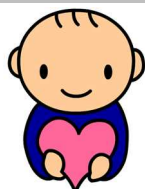


げんきnavi

小川工業高等学校
健康教育部
2017. 10

文化の秋 号



9月20日(水) 本校スクールカウンセラーの若山 遼 先生が『思春期とストレスについて』という演題で、お話をされました。以下、生徒の感想です。



□ 講演を聴いて 初めて知ったこと

- みんなストレスを感じているんだな…ということ
- 試合前におなかが痛くなったりするのはストレスだった、ということ
- ストレスへの対処方法や人とのかかわり方(1年)
- 自分で努力しても解決できないストレスにはリラクス-ションが、解決できるものは努力して成し遂げることが効果的だということ(2年)
- 思春期は体が成長するだけでなく、心が子どもと大人の間を行ったり来たりして、ストレスを感じやすい敏感な時期だということ
- うつ病は誰でもなりうる、かかっても自分もまわりも気づきにくいこと
- 人それぞれ価値観が違い、思い通りに行かないことのほうが当たり前だということ
- 完全に解決することだけが方法でなく、「まあいいや」と考えるのもひとつの方法
- 細かい段階をつける(ちょっとしたことで相手の評価をゼロまで落とさない)考え方(3年)

□ 講演を聴いて 心に残ったこと、思ったこと

- 難しい話を、ゲーム(ストレス対処には、ドラクエのコマンドのように「戦う 仲間 道具 逃げる」など方法がたくさんあった方が解決に有利、「逃げる」ばかり選択していると、社会に出た時に、1v1で強い敵がいるフィールドに出るのと同じになる。)や4コマ漫画等工夫して伝えてくださり、わかりやすかった
- ストレスはない方がよいと思っていたけど、ひととして成長するには、適度にストレスを感じ、乗り越えていくことが大切なこと
- 自分がしたことを否定されても、自分を全否定されたと思わなくてもいいこと
- ストレスがかかるのを避けるのではなく、どのように乗り越えるかが重要
- ストレスは自分だけで抱え込まないで、相談してよいこと
- これからの社会人生活に大変ためになるお話だった。答えは1つではない、自分の当たり前を人に押し付けるのではなく、相手の立場になって考えてみる

★先生には予想以上に質問が寄せられていたので、今後少しずつお答えいただく予定です