

3 学年保健講演会

6月16日（金）に3年生対象の保健講演会を実施しました。講師に本校のスクールカウンセラーの臨床心理士 松田 剛 氏をお招きし、「ストレスと上手に向き合うために」というテーマでご講演をいただきました。

3年生はこれから受験体制に入り、試験に対するプレッシャー等でストレスが多くなる時期を迎えます。この講演会は、自分の「イライラやむかつき」・「からだの変化」等がどうして生じるのかを理解し、そのようなストレス反応を解消・解決するためのリラックス対策を身につけることを目的としています。



リラックス対策の実践

ストレス対処法のポイント

- ①モヤモヤ・イライラしている自分に気付く！
- ②今やっていることを止めて、別のことをする。
- ③ちょっと落ち着いたら、頭の中のつぶやきを変える。
→自分のできる範囲で「まいっか」と流す。

生徒は、今後の高校生活や卒業後の進学先、就職先などで自分の力を十分発揮できるように、今回の講演会でストレスとの上手につき合い方やストレス対処法をしっかりと学んでいました。