

1 学年「スクールカウンセラー講演会」を実施しました（令和2年7月9日）

本校スクールカウンセラーの澤 聡一先生から「楽しい事も疲れるー自分も周りも大切にするための心理学ー」と題したお話をうかがいました。

今年度の1学年は、コロナの影響でいつもの1学年以上に不安や心配を抱えやすい環境にあります。ストレスへの対処方法、心理テスト等、楽しい演習も交えながらの講演は、わかりやすく、今後の学校生活に役立つ内容となったようです。

生徒の感想をご紹介します。

- ◆講演会で特に面白かったことは、無人島に何を持っていくか、という心理テストです。診断結果が自分の性格に当たっていてすごいと思いました。また、手軽にできるリラクゼーションを教えていただきありがとうございました。緊張している時や、すごくストレスがたまっていると感じた時に試してみたいと思います。そして話を聞いていくうちに、心理学って面白いなと思いました。本日はお忙しい中、お時間を作ってくださり、ありがとうございました。
- ◆「楽しいことも疲れる」本当にその通りだと感じたし、共感できることが沢山あった。ストレスがたまるのが最近とても増えて、それがまたストレス、と負担が重なっていたから、ストレスやイライラと向き合っていける方法を知ることができた良い機会でした。
- ◆講演会でも出ていたコロナによる疲れやストレスは、私も共感できるところがありました。私だけではないということが分かって、少し安心しました。
- ◆楽観的やポジティブが一番良いと今まで考えていましたが、自分の行動・言動を反省したり、考える事も大切なんだととても感じました。
- ◆最近新しいことをする事が多く、体がおいつけていなくて、寝る時間が遅くなったり、イラットすることもあるという事が、今回で気づくことができました。
- ◆高校1年生は、精神的にも勉強面でも疲れることが多いと思うので、リラックス法について聞いて、大変参考になりました！！

