

「心のワークショップ」を開催しました！

6月30日（火）、本校のスクールカウンセラーである公認心理師・臨床心理士の深谷佳子先生を講師としてお迎えし、「心のワークショップ」が開かれました。

自分を見つめ、他者を理解する豊かな人間性を育む心の教育の一環として、全校生徒を対象に各学年が入れ替わる形で行われました。それぞれが自分自身と向き合う、貴重な時間となりました。



1 学年：「匠の里」

課題の解決に向けて互いに協力しながら活動することを通し、コミュニケーション能力を高めるとともに、自分の役割や責任を果たし互いを思いやる人間関係づくりを目指す体験活動を実施しました。

生徒たちは4～5名のグループに分かれ、意見を出し合ったり励まし合ったりしながら、終始和やかに意欲的に活動に取り組んでいました。

2 学年：「こころの SOS に気づこう！」

2 学年は、活動や活躍の場が広がり充実した学校生活を送る時期です。まず、自分の日常生活の時間の使い方を振り返り、客観的に分析しました。次に、ストレスを抱えたときの対処法について学びました。

当日は、普段の集会よりも一人一人の間隔を広く取り、穏やかな落ち着いた雰囲気の中で自分自身と対話する姿が見られました。



卒業学年：「カウンセラーと考える『心の整え方』」

卒業後の進路に向けて具体的な活動が本格化する時期を迎え、ストレスのサインやストレスを感じたときの対処法や気持ちを振り返る方法について学びました。

生徒たちは、自分の感情への理解を深めながら、真剣に自分と向き合っていました。



生徒の感想から

- 課題は少し難しかったけれど、相手の話に耳を傾けるよう心掛けた。
- コミュニケーションを楽しみながら、協力し合うことができた。
- 自分の生活を見返してみると、スマホに依存していると感じた。昼寝は好きだけど、学校では寝ないようにしたい。
- 悩んだときは、家族や頼れる適切な人に相談することが大切。
- ストレスサインが出たときの対処方法がよくわかった。
- 自分の考えや感情を相手に押しつける前に、相手にも事情があったのかもしれないことを考えるよう心がけたい。
- 負の感情にも、心の安全装置という大切な役割があることがわかった。
- 心を整えるためには、生活習慣を整えることが大事だとわかった。
- 進路のことを夜考えると毎日不安だった。でも、質のよい睡眠をとることを意識して生活していきたい。