

大麻高が健康講話

心と体の健康を理解

道医療大・富家教授招き

大麻高校（阿部正行校長）は六月上旬、同校で健康講話「高校生のためのメンタルヘルス」を行った。一年生二百八十四人が聴講し、心と体の健康について理解を深めた。

健康講話は、専門家である外部講師の講話を通し、思春期の生徒の心と体の健康について理解を深め、生徒自らの行動変容のきっかけとすることが目的。



生徒自身の思考や行動の在り方などをアドバイスした。

生徒は真剣な面持ちで講話に耳を傾け、講話後のアンケートでは九割以上が「理解できた」と回答。

「何か不安なことがあったとき、考え方や行動をポジティブに、プラスに切り替えることが大切だ」と富家教授は、国内外や自らの研究事例をもとに、より前向きな高校生活を送るための人間関係の構築や、

という講話内容が印象的だった。「ストレスを少しでも減らすには、自分の心、メンタルの強さが必要だと思っていたが、本当に大切なのは、自分の考え方であることが理解できた」

「もっとたくさんのことを考えて生きるべきだ」と思った。もう少し周りの人たちとつながりを持ち、考え方を共有し、深め合うことができれば、いろいろな物事にも対処できると思った」などと感想を寄せた。