



# チャレンジ！一歩前へ

郡山市立橋小学校  
学校だより No.67  
令和7年 3月10日  
文責：校長 酒井 健

## ◇「どうしよう・・・」「こまったな・・・」と思ったら・・・SOSを出しましょう。

年度末を迎え、間もなく進学・進級となる子どもたちです。新しいステージに向かうにあたって、心の中に期待や喜びが溢れていることと思います。でも、もしかすると、プラス面だけではなく、不安、困り感、悩みなどがあるかもしれません。また、平日頃の生活において、友達のこと、学習のことなどで困っていることがあるかもしれません。子どもたちは「言葉には表せないSOSを発している」ことも考えられます。

今、福島県教育委員会からも、「こまったなと思ったら、SOSを出してみよう」という指導ガイドラインやリーフレットが各学校に届いています。学校では、子どもたちに「SOSの出し方について」指導をしています。悩みを自分の心の中に閉じ込めて、いつまでも悩んでいることはありません。近くの大人や友達・・・誰でもいいので、SOSを発信しましょう。心が、気持ちが楽になりますよ。

## 2 自分の「SOS」、どのように伝えるの？

相談したいと思って「話したってわかってもらえない！」とか、「ほずかしい思いをするかも・・・」と不安を感じるが出てくるかもしれません。誰に、どのような伝え方をすればよいか、考えてみましょう。

### まずは、だれかに話してみる ～仲間を見つける～

自分が相談しやすいのはどんな人ですか？友だち、先輩、後輩、学校の先生、家族。専門の人に電話で相談することもできますよ。（専門の人については別紙を見ましょう）



インターネットのトラブルが後を絶ちません。トラブルにまきこまれた人からは、「自分はトラブルにまきこまれないと思っていた。」とか、「ネット上では（もしくはSNS上では）とても親切に相談に乗ってくれていた。」という言葉をよく耳にします。あなたが悩んでいることにつけこみ、悪いことをする人がいます。取り返しのつかない事件・事故にまきこまれることのないよう、身近な人や専門窓口への相談を最優先に考えてください。



### 相談の仕方① ～学校の先生～

ここからは2つの例を見ていきたいと思います。まずは「学校の先生」に相談する例です。相談する先生は担任の先生だけではなく、保健室の先生や学年の先生、教科の先生など、あなたが話しやすい先生でよいと思います。

- 【伝える内容】
- (1) こまっていること
  - (2) いつから
  - (3) 心や身体のサイン

自分の事を話すというのは、大人でも緊張するものです。「うまく話せるかな？」という心配もあります。しかし、大事なことは自分が「困っている状態」であることを相手に知ってもらうことです。上手に伝えられなくても「先生、うまく言えないんですけど、ちょっとつらくて・・・」のように、まずは相手に伝えましょう。

### 相談の仕方② ～仲のよい友だち～

仲のよい友だちには逆に話にくい、という人もいますね。しかし、仲のよい友だちは、あなたのSOSに気が付いてくれるかもしれません。勇気を出して話してみませんか？

- 【伝える内容】
- (1) 今の気持ち
  - (2) 言える範囲でこまっていること

話をするきっかけは何でもよいと思います。昨日見たテレビや好きなアーティストのことなどをきっかけとして、まずはあなたが今、どんな気持ちでいるのかを話してみよう。



## 電話で相談できる場所もたくさんあるよ～大丈夫！あなたは一人じゃない～

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>ダイヤルSOS</b><br>(福島県教育センター)<br>月～金 10:00～17:00<br>0120-453-141 | <b>ふくしま24時間</b><br>こどもSOS<br>(福島県教育委員会)<br>24時間受付<br>0120-916-024                   | <b>福島いのちの電話</b><br>(社会福祉法人 福島いのちの電話)<br>毎日 10:00～22:00<br>024-536-4343 |
| <b>いじめ110番</b><br>(福島県警察本部)<br>月～金 9:00～17:00<br>0120-795-110    |  | <b>子ども相談窓口</b><br>(福島県弁護士会)<br>月～金 10:00～17:00<br>024-533-8080         |
| <b>ヤングテレホン</b><br>(福島県警察本部)<br>月～金 9:00～17:00<br>024-526-1189    | <b>子どもの人権110番</b><br>(福島地方公共団体協議会)<br>月～金 8:30～17:15<br>0120-007-110                | <b>チャイルドライン</b><br>(チャイルドラインふくしま)<br>毎日 16:00～21:00<br>0120-99-7777    |

この他にも SNS を活用した窓口「ふくしま子どもLINE相談」も運営中

悩みを打ち明ける・・・言葉では簡単ですが、実際は難しいものであると思います。でも、子どもたちのまわりには、たくさんの大人(先生、保護者、SC・・・)や友達がいます。素直な気持ちを発信することができたら、そこから解決の道筋が見つかるかもしれません。他にも、左側のように、子どもたちの声を待っている方々もたくさんいます。子どもたちは、たくさんの方々に見守られているのです。

逆の立場から考えると、我々、大人は、子どもたちのSOSをいち早く感じ取らなければいけませんし、SOSを受けたら、素早く手を差し伸べることが重要だと感じています。子どもたちの、目の動き、言動、しぐさ・・・しっかりと見守っていきます。

## 学校で指導している「SOSの出し方教育」

- ◆今の自分の心の上体をつかむこと
- ◆SOS状態を周囲に伝える方法

- ◆友達のSOSの受け止め方
- ◆信頼できる相談先

他

### 校長のひとりごと

よく「こんなことぐらいで・・・」とか「ちょっとしたことで・・・」という言葉を使います。しかし、これは間違いです。物事に対する捉え方、感じ方は一人一人違います。ちょっとしたことで大きく受け止めるお子さんもいます。それは当然のことです。・・・SOS・・・出していいたよ。