

3年健康教室『ストレスを乗り越えて生きぬくために』

10月12日（月）LHRの時間に、白梅ホールで3学年第1回健康教室を開催しました。コロナ感染防止対策のため、ソーシャルディスタンスを確保し、6校時に3ABC、7校時に3DEが、ご来場の保護者の方と共に、講演を拝聴しました。講師の中村美津子先生は、本校の卒業生でいらっしゃる、現在、三田記念病院に勤務され、2003より本校のスクールカウンセラーとしてお世話になっております。講演では、公認心理士の仕事内容についての説明や、日本全国で活躍している心理士の仕事場の紹介についてもお話をいただきました。3学年の生徒の中にも、公認心理士を目指している生徒や、心理学に興味を持っている生徒がおり、先生の講演を楽しみに拝聴しました。

講演の「ストレスを乗り越えて生き抜くために」という演題は、今年度、新型コロナウイルスの感染に伴い、多くの大会の中止や、楽しみにしていたイベントが縮小されたこと、また、受験を控えた現在の私たちにとって、まさにタイムリーな講演でした。どういう考え方がストレスを招くのか、またストレスをコントロールするコツ、その対処法など、参考になる非常に有意義な時間を過ごすことができました。

