

令和5年10月10日
川口市立高等学校
定時制保健室

夏がおわり、だんだんと肌寒くなってきましたね。

みなさんお元気でしょうか。感染症が少しずつ増えてきているので、手洗い、うがい等感染症対策できることをしっかり行い、体調管理をしっかりと行ってください。夏が終わり、次は秋です。秋といえば〇〇！みんなにとって秋といえばどんな秋ですか？食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋などなど、様々な秋があります。今年は秋が短いといわれていますが、四季折々楽しんでいきましょう。

ほけんきょうしつ 保健教室のお知らせ



■日時…10月13日（金）18：30～19：30 ※18：25に移動。

■会場…大ホール ※座席は当日配布するワークシートの裏面を確認してください。

■持ち物…筆記用具、ワークシート
※ワークシートは会場で記入し、担任の先生が回収します。

■対象…全学年

■テーマ…心理学でズバッと解決（できるといいな）
-自分のこと、友達のこと、学校のこと-

■講師…明星大学教授 藤井 靖 先生



今年の講演は「心理学」です。

心理学ってどんなイメージがありますか？人の心が読めるの？楽しいの？

あまりなじみがないと思いますが、心理学を学んで、社会生活の中で役立てたり、人間関係の構築に役立てたり、みなさんが少しでも生きやすくなればいいなと思っています。

講演終わりには質問タイムがあるので、心理学に関する聞いてみたいことや講演の中で気になったことなど、ぜひ直接先生に聞いてみてください。

気になることや困ったことがあったら、いつでも保健室へご相談ください。

ていじせい せいと き 定時制の生徒に聞いてみました!



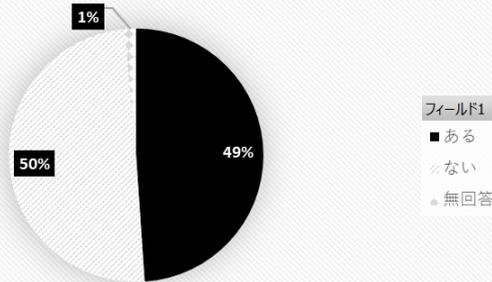
先日はアンケート回答にご協力ありがとうございました。みんなの回答からまとめて参考にさせていただきました。

右のグラフのとおり、本校のおおよそ半分の生徒に悩みがあるということがわかりました。悩みって尽きないものですね。

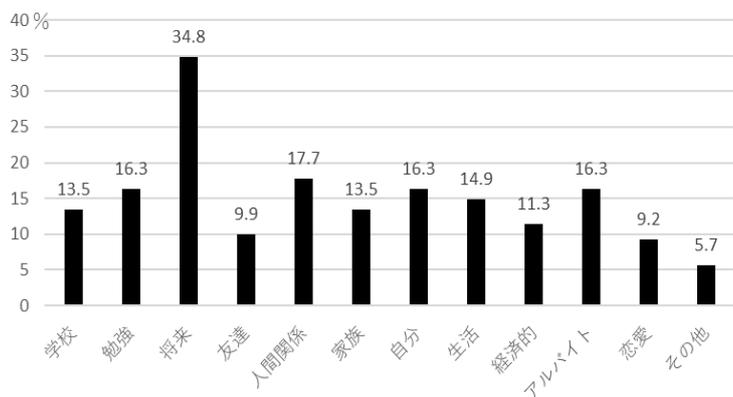
『悩みがあつて当たり前。それは生きている証』
～松下幸之助～

個数 / フィールド1

今、悩みがありますか?



どんな悩みがありますか? (複数回答可)



どんなことで悩んでいるかジャンル分けをすると、将来的なことで悩んでいる人が一番多く、次に人間関係、勉強のこと、自分のこと、アルバイトのことで悩んでいることがわかりました。この先どうなるんだろうって不安になるし、誰も未来なんてわからない。

『未来とは、あなたの現在の考えが現れたものである。あなたの考え方を変えるなら、あなたの運命も変えられる』

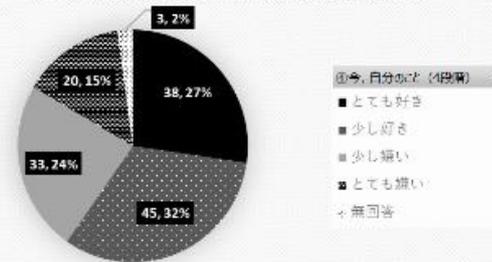
～ジョセフ・マーフィー

じぶんす ～自分を好きになろう～

自分を好きってナルシストだ、気持ち悪いと思われるがちですが、自分は自分だから自分を好きでいることに悪いことはありません。必ず、みんなには自分では気づけないいいところがたくさんあります。自分のいいところを自信をもって友達や先生に言えたら、かっこいいですね。

個数 / 今、自分のこと (4段階)

今、自分のことどのくらい好きですか?



【自分のいいところにあてはまったら○をつけよう】

- ・怒らない・平和主義・マイペース・行動力がある・責任感がある・優しい・思いやりがある・楽天的
- ・絵が上手・字がキレイ・計算が得意・運動神経がいい・泳ぐのが上手・包丁さばきが上手・収納が上手
- ・髪がサラサラしている・ピンチをチャンスに捉えられる・料理が好き・愛想がいい・本をよく読む
- ・人のいい面を見つけられる・行動力がある・細かいことを気にしない・楽しいことを見つけるのが上手
- ・ユニークな声をしている・めずらしい名前・人を否定しないようにしている・あまり怒らない
- ・つねに成長したいと思っている・適度に運動している・海外に住んだ経験がある・早起きができる
- ・一人の時間を楽しむことができる・刺激しあえる友達がいる・けっこう自分のことが好き
- ・いい意味で執着しない・好奇心旺盛・よく笑う・感謝の気持ちを忘れないようにしている
- ・やりたいことがあってワクワクしている・食べ物の好き嫌いが少ない・人の話を聞くようにしている
- ・人を不快にさせないようにしている・ヒミツは守る・無理に人に好かれようとしない・まつ毛が長い
- ・悪口を言わないようにしている・「なんとかなる」と自分を信じられる・自分で自分を褒めるのが上手