



# 今年も開催「SOSの出し方教室」



7月2日(金)の5校時、町福祉課の主催による「SOSの出し方教室」が、未来の風せいわ病院の智田文徳先生を講師に迎え行われました。毎年、1年生を対象に実施されている授業で、思春期特有の悩みやストレスへの対処法を学ぶ内容でした。事前に行ったアンケート結果の共有や生徒の質問に答える形で進められ、智田先生の親しみやすい語り口も相まって、生徒たちはどんどん引き込まれていました。お話だけでなく、ストレスの仕組みを視覚的に表したバスケットの体験

やストレスを軽減する呼吸法、相手の気持ちを知る難しさや大切さを実感する実験など、実践を通して学ぶ内容もあり、生徒たちの理解も進んだように感じました。今回の講演の題は「精神科

医として、今、中学生に伝えたいこと」でしたが、そのまとめは「みんなで生きる」でした。先生は「人を苦しめるのが人ならば、人を救えるのも人」であるとし、「本音で話ができる人を1人でもいいので作ろう」と呼びかけました。また、先生は、蝶が羽ばたくための筋力は繭を破る行為の中で体得することを引き合いにして、悩み苦しむことが人の成長には欠かせないことを話され、生徒たちにも悩みに負けず力強く生きてほしいと訴えていました。終了後の生徒たちの表情が、明るく感じたのは、私の錯覚ではないと思います。



「人は苦しみの中で成熟し、  
苦しみの中で成長するのです。」  
ビクター・フランク

## 元PTA会長から写真の贈呈

7月2日の始業前、元PTA会長の鎬さんが、写真の寄贈のため来校なされました。写真は鎬さんが3月に行われた全国アンサンブルコンテスト本選出場時に撮影されたもので、記念になるようにと受賞内容や指導者・生徒名を配した立派なものでした。PTA広報誌「メタセコイヤ」の作成を担ってきた鎬さんの作ですので、一見の価値があると思います。来校の際は是非ご覧ください。



人は人によって傷つく

人を苦しめるのが人ならば

人を救えるのも人

つらく苦しい時

力になるのは本音で話ができる人の存在

心をかたむけ

話をじつと聞いてあげるだけで

友達の大きな力になる