

生徒指導栄養

～ 生徒指導を進めるための栄養源に ～



#26 【おかしいな 気づいたしゅん間 すぐ相談】

今回のタイトルは、令和6年度「いじめ撲滅標語コンクール」において最優秀賞に選ばれた吉浦小3年生の道中 唯耀さんの作品です。

この作品には、「気づいた」の主語と目的語をいろんな視点で考えることができる素晴らしさがあります。「自分自身」が周りの人からの態度がおかしいことに気付いたかもしれません。「教職員」や「友達」がクラスの児童生徒の異変に気付いたかもしれません。「保護者」や「地域の方」が子供のうつむいた表情に気付いたのかもしれません。いずれにしても、ここ数年、「相談」することの大切さについて周知してきた中で、このような作品が生まれたことをうれしく思います。



さて、厚生労働省の動画サイト「こころの耳」では「相談することの効果」のひとつとして「不安が緩和し、気分が楽になる。」ことが紹介されています。また、「最近の脳の研究では、不安になったとき言葉にして口に出すだけで、脳の扁桃体の興奮が抑えられて、不安が収まるということが分かりました。心の中にためこんでいることを言葉にして吐き出すだけで、問題が解決されなくても、気分は確実にスッキリします。」と説明されています。

厚生労働省「こころの耳」→



来月始まる「いじめ撲滅キャンペーン」においても、標語も活用しながら、ぜひ「相談」することの効果も伝えてみて下さい。

令和6年9月18日（水）

呉市教育委員会 学校安全課 生徒指導グループ

