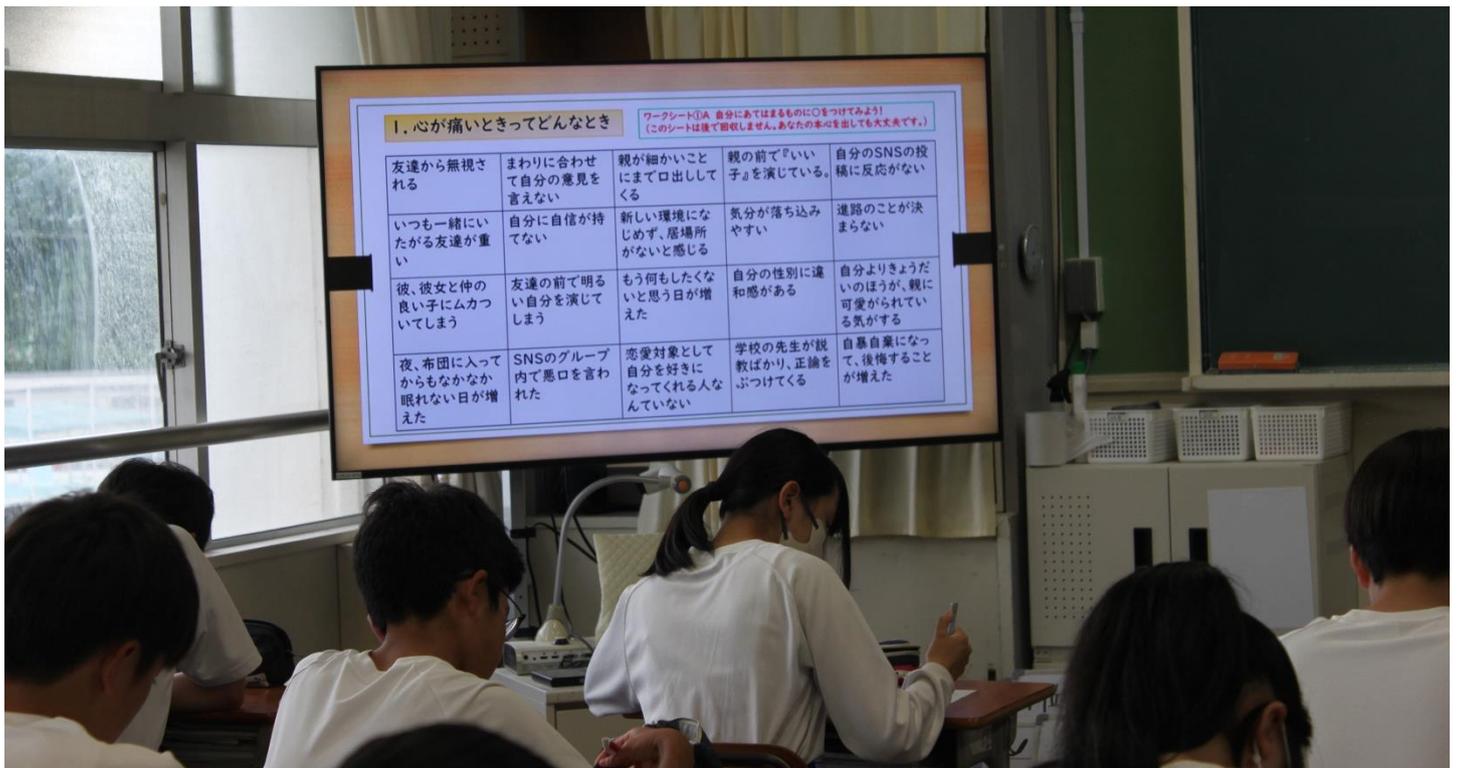
◇SOSの出し方講座

スクールカウンセラーの伊神先生を講師にお招きし、「心の痛みと上手に付き合おう」というお話をお聞きしました。



【授業の流れ】

1. 心が痛いときってどんなとき
2. レジリエンスとは
3. ストレスコーピングとは
4. SOSを出すこと
5. 友達からのSOSにどう対応するか



