

## ～平成 29 年度保健講話～

平成 29 年度の保健講話は、10 月 31 日(火)に本校のスクールカウンセラーである長山和美先生を講師として行われました。

まずは、長山先生からスクールカウンセラーや心理学に関する一般的なイメージについて『心理学を学んでいると、人の心が全てわかって、見透かされてしまう。』といった誤解を受けることがあり、警戒されてしまうこともあるけれど、そんなことはないので安心して話してください。』というお話があり、生徒も和やかな雰囲気での講話が始まりました。次に「雨の中の私」を絵に描いてみるという心理テストが行われました。生徒達はもちろん教員も自分の想像する絵を描いて参加しました。その絵をもとに、雨が何を表しているのか、雨をどう防いでいるのかといったことについて先生から説明をしていただきました。雨の降っている量や防ぎ方(傘、家の中、カッパ等)それぞれの描写が人によって全て異なることをお互いの絵を見ながら確認しました。次に、その絵を実際に表現してみるために、代表生徒2名がみんなの前で実演してくれました。



これらの内容を通して、先生からは何が自分のストレスになっているかを自分に問いかけてみることの必要性やストレスを横に出し外在化・客観化することによりストレスを軽減していくことができるといったことを教えていただきました。様々な人間関係において、人に話を聞いてもらうことや人の話を聞くことの大切さについても理解することができました。

長山先生の暖かいお人柄を知ることができ、生徒も困ったことがある時には、先生に気軽に話を聞いてもらうことができるといことで安心した様子でした。大変お忙しい中、遅い時間にご講演いただきました長山先生本当にありがとうございました。