



2年生



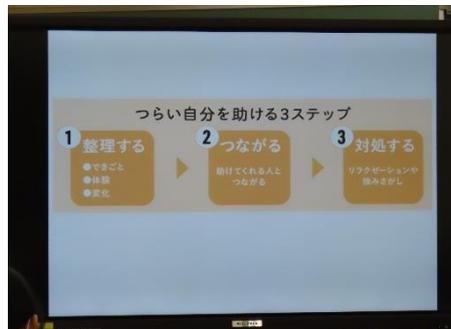
思春期保健講座を実施しました！

11月27日（水）に、中学2年生を対象とした思春期保健講座を実施いたしました。

講師に東横敬愛病院・かもみーる心のクリニックの井上祐紀先生をお呼びし「思春期の心の特徴及び不安や悩みの解決方法について、ストレスから身を守るセルフケアについて」お話していただきました。思春期を生きる2年生の皆さんに向けて、つらい自分を助ける方法や相談する相手の見極め方など、これからの生活で心の救いとなるようなとても大切なお話をしてくださいました。また、自分の隠れた強みを見つける活動においては、一人一人が自分と向き合い、一生懸命取り組んでいました。



ストレスの多くは過去か未来にあるため、「いま、ここ」に自分がいることに注目すると良いそうです！



「自分の隠れた強み」として、今まで自分自身や周囲へ与えた良い影響は何か、自分のねがいごとなどについて、たくさん考えることができていました。これらは自分の強みとなるので、大切にしていってほしいと思います。

～生徒たちの感想～

○僕はたまに悪い方向に考えたり、否定する思考になったりするので、なるべくポジティブ思考でいきたいと思いました。また、安全な相談者を見極められるようにしたいです。

○セルフケアをするときは、マイナスな行動、感情、思考を改め、事実と判断を区別し、マインドフルネスを大事にしようと思います。今を大事にしていきたいです。

○私は過去の事より未来の事で悩んでしまうことがとてもありました。でも、先生の話聞いて、過去や未来のことより今を大切に生活していこうと思うことができました。

○辛いことや悲しいことが積み重なっているときは、自分に対しての期待度を下げ、自分を認めてあげることが大切だと分かりました。自分の落ち着いた場所を確保してストレスをためないようにしたいです。

○私は心配性でよく不安になり、つらくなってしまいます。そして、否定思考しかできなくなります。そういうときに授業で習った事を生かして、事実や判断を分けて自分は何が嫌なのか、何が不安なのかを考えたいです。

○試合の何日か前から不安になったり緊張してしまったりすることが多いので、期待度を下げのを意識していきたいです。今まで自分で頑張っていたけど、相談してみようと思いました。