

困ったとき、SOSを出せる自分に～教育講話～

■9月7日（月）、二戸市こども家庭課主催による「SOSの出し方に関する教育講話」が行われました。当日は、未来の風せいわ病院の理事長・病院長の智田文徳先生をオンラインでお迎えし、全校生徒を対象にご講話いただきました。

○講話では、「みんなで生きる～精神科医として、今、中学生に伝えたいこと～」というテーマで、事前に実施したアンケートの結果も踏まえながら、「多様な性のあり方」や「10秒呼吸法」、「怒った時や気持ちが爆発しそうな時の対処法」などについて、豊富な知見や経験を交え、分かりやすくお話しいただきました。

○講話の最後には、オーストリアの精神科医の言葉である「人は苦しみの中で成熟し、成長するのです」を紹介しながら、生徒たちに温かいメッセージを送ってくださいました。生徒たちは真剣な表情で話を聞き、積極的に質問するなど、意欲的に学ぶ姿が見られました。また、主催者である二戸市こども家庭課の相談士さんから、市の「こども相談窓口」についてのお知らせもありました。今回の講話を通して、悩みや困難を一人で抱え込まず、周囲の人に相談したり助けを求めたりすることの大切さについて、改めて考える貴重な機会となりました。