先生の「自分の心が痛いときってどんなとき?」という質問に、じっくり考えて答えていました。

人が、心の痛み(ストレス)に耐えることができるのは、みんなの中に「レジリエンス(心の回復力)」というものがあるからだそうです。

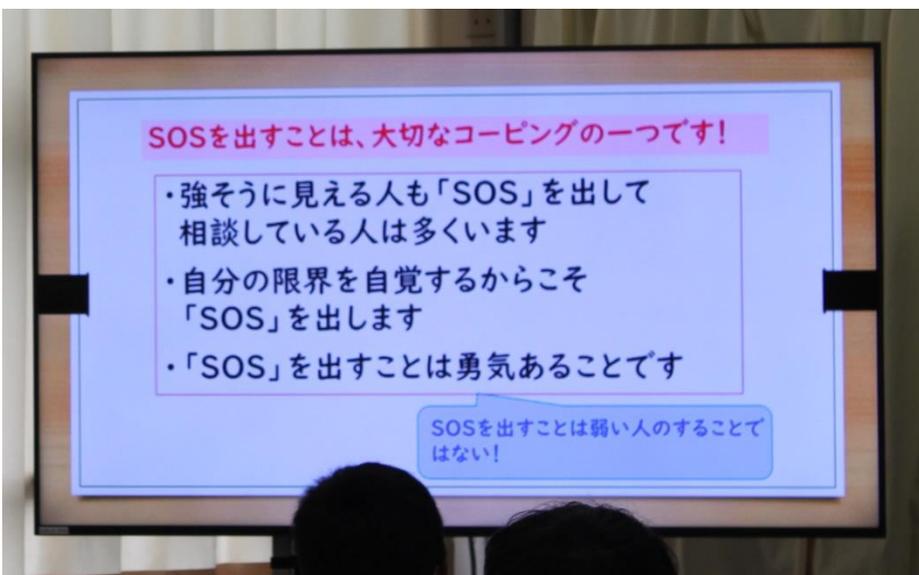
次に、ストレスコーピングについて考えました。ストレスコーピングとは、レジリエンスを高め、ストレス反応を小さくするための方法です。

