

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13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。加納様は看護師、保健師、公認心理士などの資格をお持ちで、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精力的に支援活動をされています。



体に必要な一日の野菜量を実際に見せていただいたり、命の誕生がいかにか「奇跡」であるかということなど「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」性格分析ワークを行いました。

生徒からは、「久しぶりにエゴグラムをして、自分がどう変化したのか知ることができた」「変えなければいけないところや、良いところが見つかったので自分をもっと見直して生活したい」「人と話が合わないことがあるので、気を付けて話すようにしたい」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。