

じ こ しょう かい  
自己紹介

- ・ スクールカウンセラー といひます。
- ・ とんりの愛知県に住んでひます。
- ・ 昨年から岐阜県の小学校・中学校のスクールカウンセラー をしてひます。
- ・ みなさんのところが元気になれるようお手伝ひをしたいと思ひます。
- ・ ろうかで見かけたら、声をかけてくれるとうれしいです。

**気づいている  
こころのSOS?**

スクールカウンセラー

# 今日の授業の流れ

- 1 気づいている ころころのSOS
- 2 ころころの痛みのであてのしかた  
S O S の出し方
- 3 S O S を出すことは弱いこと？
- 4 友だちのS O S を受けとめる方法
- 5 まとめ

# 1 気づいている ところのSOS

ところのSOS = 助けてというところの声

あなたはどんな時に

「いやだな」「悲しいな」とところの痛みを感じますか？

ワークシートに書いてみてください。→①

## 2 こころの痛みの手当てのしかた ～SOSの出し方～

こころに痛みを感じた時、あなたはどうしてる？ →②

- ・楽しいことをして忘れる。(ゲーム、スポーツ、音楽など)
- ・友だちやおうちのひとにそうだんする。
- ・寝る。
- ・話を聞いてくれる大人にそうだんする。(SOSを出すこと)

# 3 SOSを出すことは弱いこと？

強い人ってどんな人？

- ・ひとりで戦うわけではなく、仲間がいる。
- ・自分ができるとできないことがわかっている。
- ・助けてと言う勇気、判断力（決める力）がある。

⇒ SOSを出すことができる人は強い。

### 3 SOSを出すことは弱いこと？ ～SOSを出してみよう（ロールプレイ）～

私（だまって下を向いてろうかに立っている。こころの中で悩みを思い浮かべている）

先生「〇〇さん、どうしたの？何かあったの？」

私「あの...ちょっと話したいことがあるんですけど...」

先生「何かな？」（少し近づいて顔をのぞき込む）

私「ちょっと、いやなことがあって...あの...」

先生「うん」

私「あの、お母さんに毎日怒られてばかりで、いやで...」

先生「そうかあ。毎日怒られてるのか...」

私「うん...」

先生「それは、かなしいね。」

私「うん...」

先生「勇気を出して話してくれてありがとう。向こうの教室で座って話そうか。」

私「うん。」（うなづき、先生の顔を見る）

## 4 友だちのSOSを受けとめる方法

友だちがつらそうなときや、だいじょうぶかなと思った時にはどのようにするとよいか？ →③

- ・ 「だいじょうぶ？」と声をかけてみる。
- ・ 話を聞く。
- ・ 一緒に遊ぶようにさそってみる。
- ・ 話を聞いてくれる大人をいっしょにさがしてみる。

# 5 ま と め

- ・ ころころの痛みを感じる時、自分に合った気分をかえることをしてみる。それでもモヤモヤが残るときには、だれかにそうだんしてみよう。
- ・ そうだんすることって、弱いことじゃない。助けを求められることは強いこと。SOSを出そう。
- ・ 友だちからそうだんされたときには、まず話を聞いてあげよう。落ち着いたら一緒に「話を聞いてくれる大人」をさがしてみよう。 →④