

# 『こころの授業』

1月26日、スクールカウンセラーの先生に6年生を対象として、「心が苦しい時、辛い時にはどうしたらいいの？」というテーマでの授業をしていただきました。

「困った時、心が苦しい時に誰かに相談することは弱いこと、恥ずかしいことではない。」

「誰にでもストレスの箱があり、ある一定のラインに達すると、心に起こる反応と体に起こる反応がある。心に起こる反応とは、落ち込み、イラつき、周りが気になるなど、体に起こる反応とは、腹痛、頭痛、動悸、食欲不振、不眠などがある。」

「ストレスの箱がいっぱいになった時の対処法（ストレスコーピング）は大きく2種類ある。①気持ちを発散する方法と、②問題を解決する方法で、①、②のバランスが大切。」

そして最後に、「相談することでの効果、良いこと」についてまとめられました。

- 1 気持ちが楽になる、スッキリする
- 2 一人じゃないと思える
- 3 真剣に聴いてもらえると安心する
- 4 解決方法がもらえる（かもしれない）
- 5 良いアドバイスがもらえる（こともある）

「落ち込むと背中が丸くなり目線が下がる、そうなれば視野は狭くなる。周りを見渡すと家族、仲間、先生がいる。」

本日の授業は、全員が1時間中、先生の話をしゅっくりと受け止めようと、ワークシートの問題をしっかりと考え、発表する姿がありました。

1時間参観させてもらいましたが、「なるほど。」「その通りやなあ。」と納得する場面が多くあり、とても勉強になりました。

今回の授業は、これから生きていく中でもきっと生かせる場面があると言えます。

