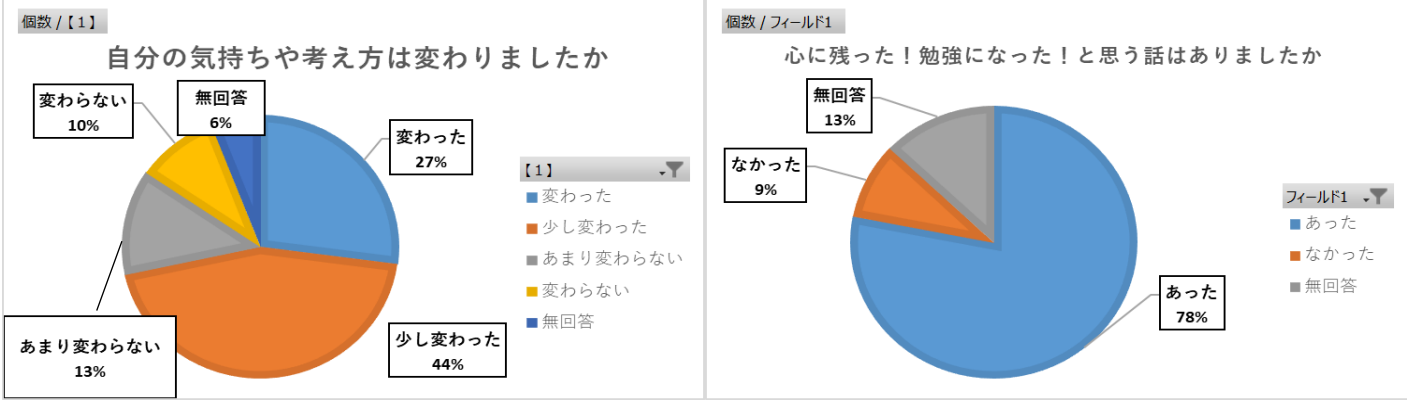


令和5年10月27日
川口市立高等学校
定時制保健室

みなさん、保健教室いかがでしたか。
今年、講師に明星大学心理学部教授 藤井 靖先生をお招きし、「心理学でズバッと解決(できるといいな) ー自分のこと、友達のこと、学校のことー」をテーマに行いました。ストレスの話から始まり、今の自分の状態を知ることができました。錯視で「我々は脳(心)でものを見ている」ということには驚きましたね。「〇〇の感じ事典」では周りからの自分の新たな見え方を知ることができたのではないのでしょうか。心理学って未知の世界ではあるけど、学ぶと面白いですね。みなさんのリアクションもよく、藤井先生も感心していました。大変楽しく学べた講演会になったと思います。どんな状況であっても「～でも」「からの～」と柔軟に対応できるようになれたらいいですね。



【ワークシートアンケート結果】



【みんなの感想】

- ・メンタルは強い弱いではなく、固い柔らかいといった話は新鮮だった。
- ・目の錯覚によって同じ色が違う色に見えたり、全く違う動物や人に見えたりして面白かった。
- ・ネガティブになるのはダメなことだと思っていたけど、ある程度なら悪いことではないことを知り、ネガティブな時でも少しポジティブに考えるだけで変わる。少しでもポジティブに考えることを意識して過ごしていきたい。
- ・周りから自分がどのようにみられているかがよくわかり、そのおかげで自分に対する思いが変わった。
- ・少し悩んでいたことの状態が理解できてとてもよかった。受け流すことを大切にしたい。
- ・メンタルを保ったりすることに必要なものがなにかある程度わかったからもう少し人の考えを受け入れて発言するようにしようと思った。
- ・緊張しているときはあえてもっと緊張する意識をするっていう話が心に残った。
- ・無理に我慢しない。泣いてもいい。たくさん心に響く言葉を聞いた。
- ・自分の考えにあまり固執せず、柔軟に物事を考えてみようと思いました。
- ・大事なことは決めつけない、こだわらないっていう内容が心に残った。