

# SOS の出し方 に関する教育

令和5年度 揖斐高 topics No.32

令和5年6月29日（木）

本校スクールカウンセラー三村道子先生による「SOSの出し方に関する教育」がオンラインで行われました。

「心の成長」を「筋肉」に例え、適度なトレーニングと休養があることで筋力がアップするように、適度のストレスと休養に加えて周りのサポートがあることで、心の成長が促されることを教えていただきました。一人で抱えずサポーターに頼ること、自分の気持ちを言葉にすることで心が軽くなることなど、心の回復と成長のために自分自身で挑戦する事の大切さについて話していただきました。

また、一人一人がサポーターになり、周りの人を支える立場になるための聴き方のコツを三つアドバイスいただきました。

①じっくり聴く ②アドバイスは無理にしないでよい ③深刻な問題や難しいことは信頼できる大人に伝える。

これらの事を踏まえ、一人一人がお互いに支え合い共に心の成長を促すことができる存在になれるといいですね。

