

「校長室の窓から」<https://dmzcms.hyogo-c.ed.jp/nishiwakikita-hs/>

令和8年(2026)9月1日(火)

第27号 発行：隈元 優一

☎0795-22-5850/FAX: 0795-22-7359

「SOSを出すこと」は弱さではなく、生きる力

8月31日(月)、兵庫県立総合教育センター心の教育推進課より講師をお招きし、教職員を対象に「自殺予防教育(SOSの出し方・受け止め方)」に関する研修を行いました。研修の中で印象的だったのは、「死にたい」「消えてしまいたい」といった言葉は、軽く受け流してはいけない重要なSOSであるということです。実際に、そのような言葉を口にする人ほど深い悩みを抱えている可能性が高いことが分かっています。

現在、10代の死因の第1位は自殺です。だからこそ学校には、学習だけでなく、子どもたちの命を守るための教育が求められています。自殺予防教育で大切にされているのは、「SOSを出す力」と「SOSを受け止める力」を育てることです。

私たちは誰でも、勉強や進路、人間関係、家庭のことなど、さまざまな悩みを抱えながら生活しています。大きな問題が突然起こるのではなく、小さな悩みやストレスが積み重なり、心の限界を超えてしまうことがあります。そのため、苦しい時には誰かに相談すること、自分の気持ちを言葉にすることが大切です。先生、保護者、友人、スクールカウンセラーなど、信頼できる人に助けを求めることは決して恥ずかしいことではありません。



また、周りの友達が元気をなくしていたり、いつもと様子が違ったりした時には、「大丈夫？」と声をかけることも大切です。特別なアドバイスは必要ありません。話を聴き、寄り添うことが大きな支えになります。対面が苦手ならば電話相談もあります。

本校ではこれまでも、「挑戦すること」「仲間も自分も大切にすること」を大切にしてきました。自分を大切にすることは、困った時に助けを求めることでもあります。そして仲間を大切にすることは、相手の小さなSOSに気づこうとすることでもあります。

後期は体育大会や修学旅行など、多くの経験を通して成長する機会があります。一方で、悩みや不安を抱えることもあるかもしれません。そんな時は、一人で抱え込まず、周りを頼ってください。

「助けて」と言えること。そして、「どうしたの」と声をかけられること。その両方を大切にしながら、生徒一人一人が安心して学校生活を送れる学校を目指していきたいと思います。

☐ひょうご心の相談窓口

○兵庫県の「こころの健康相談統一ダイヤル」…☎0570-064-556 (おこなおう・まろうよ・こころ)

○兵庫県のいのちと心のサポートダイヤル …☎078-382-3566

受付時間：平日 18:00～翌 8:30、土日祝は24時間対応可