

相談室だより(2025年7・8月号)

みなさん、こんにちは！スクールカウンセラーの中島蒼です。今回は夏休みも近くなってきましたので、近年、大切と言われている「SOSを出す力」についてまとめてみましたので読んでもらえると嬉しいです。



●SOSを出す力…誰かに助けを求めることができる力。人とつながることができる力。

SOSとは誰かに助けを求めることです。助けを求める、と聞くと、「恥ずかしい」、「迷惑をかけるのではないか」などいろんなことを思うかもしれません。しかし、この力はみなさんが大人になってからも必要な大切な力となります。



●自分の気持ちの天気とストレスサイン分かりますか？

例えば、「今」この相談室だよりを見ている時の心の元気度を「晴れ」「くもり」「雨」「大雨」から選んでみてください。そして、どうしてその天気なのか自分の中で説明できるとなおよいです。自然の天気がコロコロと変わるように心の天気も人もそれぞれ、毎日いろんな心の天気になりながら生活しています。注意が必要なのは、ストレスがたまったり、心が疲れたりしているときに体や心に出るストレスサインです。誰もがストレスを感じる状況に陥ることがあります。その時の体や心のストレスサインに気づき、例えば3日続いたらSOSを出そう！と決めておくとSOSが出しやすくなります。

ストレスサインの例) 眠れない、食欲がない、頭痛や腹痛、だるい、悲しくなる、イライラしたり怒りやすくなる等

●自分を元気にする方法は持っていますか？

みなさんは心が疲れた時、あるいはストレスを感じた時、どのような対処をしていますか？対処法も人それぞれ。例えば、寝る、運動する、好きなテレビ番組を見る、音楽を聴く、絵を描く、文章にする…等々。自分の心を元気にする方法はたくさん持っていると言われている。自分なりの心を元気にする方法、あるいは元気で生活し続けられる方法をいろいろと持ちましょう。普段やったことがないことが新たな対処法の1つとなることもあります。



●SOSの出し方

自分を元気にするための方法を試してもストレスサインが続く時が、SOSを出すタイミングになります。SOSの出し方の第一歩目は「まず、誰かに話してみること(身近な人や大人に)」です。勇気がいりますが、とても大切な一歩です。自分が話しやすい、相談しやすい人にまず、自分が悩んでいる、困っている状態であることを伝えましょう。どんなストレスサインが出ているか、いつごろからか、どんなことに悩んでいるかを伝えられるとよいですが、上手く話せなくても話していくうえでゆっくりと伝えられれば大丈夫です。相談して、ちょっと違うな…と思うこともあるかもしれませんが、その時は諦めず、相談しやすそうな別の人に相談してみてください。しかし、インターネット上の友達には注意が必要です。インターネット上のトラブルはよく聞かれています。福島県でも知らない人からSNS上でメッセージが送られてきて個人情報を知られた、悩んでいることをつぶやいたら、「ご飯を作ってあげるよ」「部屋も用意しておくよ」などといった連絡がきた、とニュースで取り上げられていました。SNS上で悩みをつぶやくことや知らない人の連絡に返信することは犯罪に巻き込まれるなど危険を伴うため、まずは友達や先生、家族など身近な信頼できる人に相談をしましょう。どうしても匿名でお話したいということもあるかもしれませんが、そのようなときは信頼できる相談先(別紙)もあるので、そういったところを検討してみてください。

SOSを出せる力を身につけることは、人とつながる力を育てることであります。自分のストレスサインに気づくこと、自分が元気になる対処法を知ること、相談できそうな人を考えておくこと、これらのことを心が元気なときにしておくと、SOSが必要な時に動きやすくなります。ぜひ、SOSを出す力を伸ばしていってほしいと思います！



<7月・8月の来校予定日>7月14日(月) 8月29日(金)