

# メンタルヘルス研修会

テーマ：「人間関係づくり～私とあなたについて知ろう～」



生徒は自分自身について改めて考えたり、「イメージ（思い込み）」や「先入観」についてグループワークを通して気づいたりすることができ、人間関係づくりのベースとなる「自分を知る」ということを学ぶことができました。

1学年の生徒を対象に、メンタルヘルスキアの意識を高めることやよりよい人間関係づくりについて学ぶことを目的に実施しました。本校スクールカウンセラーの豊田尚子先生にわかりやすく丁寧に説明してもらいました。



## 生徒の感想

「自分」という言葉は1つしかないけど、その中にある違う意味のこと（扉）は4つある。その中に、自分も知らない相手（周り）の人も知らない自分がいて、そんな自分が私の中にもいるんだなと思って聞いていた。日々、自分が思っている言葉（<sup>マイナス</sup>の言葉）の中の負けず嫌いやずうずうしいなど、<sup>マイナス</sup>な言葉だけど、それを<sup>プラス</sup>の言葉に変えることができ、どんなに<sup>マイナス</sup>な言葉でも<sup>プラス</sup>に考えれば、もっとモチベーションが上がるなって思ったし、こんな考え方ができるんだと、とてもビックリした。

「私は～」という文を作ってみて、自分にたいしての考えがたくさん浮かび上がってきて、いつもは自分のことを考えることが少ないけど、今日のこの時間で自分ことが考えられた。

## 豊田先生からのメッセージ

「人間関係づくり」の話をする機会をいただき、ありがとうございました。

皆さんの感想を通して、話の内容を自分自身に照らし合わせて受け止めてもらえたことがわかり、とても嬉しいです。

私が一番お伝えしたいことは、私たちは皆“違う存在”だということです。外見も内面も一人として同じ人はいません。“違う”からこそ、お互いを理解しようと努めたり、どう関わっていけばいいのかと考えます。そうすることが、とても大切なことだと考えます。

違うことを意味あることとして、かけがえのない存在であるあなた自身を大切にしたいと思っています。

