日野高ニュース☆彡 第31号 2024.7.18(木)

ストレスマネジメント研修会

7月18日（木）の1限に2年次生、2限に1年次生を対象とした「ストレスマネジメント研修会」を実施しました。

スクールカウンセラーの平田久子先生を講師に迎えて、1年次生は「ストレスの正体とリラックスの方法について学ぼう」をテーマに学習しました。ストレスの原因(ストレッサー)やストレスが身体や心を刺激した場合の反応(ストレス反応)を自分の場合に照らし合わせて確認したり、ストレス解消の方法を考えたりしました。

2年次生は「ストレスと上手く付き合おう」をテーマに、【ストレスと上手く付き合うための３つステップ】として、自分が行っている対処法を書き出したり、グループワークでいくつかの場面における対処法の考察を行ったりしました。

（２年次生の様子）

（１年次生の様子）

生徒からは「ストレスにはたくさんの種類があることがわかった」「ストレスはためすぎないことが大切」「ストレスがたまったらだれかに相談しようと思った」など多くの感想がありました。

ストレスを感知したら、誰か（スクールカウンセラーの平田先生をはじめ教職員、家族や友人など）話しやすい人に相談してみると、ストレスの軽減や解消につながるかもしれませんね。