

日々の田高（2年生向け スクールカウンセラー講演会）

令和8年3月17日に、2年生を対象に、本校スクールカウンセラーによる講演会を行いました。「受験前のストレスマネジメント～なりたい自分になるために～」というテーマでご講演いただきました。

2年生3学期は、3年生0学期といわれるように、既に受験を意識した取り組みが始まっております。その時期を踏まえ、「受験期のメンタルヘルス」として、「落ち込んだときの対処法」や「不安・緊張への対処法」など分かりやすくお話いただきました。

また、「～しなければならない」を「～したい」と切り替えて行動することや、好奇心をもって行動すること、同調圧力を乗り越える自分らしさなど、深い内容のお話をいただきました。

生徒たちからは、「緊張や不安、気分が落ち込む時の捉え方が変わった」「緊張したら自分ではなく目の前のことに集中すれば良いことが分かって良かった」「本当につらくなる前に誰かに相談しようと思った」「本を読もうと思った」など、他にもたくさんの感想をもらいました。自分が「したい」と思う道に進めるよう応援しています。

