

令和6年7月2日(火)

SOSの出し方講座 【5年生～9年生】



南学園のスクールカウンセラー立川和彦先生から、「SOSの出し方」について講座を実施していただきました。気持ちの伝え方を学ぶ、「心の授業」です。

様々な場面における自分の気持ちの伝え方について考えることを通して、自分と相手の双方を尊重した効果的な気持ちの伝え方を身に付けることをねらいとしています。スライドで概略の説明をしていただき、グループになって交流しました。

ストレスへの上手な対処を身に付け、困難な状況に陥った時、誰かに相談することの重要性を学びました。

☆相談することのメリット☆

- ・話すと気持ちが楽になる。
- ・真剣に聞いてもらえると安心する。
- ・やる気や元気が出る。
- ・解決策が見つかるかもしれない。
- ・良いアドバイスがもらえることもある。