

教育相談だより



令和8年10月
氷見市立比美乃江小学校
スクールカウンセラー
二上 和代

創校20周年記念式典や学習発表会と大きな行事では日頃の成果をいかに発揮し、みんなたくましく成長しているなど実感する毎日です。予想外のインフルエンザ流行の早さに心配は尽きませんが、ご家庭でも体調管理にご協力のほどお願いします。

『SOS 出し方に関する教育』プログラムについて



学校生活では楽しいことばかりではなくて、いろいろと困ったことにも出会います。友達づきあいで苦労している、勉強が分からなくなったなど、誰もが直面する可能性があり、意外と大変なストレスです。困ったことは、成長につながる面がありますが、ストレスで辛い思いをして、成長するための大切なエネルギーが足りなくなることも心配です。

本校では、子供たちが自分の悩みに気付いて『困った』『助けて』とすることができる学校、教師自身が子供の『SOS』に「気付いて関わる力を高める」、そんな安全な学校を目指して日々の教育に取り組んでいます。また、今年度はさらに、富山県教育委員会で作成された『SOS 出し方教育』のプログラムを活用し授業を行うこととしています。今回はそのプログラムの一部を紹介します。

1 心のSOS に気付いて話そう

心のSOSを天気にならなくて悩むことを表現します。その後、友達に悩みを相談するロールプレイを通して、受け止めてもらう心地よさや安心感、相談することへの抵抗感を軽減します。

2 心のSOSに気付いてつなげよう

友達に声をかけるロールプレイを通して、友達のSOSに気付いた時の対応の仕方を知り、大人へ相談することの大切さ、相談機関の存在を知ります。

3 『リフレーミング』で、自分の悩みごとや困りごとを捉え直してみよう

「リフレーミング」という技法を通して、物事を一面的に捉えず多面的に見る力や、悩みに直面したときの考え方の柔軟性を育みます。対処法の一つとして「相談する」ことの意味を学び、SOSを出しやすくする土台づくりします。

4 打ち明けたほうがよい『秘密』

秘密を守ることの大切さの一方、「命や安全に関わる秘密は大人につなぐ必要があること」を知り「つなぐ判断力」を育てます。近年、児童生徒はSNS等を通じて、重い悩みを受け取る側に立つこともあります。「悩みに大小はあっても、（悩みの）価値に優劣はない」「一人で抱えなくてよい秘密がある」「大人につなぐことは『裏切り』ではないこと」を学びます。

5 気付いていますか？こころのSOS

心と身体の危機を自分一人で抱え込んでしまうことで、後戻りできないほど自分自身を痛めつけてしまうことがあります。より困難な状況に陥る前に、危機に気づき、他者の力も借りながら危機からの離脱や回復を促します。周りの人に相談することが難しくても、一人で抱えようとせず、心配してくれる人がいないか内省し相談機関の情報を学びます。

保護者の皆様方へ

かけがえのない大切な命を守るため、子供たち自身が、「心の危機に気づき」、「相談する力」が身に付くことを願っています。

保護者の方自身も、毎日の生活の中で同じようなことが起きているかもしれません。大した困り感がなくても、自分自身にあいまいな不安が生じたときは、些細な内容でも相談してみてください。心が軽くなること間違いなしです。

11月・12月の来校日
(8時30分～12時30分)
11/10, 17, 24
12/1, 8, 15

(12時30分～16時30分)
12/22
※他の日も調整可能です