

# 『SOSの出し方教室』

## 「自分を大切にしよう ～『相談』を用いた悪いストレスの対処法～」



瑞浪北中学校・スクールカウンセラーの伊藤あかね先生に上記のテーマで、「SOSの出し方教室」を1年生を対象に行いました。

伊藤先生が作成されたスライドや動画を使用して、学習を進めました。ストレスには種類があり、ストレスの中にも悪いストレスがあることを知り、そのストレスに対してどのように対応したらよいのかを学びました。

授業の中で、ストレスを感じ辛く苦しい気持ちになった時、どのように対処しているか、それを軽くするにはどのようなことをしているのかプリントに書き、書いた内容についてグループで交流しました。グループの仲間の対処方法を聞き、相談の仕方を増やすことができました。



### 【生徒の感想】

・今日の授業で自分の感じたストレスなどの種類や原因を知ることができました。それが2週間以上続くと危ないということも分かりました。相談の仕方いろいろあることを知ることができました。友だちがいつもと違うなと感じることがあったら、さりげなく声をかけていきたいと思いました。

