



メンタルヘルス講習会 (総合的な探究の時間) 5月17日⑥⑦校時より

「ストレスマネジメントとセルフケア」について、福島県精神保健福祉協会の公認心理師・臨床心理士の先生においでいただき、講演会が行われました。ワークシートで自分を見つめたり、相互に話し合ったりして、ストレスには良い面もあり、「レジリエンス (回復力)」を高めることや、「コーピング (意図的な対処)」で自分助けをしていく方法を学びました。磐城高校生はストレスを感じている割合が高いようです。行動や考えに働きかけて、ストレスと上手に付き合っていきましょう。

【生徒の感想より】

- ・自分は緊張しやすい体質なので、今日のメンタルヘルスケア講座はとても役に立った。自分も試験の前や人前で話す時の前などには学んだことをためしてみたい。
- ・辛い時に自分がどのようなコーピングをすれば良いか自己分析できた。
- ・ストレスにはマイナスのイメージしかなかったが、今日の講座を聞いて、ストレスをあまり脅威に感じなくなった。
- ・心が健康な時はポジティブなのではなく、素直な感情がある時を指す事を知り驚いた。



怪我や事故にも注意

コロナ禍で外出が減り、知らず知らずに体を動かす機会が少なくなっているせいか、校内外での怪我が多くなっています。また登下校時の事故や怪我也見受けられています。自分を過信せず、日ごろからの適度な運動と休息、体のメンテナンスも忘れないように。また事故にあった場合は、すぐに保護者と学校に連絡し、その場で終わらせないようにしましょう。



1日(水) 更衣

7日(火) 学年PTA

7日(火)～9日(木)

前期中間考査

13日(月)～教育実習

16日(木) 内科検診

25日(土) 基礎力診断テスト



“Anyone who has never made a mistake has never tried anything new.”

3組 担任 眞壁 孝介

前澤氏のISS滞在、いて座A*の直接観測、最近宇宙界限は話題に事欠きません。なかでも小学1年生が宇宙飛行士に応募したことは衝撃でした。10年前、高校2年生だった私も宇宙飛行士に憧れた1人でしたが、当時それを誰に話すことも行動に起こすこともありませんでした。何もなかった当時の自分を悔いるとともに、応募資格を満たさずとも応募する少年の積極性に感嘆し、私自身もそうありたいと思いました。

将来やりたいことはありますか? やりたいことがある人もない人も、行動してみなければ何も得られません。失敗した分だけ成長できます。失敗を恐れず、挑戦する1年にしてください。今年度もよろしくお祈りします。