

メンタルヘルス研修会



「テーマ」

自分を知らう

～自己成長のために～

2学年の生徒を対象に、メンタルヘルスケアの意識を高めることや自分のことについて考えたり、自己理解を深めたりする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専門的な視点からわかりやすく丁寧に説明してもらいました。

<生徒の感想>

今まで自分が内向性であることが嫌で外向性になりたいなと思っていたけど、外向性と内向性に優劣がないことを知って、今の自分のままでいいんだと自分のことを受け入れることができました。そして自分の強みとして自分の個性を大事にしていけたらいいなと思いました。また自分の個性を伸ばしていけたらいいなと思います。私はよく人と比べてしまってネガティブな気持ちになったりすることもあるけど、そんな気持ちも受け入れて少しでも前向きに考えられるようになればいいと思います。自分についてよく考えることができました。

<豊田先生からのメッセージ>

2年生のみなさん、「自分を知らう」というテーマで話をする機会をいただき、ありがとうございました。

これから進路について考えていくうえで、自分自身を見つめるヒントになれば…と思いながら話しました。

心が大人へと成長しようとしている最中であって、自分がどんな人間なのか？これからどうなっていこうと思うのか？それぞれに考え、迷い、悩んでいることがあるかもしれません。時には、考えることをしんどいと感じるかもしれません。けれど、そのようにして自分と向き合う時間はとても貴重であり、自分自身で見出す答えが“あなたらしさ”につながっていくと思います。

研修会の最後に紹介したアドラー心理学のアルフレッド・アドラーの言葉「重要なことは、何をもって生まれたかではなく、与えられたものをどう使いこなすかである」をみなさんに贈ります。

