

「生徒指導講話」

7月20日（水）、全校生徒を対象にした「生徒指導講話」で臨床心理士（スクールカウンセラー）の方からSOSの出し方に関する話をさせていただきました。

内容は心に関する話が主なもので、ストレスの感じ方や対処方は一人一人違うことや、困っている友人への声のかけ方などを学ぶことができました。

この講話を通して、生徒の皆さんが今後悩んだり困ったりしたときに一人で抱え込まず、誰かに相談するなどして適切にストレスを解消できるようになって欲しいと思います。

（生徒の感想）

- ・ 困っている人がいたら、話を聞くだけでもして負担を減らしてあげたい。また子供だけで解決しようとせず、必ず大人や他人を混ぜた話し合いをしたい。
- ・ 悩みを聞いている時、自覚がなくても自分の考えや気持ちを押し付けているかもしれないので、自分の気持ちではなく、相手の気持ちを優先して話を聞いてあげようと思う。
- ・ 僕は一人で悩むタイプなので少しでも辛いことがあったら親や先生方に話をしたいです。
- ・ 心の調子は体調にも影響してしまうため、悪化する前に誰かに話したり休養を取ったりすることが大事だと思った。

