

心のSOS出し方学ぶ

町立清水中「話しやすい大人に相談」

若年層の自殺者増が深刻化する中、清水町は14日、「SOSの出し方教室」を清水中で開いた。2年生206人がストレスの仕組みを学び、どのように声を上げればいいのかを学んだ。

講師はエムオーイー奥熱海クリニックの佐久間哲也院長が務めた。キャラクターを使いながら、ストレスと心の関係を解説。ストレスがかかり過ぎたときは、▽人に話を聞いてもらう▽休息を取り焦らない▽ストレスがかからない居場所をつくることが助けになると伝えた。

SOSを出す前段階として、気持ちを吐露する必要性も強調。助けを求めるときには、穏やかに反応してくれたり親身になってくれたりする大人を見つけ、気持ちを隠さず打ち明けることが大切とした。友人から相談を受けたときの傾聴の仕方も説明した。

野中優有也さん(14)は「自分もいつかSOSを出すときがあるかもしれない。話しやすい大人に相談したい」と語った。

町は2019年、町自殺対策推進計画を5年計画で定めた。若年層への対策の一環として小学5年、中学2年向けに開催している。



SOSの出し方を学ぶ講座＝町立清水中

記事を読んで、問いに答えましょう。

①記事の「SOSの出し方教室」は何を学ぶ目的で開かれましたか。

()

②ストレスがかかり過ぎたときには、どうすればいいですか。記事から見つけて、3つ書きましょう。

()
()
()

③助けを求めるときには、どんな人に気持ちを打ち明けることが大切ですか。

()

④友人から相談を受けたときに、あなたはどのように接しようと思いますか。記事を参考に30字以内で書きましょう(句読点を含みます)。

年 組 名前

心のSOS出し方学ぶ

町立清水中「話しやすい大人に相談」

若年層の自殺者増が深刻化する中、清水町は14日、「SOSの出し方教室」を清水中で開いた。2年生206人がストレスの仕組みを学び、どのように声を上げればいいのかを学んだ。

講師はエムオーイー奥熱海クリニックの佐久間哲也院長が務めた。キャラクターを使いながら、ストレスと心の関係を解説。スト

レスがかかり過ぎたときは、▽人に話を聞いてもらう▽休息を取り焦らない▽ストレスがかからない居場所をつくる。SOSを出す前段階として、気持ちを吐露し、気持ちを強調。助けを求めるときには、穏やかに反応してくれたり親身になってくれたりする大人を見つけて、気持ちを隠さず打ち明けることが大切とした。友人から相談を受けたときの傾聴の仕方も説明した。

野中優有也さん(14)は「自分もいつかSOSを出すときがあるかもしれない。話しやすい大人に相談したい」と語った。



SOSの出し方を学ぶ講座＝町立清水中

町は2019年、町自殺対策推進計画を5カ年計画で定めた。若年層への対策の一環として小学5年、中学2年向けに開催している(東部総局・山本萌絵佳)

記事を読んで、問いに答えましょう。

①記事の「SOSの出し方教室」は何を学ぶ目的で開かれましたか。

((例)ストレスの仕組みを学び、どのように声を上げればいいのか(を学ぶ目的)。)

②ストレスがかかり過ぎたときには、どうすればいいですか。記事から見つけて、3つ書きましょう。

(人に話を聞いてもらう。)
 (休息を取り焦らない。)
 (ストレスがかからない居場所をつくる。)

③助けを求めるときには、どんな人に気持ちを打ち明けることが大切ですか。

(穏やかに反応してくれたり親身になってくれたりする大人。)

④友人から相談を受けたときに、あなたはどのように接しようと思いますか。記事を参考に30字以内で書きましょう(句読点を含みます)。

(例)話しやすい雰囲気をつくり、傾聴する姿勢をもって接したい。(28字)
 (例)親身になって、穏やかに接することで安心させるようにしたい。(29字)
 など

年 組 名前

作問者: 静岡新聞NIEコーディネーター 矢沢和宏

(中学校～高校/社会)