

# 新聞掲載

奄美新聞 R4.12.14

## 「周りの人に頼って」

東城  
小中で

### 「SOSの出し方教室」

奄美市住用町の東城小中学校（永井孝典校長）は14日、中学2年生5人を対象に「SOSの出し方教室」を行った。県教委スクートルカウンセラーの朝沼めぐみさんを講師に招き、「思春期に見られる特徴」や「ストレスに対する適切な対処法」などを学んだ。

を理解し、現在起きている危機的状況や、今後起こりうる危機的状況に対処するための救助希求行動（周りの人に助けを求める行動）について考えることを目的に開催した。

朝沼さんは、前半で「幼少期、中学生、高校生以上の人間関係」や「自立とは」、後半では「ストレスによる心と体のサイン」や「ストレスへの対処法」などを、自身の体験談などを

交えながら分かりやすく説明した。

生徒たちは、自分がつらい気持ちになった時、悩みを軽くするために親や教諭、友達などに助けを求めること、友達がつらい時に声を掛けることの大切さなどを学んだ。

朝沼さんは「コロナ禍で活動の制限が多く、ストレスを抱える子どもが多い。周りの人につまみ頼って、乗り越えてほしい」と語った。

中島宮麗王君は「自分がストレスを感じたら人に頼ること、他の人が悩んでいたら声を掛けることなど、お互いに助け合っていきたいと感じた」。厚歩夢さんは「体験談などの話があり分かりやすかった。人に頼ることの大切さが分かった」と話した。



講師の話を真剣に聞く生徒たち