

高校生のライフプラン支援事業

講演会 「自己を知る」心の探究 ～自分を活かす生き方、考え方～

江津市では、市内3校の高校生を対象に、高校生が自分自身を見つめ、自分の選択した将来に責任を持ち、心身ともに幸せで豊かな人生を実現するための支援事業に取り組んでいます。

事業のひとつとして、11月14日(月)に3年生を対象として日本交流分析協会交流分析士准教授の加納美代子様による講演会が行われました。加納様は島根県教育委員会のスクールカウンセラー、浜田市教育委員会のスクールソーシャルワーカー、浜田市子育て支援センター、江津市子育て支援サポートセンター相談員等で相談活動に従事されています。

はじめに、命の誕生は「奇跡」であること、きれいな肌を保つためにはタバコを吸わないこと、バランスのよい食事をとること、心の健康が大切であること、など「からだ」についてのお話を聞き、その後にエゴグラムシートを記入し「自己を知る」作業を行いました。

生徒からは、「初めてエゴグラムをしたが、自分の行動や性格が当たっていたのでびっくりした。」「改めて自分の長所と短所がわかったので、これからはもっと考えて行動していきたい」「人にかける言葉を意識する気持ちになった」など、自分を振り返り、今後の生活に活かしていきたいという感想が多くありました。

もうすぐ卒業していく3年生に、さまざまな面からのお話をいただき、生徒も熱心に聞き入っていました。

