

「生徒指導講話」

7月19日（水）、全校生徒を対象にした「生徒指導講話」で本校のスクールカウンセラーの北村先生から「自分とうまく付き合う」をテーマに話をいただきました。

この講話では、「性格」「ストレス」「怒り」の3項目に分けて、自分自身とうまく付き合うための専門的な知識や手法を教えてくださいました。

この講話を通して、生徒の皆さんが自分とうまく付き合っ、悩んだり困ったりしたときに一人で抱え込まず、適切にストレスを解消できるようになって欲しいと思います。

(生徒の感想)

- ・生活している上で、絶対にストレスは感じるものであるから、それとうまく付き合っていきたい。
- ・ストレスと付き合っていくために、自分の趣味や好きなことを増やしたい。
- ・できるだけ多くの人の意見を聞き、ときには悩みを相談することで、自分とうまく付き合っていきたい。
- ・自分の性格に自信をもち、「嫌だから変える」ではなく、「もっと良くするために変える」という意識をもっていたいと思いました。
- ・怒りを感じた時は、他人や自分を傷つけることをせず、様々な言葉で感情を表現できるようにしたいと思いました。
- ・いつも周りの人に迷惑をかけたくなくて、自分で全部どうにかしようと思っていたが、この講話を聞いて、ちゃんと人に頼ってみようと思いました。

