

健康教育講演会

演題：「思春期における心の健康」～ストレスとのつきあい方～

7月17日（火）7限目、3年生を対象とした健康教育講演会を実施しました。

講師は地域生活支援センターふれあい施設長の原田葉子先生でした。

自分の心に関心を持ち、心の状態を知ること、冷静な判断ができ、ストレスのコントロールにつながることを学びました。自分の心のクセの見つけ方や、ストレスコントロールの具体的な方法も知ることができました。

また、毎日のストレスを乗り越える積み重ねが、“心の体力=心力”をつけ、ストレスに対処する力になることを教えていただきました。



講師 原田葉子 先生



ストレスを上手く
コントロールして、
充実した学校生活
を過ごしましょう。



司会（3-1H）



生徒代表挨拶（3-2H）

【生徒の感想の一部を紹介します】

- ・こころのメンテナンスをすることは、体のメンテナンスをすることと同じくらい大切であることが分かった。
- ・私もストレスが溜まることがあるので、今回様々な解消法を知ることができて良かったと思う。どのやり方が一番自分に合っているかを見つけて、上手く付き合っていきたい。
- ・「悩むことは良いこと」という言葉が印象に残った。悩むとその場で足踏みする状態になるけど、それも必要な時間なんだなと思った。もっと信頼できる人に話してみるのもいいかなと思った。
- ・強い心になるためには訓練が必要だということが印象に残った。
- ・今回の災害に関して、周りの人にできることが分かってよかった。今、災害にあって経験したことのない気持ちで押しつぶされそうになっている人の話を聞くことだけでも大切なことだと分かった。