

2022年6月 第3号

# ほけんだより

三重県立上野高等学校 保健室

## 保健講演会がありました

全学年で5月と6月に保健講演会がありました。



### ☆ 1年生メンタルヘルス講演会

本校カウンセラー 木村さんから物事のとらえ方と相談の重要性について

### ☆ 2年生思春期講演会

思春期相談士 中谷さんから、妊娠や避妊、性暴力、デートDVについて、3S（①知ること ②尊重すること ③相談すること）の大切さについて

### ☆ 3年生ストレスマネジメント講演会

こころの医療センター-1-メンタルヘルスセンター-前川さん、生駒さんからこころの不調や病気、ストレス対処方法についてご講演いただきました。

## 1年生感想

- ・絵の中の犬が見えるかどうかの話で、自分の思うことが全ての人に伝わる訳では無いということを身を持って実感した。
- ・自分の悪い所を探すのではなく、それも色々な自分の性格の中のひとつ、というふうに考えるようにしていきたいと思った。

## 2年生感想

- ・生理痛などの対処法は気になっていたけど、具体的にどうすればいいかはあやふやだったので勉強になりました。
- ・性感染を完全に防ぐ方法はないけど、感染リスクを下げる方法はあるということが分かった。大切なのは、尊重して、自分が相談できる人に相談していくことだと思った。

## 3年生感想

- ・相談される側の対応が勉強になった。
- ・ペアワークとかがあって飽きずに聞けた。ほっと一息つく時間になった
- ・結構自分は心のストレスを抱えているのだと改めて気づいた。