

ほけんだより (エンカウンター特集)

山形中央高校
保健室
2022 (R. 4) 4. 25

1年生の皆さん！4月8日の入学式から2週間余り、高校生活はいかがですか。疲れたなと思ったら、先日教えていただいた呼吸法を実践してみましょう。

4月12日(火) 1学年対象 エンカウンター
講師：本校スクールカウンセラー (SC)
區藤 良(くどう よし) 先生



★初めにバースデーラインを作りました

お互いの誕生日を聞きながら、早い順に並びました。そして、その順に4~5人のグループになり、出身中学校と好きな食べものを自己紹介しました。

新学期は整列も座席も何をするにも生徒番号順ですが、並びが変わったことで、番号や席が遠い人とも初めて話す機会となりました。

★グループでクイズに挑戦しました

学年の先生方から出題されるパーソナルクイズに、グループで相談しながら答えました。

佐藤学年主任「私の朝食の主食は何でしょうか? A: ごはん B: パン」
答えはどちらだったでしょうか。

その後はクラスごとに担任の先生のクイズに答えました。



★最後にストレスマネジメントについて教えていただきました。

ストレスは様々なことが要因になります。また知らないうちに溜まってしまいうこともあります。限界に達する前に解消したいものですね。

- ①呼吸法・・・123で吸って4で止め、5678910で口からゆっくり吐く
- ②バタフライハグ・・・蝶々🦋のように手を組み、胸の前でトントン
- ③悩んだ時こそ上を向こう・・・考え事は 明るい日中に、上を見て
- ④重心移動・・・裸足になって、足裏に体重を感じながら、ゆらゆら



<感想1組>

- *姿勢や考え方ひとつで自分の気持ちや思考が変わってくるんだと知った。
- *グループのメンバーとの交流で楽しめたし、ストレスを少し緩和できた。
- *3つのことを意識して、健康な体で高校生活を楽しまたいと思った。
- *呼吸法をしてみたたら、少し気が楽になってリラックスした。
- *小野先生がお坊さんの息子だということにはびっくりした。

<感想2組>

- * ストレスを軽減する方法がたくさんあることを知った。
- * テストで低い点だったときは何日も落ち込んでしまっていたので、そういう時な何か別のものに励んでストレスを発散したい。
- * クラスの人たちと距離が縮まった。誕生日が近い人がいて嬉しかった。
- * 実際に呼吸法をしてみると、前よりも落ち着く感覚があり、驚いた。
- * 半田先生は「金より愛」だそうだ。自分も先生のような人間になりたい。



<感想3組>

- * ストレスマネジメントの話聞いた後、聞く前より若干心が軽くなったような気がした。
- * 新生活の不安が重なりストレスを感じていた。早速やってみようと思う。
- * グループで話したとき、共通点があって、仲良くなるきっかけができた。
- * 自分の体を調整する方法を知った。これから勉強、部活でたくさん疲れると思うけど、学んだことを生かして頑張りたい。

<感想4組>

- * 昨日や今朝に比べて緊張が和らいだ感じがして、少し心が楽になった。
- * 加藤先生の彼女話がおもしろかった。
- * 寝る前に考え事をしないで、すぐ寝ようと思った。
- * 悩むと下を向いていたが、よりよいアイデアを考えるには上を向いた方がよいことを知った。これからは姿勢を良くしてみようと思った。



<感想5組>

- * 今は楽しいけど、これから辛いことや大変なことがたくさんあると思うので、その時は3つの方法を試したいと思った。
- * 自分の悩みを抱えずに誰かに言うことも大事なんだと気づいた。
- * 「話す」ということはストレスを解放する以外にも、緊張をほぐす役割があることを知れた。自分を知り、相手も知ることで互いに分かり合える関係を築きたい。
- * ストレスはよくないイメージがあったが、悪いことだけでなく、自分にプラスになることもあると知り、考え方が変わった。溜め込みすぎない程度に付き合っていきたい。

<感想6組>

- * 勉強を頑張る、部活動を頑張る、人それぞれ頑張るものが違っていいと思った。確実に昨日の自分より変わっている自分を出していきたい。
- * 悩みの解消方法を聞いたので、実行していきたい。
- * クイズでみんなと仲を深めることができた。
- * 体重移動しただけで土踏まずのところが地面につくようになってびっくり。
- * クラスの方と仲良くなれたらいいです なりたい なります！

