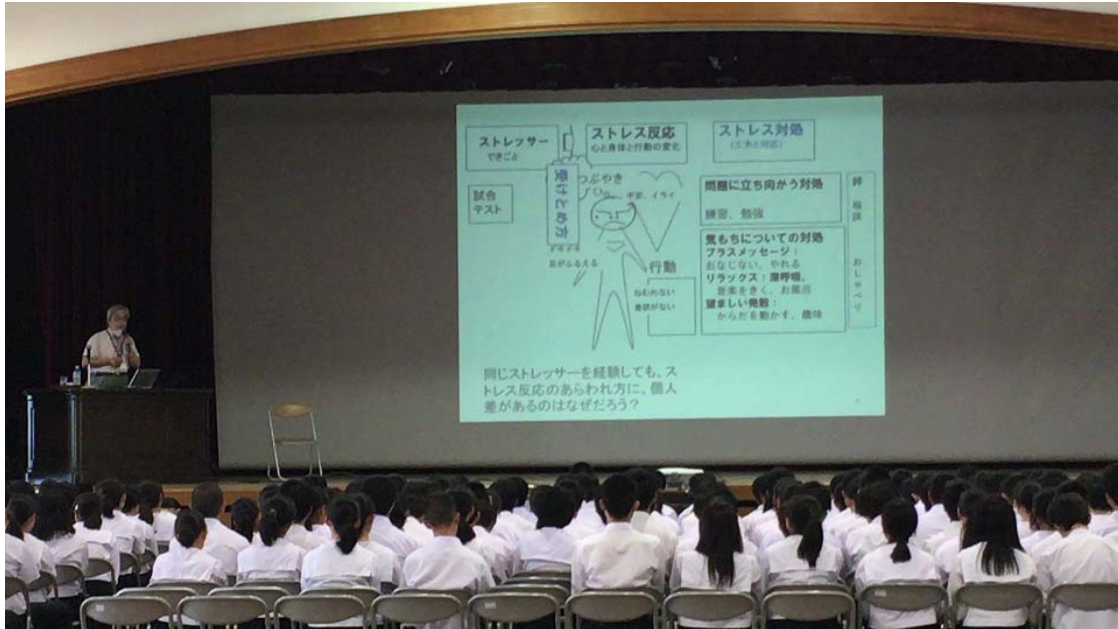


6月21日(木)

◇ ストレスマネジメントの講演

第3学年が企画し、3年生のロングホームルームの時間に実施したものです。

兵庫県立大学の富永良喜教授に、「心のサポート授業 イメージトレーニング」として、ストレスマネジメントの講演会をしていただきました。



講演の中で、大学受験までベストを尽くすためのイメージトレーニング、リラクソスの仕方や緊張のほぐし方などを教えていただきました。

また、試験ストレスチェックとして、チェックリストを使って自己の状態を知り、自分でストレスに対処していく方策も教えてもらいました。

最後に、これからの勉強に集中するためのトレーニングとして、イラストや文字で将来の夢や集中しているイメージを書きました。

富永先生によると、このイメージトレーニングやリラクソスの方法は、試験だけでなく、これからの人生のいろいろな場面でも役に立つということでした。

自己のストレス状態を知ることが大切なこと、ということで、講演後、「チェックリストをもう一枚欲しい」といってくる生徒がいました。

講演いただいた富永先生、ありがとうございました。企画・調整、実施していただいた3年生の先生方、おつかれ様でした。