

SOS の出し方講座

令和6年7月19日

7/19(金)、全校生徒を対象とした生徒指導講話として SOS の出し方講座を実施しました。スクールカウンセラーである北村先生より、「安心して生活するためには」というテーマで、人との関わり方や「安心」に焦点を当てて自分自身とうまく付き合う方法をお話いただき、人に相談することの大切さはもちろん、自分が相談を受けた時のコツやリラックスできる呼吸法を学ぶ機会となりました。

お礼の言葉では 3 年坂下芽衣さんは、「安心の感じ方は人それぞれ違うことを学んだ、今後の生活に役立てていきたい。」と話してくれました。



【感想】

- ・相談に乗ってあげたり、友達の様子がいつもと違うなと気づけて気にかけてあげられることももちろんだけど、これからは、まず自分を労ることを忘れないために、今の自分にとって何が安心なのか、どんなことが不安なのかなど、自分自身の心情の変化にも敏感でいたいと思いました。
- ・落ち着く方法や元気がなさそうな人に声をかける時のコツなどを教えてもらったので、そういう場面の時に思い出して実践できるようにしたいです。
- ・教わった呼吸方法をリラックスしたい時にやりたいです。悩みがあったり元気がなかったりしている友達に気づいたことを伝えられるようにしたいです。