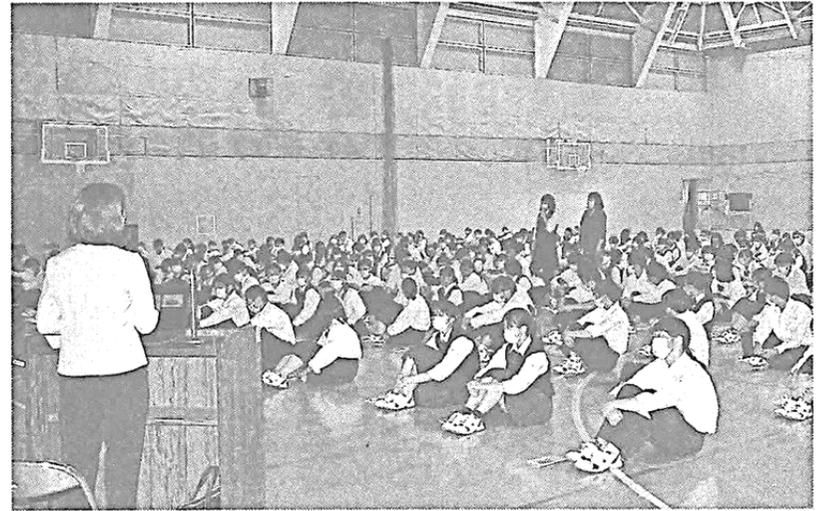




保健講話でストレスを学ぶ

信頼できる大人に頼ってほしい



ストレス対処法学ぶ 鶴中央高で保健講話

鶴岡市の鶴岡中央高校(兼子由香校長、生徒685人)で23日、「こころの健康づくり」をテーマにした講演

会が開かれ、1年生234人が県庄内総合支庁の保健師からストレスの対処法などを学んだ。

思春期で人間関係などに悩む生徒たちが、人との関わり方や、問題解決の力を養おうと、同校が開いた。講師は、県庄内総合支庁地

域保健福祉課の保健師、上林千佳さん。

上林さんは日常生活のストレスが身体に及ぼす影響や、その対処法など、スライドを使って丁寧に説明。

途中生徒たちに「皆さんのストレス解消法は?」「誰かが困っていたらどうする?」などと質問しながら進めた。

そして、「一番のストレス対処法は信頼できる大人

講師の上林さん(左)の質問に答える生徒たち

に話すこと。年齢の近い友人同士で解決できないときは、信頼できる身近な大人を頼ってほしい」と強く語りかけた。

生徒たちは笑顔で質問に答えつつも、講話には最後まで真剣な表情で耳を傾け、重要と感じた言葉やスライドの文字などをメモした。

長谷川紫乃さん(15)は「自分が悩んで困っていたら大人に相談し、誰かが困っていたら聞いたり、信頼できる大人を紹介してほしい」と話した。

講演後、上林さんは「こころの健康相談窓口」の問い合わせ先が記載されたクリアファイルや付箋、マスクなどを生徒たちに配った。

「こころの健康づくり」をテーマにした講演会で、ストレスの対処法などを学んだ。

