

# 第3学年通信

郡山市立御館中学校 No.14 令和5年7月14日 発行



## 「SOSの出し方・受けとり方」教室

10日(月)3・4校時に福島県臨床心理士会の久保木優紀さんを講師として迎え、「SOSの出し方・受けとり方」教室を実施しました。ストレスとは何か、ストレスが溜まった時の発散法、悩みを抱えた時はどうしたらよいか、悩んでいる人がいたらどうしたらよいかについてスライドを使って分かりやすくお話をいただきました。



### 【生徒感想より】(一部抜粋)

- ・講師の先生のお話は、クイズ形式になっていたりしてとても分かりやすかったです。自分は両親に色々なことを話せているので大丈夫かなと思いましたが、周りの人が困っていたり、悩んでいたら「何かあった？」と声をかけていきたいです。また、講師の先生がおっしゃっていたように信頼できる大人につなげてあげて、誰かを救える大人になりたいです。
- ・今回のお話を聞いて、郡山市内の中学生で学校に行きたくないと思っている人や悩んでいる人がたくさんいることがわかりました。わたしはSOSを出すことは少ないですが、悩みがあれば相談したり、相談に乗ったりすることが大切なのでできたらと思います。
- ・今回の話を聞き、周りの友だちに悩んでいる人がいたら積極的に話しかけようと思いました。自分が気づいていないだけで苦しんでいる人もいると思うので、自分から気づけるようにしたいです。わたしも悩みを溜め込んでしまうので、少しでも信頼できる人に相談していきたいです。
- ・SOSを出すことはあまりよくないことだと思っていましたが、今回の講座で、SOSを出すことの大切さを知りました。これからは、ストレスを溜めすぎないように上手に発散し、程よいストレスを持ちながら過ごしていきたいです。また、身近な人の異変を察知して、慎重に声をかけていきたいです。

### 第16週の予定 7/17(月)～7/21(金)

日	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
○給食		○ A案	○ A案	○ 特A案	
行事等	海の日		所長訪問	終業式 生徒集会 クリーン作戦	
1		理科	保体	社会	
2		保体	理科	保体	
3		英語	英語	クリーン作戦	
4		数学	音楽	終業式	
5		技術	社会	学活	
6		生き方	国語		
放課後		16:10下校	16:10下校	14:40下校	