

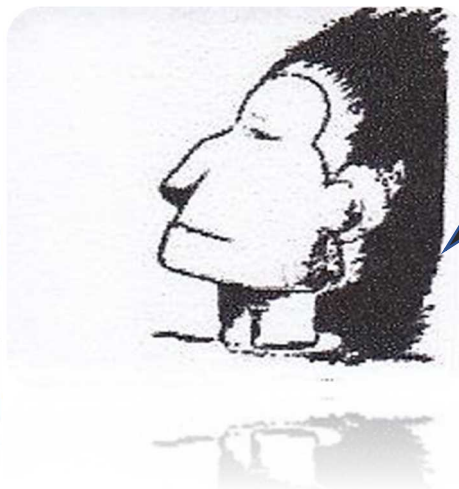
3年健康教室～『こころのメンテナンス』～から

4月16日（火）LHRの時間に、白梅ホールで3学年第1回健康教室を開催しました。

三田記念病院：臨床心理士の中村 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。中村先生は本校の卒業生であり、2003年からスクールカウンセラーとして長くお世話になっております。

講演では、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、「ストレスを減らす多くの対処法を知ったので、自分に合った対処法でセルフケアを実践しストレスを減らしていきたい」「公認心理士や臨床心理士は、教育の場や、警察、病院、一般企業など様々な場所で活躍している仕事だということを知った」「考え方の癖によって自分を更に傷つける悪循環が、自分にも当てはまると感じた。考え方の方向を少し変えるだけでも対処につながることに気付いた」「今ちょうど、新しいクラスになり慣れない環境でストレスを感じていて、部活動のことも、緊張・プレッシャーに悩んでいたもので、今日の講演は、私にとってとても参考になった」といった事後アンケートが寄せられました。非常に有意義な時間を過ごすことができました。



この絵は
何にみえる
かな？

