



生保内中学校 1 年部通信 No.9
2024.7.12(金)

「SOSの出し方講座」を受けて

4日(木)の4校時に、秋田魁新報社が主催する「いのちを守り、いのちを支える」キャンペーンの一環である「SOSの出し方講座」を聞きました。講師は、臨床心理士・公認心理師の佐藤先生です。様々なお話を聞いたり、実際にエコマップを書き出ししたりしながら、いのちについて考えることができました。



- ◎悩みがあるときは、紙に書き出すといいことが分かりました。自分には、相談できる人が思ったよりいたので、その人たちを頼ろうと思います。もし、自分も誰かに相談されたらしっかりと聞いてあげられるようにしたいです。
- ◎秋田県は自殺率ワースト1位と聞いたので、自分は絶対はないと思いますが、いつか不安があったら先生に教えてもらったエコマップを活用したいと思います。そして、友達が助けを求めたら迷わず助け、救いたいと思います。
- ◎エコマップを作ってみて、私の周りにたくさんの支えてくれる人がいることが分かりました。講座以外でも紙に新しいエコマップを作りたいです。身の周りに最も支えてくれる人が3人もいたのでうれしかったです。その人ともっと話してみたいです。
- ◎マッピングをして、自分の周りの人間と自分の関係を改めて考えることができました。その中で、悩み事などがあった時に自分の思いを打ち明けることができる人がいるか、いないか、知ることができて安心しました。相談できなかった場合の相談窓口なども教えていただきました。イライラやモヤモヤを心にためて無理をする人が少なくなるだろうと思いました。
- ◎心や体に起こるSOSのサインを僕も実際に体験したことがあったので、「そういうことか」と、この講座を受けて思いました。この講座で習ったことをしっかり覚えておいて、今後またSOSのサインかもと思ったら、紹介されたことをやってみたいです。

田沢湖白浜クリーンアップ大作戦！

7月16日(火)の午前中に田沢湖畔の白浜クリーンアップ活動を予定しています。仙北市で田沢湖再生に向けたプロジェクトの一環として「ざっくばらんの会」が立ち上げられ、この団体が田沢湖白浜の鳴砂復活を目指し取り組んでいる『クリーンアップ活動』と一緒に参加します。生保内小学校3年生と5年生、大曲支援学校仙北校の生徒も参加します。服装については



運動着、軍手、帽子、タオル、水分、雨具(カッパ) を準備してください。

※16日は暑くなるのが予想されますので、水分を多めに持たせてください。

お知らせ

学校集金の引き落としは8/1です。金額は10,000円です。