

2023学校保健委員会

2023.11.09 城西中学校体育館

テーマ「自分の強みを活かそう～ストレスと上手につきあっていこう」

講師「城西中学校スクールカウンセラー 近藤孝司先生」

参加者：城西中学校2年生 上教大院生（心理学専攻）の皆様

「ストレスとはなんだろう」近藤先生の子供達への語りかけからスタートしました。



みなさんはどんな時に「ストレス」を感じますか？
「ゲームで負けた」「勉強がはかどらない」
2年生のみなさんにインタビューをしたあと
「それらは外部からのストレッサー（圧力）で
ゆがんだものが「ストレス」として生まれるんです」

「ストレッサー」は無くならない。自分の「強み」を知って「ストレス」とつきあおう

「ストレス」と「ストレッサー」の
種類を教えてください

「ストレッサー」を感じた時に
自分の持っている「強み」を
理解して活用することで

「ストレス」と上手に
つきあっていけるようになることを
知りました。（生徒の声）



心理学によって分類される「24の強み（性格・性質）」を
教えてもらい、自分の「強み」を探す。

これから身につけたい「強み」を見つけて活用する。

グループトークでそれぞれ見つけた「自分の強み」を紹介
しました。恥ずかしくても頑張ってお話しています。

聴く側はしっかりと聴き、発表者にあたためる拍手をしました。

※ここですでに自分の強みを発揮する子、勇気をもって発表
することで自分の強みに気付く子の姿がありました。

～城西中学校区子どもを育てる会環境保健部～

ストレスの仕組みや身体や行動が起す反応などを客観的に知ることが出来た。

強みを理解し活用することが大切だと分かり、自分や子供のストレスを軽減できるようにしたい。

～2学年保護者～

子供達がストレスを抱えても自身で「強み」を見つけて対処しようという姿にたくましさを感じた。

子供の成長と同時に自分も「ストレス」を通して成長できると前向きな気持ちになれた。

文責：PTA総務委員長