

スクールカウンセラー講話を聴講しました

11月27日（月）本校多目的室にて、夜間制2・3年の生徒16名が、本校スクールカウンセラーの澤田真由美先生から講話をいただきました。「ストレスと上手につき合うために」と題した講話では、まずストレスチェックを行い、今のストレスの度合いをチェックしました。その後パワーポイントを見ながら、ストレスとは何か、ストレスを感じるのはなぜか、ストレスを感じやすい状況などについて説明を受けてから自分自身についてワークシートに記入し、セルフモニタリングをしていきました。講義を受けて嫌なことだけがストレスの引き金になるのではなく、天候の変化や楽しいことでも起こることなどがわかりました。またストレスにうまく対処するためには、ストレスのサインに気づき、早めに対処すること（コーピング）が重要だということを知りました。澤田先生から「先生方のコーピングは何ですか」との問いかけがあり、「釣りをする」「自然の中を散歩する」「サウナに行く」などの意見が出されました。生徒たちにも同様に尋ねられ、「おじいちゃんから教わった方法で、大きく息をすって吐くということをして3回くらい行う」「音楽が好きなので、音楽を聴いてストレス解消する」と答えていました。澤田先生からは「とても良い方法ですね」と講評をいただきました。

2時間という長い間でしたが、どの生徒も集中して自分自身としっかり向き合い、ワークシートをまとめていました。今後進級・進学・就職したときに生かせる有意義な時間になりました。

