

SOSを発することは大切なことです

世良田小のスクールカウンセラーの外山（とやま）です。いよいよ2学期が始まりましたが、2学期はお子さんにとっていろいろな事ができる時です。お子さんの様々なチャレンジを家庭と学校で一緒に応援できればと思います。そして、もしお子さんにとって何か困った事や、どうしたらよいかわからない事などがありましたら何でも相談してください。

困った時にSOSを出すことはとても大切なことです。私（外山）は1学期に中学校と高校で「SOSの出し方について考えよう」というテーマで生徒に次のような話をしました。これは小学生にも共通することが多いので何かの参考にいただければ幸いです。

- うまくいかなかったり、失敗したり、苦しんだりすることは誰にでも必ずある。
- ストレスは必ずしも悪いことばかりではなく役に立つ場合もあるが、心や体に良くないストレスが続く場合は自分に合った対処方法を身に付けることが大切である。
- しかし自分でどうにかしようと思っても自分ではどうにもならないことがある。そんな時は悩みを一人で抱え込まずに周りの人に助けを求めることが大切である。
- 自分だけで悩んでいると自分の頭の中だけでいつまでたっても堂々巡りになってしまいうことが多い。相談することは悪いことでも恥ずかしいことでもなくぜひ必要なこと。
- 人に話を聴いてもらうだけでも気持ちが落ち着いたり整理されたりする。さらに相談することによって新たな気づきが得られたり自分としての解決策を見つけられたりする。
- 相談できる相手としては、友達・身近な仲間、親・家族、学校の教師、スクールカウンセラー、外部の相談機関などが考えられるが、それぞれの相談相手には持ち味がある。相談内容や相談の仕方によって必要に応じた活用ができるとよい。
- 学校には様々な立場の教師がいるので、自分が相談しやすい教師に相談できるとよい。
- スクールカウンセラーは教師とは異なる立場であり相談の専門家でもあるので大いに活用して欲しい。守秘義務を大切にしながら話にくいことも相談できる。
- しがらみのない相談相手である外部の相談機関（電話相談・面接相談）もあるので必要に応じて活用できるとよい。名前を名乗らないこともでき、24時間対応の電話相談もあるので活用して欲しい。
- 相談する時のさらに4つのアドバイス
 - ①SNSを使った相談は注意も必要。直接話をする相談は特に効果がある。
 - ②相談相手は一人でなくてもよい。理解してくれる相談相手は必ず見つかる。
 - ③友達が抱える相談を頼りになる大人につないであげることも立派な相談である。
 - ④誰にも言えずに解決できない悩みも、集団守秘義務の力が救ってくれる。
- 皆さんに一番伝えたいことは、「一人で悩みを抱え込まないで、苦しい時は助けを求めること」、「SOSを発することは大切な力」、「自分も相手も大切に、一人一人を大切に」、そして、「人と人とのコミュニケーションを大切にすること」が最も重要。

児童の皆さんはもちろん、保護者の皆さんも、困った時にはいつでもSOSを出してください。一緒に考えていきましょう。

スクールカウンセラーの勤務日（9月以降）

9月5日（金） 9月26日（金） 10月3日（金） 10月24日（金）
※11月28日（金） 1月16日（金） 2月13日（金） 2月27日（金）

※印は年度当初の予定を都合により変更させていただきました。



- 相談受付の方法 担任の先生、養護教諭の先生、教頭先生を通して予約してください。
- 学校の電話番号 0276-52-1004