



三次市立八幡小学校 保健室

令和6年9月27日

ソーシャルスキルトレーニング (SST) を行いました

ソーシャルスキルとは社会（地域・学校）で元気に生活するための技能です。
たくさんある中の1つを今回は中学年・高学年で1時間ずつスクールカウンセラー
の小村先生と一緒に学習しました。

3・4年生

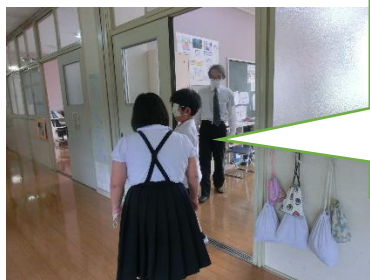
「たすけ合い」ってなんだろう？



マスクで目をかくして前が見えない状態で、
ひとりで窓際にある椅子まで歩いて行くことは
不安で、少しずつしか歩くことができなかった。

トラスト・ウォーキングをやってみよう！ ～たすけ合いを体験しよう～

- *相手を不安にさせずに。
- *相手がリラックスできるように。
- *たすける人・たすけられる人お互いの気持ちをことばで伝えよう。



近くで声をかけて教えて
くれたから、そんなに
不安じゃなかった。



たすけ合うことで心が
安心することが分かった。

5・6年生

ストレスってどんなこと？ ～「ストレス」をはねかえす技を勉強しよう～

ストレスってどんなこと？

- *プレッシャー（テスト・クラブなど）を感じるとき
- *人間関係（親子・友達など）に悩むとき
- *危機（災害、事故など）に出合ったとき
- *環境が変わってドキドキ、ソワソワするとき

緊張・不安

ストレスは成長へのチャンス

- ないほうがいいけれど・・・
- *ストレスはなくなりません。
- *「軽くして上手に乗りこえる」というのがベターです。
- *そうすると「成長」が待っています。

成長

のりこえる方法はたくさんあります！

- *自分で努力して問題に立ち向かう
- *過ぎ去るのを待つ
- *リラックスする
- *誰かに相談する

リラックス体験



子どもたちは、それぞれ自分のリラックス方法をもっていました。
・音楽をきく・ゲームをする・友達と遊ぶなど・・・
リラックス方法はたくさんもっておく方が良いでしょう。
ちなみに私は吉本新喜劇をみることです。