

ほけんだより

令和4年(2022年)7月13日(水)
横須賀市立公郷中学校保健室
第5号

道徳『だれにでもこころが苦しいときがあるから』

2・3年生で3回に渡り行った道徳のみなさんの感想や授業の様子を振り返ります。

第1回 「ストレスへの対処について学習しよう」

事例を読み、ストレスへの対処法を考えるとともに、悩んだ時やストレスがたまったときに自分を励ます”コーピングマントラ”を考えました。



～みなさんが考えたコーピングマントラ～

- 落ち込んだり、ムカついたってしょうがない。今できることを考える。
- 頑張りすぎなくていい。
- 嫌なことがあってもきっといいことがある。
- 今日も頑張ってる、えらい！！
- 苦しんだり、悲しんだり、くじけるのも人生のほんの欠片。
- 一生、いや、何章でも、生き抜いていこう。
- 笑え wwwwww
- まあ、天才だから平気平気！

第2回 「こころの黄色信号といのちの赤信号」

こころのもやもや度チェックを使って自分の今のこころの状態を確認しました。

「え、私80%なの??」と意外と高いことに驚いている人も。

もやもや度が高い状態が続いた時の「こころの黄色信号」と「いのちの赤信号」の状態についても考えました。

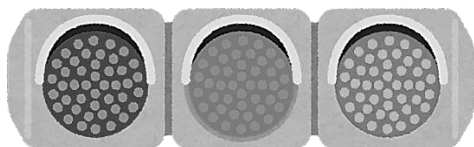
いのちの赤信号では、しんりにてきし やきようさく心理的視野狭窄しんりにてきし やきようさくについて

「ああ、分かる…」と声もれた人も。

「ここまで深刻になる前にSOSを出すことが大事」

「人それぞれ心が苦しいときの体や心の変化が違う」

と感想をくれました。



第3回 「相談されたときに適切に対応する力を身に付けよう」

「消えてしまいたい…」そんな深刻な相談を友人から受けたときに、どう対応する？
難しい課題でしたが、一生懸命に考えてロールプレイをする姿がありました。

安心して話ができる相手の対応として、

- 途中で口をはさまない。
- 一方的な自分の考えだけを言わない。
- 気持ちを理解してくれる。
- 目を見て、うなづいてくれる。
- 他の人と比較しない。

など、自分の経験を通して大切なポイントをみつけて共有することができたようです。



いざというときにサポートの手をたくさん持つことが自分を守ってくれます。
ストレスを感じているとき、苦しい気持ちが続いているときには、ぜひSOSを出してください。



こころが苦しくなったときにつながる相談機関



OSNS いじめ相談@かながわ

友だち申請して登録する。

〔相談受付日〕

●令和4年5月9日～

令和5年3月17日(金)

●月・水・金曜日 18時～21時まで

●8月22日～9月9日、

1月9日～1月13日

までは毎日受け付けています。

○子どもの人権110番

●0120-007-110

●相談時間月曜日～金曜日

午前8:30～午後5:15

○横須賀こころの電話

●電話番号：046-830-5407

●受付時間(年中無休)

平日 : 17:00 ~ 24:00

土日祝 : 9:00 ~ 24:00

毎月第2水曜日: 17:00 ~ 翌朝6:00

(夜間通しです)

○24時間子どもSOSダイヤル

●0120-0-78310

(フリーダイヤル)

●0466-81-8111

○横須賀市こどもの悩み相談ホットライン

●受付日: 月曜日・水曜日・金曜日

(祝休日および年末年始は除きます)

●受付時間: 午前9時～午後5時まで

●専用電話: 046-822-6522