



特別講演会を開催しました

令和5年2月28日に今春卒業の3年生と在校生を対象に特別講演会を開催しました。



「より豊かな人生にするために、今日からできるストレス・マネジメント」と題して、インプレッションズの平瀬伸恵先生よりオンラインでの講演を行っていただきました。「ストレスは決して悪いものではなく、適度なストレスは日々の活動の原動力となる。ストレスは受け止め方を変えるだけでコントロールすることができ、捉え方次第である」ということを学びました。学校を卒業し社会に羽ばたく3年生には、より豊かな人生を過ごすために自分のストレスと積極的に向き合いコントロールしてほしいと願っています。

この講演会での学生の感想は、

「50のコーピング方法を見つけ、ポジティブシンキングで様々なことを乗り越えていこうと感じた」「ストレスをただ発散するのではなく対処をしっかりと行う。誰かに相談することも大切なのだと思った」「1分でできるストレス解消法をたくさん用意してその日のうちにストレスを減らしていこうと思った」「何がストレスなのかかわからないがすごく疲れたと思う時がある。自分のストレスから目をそらさずに一度しっかり向き合ってみようと思う」「ストレスの対処法として手放すこともあるのだと聞き、考えが改めさせられた。気軽に構えてよいのだと分かった」「幸福度を上げるために3つの良いことを書くようにしていきたい。ストレスを力に変えていきたい」「紙に自分のストレスを書くことで自分がどんなことを抱えて生活しているのか気づくことができ、少し心が軽くなったように感じた」等、たくさんの学びにつながったようです。

