

3年健康教室～『こころのメンテナンス』～から

6月12日(月)総合的な学習の時間に、白梅ホールで本校スクールカウンセラー中村美津子先生を講師に迎え、『こころのメンテナンス』についての講演をいただきました。

中村先生からは、臨床心理士という仕事についての説明や他の資格との違いなどについても説明をいただき、その後「ストレス」についての話をいただきました。

聴講していた3年生の生徒たちは、受験を前にして、資格についての理解を深め、また、上手にストレスをコントロール



するコツを学びました。生徒の感想からは「ストレスはないほうがいいと思っていましたが、逆に適度なストレスは気持ちを高揚させることになるということが分かりました」「笑うことで心を軽くすることができる」と聞き、これからはたくさん笑っていきたいと思いました」といったものもあり有意義な時間を過ごしました。

