

## 六郷

## ～元気に輝いて～



令和5年度  
第45号  
2023. 10.23

## 子どもたちの経験を深める、外部講師から教わる体験活動⑮

## 【5年「SOSの出し方講座」(講師：秋田県公認心理師・臨床心理士協会 濱田 拓様)】

先週の20日に、町の福祉保健課の事業「SOSの出し方教育講座」が5年生を対象に行われました。講師は、以前、美郷中にスクールカウンセラーとして勤められ、現在も臨床心理士、カウンセラーとしてご活躍されている濱田拓先生に担当していただきました。

濱田先生からは、「自分を大切にしよう」という演題で、不安になったときは、どのようにSOSを出せばよいのか、また、自分は大丈夫でも、まわりの友だちがSOSを出している時に、どのように接していけばよいのかを、分かりやすい事例を使って教えていただきました。

濱田先生のお話を真剣に聞いていた子どもたちからは、一人で悩まずにまわりの人たちに助けってもらっていいことや困っている友だちのサインを見逃さずに、積極的に声をかけてあげることが大事だということがわかったという声が聞かれました。

今後、教わったことを生かしていくことは、自分にもまわりの友だちにも優しい、居心地のよい学級・学年につながっていきます。子どもたちのこのあとの実践に期待したいものです。



## ～子どもたちの感想から～

学んだことは、悩み事や困ったことがあったら、信頼できる人に相談することです。私は、よく小さなことでも悩むことがあるので、信頼できる人にこれからは相談しようと思いました。そして、自分も誰かに相談してもらえそうな人になりたいです。(5年女子)

心に残った言葉は、「自分の強さは他人の支えにを使って、他人の強さは自分の弱さを補う」ということです。自分の強さは、自分のためのものだけではないということを知ることができました。今日学んだことをSOSを出している人への寄り添い方に生かしていきたいです。(5年女子)

私が学んだことは、「気付く、声をかける、話を聞く、つなぐ、見守る」役目を果たすゲートキーパーという言葉です。他人の心は見えないし、他人も私の心が見えないからこそ、相談に乗れる人、悩みを話せる人になりたいと思いました。自分で「助けて」と言えない人もいますので、私から気付いて行動できるようにしたいです。(5年女子)

友だちの変化に気付き、声をかけてあげることが大切であることが分かりました。もし、いつもと様子が違っている友だちがいたら、相談相手になってあげたいです。相手のことを思いやり、ゲートキーパーとしての役目を果たしていきたいです。(5年男子)

私が一番心に残ったことは、「自分を好きになろう」という吹き出しでした。「自分を好きになろう」なんて考えたこともありませんでした。だから、とても心に残っています。また、「自分を好きになると、人に優しくすることができる。」とも書いてありました。難しそうなことだけど、大事なことだなと思いました。(5年女子)