

生徒の感想から

- ・ささいなことでストレスはたまるので「けさにもこり」を意識してがんばりたいです。自分はリーダータイプだと思うので相手を傷つけないように意識したいです。(男子)
- ・3つのタイプと自分や相手のタイプに応じた接し方を知ることができたので、勉強になりました。(男子)
- ・わかりやすいお話でした。呼吸法を試してみようと思いました。ストレスと向き合って受験に向けてがんばろうと思います。(男子)
- ・相談相手がいることは大切なことだとわかっていましたが、今日のお話を聞いてより大切だということがわかりました。これからの生活にいかしていこうと思います(女子)
- ・ストレスの原因が思い通りいかないということが原因だと知った時は少し驚きました。ストレス耐性を高めるのに健康生活をしようというのがあり、こんな簡単なことでもストレスに対する体制をつけられるんだと驚きました。他にもコミュニケーションをとることも大切なこともわかりました。(男子)
- ・ストレスがたまったときは、人に話したり、自分で自分の心を癒すことなどを教わり、こころのケアをしっかりしなければと思いました。(女子)
- ・リラクゼーションや自己理解をすることで、ストレスやイライラ、疲れなどに対抗していけるので、今日からどんどん活用していきたいです。(女子)
- ・「けさにもこり」を意識して過ごしていこうと思いました。タイプ別のお話も聞いていて、とても楽しかったです。タイプ別のキーワードや生き方、接し方についてもたくさんお話をさせていただいたので、自分はどのタイプなのかを考えながら、聞きました。自分との向き合い方も考えていきたいです。(女子)
- ・ストレスの解消法を自分なりにみつけていきたいと思いました。(女子)
- ・とてもわかりやすい説明でイライラやストレスの解消方法を知ることができたので、今後にいかしていきたいです。また、自分がマイペース型だと知り、納得もしたし、生き方のコツも知ることができてよかったです。(女子)
- ・ストレスをためることや緊張することが多々あるので、今日のお話でストレス解消のコツがわかりました。「けさにもこり」を意識して生活し、ストレスをためずに受験に臨みたいと思います。講演の後、集会で生徒代表の言葉をいう場面がありました。早速教えていただいた呼吸法をやってみたら、あまり緊張せずに行えました。(女子)
- ・いろいろなタイプがわかって、これからどう接していけばよいか理解することができて、よかったです。また、自分のタイプも知ることができて、気持ちのコントロールをする方法がわかってよかったです。(女子)
- ・その人にあった関わり方があることを知れて、参考になりました。今までのいろいろな講演の中で一番ためになった講演だと思いました。(男子)
- ・私は実際に今、勉強というものに違われていてストレスがたまっていました。今日のお話を聞いて人に相談したりすることは大切だと改めて感じました。人のコミュニケーションのことも教えていただいたので、今後に活かしていきたいです。(女子)