

心のSOS

人権月間(11月14日)校長講話



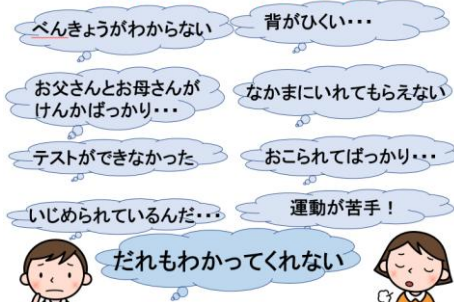
今日はみなさんと一緒に「心のSOS」について考えていきたいと思います。みなさんにはそれぞれに「心」がありますよね。一つ目はその「心」が今どんな気持ちになっているのか、二つ目は「心のSOSの出し方」についてです。SOSは「助けて!」という意味です。自分の心が「助けて!」という信号を出す方法について考えます。

まず、心の気持ちのことを考えていきます。あなたのとくいなことは何ですか?あなたの好きなことは何ですか?とくいなことや好きなことをやっているときは、きっと心がすっきりしていると思います。私たちは、今のようすっきりした気持ちの時もあれば、なんとなくもやもや、イライラする気持ちになったり、悲しい、つらい、さみしい、苦しいという気持ちにもなるときがあります。今度はもやもや・イライラした気持ちになるときについてお話します。みなさんはどんなときにもやもやしたりイライラしたりしますか?毎日の生活の中のいろいろな場面でもやもや、イライラすることがあるんだと思います。きっと自分の心の中だけでもやもやしたりイライラしたりしているから、もしかすると

こういう気持ちの時には「だれもわかってくれない!」と感じている人も多いのではないのでしょうか。毎日ずっとこんな気持ちだといやだよね。みなさんはもやもや、イライラしたとき、どんなことをして気持ちをスッキリさせたり気分転換していますか?例えば、本や漫画を読む、おやつを食べる、体を動かす、おしゃべりをする、好きな曲を聴く...どんな方法が自分に合っているのでしょうか。今日はみなさんに特別にイライラしたときにちょっとリフレッシュできる方法を紹介します。それは「深呼吸」です!みんなでやってみましょう。どうでしたか?リフレッシュできたでしょうか?この方法で深呼吸すると、体の中で「セロトニン」という物質が出て、心が落ち着くそうです。このセロトニンはイライラする気持ちをおさえて落ち着きやリラックスをもたらしてくれるそうです。イライラした時にはぜひこの方法を試してみてくださいね。

気分転換をしても気持ちがかわらない時もあるかもしれません。そのままかなしい、さみしい、つらい気持ちを一人でかかえこんでいると、どうなってしまうでしょう。頭やお腹が痛くなる、食欲がなくなる、ねむれないなど、他にもいろいろ困った状態になってしまうことがあります。こんな時は、あなたの心がSOS「助けて!」という信号を出しているのです!このままずっと我慢していて何もしないと大変なことになってしまいそうですよね。だから、もし心がSOSの信号を出していたら、一人だけで我慢したり頑張ったりしないでだれかに相談してみましょう。困っていることやつらい気持ちをだれかに話してみましょう。心にためこんでいたつらい気持ちを誰かに話して出してしまうと、心の中が整理されて、とってもスッキリします。相談できることはとても大切なことなんです。

もやもや・イライラ!



ちょっとリフレッシュできる方法を
みんなでためしてみよう!

しんきゅうしてみよう

- ・目をつむる
 - ・はなからゆっくりすう(3秒)
 - ・口からゆっくりはく(5秒)
- ※3回くりかえそう

体の中で、**セロトニン**が出て、
心が落ち着く



かなしい、さみしい、つらい気持ちを
一人でかかえていると



こんな時は

あなたの心がSOSを出している！

の先生もいます。みなさんが相談しやすい先生はだれですか？担任の先生だけじゃなく、たくさんの先生方がいらっしゃいますから自分が話しやすい先生に相談してみてください。みなさんの周りにもいるお友達にも相談できますね。困ったとき、ぜひ自分の気持ちを分かってくれる友達に相談してみてください。私も友達にいろいろ悩んでいることを話してだいぶ気が楽になったことがあります。逆に、もし友達から困っていることについて相談されたらどうしますか。まず、自分が友達に困っていることを話して聞いてもらえたときの気持ちはどうでしょう。きっと、「友達は自分の困っていることを分かってくれた！」とホッとした気持ちになることでしょう。次に、友達から困っていることを相談されたとき、どんな気持ちになるでしょう。きっと、「自分は友達から信頼されている、頼りにされているんだな」と自分が友達の役に立っていることをうれしく思うかもしれませんね。友達から困っていることを相談される人は、その友達から信頼されているということです。信頼されているからこそ、相談されたときには次のようなことを意識して聞いてみてください。特に④番がとても重要です。これを守らずに他の友達に「ねーねー、〇〇さんって実は〇〇なんだって！」などと漏らしてしまったら、もう二度とその友達から相談されることはないでしょう。

もし、友達から相談された話の内容が、だれかにいじめられていることなど、とても深刻な内容で友達がとても困っていたら…あなたが話を聞いてあげるだけでは解決できずに、もっと大変なことになるってしまいそうですよね。そんなときは、ぜひ「信頼できる大人に相談したほうがいいよ」とすすめて、一緒に大人の人に相談しに行ってみてください。こういうときの大人は本気になって困っている友達のことを考えて解決に向けて動いてくれるはずですよ。こまった時はぜひ大人を頼りにしてください。

では、今日のまとめです。心がSOS「助けて！」という信号を出しているときは、「そうだしよう！」身近な大人や周りにいる友達など、必ず力になってくれる人がいます！そしてもし心がSOSを出している友だちから相談されたらその相談をうんと聞いてあげましょう！そして、笑顔いっぱいの子にしていきましょう！

あなたなら自分の困っていることをだれに相談しますか。まずは「身近な大人」に相談してみましょう。お父さんお母さんはもちろん、おじいちゃんやおばあちゃんもいますね。このような身近な大人も、昔はみんな小学生だったからみんなと同じように困ったことがあったかもしれません。いざ相談しようとしても「話を聞いてくれるかなあ」と不安になってしまうこともあるかもしれません。でも、そこは勇気を持って話をしてみてください。そうすれば必ず相談に乗ってくれる大人はいます。身近な大人は、家族の他にも学校

一人だけでがんばらないで
だれかに**そうだしよう**！

こまっていること、つらい気持ちを
だれかに**話してみよう**！

人に話すと、心の中が整理されてすっきりするよ！



そうだしできるって、とても大切！

あなたは **だれに** そうだししますか！

もし、**友だち**から
そうだしされたどうする？

友だちに話を聞いてもらえたら、
どんな気持ちになるかな？

友だちからそうだしされたら、
どんな気持ちになるかな？

聞いてくれて
ホッとした



たよりにされて
いるんだな

友だちに**そうだし**されたら、
どんなふうにきけばいいの？

- ① **しんけん**にしっかり聞こう
- ② **うなずき**ながら、聞こう
- ③ 「こうしたら？」と言うよりも、**聞いてくれることがうれしいよ**
- ④ 聞いた話は軽い気持ちで**ほかの人にはなさない**

(「そうだし聞き名人」の極意)

