

## SOSの伝え方、受け止め方を練習しよう。

二人一組となり、Aさん役とBさん役を決めてください。

友だちとの関係で悩み、「もう消えてしまいたい」と思っているAさんと、Aさんから打ち明けられたBさんの会話を通して、SOSの伝え方、受け止め方を練習しましょう。終わったら、役割を交代してもう一度練習してください。

### 悩みを抱えるAさん



Bさん、私消えたい。

もうどうしたらいいのかわからない！

誰にも話していないんだけど、最近、クラスメイトが私を避けているみたい。SNSの返事もなし。

私、どうしたらいいんだろう。いっそいなくなればいいのか。

一人では勇気が出ないよ。一緒にいてくれるなら…

### 同級生のBさん



え、どうしたの？ 最近元気なかったから、心配してたんだ。

悩んでるのなら、話を聴くよ。

そうか。自分から、どうして避けるの？とは聴けないしね。つらかったね。

担任の先生に相談してみたらどうか。一緒に考えてくれるはずだよ。

分かった！じゃあ、先生の都合を聞いてみよう。

●それぞれの役を演じて、感じたこと、こうしたら良かったと思うことを書いてみよう。

心のSOSを伝えるときに感じたことは？

心のSOSを受け止めるときに感じたことは？

心のSOSを伝えるときに、こうしたら良かったと思うことは？

心のSOSを受け止めるときに、こうしたら良かったと思うことは？



年 組 番

名前

---