

令和5年7月14日



## 相談室からのお手紙（7月号）

愛媛県立松山中央高等学校

私が大学生の頃、駅の階段の下に車椅子の方がおられました。

駅員さんに伝えれば、駅員さんが来てくれます。どうしようと考えていたら、友人がさっと動いて車椅子を運ぼうとしました。慌てて私も車椅子に手をかけたのですが、車椅子って重いものですね、とても持ち上げることができませんでした。友人は周りを見渡して、階段を上がろうとしていた男子高校生たちへ手招きし、「ね、君たちも、一緒にお願い!」。彼らはすぐ動いてくれました。数人がかりで車椅子を階段の上まで運んだあとは駅員さんをお願いし、友人は彼らに「ありがとねー」と手を振りました。

この自然なやり取りの流れに感動しました。友人にも、自然に声をかけて彼らがすぐ動いたことも、みんなで運んで、手を振ってさらりと別れたことも。なんて自然なんだろう、なんて爽やかなんだろうと、当たり前なのが素晴らしくて、私もすっと動き、周りに声かけられる人になりたいと思いました。

その後、この駅で車椅子の方をお手伝いすることが何度もありました。男子高校生たちが運んでいるのも何度も見かけました。——SOSが出しやすい。気付いてくれる人がいて、必ず誰かが助けてくれる。みんなが助けてくれる。そして、車椅子の方もお手伝いした人たちもみんな笑顔になっている。——私はこの駅が好きでした。こんなふうに、人の温かさを信じられる、当たり前で動ける人たちがたくさんいると信じられる社会が、本当に素敵だと思いました。

スクールライフアドバイザー 岡本 綾

★スクールライフアドバイザー来校予定日（12:00～18:00）

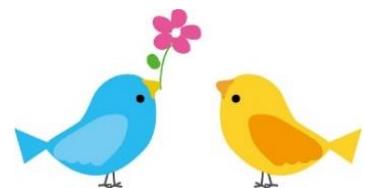
7月18日（火）・20日（木）・25日（火）・27日（木）

8月29日（火）・31日（木）・9月5日（火）・7日（木）

★メールアドレス

[kawamin\\_chuosoudansitu@school.esnet.ed.jp](mailto:kawamin_chuosoudansitu@school.esnet.ed.jp)

★生徒の皆さんだけでなく、保護者の皆様も、気軽に利用してください。なお、メールの返信は遅れるかもしれませんが、スクールライフアドバイザーが必ず返信します。



## ◎SOSを出すことは、大切なソーシャルスキルのひとつです◎

### ① 自分の心の痛みに気づいてあげよう（早期発見）

みなさんは毎日の生活の中でどんな時に「嫌だな、悲しいな」と思うでしょうか。勉強、友人、部活動、家族など。その中で、喧嘩した、からかわれた、失敗した、叱られた、認めてもらえなかった、失恋したなど、生きている中で私たちはいろいろな心の痛みを経験します。その時は平気だと思っていても、自分で「嫌じゃなかった？」と後になってからでも自分に聞いてみてあげてください。そこで初めて、自分の心の傷つきに気付くことがあります。

### ② 言葉にすれば伝わる、気づいてくれる

体にけがをしたとき、血が出ているとき、私たちは大人に伝えて消毒したり絆創膏を貼ったり病院に行ったりして傷の手当てをしますね。でも心の傷は体の傷のように見えません。心の傷は言葉にして伝えないと見えなくて、誰も気付けないのです。体の傷が手当てをすれば治るように、心の傷も同じで、手当てをすれば今より必ず良くなります。心の傷を言葉にして見せて、手当てを受けてください。分かってくれる人は必ずいます。気持ちを分かってくれる大人に（3人まではあきらめないで！）相談してください。

### ③ 助けを求めれば、前に進める

SOSを誰かに伝えることは「どう思われるだろうか」「恥ずかしい」「カッコ悪い、弱いと思われるかも」と不安に思う人もいるかもしれませんがね。漫画やアニメのヒーローを思い浮かべてみると、ヒーローはどんなときも強いのではなくて弱点も持っています。一人で戦っているわけではなく必ず助けてくれる仲間や大人が現れる。あるいは「そっちは頼んだぞ！」と仲間まかせ、全部ひとりで抱え込んだりしていません。自分の弱点を受け入れ、困難なときには誰かに助けを求めて頼む勇気と判断力を持っているのです。それは現実でも同じです。自分の限界を自覚できることやSOSを出すことは、前に進むため、生きていくために必要な力でもあるのです。

### ④ 誰かのSOSを受け止める

心配だなと思う友達がいたら、その友達がSOSを出せるよう「大丈夫？」「何かできることある？」と声に出して聞いてあげてください。友達を思いやる気持ちも、言わないと相手に伝わりません。もしかしたらその人は自分で気付いてなかった傷に気が付くかもしれませんし、あなたに気持ちをやっと話せるかもしれません。誰かのSOSをキャッチできる人に、そして手助けができる人になってほしいと思います。もちろんひとりで手助けすることが難しいことなら、周りの大人にも手伝ってもらってくださいね。

★参考資料：高橋聡美・著『教師にできる自殺予防 子どものSOSを見逃さない』教育開発研究所