伊神先生が示して下さったストレスコーピングの例は

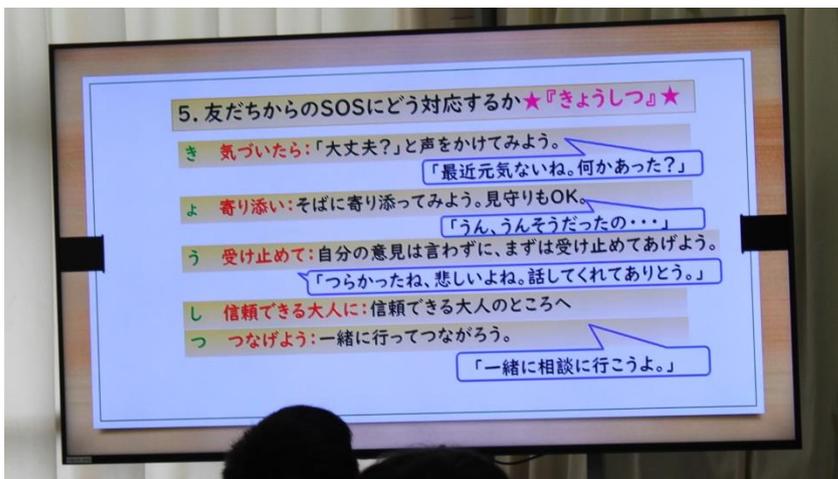
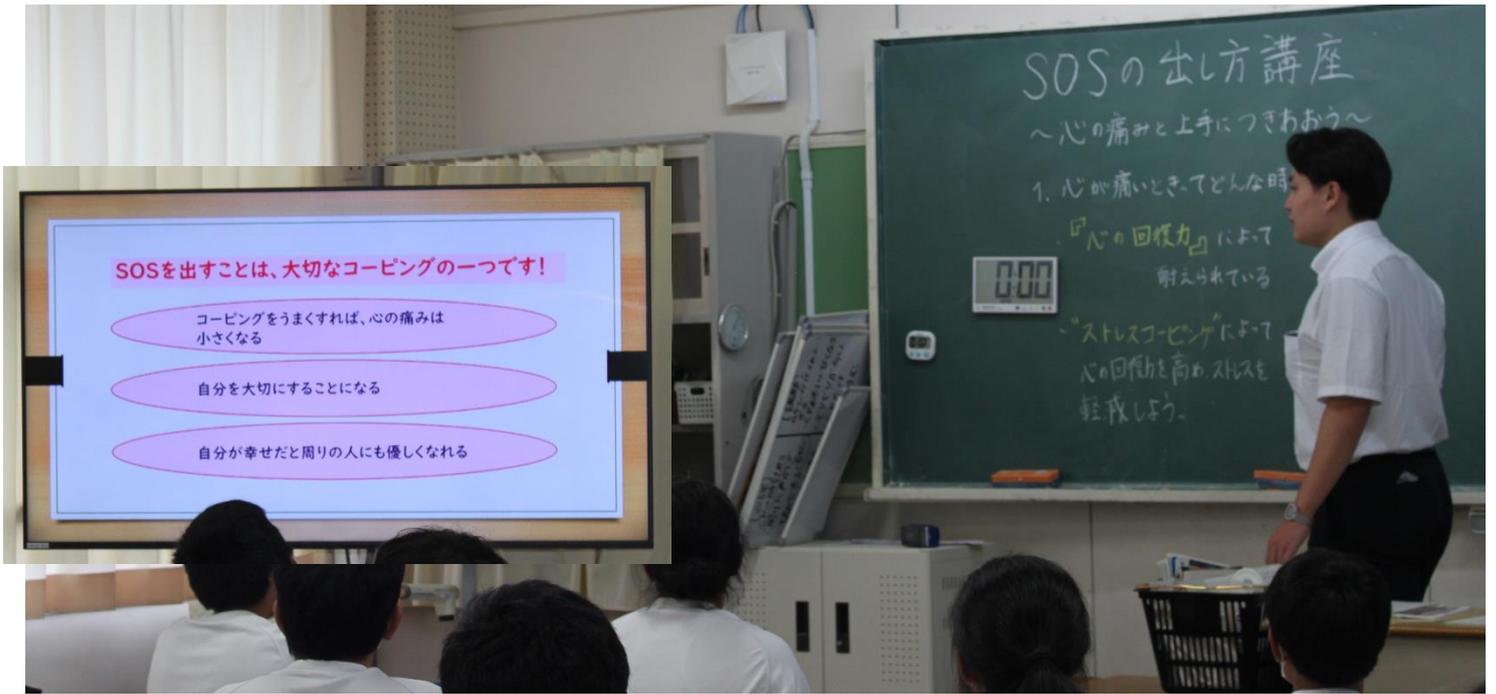
【コーピングのいろいろな種類】

- ・気晴らし系：好きなまんがを読む
 - ・いやし系：腹式呼吸をする・泣く
 - ・発想の転換系：勉強になったと思う
 - ・問題解決系：直接友達に理由を聞く
 - ・SOSを出す系：信頼できる人に相談
- (※コーピングとは、心の痛みに対処するための方法)

