



授業を行う重永さん

「SOS の出し方教育」青陵中学校で開催

# あなたは無条件に大切 心の守り方を知って

若い年代の死因1位は自殺です。働き盛り世代や生活に困っている人への自殺対策だけでは不十分。久留米市は子どもや若者の心を守るために、中学校で「SOS の出し方教育」を始めます。

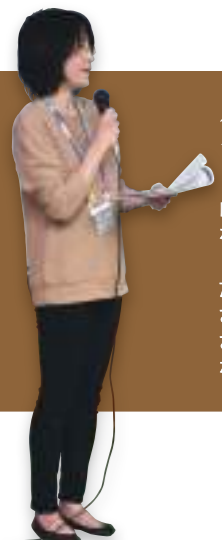


## きっぱり「いや」。3秒我慢

断るのが苦手な人は「いやあ〜」と笑いながら言いがち。2人1組で行ったワークでは、「いや!」と言い、歯を見せないようにして心で3秒カウント。生徒は照れつつも、きっぱりとノーを伝える練習をしました。

の傷は見えにくいからこそ、早く治療しないとけないのです。「傷ついている人への応急手当てを教える」  
「大切な存在」と思えることが大切だと重永さんは言います。  
そして、もう一つのポイントは「ただ聴く」こと。「アドバイスはいらぬ。じつと聴いて、『話してくれてありがとう』と、一言だけ伝えてね」  
「NO」で自分を守る  
この授業のテーマのSOSの出し方。その一つは「いやだ」と言うことです。  
「これは人を傷つける言

葉じゃない。自分を守る時に出す言葉なんだよ」と重永さんは話します。  
先輩から命令されたときなど、怖くて言えないこともありますが、「それは弱さではなく、ただの力関係。そういうときは『さあ、どうしよう』と考えるチャンスと思って。その出来事を無かったことにして、自分の気持ちをごまかすのは良くない。誰かに頼って、相談して。相談と密告は違う」  
「なのに」は「くせに」  
思春期には、恋人や部活の仲間や親友など、特別な関係の人を持ちたくなるもの。しかし、特別な関係になると考え過ぎたり、やり過ぎたりしがちです。  
重永さんが訴えたいのは



## 気持ちをストレートに カップル「あるある」寸劇で表現

付き合い始めて3カ月の「ジュンコ」と「ヒロ」。誕生日のデートを誘った時のやりとりを寸劇で披露しました。  
「普通、彼女は誕生日を彼氏と過ごすものだから」「俺以外の人を好きなのか」と不安にさいなまれるヒロ。自分の思い通りの行動をさせようとするのは、暴力に発展する危険な信号です。特別な関係は「気持ちが楽にな

る関係」だと重永さんは言います。  
大切なのは、気持ちをストレートに表現すること。不安な時は「不安だ」と素直に言うことで、関係がうまくいくことが多いようです。その後、気持ちを直接的に伝えることでうまくいったパターンを披露。なお、同法人スタッフのジュンコ役と掛け合いを披露したヒロ役は、2年担任の鬼木俊輝先生でした。



授業の終わり、1分間の黙とう—  
「何があっても大切なあなた。  
つらくなったら、誰かに頼るんだよ」

## 思春期はジェットコースター 反抗期じゃなく成長期だ

2月25日、青陵中学校の2年生99人を対象に、SOSの出し方教育が開かれました。  
「大切」に理由は無い  
「理由なんか無い。あなたたちは無条件に大切な存在なの」。  
子どもへの暴力や思春期のいじめ・デートDVを無くす活動を行う「NPO法人にじいるCAP」代表の重永侑紀さんは訴えます。  
「みんなが安心して生活できるようにするための授業です。『思春期』を知り、対応できるようになること、そして、特別な関係の人ができた時に困らないようにすることが目標です」  
思春期はどんな時期？  
「みんな思春期って何と思う」。重永さんの問い掛けに、生徒たちは顔を見合わせ、自分なりに考えます。  
「思春期は、性ホルモン  
思春期はジェットコースター  
反抗期じゃなく成長期だ  
大量に出て、体と心のバランスを崩しやすい時期。ジェットコースターみたいに、気持ちの上がり下がり激しい。自分が分からなくなるけど、ホルモンバランスの影響だよ。必ず終わりが来るから安心して」と語り掛けます。  
思春期の変化には、接する大人も関わり方を変える必要があると言います。「対応し切れない大人が面倒くさがり、みんなの変化を反抗期の一言で片付けちゃう。今度そう言われたら『今成長期なの。思春期はジェットコースターなんで忙しいんです』と言ってね」。  
初めて出合う言葉に、多くの生徒がうれしそうに表情を見せました。  
力の湧く言葉 心を守る  
続いて話は、人間関係に。友人、保護者、親戚。いろんな人間関係の中で、時に心が傷つくことも。心



講師経験が豊富な重永さん。生徒の緊張をほぐすのもお手の物

## 感情の変化を意識する

冒頭、「これから出てくる言葉で自分の気持ちがどう変化するか感じてみて」。スライドには、「男は強く、女は優しく」「家族と居るのがつらい」「からかわれたくない」「自分の特技無くない？」などの言葉。笑顔を見せていた生徒も、スライドが進むにつれて真剣な表情になっていきました。

