

「こころの健康教育」講演会（1学年）

4月21日（水）6時間目、1学年生徒対象の「こころの健康教育」講演会が行われました。スクールカウンセラーをお招きし、「高校生となったきみたちへ 高校生になるということ こころも身体も大変化 ～ 視野を広げて自己理解を深めよう～」という演題で講演をしていただきました。コロナ禍でのストレスマネジメントや高校生という時期の特徴について、スライドを利用し丁寧に説明をしていただきました。講演後の感想を以下に紹介します。



講演後の主な感想

- ・コロナ禍の中で始まった高校生活，不安なことばかりで大変ですが，話を受け止めてくださる方がいる事はとても心強いことだと感じました。
- ・コロナという特殊な状況の中でこそ，自分を見直したり変えたりするチャンスだと分かりました。
- ・過去を嘆かず，前を向いて未来のことを考えたいと思いました。
- ・今日教えてもらったチャレンジ（行動すること）& 勇気（変化を恐れない）ということ大切にしていきたいです。
- ・今日話を聞いて「悩むことは別に悪いことではない」ということを知りました。
- ・自分にとっての「自立」について考えることができ，大人の階段を上る大変な時期であることが分かりました。