さてさて、みなさんは、どんな方法をとっていますか？
各班で、お互いの方法を紹介し合いました。

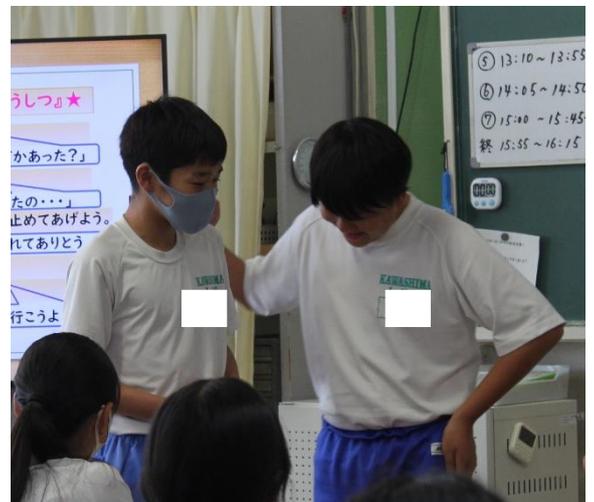


人にSOSを伝えるのは、何となくやりづらいことですが、伊神先生によると、これも大切なコーピングの一つだそうです。

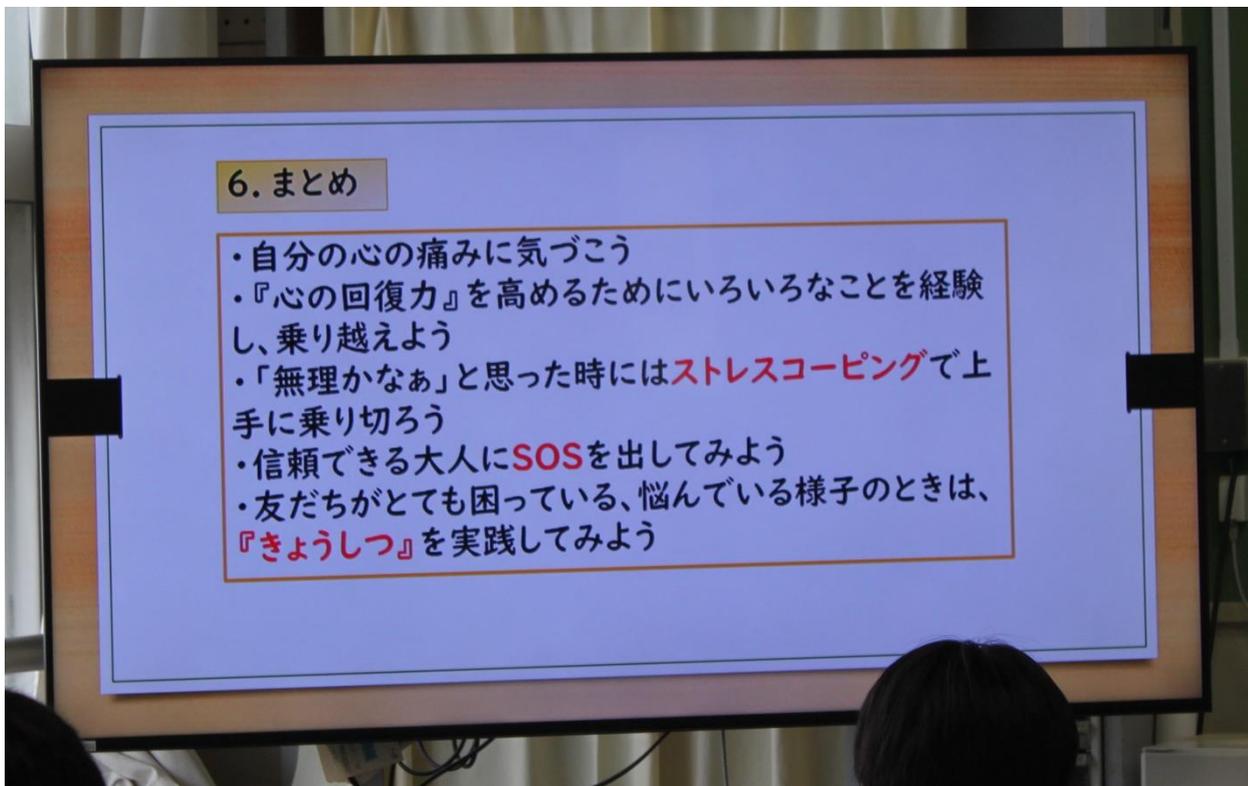


では、友達からのSOSにはどう対応したらよいだろう? 「きょうしつ」を参考にして、練習してみました。

頭に手をあてて落ち込んでいる役をしている友達に、声をかけています。



実際にみんなの前でやってみている子もいました。



誰にでも心の痛みはあるもの。今日学んだことを生かして、上手に乗り切っていきましょう!!